

PENERAPAN PSIKOLOGI DALAM MENINGKATKAN PENAMPILAN ATLET

Komarudin

=====

Abstrak

Untuk meningkatkan penampilan puncak dari suatu tim, tidak terlepas dari peran pelatih dan psikolog olahraga. Pelatih dan psikolog merupakan aset berharga yang dibutuhkan atlet dalam tim, sehingga mereka mampu menjelaskan keuntungan dari pelatihan keterampilan psikologis untuk tim. Pelatih dan psikolog akan mampu memprediksi berbagai gejala psikologis yang terjadi dalam tim, dan mampu mengendalikan gejala tersebut, dengan menerapkan berbagai metoda keterampilan psikologis diantaranya adalah self-talk, imagery, konsentrasi, dan metoda intervensi lainnya yang relevan dengan keadaan masalah yang sedang terjadi. Strategi atau pendekatan pelatih dan psikolog dalam melakukan intervensi harus selalu menunjukkan bersikap optimis, dan humor karena sikap tersebut dapat membantu meningkatkan hubungan antara tim, membantu atlet tetap fokus pada tugas yang sedang dipelajarinya, membantu mencegah kelelahan dan merangsang suasana yang lebih memuaskan dalam pengalaman pelatihan terhadap tim.

Kata Kunci: *Psikologi, penampilan atlet.*

PENDAHULUAN

Untuk memahami fungsi psikologi dalam meningkatkan penampilan atlet, maka perlu kiranya dibahas beberapa persoalan yang dianggap cukup penting. Persoalan-persoalan tersebut mencakup:

1. Keterampilan Psikologis Atlet

Dalam olahraga prestasi khususnya cabang olahraga beregu seperti bolabasket, diperlukan pelatih dan psikolog atau ahli dibidang psikologi olahraga. Psikolog atau ahli psikologi olahraga berfungsi untuk membantu tim dalam menyelesaikan berbagai permasalahan-permasalahan yang dialami oleh individu dalam tim tersebut, tetapi biasanya hanya terjadi dalam waktu-waktu tertentu yang sangat menentukan seperti pada off-season dan preseason. Weinberg & Gould (2003) mengatakan: *"In many cases, sport psychologists will be asked to assist teams but only given a brief amount of time to accomplish their tasks. Also, while it is usually most conducive to work with basketball participants during the off-season or preseason.* Sebagian besar atlet dalam tim butuh bantuan selama musim kompetisi. Oleh karena itu, kehadiran pelatih dan psikolog sangat penting untuk dijadikan

sebagai konsultan yang akan memberikan informasi dan tindakan penting kepada atlet, terkait dengan masalah-masalah psikologis yang dialaminya, sehingga pemecahan masalah yang dialami atlet benar-benar tertuju pada masalah yang seharusnya dipecahkan. Thompson & Rudolph (2000) mengatakan: “*Brief interventions have become more popular in mental health care situations due to professionals seeking more time efficient strategies, client to therapist ratios, and managed care organizations.*” Kottler (2000) memberikan beberapa asumsi sebagai berikut: “1) Jika intervensi spesifik dan terfokus, perubahan akan cepat terjadi, 2) Tekankan pada masalah yang terjadi sekarang bukan pada masa lalu, 3) Jelaskan tujuan dengan tepat dan harus dicapai dalam batas waktu yang ditetapkan, 4) Psikolog adalah pemberi petunjuk (*directive*) dan aktif serta inovatif dalam membantu atlet membuat pola perilsaya baru yang produktif, 5) Memecahkan masalah menggunakan pendekatan yang fleksibel dan praktis, 6) Diawali dengan perubahan kecil dapat menyebabkan adanya perubahan dramatis dimasa yang akan datang, 7) Perhatian diarahkan kepada apa yang salah dan apa yang dikerjakan dengan baik.

