PERANAN LATIHAN MENTAL DALAM PERTANDINGAN BULUTANGKIS

Oleh:
Lismadiana
lismadiana@uny.ac.id
Dosen pada Jurusan PKL FIK UNY

ABSTRAK

Olahraga bulutangkis di Indonesia telah menempatkan diri sebagai olahraga yang terkenal di kalangan lapisan masyarakat. Prestasi yang ditunjukan para pemain telah mengharumkan nama bangsa dan Negara, sehingga Indonesia dianggap sebagai negara besar dan kuat dalam prestasi bulutangkis. Prestasi yang dicapai oleh seorang atlet bulutangkis tidak dapat diraih begitu saja, banyak unsur yang mendasari faktor tersebut baik faktor tehnik, taktik, fisik maupun mental. Olahraga bulutangkis tidak hanya membutuhkan keterampilan fisik tetapi juga membutuhkan mental yang tangguh.

Latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak. Faktor-faktor penyebab yang dapat mempengaruhi kondisi mental atlet, dapat dikelompokan dalam dua faktor, (1) faktor-faktor yang berasal dari dalam diri atlet (faktor intern) yaitu: faktor fisiologis atlet, faktor Psikologis, trauma mental. (2) Faktor-faktor yang berasal dari luar diri atlet (faktor ekstern) yaitu: masa penonton, rangsangan yang membingungkan, lawan yang bukan tandingannya, kehadiran/ketidakhadiran pelatih, kehadiran/ketidakhadiran seseorang, beban tugas yang terlalu berat.

Latihan mental secara lebih rinci yakni belajar, latihan dan penerapan mental serta keterampilan psikologis, melalui: (1) penentuan tujuan jangka pendek dan jangka panjang (2) merubah pola berfikir dan persepsi negatif kearah berfikir positif serta system kepercayaan; (3) menulis persyaratan-persyaratan diri yang positif tentang dan dalam mendukung penampilan; (4) visualisasi (5) konsentarasi dan pemusatan,(6) relaksasi. Peranan latihan mental dalam bulutangkis sangat penting diberikan kepada atlet sehingga hambatan-hambatan yang dialami atlet baik yang datang dari dirinya atau lingkungan sekitar pada saat pertandingan dapat diatasai dengan baik oleh atlet.

Kata Kunci: Latihan mental, pertandingan bulutangkis.

Bagi bangsa Indonesia permainan bulutangkis merupakan cabang yang mempunyai prestasi tingkat dunia. Hampir setiap kejuaran yang diikuti pernah menjuarai, terbukti dengan kejuaraan piala thomas dan piala Uber yang pernah di raih oleh negara Indonesia. Selain itu kejuaraan Olimpiade atlet-atlet Indonesia juga

pernah merasakan gelar juara seperti Susi Susanti, Alan Budi Kusuma, dan Taufik Hidayat. Perkembangan prestasi pemain bulutangkis Indonesia akhir-akhir ini sedang merosot, walaupun saat ini cabang bulutangkis memperoleh satu emas di olimpiade tahun 2008 di Beijing. Terbukti dalam setiap pertandingan seperti turnamen bergengsi All England pada bulan maret 2008 di National Indoor Arena Birmingham Inggris hasil terbaik yang didapat pemain Indonesia hanya finalis ganda campuran Nova Widiyanto/Lilyana Natsir yang menjadi satu-satunya wakil Indonesia di semi final, sementara pemain yang lainnya tidak ada yang mampu melewati babak perempat final (Kompas, Maret 2008). Seperti juara dunia Markis Kido/Hendra Setiawan mereka kalah dari pasangan bukan unggulan asal jepang, Tadashi Ohtsuka/Keita Masuda, pada babak pertama. Terlepas dari permasalahan yang ada, masalah mental dinilai menjadi titik lemah pasangan Markis Kido/Hendra Setiawan menurut pelatih ganda putra Sigit Pamungkas (Bola, Juli 2008). Menurut Lilik Sudarwati pelatih bulutangkis khususnya menangani mental para atlet, bahwa pembinaan bulutangkis di Indonesia belum memperhatikan penanganan masalah mental dengan baik, padahal faktor mental itu 80 % menentukan keberhasilan seorang pemain sisanya teknik dan fisik (Kompas, Juni 2008). Sejalan dengan itu ketua tim psikolog Pusparani Hasyim mengatakan bahwa mental juga harus dilatih mulai dari sikap, motivasi, sugesti hingga kemampuan mengelola kecemasan dan emosi.

