

Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan *Sport Confidence* Atlet Renang SMP/SMA Ragunan (*Role of Mental Training in Enhancing Sport Confidence SMP/SMA Ragunan's Swimmer*)

JURIANA

Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
E-mail: yana.djuhriansyah@gmail.com

Diterima 5 Juli 2016, Disetujui 10 Oktober 2016

Abstrak: *Sport confidence* merupakan aspek psikologi penting bagi para atlet agar kinerja mereka mencapai kesuksesan. Perenang di SMP/SMA Ragunan adalah atlet junior berbakat untuk mempercepat prestasi di bidang olahraga. Penelitian ini meneliti peran pelatihan mental dalam meningkatkan *sport confidence* perenang SMP/SMA Ragunan ini. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan mental memiliki peran aktif dalam meningkatkan *sport confidence* perenang SMP/SMA Ragunan. Relaksasi dan pelatihan visualisasi memainkan peran terbaik dalam meningkatkan *sport confidence*. Penelitian ini menunjukkan bahwa perenang Ragunan ini melanjutkan latihan mental sampai mereka mendapatkan efek positif dalam kinerja mereka. Selain itu, bidang olahraga membutuhkan lebih banyak psikolog olahraga di masa depan untuk memberikan pelatihan mental dan program pendidikan di bidang olahraga lainnya.

Kata kunci: pelatihan mental; *sport confidence*; atlet renang

Abstract: *Sport confidence* is important psychology's aspect for athletes to be successful in their performance. Swimmers in SMP/SMA Ragunan are junior talent athletes to accelerate in sport champion. This research examine the role of mental training in enhancing *sport confidence* of SMP/SMA Ragunan's swimmers. This is a qualitative research. The result of this research showed that mental training have active role in enhancing *sport confidence* of SMP/SMA Ragunan's swimmers. Relaxation and visualization training plays the best role in enhancing *sport confidence*. This research suggest that Ragunan's swimmers have to continue mental training until they get positive effect in their performance. Besides, sport needs more sport psychologist in the future to give mental training and education program in another kinds of sport.

Key words: mental training; *sport confidence*; swimmer

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi. Untuk meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia perlu diadakan pembibitan, seperti pembinaan kelompok umur di setiap cabang olahraga. Jenjang kelompok umur diharapkan dapat menjadi wadah pembinaan agar regenerasi terus bergulir. Dengan demikian, sewaktu-waktu para atlet seniornya sudah tidak dapat berprestasi lagi, maka atlet juniornya dapat menggantikan dan menjadi penerus perjuangan dan pencapaian prestasi yang lebih baik lagi (Zulmi, Supriyono, & Hartono, 2012).

Pencapaian prestasi olahraga yang optimal tidaklah mudah, diperlukan usaha dan latihan yang maksimal dan disiplin yang tinggi. Oleh karena itu, pada tahun 1977 pemerintah DKI Jakarta mendirikan Sekolah Khusus Olahragawan SMP/SMA Negeri Ragunan, selanjutnya disebut Sekolah Ragunan, dimana siswa sekolah tersebut adalah atlet pilihan dari berbagai daerah (SMAN Ragunan, 2013).

Salah satu cabang olahraga yang ditekuni oleh atlet Sekolah Ragunan adalah renang. Renang merupakan cabang olahraga yang selalu dipertandingkan pada setiap kegiatan olahraga *multi-event* (Topend Sport, 1997). Renang juga merupakan cabang olahraga yang memiliki

nomor terbanyak untuk dipertandingkan, sehingga menjadi olahraga yang sangat potensial untuk bisa memperoleh medali sebanyak-banyaknya (Cicunteung, 2012).

Jumlah atlet renang Ragunan dari tahun ke tahun relatif stabil, antara 13 sampai 16 orang setiap tahunnya. Menurut pelatih, prestasi atlet renang Ragunan saat ini masih perlu ditingkatkan. Beberapa perenang masih tidak dapat menampilkan atau meningkatkan *best-time* pribadinya pada saat pertandingan. Catatan waktu yang mereka buat pada saat latihan tidak sama atau tidak lebih baik dibandingkan pada saat pertandingan (Komunikasi personal dengan pelatih renang Ragunan, Desember 2011).

Performa yang tidak optimal pada atlet renang Sekolah Ragunan ini perlu mendapatkan perhatian, karena performa menjadi ukuran untuk mengevaluasi peningkatan prestasi seorang atlet dalam dunia olahraga. Menurut Allport (dalam Deaux, Dane, Wrightsman, Lawrence, & Siegelman, 1993), performa individu dalam melakukan suatu hal dipengaruhi oleh kehadiran orang lain atau dikenal dengan *social influence*. Kehadiran atau perilaku orang lain dapat meningkatkan kualitas performa individu (disebut *social facilitation*) atau dapat menurunkan performa individu (disebut *social impairment*). Lebih lanjut dikatakan bahwa dampak negatif dari pengaruh lingkungan lebih dirasakan oleh individu dengan *self-efficacy* yang rendah. Jenings dan Morris (dalam Baron & Bryne, 1994) menyatakan bahwa, seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah cenderung memiliki kecemasan yang tinggi dalam interaksi sosial.