Terdapat beberapa cara untuk melatih aspek psikologis dalam cabang olahraga bolabasket, seperti dikatakan Burke & Brown (2003) yaitu: “*Imagery, concentration, and self-talk.*” *Imagery* atau *visualisasi* adalah melihat gambaran gerakan diri sendiri di dalam pikiran. Gerakan yang divisualisasikan yang “terlihat” di dalam pikiran, secara sadar dikendalikan oleh orang yang melsayakan *imagery* atau *visualisasi* tersebut. *Imagery* atau *visualisasi* bermanfaat untuk membantu mengatasi masalah konsentrasi, ketegangan, membantu pelaksanaan proses belajar dan persiapan strategi bertanding. Konsentrasi adalah suatu keadaan dimana kesadaran atlet tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Dalam permainan bolabasket konsentrasi sangat penting, jika konsentrasi atlet terganggu pada saat pertandingan akan timbul masalah seperti hilangnya sayarasi gerakan, sulit menerapkan strategi, karena tidak mengetahui apa yang harus dilsayakan, sehingga atlet menjadi kurang percaya diri. Dalam bolabasket sayarasi sangat dominan, terlihat dari keberhasilan atlet melsayakan *shooting* ke basket. Oleh karena itu peliharalah supaya atlet tetap konsentrasi, dengan cara berlatih konsentrasi yang kontinu baik dalam proses latihan maupun sebelum pertandingan berlangsung. *Self talk* dapat diartikan sebagai apa yang dikatakan oleh atlet terhadap dirinya sendiri baik secara implisit maupun eksplisit (Moran, 1996 dalam Stamou, dkk, 2007) untuk memikirkan yang lebih tepat tentang tindakan dan penampilannya secara langsung dalam merespon pemikiran sendiri. *Self-talk* merupakan sebuah teknik kognitif yang melibatkan aktivisasi proses mental untuk merubah atau mempengaruhi pola-pola berpikir.

Self-talk dapat dikelompokkan menjadi *self-talk* positif, negatif, dan netral (Sellars, 1997; Moran, 1996; dalam Yusuf Hidayat, 2010). *Self-talk* positif dapat digunakan untuk mening-katkan harga diri, motivasi, dan membantu atlet untuk melsayakan konsentrasi secara lebih efisien (Weinberg, 1988). *Self-talk* negatif dapat meningkatkan kecemasan dan keraguan diri yang akan berimbas pada penurunan penampilan motorik (Weinberg dan Gould, 2003), intensitas kecemasan kognitif menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan *self-talk* negatif dibandingkan

dengan intensitas kecemasan somatif (Hatzigeorgiadis dan Biddle, 2008), sedangkan *self-talk* netral berkaitan dengan pembelajaran tugas-tugas motorik dengan menggunakan kata-kata kunci yang sesuai dengan jenis keterampilan yang dipelajari dalam latihan (Landin, 1994).

Aspek psikologis tersebut sangat penting untuk dilatih, agar atlet benar-benar memiliki keterampilan psikologis dalam menghadapi berbagai permasalahan terutama dalam proses latihan dan untuk peningkatan penampilannya dalam pertandingan. Burke, et, al (1990) mengatakan: “*The value of these psychological skills in aiding learning and performance.*”

2. Penampilan Psikologis dalam Cabang Olahraga Bolabasket

a. Penampilan Berlatih dan Pertandingan

Masalah yang sering dialami oleh atlet basket dalam proses latihan yaitu atlet menampilkan kemampuan terbaiknya dalam proses latihan, tetapi tidak menunjukkan penampilan terbaiknya selama pertandingan. Sering kali pelatih memberikan arahan kepada atletnya untuk "berpura-pura" bahwa pertandingan yang sedang dihadapi anggaplah proses latihan yang biasa dilsayakan, ini merupakan sesuatu yang mustahil sama persis. Situasi pertandingan atlet dihadapkan pada situasi yang berbeda, misalnya atlet mengenakan seragam tim, bermain di depan penonton, dan supporter dengan tujuan untuk memenangkan tim, mungkin suaca/iklim jauh berbeda dari biasanya, dan sebagainya. Situasi yang berbeda lainnya adalah atlet terfokus pada hasil pertandingan yaitu menang atau kalah dalam pertandingan itu, sedangkan dalam proses latihan terjadi dalam situasi yang menyenangkan dan lebih santai dibandingkan dengan situasi pertandingan. Dengan demikian, berbagai pemikiran yang berorientasi pada situasi pertandingan tersebut, akan mengakibatkan munculnya persepsi dalam diri atlet berupa tekanan dan ketidakmampuan diri dalam menangani masalah tersebut secara efektif. Pelatih atau psikolog dalam situasi seperti itu harus mendorong atletnya untuk memanfaatkan latihan *self-talk* selama pertandingan berlangsung. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-talk* memberikan pengaruh positif dalam peningkatan kepercayaan diri, menurunkan tingkat kecemasan, dan meningkatkan penampilan motorik dalam beragam cabang olahraga seperti tenis (Ziegler, 1987; Landin dan Macdonald, 1990; Landin dan Herbert, 1999), permainan bola basket (Perkos, dkk., 2002; Theodorakis, dkk., 2001), permainan sepak bola (Johnson, 2004), ski lintas alam (Rushall, dkk., 1988), menyelam (Higlen dan Bennett, 1983), Golf (Harvey, dkk., 2002), pola air (Hatzigeorgiadis, dkk., 2004), hoki es (Rogerson and Hrycaiko, 2002), dan atletik lari 100 meter (Mallett dan Hanrahan, 1997).