Untuk mencapai prestasi bulutangkis yang setinggi-tingginya harus ada perencanaan yang baik dan upaya pembinaan secara sistematis. Berhasilnya pembinaan atlet tidak hanya tergantung dari bakat kemampuan atlet dan keahlian pelatih, berbagai faktor perlu diperhatikan karena prestasi merupakan hasil suatu sistem pembinaan yaitu keterpaduan antara semua komponen sebagai suatu kesatuan sistem yang ditujukan untuk menghasilkan prestasi atlet setinggi-tingginya. Menghadapi pertandingan atlet harus memiliki kesiapan mental disamping kesiapan fisik dan keterampilan. Kesiapan mental adalah keadaan mental seseorang dimana sumber-sumber kemampuan jiwanya yaitu akal, kehendak dan emosi siap untuk melakukan tugas sesuai dengan kemampuannya. Kesiapan mental yang kurang baik akan mengakibatkan atlet tidak dapat menanggung beban mental yang seharusnya dapat ditanggungnya. Dari uraian tersebut latihan mental sangat penting diberikan kepada atlet oleh pelatih, sehingga pada saat Pertandingan atlet tersebut sudah siap menghadapi situasi apapun di lapangan.

Latihan mental adalah terjemahan dari kata *mental practice, mental training mental rehearsial*, singer (1980) menyebutkan latihan mental dengan istilah *mental training* atau *latihan image* yaitu konseptualisasi yang menunjukan pada latihan tugas dimana gerak–gerakannya tidak dapat diamati. Magil (1980) mengistilahkan latihan mental menunjukan latihan kognitif dari keterampilan fisik dan kekurang jelasan gerakan-gerakan fisik. 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.

Menurut Drever (1971) *mind* atau mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan, baik yang disadari maupun tidak disadari, dari bagian dalam *psyche* yang terorganisasi.Unestahl (1988) mengemukakan batasan mengenai *mental training* is *a systematic and long-term training to develop and learn to control: (1) behavior, (2) Performance, (3) emotion and moodstate, and (4) bodily processes.* Batasan pengertian mental training yang diajukan Unesttahl tersebut menegaskan bahwa *mental training* mempunyai dampak langsung terhadap tingkahlaku, kinerja, emosi dan suasana hati, serta proses-proses jasmaniah.

Porter dan Foster (1986) menjelaskan latihan mental secara lebih rinci yakni belajar, latihan dan penerapan mental serta keterampilan psikologis, melalui: (1) penentuan tujuan jangka pendek dan jangka panjang (2) merubah pola berfikir dan persepsi negatif kearah berfikir positif serta system kepercayaan; (3) menulis persyaratan-persyaratan diri yang positif tentang dan dalam mendukung penampilan; (4) rekreasi yang progresif; (5) visualisasi dan *imagery* dalam nomor olahraga; (6) konsentrasi dan pemusatan dan (7) kekebalan/daya tahan mental dari cidera dan rasa sakit.

Dari beberapa rumusan-rumusan pengertian tersebut di atas bahwa secara garis besar latihan mental adalah: metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, visualisasi, *imagery*, ide dan sebagainya dan yang bersifat tidak tampak..

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MENTAL BULUTANGKIS

Dalam bulutangkis Faktor-faktor yang mempengaruhi mental tidak selalu karena unsur kejiwaan saja, tetapi dapat pula dipengaruhi oleh unsur jasmani (fisik/somatic), unsur psikis, maupun unsur lingkungan (sosial) penyebab gangguan mental sering kali tidak disebabkan oleh ketiga faktor tersebut di atas, unsur yang satu dengan unsur yang lain saling mempengaruhi. Misalnya terlalu bersemangat dan berkeinginan keras untuk meraih juara, maka atlet melakukan terlalu banyak latihan yang melewati kemampuannya, akhirnya jatuh sakit. Akibat jatuh sakit, atlet menjadi putus asa dan tidak bersemangat lagi karena harapannya tidak tercapai.

Faktor-faktor penyebab yang dapat mempengaruhi kondisi mental atlet, dapat dikelompokan dalam dua faktor, yaitu: faktor-faktor yang berasal dari dalam diri atlet (faktor intern) dan faktor-faktor yang berasal dari luar diri atlet.(faktor ekstern).

1. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri atlet

   Faktor-faktor yang berasal dalam diri atlet atau faktor intern dikelompokan menjadi dua, yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis.

   a. Faktor fisiologis atlet

      Faktor fisiologis ini berkaitan erat dengan kondisi jasmaniah atlet itu sendiri. Tingkat kualitas kondisi jasmaniah (fisik) atlet sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet, termasuk kondisi mental atlet. Perkembangan tubuh memiliki tahap-tahap atau urutan-urutan tertentu, suatu ketidaknormalan dalam proses ini dapat mengakibatkan gangguan

perkembangan. Perilaku manusia berdasarkan juga pada kualitas dan keutuhan fungsi-fungsi susunn saraf dan perlengkapan jasmaniah. Setiap faktor yang mengganggu perkembangan jasmaniah yang normal dapat dianggap suatu faktor yang dapat menjadi penyebab perilaku yang tidak normal. Faktor-faktor ini mungkin karena keturunan atau dari lingkungan. Kondisi ini pada umumnya menunjukan pada keadaan biologis secara keseluruhan, termasuk karena unsur keturunan maupun yang dibentuk sesudah lahir, misalnya: bentuk badan (perawakan), seks, temperamen, fungsi endokrin dan urat saraf serta jenis darah.