Zinsser dkk., (2001) menemukan bahwa *self talk* menunjukkan hubungan positif dengan peningkatan kepercayaan diri atlet baik secara langsung maupun tidak langsung, meningkatkan harga diri, konsep diri kearah yang lebih positif, meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, dan pada akhirnya

meningkatkan penampilannya. *Self talk* dapat digunakan sebagai sebuah strategi untuk memotivasi atlet (Hardy, dkk., 2001), meningkatkan penguasaan keterampilan motorik (Landin & Hebert, 1999; Ming & Martin, 1996; Perkos, dkk., 2002), mengendalikan perhatian terfokus (Gould, dkk., 1992; Landin & Hebert, 1999; Papaioannou, dkk., 2004), meningkatkan kepercayaan diri (Landin & Hebert, 1999), dan meningkatkan penampilan motorik olahraga (Mahoney & Avenir, 1977; Highlen & Bennett, 1983; Van Raalte, dkk., 1994; Papaioannou dkk., 2004). Selanjutnya Hardy, dkk (2005) melaksanakan penelitian tentang pengaruh *self-talk* instruksional dan motivasional terhadap penampilan keterampilan motorik kasar empat puluh orang mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan kedua dimensi *self-talk* dengan keterampilan motorik kasar dimoderatori oleh efikasi diri. Ada korelasi positif antara kedua dimensi *self-talk* dengan efikasi diri, dan efikasi diri berkorelasi positif dengan penampilan keterampilan motorik kasar. Kedua dimensi *self talk* tidak berkorelasi secara langsung dengan penampilan keterampilan motorik. Sebuah meta analisis yang dilsayakan oleh Woodman and Hardy (2003) menemukan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan secara signifikan mempengaruhi penampilan keterampilan motorik. Namun latihan ini sulit kalau dalam proses latihan tidak secara kontinu diberikan. Selain itu, dalam proses latihan bisa diberikan "*simulation training*" yaitu latihan yang diciptakan sedemikian rupa yang hampir menyerupai pertandingan yang sebenarnya, situasi tersebut akan memberikan kepercayaan pada dirinya karena atlet pernah mengalami dan mengatasi berbagai masalah dalam situasi tersebut.

b. Mengatasi *Performance Slump*

Dalam proses latihan yang berlangsung lama tidak menutup kemungkinan berbagai permasalahan datang bertubi-tubi, sehingga berdampak terhadap kualitas penampilan atlet di dalam tim. Dalam situasi tersebut, banyak atlet bolabasket merasa tidak berdaya bahkan penampilannya mengalami penurunan. Pelatih harus cepat membantu atlet keluar dari permasalahan yang dialaminya sehingga penampilannya tidak terus menurun. Dalam situasi seperti itu, atlet diduga memiliki *negative self-talk*, misalnya "saya tidak memiliki percaya diri, karena itu saya tidak bisa bermain dengan baik", karena "saya tidak bermain dengan baik, saya tidak memiliki keyakinan apapun". Ungkapan-ungkapan atlet yang negatif tersebut harus dirubah menjadi ungkapan yang positif seperti "saya percaya diri, karena itu saya bisa bermain dengan baik". Karena saya bermain dengan baik berarti saya memiliki kepercayaan diri yang baik". Selain itu, untuk mengatasi menurunnya penampilan atlet adalah "*imagery*" upaya ini digunakan untuk membantu atlet melihat, membayangkan, dan merasakan apa yang atlet harus lsayakan untuk mencapai sukses. Memanfaatkan "*imagery*" untuk sukses, yang didasarkan kepada kemampuan yang dimilikinya dapat membantu atlet untuk berpikir positif dan memiliki kepercayaan diri dan melihat gambaran diri yang positif (*positive images*). Konsentrasi juga bisa menjadi masalah yang signifikan bagi atlet ketika atlet

mengalami penampilan yang menurun. Seringkali atlet terganggu dengan dengan pikiran-pikiran yang tidak relevan dengan tugas-tugas yang harus dilsayakannya. Penggunaan kata-kata yang tepat dalam melsayakan “*self-talk*” akan membantu atlet membangun kepercayaan dirinya dan menjaga konsentrasi dalam situasi yang dihadapinya.

1. Duduk di Bangku (*Sitting on the Bench*)

Momen penting dalam pertandingan bolabasket 8-10 atlet bisa duduk di kursi, pada waktu atlet lainnya sedang bertanding. Salah satu tantangan yang paling sulit bagi pelatih adalah menjaga agar situasi atlet yang ada di bangku tetap termotivasi, fokus, dan merasa puas. Salah satu cara yang bisa dilsayakan adalah atlet tetap fokus pada apa yang harus dilsayakan dalam pertandingan. Asisten pelatih mengendalikan atlet dan memotivasi atlet agar tetap produktif pada saat bermain nanti.

Salah satu saran adalah atlet aktif memberikan dukungan terhadap rekan satu tim selama pertandingan. Atlet yang berada di bangku harus menyadari betapa pentingnya dukungan untuk rekan yang sedang bermain. Saran lain adalah tunjukkan potensi atlet pengganti yang paling memungkinkan untuk menggangti temannya, hal ini sangat menguntungkan untuk tim. Aktif mengamati teman satu tim yang sedang bertanding. Bangku atlet bisa digunakan untuk mempelajari tim yang sedang bertanding. Pelatih juga harus mendorong para atlet yang ada di bangku untuk "mengamati", “mensupport” atlet untuk tetap aktif fokus pada pertandingan yang dihadapinya. Sambil duduk di bangku *self-talk* penting dilsayakan, tetapi yang perlu diperhatikan adalah *self-talk* dapat dengan mudah menjadi negatif ketika atlet bermain bermain dalam waktu yang relative sebentar atau sama sekali tidak dimainkan. Salah satu cara untuk menghentikan *self-talk* negatif adalah menggantikan ungkapan negatif menjadi ungkapan positif yang realistis. Burke (2003) menjelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Changing negative statements to positive self-talk

Negative	Positive
I never get to play.	My time will come.
I'm not a valuable teammate.	I will help the team in any way I can.
People think I can't play.	There are many people who would be proud to be on this team.
They don't need me.	I am an important part of this team. My role is important.
I'm not any good.	I'm getting better.
The coach doesn't like me.	I have to show coach more in practice.

2. Mengontrol Amarah dan Luapan Emosi

Mengendalikan emosi dalam pertandingan merupakan usaha untuk tetap konsentrasi pada tugas yang sedang dihadapi. Jika atlet kehilangan kendali cenderung atlet marah, melanggar, mengejek, berkelahi, bahkan berakibat cedera, masalah tersebut berarti atlet tidak mampu mengendalikan emosi negatif yang ada pada dirinya, sehingga dampak semua itu penampilan atlet menjadi menurun. Loehr (1982) mengatakan: *“Controlling negative emotions as fear, anger, frustration, envy, resentment, rage, and temper is essential to competitive success. negative energy control is tied to your ability to perceive difficult situations as challenges rather than as threats or frustrating problems. Fueling a performance from the negative emotions typically produces inconsistency, excessive muscle tension, and poor concentration”*. Oleh karena itu, pelatih harus membantu atlet mengembangkan "kebiasaan berpikir positif" untuk mempertahankan kendali terhadap emosi mereka. *Self-talk dan imagery* akan lebih efektif dalam mengendalikan emosi atlet. Pelatih dan psikolog dapat menerapkan pendekatan kognitif untuk membantu atlet memahami kesadaran diri untuk berpikir dalam mengontrol emosinya. Proses pengendalian emosi pada diri atlet tidak terjadi secara otomatis, oleh sebab itu *self-talk* penting untuk dilatihkan. Burke & Brown (2003) mengatakan: *“Appropriate self-talk words and phrases such as "Calm", and "cool", or positive self-statements like "That's all right" and "I'll do better" can help the participant remain focused on the task at hand.”* Maksud pendapat tersebut, kata-kata *self-talk* yang tepat yang bisa dilatihkan kepada atlet seperti "tenang", dan "cool", atau pernyataan diri yang positif seperti "itu semua benar", dan "saya akan melsayakan yang lebih baik" ini semua dapat membantu atlet tetap fokus pada tugas yang dilsayakannya. Strategi lain juga diungkapkan oleh Burke & Brown (2003) untuk mengendalikan emosi atlet yaitu *“Three Seconds Rule”*. Lebih jelasnya adalah: *“Another strategy to quickly deal with emotions properly is named the "three-seconds rule". This strategy is based upon the assumption that clients can control emotions and not experience serious "out-of-control" outbursts by avoiding an emotional "build-up". Some coaches and players will attempt to hold in their emotions, but eventually will "blow up", often leading to embarrassing actions or negatively affecting performance. The premise of the "three-seconds rule" is that rather than holding emotions to explode later, player and coaches have, just three seconds to say or think positive or negative thoughts.*