Hal-hal seperti ini jelas akan mempengaruhi tingkat kualitas penampilan atlet, misalnya bentuk tubuh yang atletis atau yang kurus, tinggi badan terlalu tinggi atau yang terlalu pendek, badan yang terlalu gemuk, fungsi hormonal yang seimbang atau yang berlebihan salah satu hormon, urat saraf yang cepat reaksinya atau yang sangat lambat dan sebagainya. Semua ini turut mempengaruhi kehidupan seseorang. Seperti halnya temperamen atlet, biasanya diwarnai oleh watak keturunan orangtua dimana sukar untuk dirubah dengan latihan maupun kepelatihan lainnya. Temperamen atlet yang positif dan yang negatif untuk berfungsi sebagai pendorong dalam penampilan dan pencapaian prestasi maksimal atlet. Misalnya pemberani, periang, ketenangan merupakan unsur temperamen yang positif. Sedang penakut, nervus, pemarah, merupakan unsur temperamen yang negatif.

b. Faktor psikologis

Secara mendasar tingkat kualitas seperti unsur-unsur bakat, minat, integelensi, kepribadian dan sebagainya, berpengaruh pada proses latihan dan penampilan atlet. Adapun faktor-faktor psikologis yang dapat berpengaruh pada mental atlet, terutama pada saat bertanding antara lain:

1). Kemampuan adaptasi

Tingkat kualitas adaptasi atau penyesuaian atlet terhadap lingkungan terutama kondisi lingkungan pertandingan sangat berpengaruh pada mental atlet. Kemampuan adaptasi atlet terutama berkaitan dengan situasi-situasi atau kondisi-kondisi baru yang belum biasa dikenal atlet. Karena situasi dan kondisi yang baru itu dianggap adanya perbedaan atau perubahan dari yang biasanya. Perubahan dan perbedaan dapat berupa kondisi cuaca, iklim, daerah, tempat pertandingan,makanan/minuman, peralatan dan lain-lain. Bila atlet yang memiliki kemampuan adapatasi rendah akan kaku dan canggung bila menghadapi hal-hal yang baru itu, karena perasaan tidak mantap dalam bertindak, sehingga akan berpengaruh pada kondisi mental atlet, tidak jarang atlet-atlet top dunia, jauh-jauh hari sebelum pertandingan sudah hadir ditempat pertandingan, dengan tujuan agar dapat mengenali dan membiasakan dengan kondisi, terutama medan yang akan digunakan untuk pertandingan. Oleh karena itu , jika ada atlet yang memerlukan waktu penyesuaian yang agak relatif lama dengan kondisi medan pertandingan , akan berpengaruh terhadap mental atlet bila waktu penyesuaiannya belum cukup.

2) kekurangsiapan atau ketidaksiapan bertanding

Sebelum pertandingan berlangsung biasanya dilakukan persiapan-persiapan, terutama berupa latihan-latihan. Lama persiapan ini biasanya tergantung atau disesuaikan dengan tingkat pertandingan yang akan diikuti. Semakin matang atau mantap persiapan latihan yang dilakukan maka semakin siap pula dalam menghadapi pertandingan. Dalam menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus disiapkan, sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemampuan, dan perasaan siap dalam menghadapi tugas-tugas dan siap menghadapi segala kemungkinannya. Ketidaksiapan fisik dan mental akan dapat menimbulkan perasaan seperti cemas, biasanya akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir dengan tenang, daya konsentrasi dan koordinasinya juga terganggu. Selain itu ketidaksiapan ini juga akan menimbulkan perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi pertandingan atau timbul perasaan ragu-ragu dalam diri atlet. Oleh karena itu kematangan atau kemantapan kesiapan atlet sangat mendukung permainan atlet. Sering dijumpai, banyak atlet top dunia hanya mengikuti pertandingan pada even-even atau kejuaraan tertentu saja. Hal ini didasarkan pada kalender atau jadwal latihan atau persiapan dan jadwal sasaran pertandingan yang direncanakan. Sehingga atlet atau pelatih benar-benar memperhatikan kematangan kesiapan pada saat pertandingan yang akan diikuti. Karena kegagalan dalam suatu pertandingan sebagai akibat kekurangsiapan atau ketidaksiapan atlet dapat berakibat negatif terhadap mental atlet, seperti terjadinya trauma mental.

3). Trauma Mental

Trauma mental yang dimaksud adalah bagian-bagian atau tempat yang lemah, yang ditinggalkan oleh pengalaman traumatik sebagai kepekaan terhadap jenis stress tertentu. Pengalaman-pengalaman atlet selama bertanding biasanya membekas atau tertanam dalam diri atlet, baik pengalaman-pengalaman yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Pengalaman-pengalaman yang kurang menguntungkan terhadap mental atlet terutama adanya kegagalan-kegagalan yang membekas dalam diri atlet yang sukar dihilangkan. Biasanya kondisi pengalaman seperti ini dapat menjadi titik lemah atau menjadi trauma bagi atlet. Salah satu contoh ada seorang atlet bullutangkis bila bertemu dan bertanding dengan atlet X, langsung timbul keresahan atau cemas, karena teringat pengalaman sebelumnya bila bertanding dengan atlet X itu selalu kalah. Sehingga bila bertanding dengan atlet X itu lagi atlet itu sudah merasa kalah.

2. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri atlet

Faktor-faktor yang berasal dari luar diri atlet atau faktor *ektern* dapat mempengaruhi penampilan dan mental atlet. Faktor-faktor yang menjadi sumber pengaruh terhadap mental atlet antara lain:

a. Masa penonton

Pengaruh masa penonton yang tampak terhadap atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental kebawah normal. Pengaruh tersebut kadang-kadang demikian dominasinya, sehingga atlet seakan-akan dibawah

penguasa penonton, seakan dia tidak boleh mengenal dirinya sendiri atau memiliki dirinya sendiri. Penontonlah yang seakan-akan menentukan apa yang harus dilakukan, bagaimana harus bermain, sehingga menurunkan keasliannya serta keberaniannya dan akhirnya terpaksa memanjakan diri sendiri dengan kebaikan-kebaikan yang palsu, yaitu mengabulkan permintaan–permintaan penonton, meskipun mengetahui bahwa tindakan itu salah.

Salah satu ciri penonton adalah emosinya yang labil. Begitu mengalami kekecewaan, maka akan menunjukan tindakan yang agresif, berupa cemoohan terhadap atlet. Disamping pengaruh yang merugikan, ada pula pengaruh masa penonton yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri, sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa seakan-akan mendapat dukungan, yang sebenarnya, mampu menguasai keadaan dan menunjukan penampilan yang lebih baik.

b. Rangsangan yang membingungkan

Bentuk informasi dan komunikasi yang kurang jelas dapat membingungkan atlet. Komentar para official yang merasa berkompeten, baik koreksi, taktik atau strategi yang harus dilakukan maupun petunjuk yang lain kepada atlet, terutama beberapa petunjuk dan perintah yang berbeda akan membingungkan atlet.

c. Lawan yang bukan tandingannya

Setiap atlet yang akan bertanding, biasanya sudah memperkirakan kondisi kekuatan lawan. Dengan mengetahui gambaran kondisis lawan, atlet tersebut juga sudah mulai mengukur atau membandingkan dengan kemampuan dirinya. Atlet yang mengetahui bahwa lawan yang akan dihadapai adalah atlet peringkat di atasnya atau unggul dari pada dirinya, maka dalam hati kecil, atlet tersebut akan timbul pengakuan akan ketidakmampuannnya untuk menang. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada diri sendiri. Setiap kali berbuat kesalahan, semakin menyalahkan diri sendiri.

d. Kehadiran/ketidakhadiran pelatih

Karakteristik mental atlet berbeda-beda. Bagi atlet yang memiliki hubungan personal dengan pelatih akan mengharap kehadiran pelatih sewaktu bertanding. Ketidakhadiran pelatih yang sebenarnya sangat diharapkan oleh atlet akan berpengaruh kurang menguntungkan bagi penampilan atlet tersebut. Hal ini disebabkan karena atlet merasa tidak ada orang yang memberi dukungan pada saat-saat yang diperlukan. Dengan dukungan tersebut atlet akan merasa mampu menghadapi dan mengatasi situasi-situasi yang penting. Sebaliknya, ada atlet yang tidak menghendaki atau tidak senang akan kehadiran pelatih sewaktu bertanding, karena merasa tidak tenang dan tidak leluasa serta merasa terganggu mentalnya sewaktu bertanding. Dalam hal ini pelatih harus menyadari dan memahaminya, agar tidak menimbulkan perasaan yang mengganggu pada diri atlet.

e. Kehadiran/ketidakhadiran seseorang

Kehadiran orangtua, keluarga, kekasih atau orang-orang tertentu sering kali dapat mengganggu dan mendukung mental atlet selama bertanding. Ada atlet-atlet tertentu jika diutunggui orangtua, atau kekasih misalnya akan merasa risih dan kaku dalam dirinya. Suasana seperti ini akan mengganggu konsentrasi dalam penampilan yang prima. Sebaliknya ada atlet-atlet tertentu jika ditunggui orang-orang tertentu justru merasa mendapat dukungan sehingga dapat membangkitkan semangat bertanding yang cukup optimal. Kondisi karakteristik atlet yang bervariasi ini harus dipahami dan dimengerti oleh pelatih, hal ini dalam mempersiapkan kondisi mental atlet dalam bertanding.

f. Beban tugas yang terlalu berat

Sebelum bertanding sering kali atlet sudah ditargetkan harus menang, harus menjadi juara, atau harus mendapat rangking tertentu. Bagi atlet yang memiliki kemampuan yang memadai, penerapan target tersebut jusrtu menjadi tantangan dan dorongan yang besar agar dapat melampaui atau melewati. Sebaliknya bagi atlet yang merasa berat atau kurang mampu, akan menjadi beban tugas yang memberatkan atlet. Bahkan perasaan ini sudah mulai dirasakan beberapa hari sejak mengetahui penetapan target itu, apabila hasil pertandingan tersebut memiliki konsekuensi bagi atlet. Sehingga hal ini akan mempengaruhi kondisi mental atlet. Akhirnya justru pertandingan yang akan dihadapi dipandang sebagai suatu pekerjaan yang menghantui atau memberatkan.