Strategi tersebut, digunakan untuk membantu mencegah ledakan emosi yang besar yang terjadi pada diri atlet dengan cara menahan ledakan emosi tersebut dalam batas waktu tiga detik, ini merupakan waktu maksimal atlet seandainya atlet tidak bisa menahan emosinya, tetapi setelah itu atlet harus mampu untuk kembali fokus pada tugas yang sedang dihadapinya.

3. Burnout

Burnout adalah kondisi atlet yang telah bosan (*fed up*) dengan apa saja yang berhubungan dengan latihan. Olahraga yang tadinya begitu menyenangkanm menyegarkan, begitu menantang dan exciting baginya, kini menjadi hal yang

sebaliknya. Gejala *burnout* bermacam-macam: 1) merasa kehilangan kepercayaan dirinya, 2) sering mengalami frustrasi dalam pertandingan, 3) kehilangan gairah untuk berprestasi, 4) merasa lelah mental, 5) mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang kronis. (Harsono, 1988: 132). Pelatih dapat membantu atlet yang *burnout* melalui "*preventive medicine*" sebagai upaya untuk mengatasi kelelahan yang terjadi. Pelatih, dan psikolog harus mendorong atlet di luar musim pertandingan dengan menggantikan aktivitas rutin latihan bolabasket menjadi aktivitas olahraga lain yang menarik, sehingga begitu masuk musim pertandingan atlet merasa segar dan siap kembali untuk melsayakan aktivitas yang syarat dengan ketegangan. Selain itu, pelatih atau pembina harus memberikan penghargaan atas jerih payah atlet untuk kemajuan tim dan perkumpulannya. Pelatih harus pandai menciptakan keseimbangan antara tugas-tugasnya sebagai atlet dengan tugas-tugasnya di kantor, karena mungkin saja sebagian atlet sudah memiliki pekerjaan rutin, pelatih harus mampu memfasilitasi atlet dengan pemegang kebijakan di kantor agar atlet tetap bisa eksis di kantor atas pekerjaannya dan tetap berprestasi pada cabang olahraga yang digelutinya. Tetapi ada pernyataan yang perlu dipahami baik oleh pelatih dan atlet yaitu, kepentingan pribadi dan terlalu antusias untuk sukses melalui olahraga yang ditekuninya harus sudah diperkirakan oleh pelatih/atlet sendiri karena keadaan ini dapat menjadi bibit untuk menjadi korban *burnout*.

4. Penanganan Cedera

Situasi yang menantang terhadap fisik dan mental dalam pertandingan bolabasket adalah terjadinya cedera, oleh sebab itu perlu adanya rehabilitasi dan pemulihan. Mengatasi cedera membutuhkan rehabilitasi fisik dan mental, serta membutuhkan sikap optimis dalam proses rehabilitasi dan pemulihan. *Burke & Hardy (2002); Scheter & Carver (1992)* mengatakan: "*Attitudes toward the injury and rehabilitation process will have a significant impact on the recovery and rehabilitation experiences. For example, studies have shown that having an optimistic altitude enhances physical recovery and well-being in a variety of settings.* Salah satu strategi yang bisa diterapkan untuk membantu atlet yang cedera adalah *self-talk* (saya yakin cedera yang saya alami akan kembali sembuh dan saya akan kembali bermain bolabasket, cedera saya yakin tidak akan lama dan saya akan tundukan lawan-lawan saya, dan seterusnya). Selain itu, *imageri/visualisasi* bisa digunakan untuk memulihkan cedera pada atlet seperti dikatakan oleh Burke (2002) yaitu: "*Imagery can be used for two important purposes. First, during the time when athletes are not allowed to physically practice basketball, imagery allows mental practice of the skills and strategies. At the very least, imagery can help injured athletes stay involved with the basketball team*". Maksudnya adalah imageri dapat digunakan dalam dua tujuan: Pertama, pada saat atlet tidak dibolehkan secara fisik untuk berlatih, *imageri* digunakan sebagai strategi latihan keterampilan mental, sehingga *imageri* dapat membantu cedera atlet dan atlet tetap terlibat dengan tim. Berikut salah satu contoh rehabilitasi cedera atlet melalui latihan