PERANAN LATIHAN MENTAL DALAM BULUTANGKIS

Di seluruh dunia dewasa ini para pelatih menyadari perlunya latihan mental kepada atletnya untuk meningkatkan prestasi. Latihan fisik yang berupa latihan-latihan untuk menguatkan otot, meningkatkan reaksi, daya tahan, ketepatan dan kecepatan pada umumnya sudah terukur dan dikuasai dengan baik. Tetapi latihan mental yang tidak kalah penting dari latihan fisik masih kurang diperhatikan. Baru sekitar tahun 1980 dan sejak Olimpiade Seoul para ahli mulai pusatkan perhatian untuk lebih meningkatkan upaya-upaya pembinaan mental.

Pembinaan atlet yang harmonis antara fisik dan mental sangat perlu untuk mencapai prestasi maksimal dalam bulutangkis. Peningkatan kemampuan fisik, teknik dan taktik tanpa diberikan latihan mental yang baik akan mengakibatkan hasil negatif. Mental merupakan daya penggerak dan mendorong untuk menyempurnakan kemampuan fisik, teknik dan atlet dalam penampilan olahraga. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat, atau siap menghadapi beban mental.

Peranan Latihan mental disamping untuk menyiapkan mental atlet menjelang pertandingan, juga ditujukan untuk membina daya tahan mental atlet. Daya tahan mental mental merupakan kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman dalam keadaan

bagaimanapun juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar dri atlet. Daya tahan mental perlu dimiliki atlet, agar atlet dapat menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan dengan penuh kepercayaan pada diri sendiri, dapat menguasai, dapat mengontrol permainannya, tetap tenang khususnya saat menghadapi kemungkinan kekalahan, agar dapat bangkit untuk berpenampilan baik.

Program latihan mental adalah gambaran dalam pikiran seseorang memiliki hal yang nyata dan mampu menciptakan kenyataan (realitas) sendiri dengan gambaran atau bayangan mental (mental *imagines*). Dalam hal ini bagaimana melihat dirinya dan kemampuannya, apakah secara positif dan negatif. Kesan ini berpengaruh pada penampilannya sekarang dan selanjutnya. Jika seseorang mengikuti suatu kejuaraan maka perasaan takut, tak percaya atau perasaan tidak menentu tentang dirinya, dan perasaan tegang akan dapat dirasakan. Energi negatif ini akan muncul dalam penampilan seseorang. Sebaliknya apabila dapat merasa percaya dan tenang, maka dapat membuat dan menciptakan suatu maksud positif bahwa sesuatu yang baik akan terjadi dan akan berhasil.

Latihan mental harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin yang tinggi. Secara umum persiapan mental yang dilakukan, berpedoman pada: kepercayaan penuh dalam dirinya dan kemampuan fisiknya; konsentrasi penuh dan memusatkan selama kompetisi; visualisasi penampilannya selama berhari-hari atau beberapa minggu sebelum pelaksanaan pertandingan (kompetisi); menganalisis berbagai kekurangan dan berusaha untuk memperbaiki penampilan dan teknik dan strategi; kemampuan untuk mengalahkan dengan mudah dan melihat kedepan pada tantangan-tantangan baru pada pertandingan berikutnya; tidak pernah melihat diri sendiri sebagai atlet yang kalah sekali atau dua kali dalam pertandingan. Sudibyo Setyobroto (1989) memberikan gambaran tentang progra latihan mental yang menyebutkan adanya tujuh sasaran program yaitu:

1. Mengontrol perhatian, hal itu perlu dapat mengkonsentrasikan kemampuan dan perhatian pada titik tertentu sesuatu yang harus dikerjakan.
2. Mengontrol emosi, menguasai perasaan marah, benci, gembira, nervous, dan sebagainya sehingga dapat menguasai ketegangan dan bermain dengan tenang.
3. *Energization* dimaksudkan untuk dapat mengembalikan kekuatan sesudah bermain *all-out*, sehingga pemain dapat mengerahkan kekuatan seperti biasa.
4. *Body awareness* dengan penguasaan *body awareness* atlet akan lebih memahami dan menyadari keadaan tubuhnya, dapat melokalisasi ketegangan dalam tubuhnya.
5. Mengembangkan rasa percaya diri; faktor yang dapat menentukan dalam pertandingan puncak seorang atlet adalah kepercayaan pada diri sendiri. Dengan percaya diri atlet akan dapat bermain dengan baik dan mencapai hasil yang lebih baik.
6. Membuat perencanaan faktor bawah sadar, badan adalah pesuruh dari apa yang diinginkan. Dengan menggunakan *mental image* sebagai salah satu cara latihan mental, maka apa yang dipikirkan atau bayangkan dapat dilakukan.
7. Rekonstrukturisasi pemikiran; apa yang dipikirkan akan berpengaruh dalam penampilan. Dengan merubah pemikiran juga akan merubah perasaan (misalnya