imagery sebagai berikut: “Saya melihat diri saya berlatih di gedung seorang diri. Di dalam gedung terasa sepi, namun terasa nyaman bagi saya. Saya perlahan-lahan mulai mendribble bola. Saya merasakan bola menyentuh tangan saya pada saat mendribble bola. Saya bisa mendengar decit sepatu saya di lantai kayu dan mendorong bola ke lantai, lutut saya terasa aman. Saya mendribble dengan tangan kanan, lalu kembali dengan tangan kiri. Saya mulai melakukan kecepatan, berlatih dengan beberapa balikan dan dengan dribble menyilang, lutut saya terasa kuat dan fleksibel. Lalu saya mendekati keranjang dan melakukan drive cepat ke sisi kiri keranjang. Saya bertumpu dengan kaki kanan di lantai dan melompat untuk melakukan bankshoot ke keranjang. Saya merasa yakin bahwa rehabilitasi fisik dan mental telah berhasil. Lutut saya terasa kuat! Selanjutnya, saya mulai berlatih gerakan defence dan saya dan mulai bergerak nyaman dalam posisi tersebut. Selanjutnya ...)

5. Konsultasi

Untuk memberikan layanan lengkap bagi tim basket, pelatih atau psikolog harus tampil sebagai konsultan bagi tim bolabasket. Ada dua jenis konsultasi dalam permainan bolabasket yaitu:

a. Konsultasi secara Individu (*Free Throw Shooting*)

Free throw shooting selalu penuh tantangan bagi beberapa atlet basket dan seringkali menjadi masalah sehingga tembakan tidak berhasil. Atlet basket biasanya berlatih fisik khusus secara rutin yang mendukung untuk melakukan tembakan tersebut, sehingga pelaksanaan shooting menjadi benar dan sukses. Meskipun sebagian besar atlet menggunakan berlatih seperti itu, tetapi seringkali terjadi inkonsistensi dalam kondisi mental bagi atlet tersebut. Ada atlet yang tetap konsisten dalam penampilannya, ada yang konsisten penampilannya di awal, dan ada juga yang mengalami penampilan baik menjelang akhir pertandingan. Oleh sebab itu, pelatih atau psikolog perlu memberikan treatment atau konsultasi kepada atlet berkenaan dengan tiga aspek yaitu (*imagery*, konsentrasi & *self-talk*) untuk membantu suksesnya pelaksanaan *free throw shooting*. Atlet diposisikan dan menunggu untuk menerima bola dari wasit, *imagery* digunakan untuk membayangkan dan melihat bola meninggalkan tangan dan memasuki keranjang. *Imagery* yang baik berfungsi sebagai penguat keyakinan bagi atlet dalam melakukan *shooting*. Selain itu, konsentrasi atau fokus pada keranjang (basket) dan mengatakan *self-talk* seperti "keranjang (basket)" berulang kali. Mengulangi kata-kata tersebut sangat membantu atlet untuk fokus dalam melakukan tembakan. Selanjutnya atlet berpikir untuk menenangkan dengan kata-kata *self-talk* seperti "siap" atau "tenang". Setelah menerima bola, atlet dapat melakukan dan menghitung jumlah mendribbling bola sebelum terjadi *free throw shooting*, hal ini berfungsi sebagai teknik konsentrasi, hilangkan pikiran negatif misalnya "jangan-jangan *shooting* saya tidak masuk), Selanjutnya, atlet menatap

pinggir keranjang, napas dalam-dalam dan gunakan kata-kata yang menenangkan dengan *self-talk*, tetap fokus pada keranjang sehingga atlet lebih berkonsentrasi dan setelah benar-benar konsentrasi atlet melepaskan bola ke keranjang. Menurut Filby, Maynard & Graydon (1999); Kingston & Hardy (1997) menjelaskan latihan fisik dan mental untuk *free throw shooting* seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Latihan Fisik dan Mental untuk Free Throw Shooting

Physical step	Mental step
1. Get positioned at line.	1. Use quick imagery and/or think rim" fir "hole'
2. Wait for ball.	2. Think "relax" or "calm".
3. Receive ball and dribble.	3. Count each dribble.
4. Take a deep breath.	4. Think "relax" or "calm".
5. Stare at the rim and shoot.	5. Think "rim" or "hole". "form".
6. Maintain follow-through.	Think "through" or form

b. Konsultasi Tim

1. Team Building melalui *the Bull in the Ring*

The "*bull in the ring*" teknik (Burke, 2005) dapat digunakan atlet ketika tim sedang mengalami ketegangan akibat gagal atau tim mengalami gangguan. Bila masalah tersebut ditangani dengan baik dengan menggunakan metode/intervensi dengan melibatkan semua atlet dalam tim akan membuka kesadaran individu dalam tim. Teknik "*bull in the ring*" dapat dilaksanakan dalam dua bagian yaitu: Pertama, atlet diminta untuk duduk dikursi dalam lingkaran ditempatkan di tengah lingkaran lapangan. Item ini bisa menjadi pemandu atau media tim (sediakan kartu tanpa nama atlet tetapi memiliki nama tim, maskot atau logo di atasnya). Para atlet diberitahu untuk mematuhi empat aturan yaitu: 1) bicaralah secara bebas, jujur dan terus terang, 2) Jangan menjelaskan pernyataan secara singkat, 3) Jangan bereaksi secara bebas pada setiap pernyataan, 4) Perlu pikiran yang terbuka. Atlet dalam lingkaran searah jarum jam, setiap atlet diminta untuk membuat pernyataan negatif tentang tim sambil melihat simbol di kursi tengah, setiap atlet memberikan argumentasi selama 30 detik). Atlet tidak diizinkan untuk membuat pernyataan tentang dirinya secara individu, tetapi membuat pernyataan yang relevan tentang timnya. Setelah mendengarkan semua laporan atau pernyataan negatif dari atlet, selanjutnya setiap atlet diwajibkan membuat pernyataan positif tentang timnya. Setelah mendengar semua pernyataan positif, dari setiap atlet lalu dibiarkan setiap atlet mengajukan komentar atau pertanyaan terkait dengan pernyataan positif atau negatif yang dibuat pada sesi tersebut. *Kedua*, sama seperti bagian pertama, namun setiap atlet duduk di kursi tengah bergiliran untuk mendengar komentar yang diarahkan pada dirinya. Atlet tersebut akan mendengar argumentasi baik positif dan negatif tentang dirinya dari

rekan tim. Setiap anggota tim diberi kesempatan untuk memilih apakah akan menjadi pendengar pertama atau tidak ini ditawarkan pada atlet, atau secara berurutan menurut jarum jam. Setiap atlet (rekan) yang mengomentari hanya berkesempatan satu kali begitupun atlet yang tampil sebagai “bull” atau yang duduk di kursi tengah, Setiap kali atlet selesai mengomentari babak baru dimulai, begitu seterusnya sampai semua atlet dalam tim kebagian giliran. Kegiatan ini menjadi pertemuan penting bagi tim. Peran pelatih atau psikolog adalah menegakkan aturan yang sudah digariskan sebelumnya, membantu proses aliran stimulus pada atlet. Setelah semua atlet selesai giliran, atlet diberikan lagi kesempatan untuk membuat komentar positif atau negatif yang dibuatnya. Kebanyakan "bulls" cenderung mengajukan pertanyaan atau pernyataan negatif tentang rekan satu timnya. Pelatih atau psikolog harus memelihara diskusi kecil dan singkat yang memungkinkan interaksi dari rekan tim. Selanjutnya, masalah yang tidak biasa dibahas rekan-rekan tim harus dibahas oleh pelatih atau psikolog.

Teknik “*the bull in the ring*” akan menjadi metode yang sangat baik untuk mengurangi ketidakpastian dalam tim. Rekan tim yang satu dengan yang lain saling mempelajari kelebihan dan kekurangan dirinya, bagaimana dirinya bisa dianggap oleh rekan tim, belajar bagaimana dirinya bisa dirasakan oleh orang lain dalam tim, Metoda ini akan membantu meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) dengan cara melihat keadaan dirinya sendiri melalui mata orang lain. Sedangkan tujuan metoda ini adalah untuk menjernihkan suasana dan mengokohkan bathin atlet atlet dalam tim, serta memecahkan isu-isu yang terjadi yang memungkinkan tidak adanya kohesi dan kerjasama tim.