perasaan pasti kalah). Karena itu dengan merubah pemikiran juga dapat menghasilkan tingkah laku dan penampilan yang berbeda.

Menyusun Program Latihan Mental Bulutangkis

Berikut disajikan contoh dalam menyusun program latihan mental bulutangkis yang meliputi:

1) Menentukan tujuan, baik tujuan jangka pandek, jangka menengah dan jangka panjang.
2) Membuat pernyataan-pernyataan positif.
3) Melakukan relaksasi dan latihan visualisasi

1. Menentukan dan merumuskan tujuan:
   a. Tujuan jangka pendek
      1. Mendukung dan menghargai diri saya sendiri setelah melakukan pukulan yang baik.
      2. Menghentikan pernyataan negatif dan memusatkan diri pada saat itu.
      3. Mulai mendukung diri saya sendiri dengan pernyataan positif.
      4. belajar dari tiap kesalahan dan kemudian membiarkan berlalu.
      5. memukul dengan teknik yang bagus.
   b. Tujuan jangka menengah
      1. Mendukung dan membantu pasangan ganda saya
      2. Mengendalikan kemarahan dan emosi saya pada saat sedang bertanding
      3. Menghilangkan kemarahan dan berhenti menyesali kesalahan yang saya perbuat
      4. Melupakan pukulan yang melesat.
      5. memusatkan pada setiap pukulan yang akan datang
      6. bermain dengan baik dan meyakinkan.
   c. tujuan jangka panjang.
      1. Bermain dengan agresif dan energik
      2. Bermain dengan perasaan senang
      3. Bermain dalam pertandingan sebaik bermain dalam latihan.
      4. Dapat menjadi pemain yang kalem, dingin dan tenang
      5. Memenangkan pertandingan pada tingkat kejuaraan tertentu atau menduduki rangking tertentu.

2. Pernyataan-pernyataan positif
   a. Pernyataan positif jangka pendek
      1. Saya mendukung dan memacu diri saya sendiri, setelah melakukan pukulan yang baik.
      2. Saya mengahrgai pukulan saya yang baik.
      3. Saya menyukai diri saya sendiri
      4. Saya memiliki konsentrasi yang baik
      e. Saya memusatkan pukulan saya
      5. Saya adalah seorang pemain yang baik.
      6. Saya bermain baik dan terkontrol.

7. Saya adalah pemain bulutangkis yang baik

b. Pernyataan positif jangka menengah
   1. Saya memacu dan mendukung pasangan dganda saya
   2. Saya suka dan menghargai pasangan ganda saya
   3. Saya suka bermain dengan pasangan ganda saya
   4. Saya dapat mengandalkan temperamen saya pada saat berada dilapangan maupun tidak.
   5. Saya bebas dari rasa marah dan benci
   6. saya adalah seorang pemain yang rileks dan yakin

c. Pernyataan positif jangka panjang
   1. Saya adalah seorang pemain yang agresif dan dapat mengendalikan diri
   2. Saya adalah seoramng pemain yang kuat
   3. Saya senang bermain bulutangkis
   4. Saya suka kemenangan dan melakukan dengan baik
   5. Saya senang bermain dalam pertandingan.
   6. Saya tenang dan yakin pada diri sendiri
   7. Saya adalah seorang pemain yang percaya pada diri sendiri
   8. Saya belajar dari kesalahan saya.

Bentuk-bentuk Latihan Mental Bulutangkis

1. Latihan Relaksasi

Secara fisik, emosional dan mental, relaksasi ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan (tension) suatu suasana penuh ketenangan apabila dapat dijauhkan segala perasaan yang berhubungan dengan kebutuhan hidup sehari-hari. Menurut Syer dan Connolyy (1984) relaksasi yang mendalam akan mudah dicapai akan mudah dicapai posisi tidur terlentang, namun dalam keadaan lelah posisi semacam ini dapat menyebabkan atlet yang bersangkutan mudah tertidur. Apabila dibutuhkan relaks sebelum bertanding, lebih baik dilakukan dalam posisi duduk dengan punggung bersandar pada sandaran.

Latihan relaksasi dapat melalui peregangan dan pelemasan otot-otot, sehingga tercipta keadaan yang lebih tenang keadaan tegang yang dialami atlet bersifat Individual ada yang mengalami ketegangan pada saat bertanding. Mengurangi ketegangan terutama pada saat bertanding dapat juga dilakukan dengan teknik pernafasan atau mengambil nafas dalam-dalam yang hanya membutuhkan waktu singkat dan seringkali sangat efektif untuk mengurangi ketegangan.