2. Saran dalam Melakukan Intervensi pada Atlet

Pelatih atau psikolog dalam melakukan intervensi pada atlet harus memiliki sikap yang menyenangkan pada atlet. Penelitian menunjukkan bahwa memiliki pandangan positif terhadap kehidupan, atau bersikap optimis, memiliki banyak manfaat terhadap kesehatan (Burke, Joyner, Ceko & Wilson, 2000). Selanjutnya, memiliki dan menggunakan rasa humor telah terbukti memiliki manfaat psikologis dan fisiologis (Burke. Peterson & Nix, 1995; Grisaffe, Blom & Burke, 2003). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, para praktisi olahraga profesional harus berusaha untuk mengembangkan diri untuk selalu bersikap optimis dan memiliki rasa humor.

Para profesional menyarankan bahwa psikolog olahraga, harus lebih fokus pada aspek positif dari kehidupan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Singer & Burke, 2002). Peterson (2000) mengemukakan bahwa penelitian yang menyelidiki optimisme akan menjadi cara yang baik untuk menambah pengetahuan bidang psikologi. Sejumlah penelitian luar dalam olahraga menunjukkan bahwa manfaat positif dari sikap optimis pada prestasi atlet yaitu dapat meningkatkan produktivitas tim (Schulman, 1995), kesehatan fisik (Buchanan, 1995; Peterson, 1988). Sebuah studi yang dilakukan sebelumnya pada tim basket bahwa atlet memiliki sikap optimis

untuk bertanding lebih memungkinkan untuk memenangkan pertandingan berikutnya (Renew & Reivich, 1995). Dengan demikian, psikolog olahraga dan pelatih olahraga dapat membantu timnya dengan mengembangkan gaya dan pendekatan dengan sikap optimis sehingga dapat membantu menciptakan iklim tim yang kondusif dan meningkatkan kinerja tim.

Sikap lainnya yang tidak kalah penting dimiliki oleh pelatih dan psikolog adalah sikap humor. Penelitian terkait dengan penggunaan sikap humor menunjukkan manfaat positif yaitu memberikan efek psikologis dan fisiologis (Lehman et al, 2001). Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa humor memiliki efek positif dalam membangun hubungan antar tim (Weaver & Cotrell 1988), hasil evaluasi pengajaran (Burke et al, 1995; Neuliep, 1991). Oleh karena itu, melihat efek positif dari sikap humor psikolog dan pelatih harus memiliki rasa humor dalam pelaksanaan pembinaan, karena humor dapat membantu meningkatkan hubungan antara tim, membantu atlet tetap fokus pada tugas yang sedang dipelajarinya, membantu mencegah kelelahan dan merangsang suasana yang lebih memuaskan dalam pengalaman pelatihan terhadap tim.

Kesimpulan dan Saran

Dalam olahraga prestasi khususnya cabang olahraga beregu seperti dalam cabang olahraga bolabasket, keterampilan psikologis memegang peranan penting dalam rangka meningkatkan penampilan atlet. Keterampilan psikologis dalam cabang olahraga bolabasket yang perlu dilatihkan adalah "*Imagery, concentration, and self-talk.*" Aspek lainnya yang harus diperhatikan dalam meningkatkan penampilan atlet yaitu memperhatikan penampilan atlet pada saat berlatih dan bertanding, mengatasi penurunan penampilan (*performance slump*) melalui pengendalian amarah dan luapan emosi, penanganan cedera, *burnout*, dan meningkatkan konsultasi dengan atlet baik individu maupun tim dengan tujuan untuk membangun kerjasama tim, hal ini bisa dilakukan dengan menerapkan metoda *the bull in the ring*. Saran penulis bahwa keterampilan psikologis harus dilatihkan kepada atlet dalam proses berlatih supaya atlet terbiasa memecahkan masalah yang mengancam psikologinya tatkala menghadapi pertandingan.

Daftar Pustaka

- American Medical Association. (2003). *Current Procedural Terminology (CPT) 2004*. Chicago: American Medical Association Press. Andersen. M. B. (2000). *Doing Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Andy Lane. (2008). *Sport and Exercise Psychology*. London: Hodder Education.

- Burke, Kevin. (2002). *Using Sport Psychology to Improve Basketball Performance*. Website <http://www.sport-psychology.com>.
- Filby, Maynard & Graydon (1999). *The effect of Multiple goal strategies on Performance Outcomes in Training and Competition*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 230-246.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumah.
- James, E. Loehr (1982). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athlete*. Massachusetts: The Stephen Greene Press.
- Shane Murphy. (2005). *The Sport Psych Handbook*. United State of America: Human Kinetic.

Penulis:

Komarudin, SPd. M.Pd. adalah tenaga pengajar Psikologi Kepeleatihan Olahraga di FPOK-UPI, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.