Contoh petunjuk pelaksanaan relaksasi:

- Berbaringlah (pouse 3 detik)
- Letakan kedua tangan anda disisi tubuh dan aturlah kai anda supaya lurus (pouse 3 detik)
- Atur pernafasan anda. Hitunglah satu pada saat menarik nafas dan dua pada saat mengeluarkan nafas (pouse 5 detik)
- Pusatkan perhatian anda pada oto-otot kening (pouse 3 detik)
- Kerutkan kening anda dan tegangkan otot-ototnya (pouse 5 detik)

- Sekarang, lepaskan dan kendorkan otot-otot kening anda, rasakan berkurangnya ketegangan pada kening anda sampai tidak lagi merasakan ketegangan sedikitpun. Bila masih masih tegang, lalu kendorkan (pouse 10 detik)
- Pusatkan perhatian anda pada leher dan otot-otot pada leher (pouse 3 detik)
- Tegangkan otot-otot andatersebut (pouse 5 detik)
- Rileks dan kendorkan otot-otot tersebut (pouse 5 detik)
- Sekarang kepalkanlah tangan kanan anda, tegangkan otot-otot tangan dan lengan kanan anda (pouse 5 detik)
- Rileks dan kendorkan otot tangan dan lengan kanan anda. Rasakan otot-otot tangan dan otot lengan anda, rasakan otot-otot tangan dan otot lengan anda menjadi rileks dan berkurang tegangannya (pouse 5 detik)
- Kepalkan tangan kiri anda dan tegangkan otot lengan dan lengan kiri anda (pouse 5 detik)
- Rileks dan kendorkan otot tangan dan lengan kiri anda. Rasakan otot-otot tangan dan otot lengan anda, rasakan otot-otot tangan dan otot lengan anda menjadi rileks dan berkurang tegangannya (pouse 5 detik)
- Sekarang bagian tubuh atas sudah rileks dan hangat. Bila anda merasakan ketegangan pada tempat tertentu dibagian atas tubuh anda, tegangkan otot pada bagian tersebut lalu kendorkan lagi (pouse 10 detik)
- Sekarang otot pinggang anda (pouse 5 detik)
- Rilekskan otot-otot tersebut dan rasakan berkurangnya tegangan diotot bagian itu (pouse 5 detik)
- Bayangkan anda melihat diri anda sendiri berbaring dirumput dalam keadaan rileks. Kalau ada bagian tubuh yang terlihat tegang, buatlah lebih tegang lalu kendorkan (pouse 10 detik)
- Tegangkan otot paha dan betis kanan anda (pouse 5 detik)
- Rileks dan kendorkan otot paha dan betis kanan anda.rasakan rileksnya otot-otot tersebut (pouse 5 detik0
- Sekarang julutkan jari-jari kaki kanan anda dan tegangkan otot otot pada telapak kaki kanan anda (pouse 5 detik)
- Relaks dan kendorkan oto-otot tersebut.
- Luruskan jari-jari kaki kiri anda dan tegangkan otot pada telapak kaki kiri anda (pouse 5 detik)
- Relaks dan kendorkan otot-otot tersebut (pouse 5 detik)
- Bila anda merasakan ketegangan pada bagian tertentu dari bagian bawah tubuh anda, tegangkan otot pada bagian tersebut dan kendorkan kembali (pouse 10 detik)
- Sekarang badan anda sudah rileks dan hangat. Rasakan dan nikmati perasaan relaks ini (pouse 10 detik)

2. Latihan Konsentrasi

Konsentrasi pada dasarnya adalah mempersempit atau memperkecil medan perhatian, jadi meskipun stimulus dari berbagai obyek yang banyak jumlahnya,

individu dapat mempersempit perhatiannya sehingga hanya beberapa obyek saja yang diperhatikan.

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 seenaknya di kursi, kemudian pelatih meletakan 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.

3. Visualisasi

Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet membuat gerakan-gerakan yang benar-benar melalui imajinasi dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan. Dalam proses visualisasi sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu atlet akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar atau mata mental atlet. Dalam melakukan latihan ini sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup sehingga dapat menghindarkan gangguan-gangguan atau hal-hal yang dapat mengacaukan pikiran.

Contoh Visualisasi dalam bulutangkis:

Bayangkan diri anda tiba di lapangan bulutangkis, menikmati udara, lingkungan....mendengar suara bola dan raket..... sedang mengantisipasi pertandingan .....merasakan perasaan dalam perut dan tubuh anda.....anda sedikit cemas tetapi sangat siap.....ingat bahwa hal ini hamyalah merupakan perasaan yang biasa dialami sebelum pertandingan.

Anda mulai memukul bola dilapangan.....memukul dengan energi yang kuat .....memukul dengan lembut.....dengan cepat merasakan rileks dan yakin.....ingatlah beberapa pernyataan positif pada saat anda melakukan pemanasan.....saya memacu diri anda sendiri setelah melakukan pukulan yang baik.....saya adalah orang positif.....saya mengubah pengalaman negatif menjadi pengalaman positif.....saya seorang pemain yang percaya diri.....saya yakin pada kemampuan dan diri saya.....saya dapat mengendalikan temperamen saya.....dan saya bebas dari perasaan marah dan benci.....saya percaya diri, rileks dan bermain dalam bentuk yang bagus.

Pertandingan telah dimulai .....anda bergerak dengan baik.....anda ringan dan cepat.....anda dapat memusatkan diri.....pada saat bola datang pada setiap pukulan,anda dapat memusatkan diri pada bola dengan sempurna.....anda membuat

irama lambungan bola.....memukul dengan tenaga, kekuatan dengan ketepatan....pada saat anda memukul bola, anda dapat melihat melampaui net tepat seperti apa yang anda inginkan.....perhatikan diri anda sedang menikmati pertandingan dengan senang....anda gembira dapat melakukan pertandingan yang bagus ini....dan bermain dengan baik.....anda merasa rileks dan tidak tegang serta anda mengeluarkan nafas pada saat anda memukul bola....tangan anda terasa ringan dan anda siap melakukan setiap pukulan pada setiap bola yang datang pada anda.....anda dengan mudah mengarahkan bola seperti yang anda inginkan....

Rasakan kekuatan yang anda miliki sebagai seorang pemain yang baik dan lihai.... pemain yang menang dan seorang pemain yang memberikan segala sesuatu yang dimiliki dan bermain dengan baik.....anda telah mencapai tujuan anda.... anda telah bermain dengan baik dan sempurna .....biarkan diri anda sendiri memiliki semuanya pada saat anda berlahan-lahan melepaskan semua image (bayangan) anda...biarkan mengembang dan meninggalkan pikiran anda .....berlahan-lahan kembali ke kondisi fisik anda.....hubungkan kembali dengan pernafasan anda dan rasakan kursi atau lantai dibawah anda...gerakan ujung kaki anda dan kemudian jari-jari anda.....ambil nafas.....berlahan-lahan buka mata anda.

KESIMPULAN

Menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematik dan memakan waktu cukup panjang. Latihan mental dalam upaya membina mental atlet harus didasarkan pada falsafah bahwa Pelatih pada hakekatnya membantu perkembangan atlet, memperlakukan atlet sebagai subyek sehingga pada akhirnya atlet dapat mengembangkan dirinya sendiri. Tindakan *overprotection* akan mengakibatkan atlet justru tidak tahan menghadapi gangguan-gangguan emosional dan hambatan-hambatan beban mental lainnya.Peranan latihan mental dalam bulutangkis sangat penting diberikan kepada atlet sehingga hambatan-hambatan yang dialami atlet baik yang datang dirinya atau lingkungan sekitar pada saat pertandingan dapat diatasai dengan baik oleh atlet. Latihan mental harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin yang tinggi. Secara umum persiapan mental yang dilakukan, berpedoman pada: kepercayaan penuh dalam dirinya dan kemampuan fisiknya, konsentrasi penuh dan memusatkan selama kompetisi, visualisasi penampilannya selama berhari-hari atau beberapa minggu sebelum pelaksanaan pertandingan (kompetisi), menganalisis berbagai kekurangan dan berusaha untuk memperbaiki penampilan dan teknik dan strategi, kemampuan untuk mengalahkan dengan mudah dan melihat kedepan pada tantangan-tantangan baru pada pertandingan berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Bola, *Ganda Putra di Olimpiade Beijing: Mental Harus dibenahi*, 4 Juli 2008 Hal. 7.

Gauron, Eugene F. 1984. *Mental Training for Peak Performance, Sport Science*. Association: New York.

Kompas, *Konsistensi Harus di Jaga: Kido/Hendra Tak Akan Lengah di Swiss*, 11 Maret 2008, Hal. 28.

----------, *Mental Atlet*. 9 Juni 2008, Hal. 32.

Magill, Richard A.1980. *Motor Learning Consepts and Applications*. IOWA: Wm. C. Brown Company Publishers.

Oxendine, Joseph B. 1984. *Psychology of Motor Learning*. New Jersey: Prentice-Hall,Inc.

Singer, Robert N. 1980. *Motor Learning and Human Performance*. New York: Macmillan Publishing Co., Inc.

Icuk Sugiarto. 1993. *Strategi Mencapai Juara*. Jakarta: Setyaki Eka Anugerah.

Sudibyo Setyobroto. 2001. *Mental Training*.Jakarta: Percetakan Solo.

----------. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Anem Kosong Anem.

Syer, John & Connolly, Chiristoper. 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.

Porter, kay dan J Judy Foster. 1986. *The Mental Athlete*. New York: Ballantina Books.