Sebagaimana diungkapkan oleh Satiadarma (2000) bahwa dalam beberapa situasi tertentu, bisa terjadi dimana seorang atlet yang telah memperoleh prestasi yang baik selama latihan namun saat pertandingan ia tidak mampu tampil dengan baik. Efektifitas gerakannya yang selama latihan tampil dengan baik seolah-olah pudar begitu saja ketika bertanding. Kecepatan gerakannya menjadi menurun, sebaliknya ia tampil sangat kaku. Atlet ini mungkin menghadapi masalah kurang percaya diri. Menurut Weinberg dan Gould (1995) atlet yang kurang percaya diri (*lack of confidence*) cenderung merasa cemas, kurang

memusatkan diri pada kekuatan yang dimilikinya, dan konsentrasinya terhadap tugas yang sedang dikerjakan mudah terganggu.

Beberapa atlet renang Ragunan sendiri menyatakan bahwa, saat ini mereka memang masih kurang percaya diri ketika menghadapi pertandingan. Meskipun sudah giat berlatih, namun mereka sering merasa kurang yakin terhadap kemampuan atau teknik yang dimiliki. Atlet belum mampu mengatur kecepatan renang (*pace*) secara optimal dan konsentrasi mereka mudah terganggu saat pertandingan. Selain itu, atlet juga masih sering merasa kurang mampu bersaing dengan lawan yang memiliki catatan waktu yang lebih baik dan kurang yakin dirinya mampu mengatasi tekanan saat pertandingan berlangsung. Kondisi-kondisi yang dirasakan oleh atlet tersebut membuat *performance* mereka tidak optimal pada saat pertandingan (Komunikasi personal dengan lima atlet renang Sekolah Ragunan, Desember 2011).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sumber masalah yang terjadi pada atlet renang Sekolah Ragunan adalah kurangnya kepercayaan diri, terutama dalam menghadapi pertandingan, yang dalam hal ini disebut sebagai *sport confidence*. Oleh karena itu, perlu diusahakan cara yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan. Melalui penelitian ini, akan diluasi olahraga tertentu.

Berdasarkan model *sport-confidence* yang dikembangkannya, Vealey dan Knight (dalam Horn, 2008) mengidentifikasi tiga dimensi dalam *sport-confidence*:

1. *Physical skills and training* (latihan dan keterampilan fisik), merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya memiliki kemahiran dan keterampilan fisik yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan.
2. *Cognitive Efficiency* (Efisiensi Kognitif), merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu memfokuskan diri, mampu memelihara konsentrasi dan membuat keputusan untuk mencapai kesuksesan.
3. *Resilience* (Keuletan), merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa

dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah berbuat kesalahan, mampu segera bangkit setelah penampilan yang buruk, mampu mengatasi keraguan-masalah dan penurunan untuk mencapai kesuksesan.

Alat ukur *sport-confidence* sudah cukup banyak dikembangkan di Amerika Serikat oleh Vealey, di antaranya adalah *the Trait Sport-Confidence Inventory* (TSCI), *SSCQ (Sources of Sport-Confidence Questionnaire)*, *The Carolina Sport Confidence Inventory* (CSCI), dan *the State Sport-Confidence Inventory* (SSCI) (Feltz, Short, & Sullivan, 2008).

Bandura (dalam Satiadarma, 2000) mengemukakan bahwa keyakinan atau kepercayaan diri seseorang bersumber pada empat hal utama yaitu : hasil yang pernah dicapai, model perilaku, persuasi verbal, dan gugahan emosional. Keempat sumber ini yang kemudian membentuk kepercayaan diri, untuk selanjutnya mempengaruhi performa olahraga.

Hasil yang pernah dicapai seorang atlet berpengaruh cukup besar pada keyakinan dirinya. Jika ia sering berhasil, ia akan memiliki keyakinan yang lebih besar. Contoh perilaku yang harus ditampilkan atlet dapat diberikan oleh pelatih melalui pemutaran film atau mendatangkan pakar cabang olahraga tertentu. Belajar dengan mencontoh harus memenuhi empat syarat yaitu : ada perhatian, ada pengulangan, diterapkan dalam gerak motorik, dan motivasi. Persuasi verbal adalah teknik untuk membangkitkan semangat individu yang kerap digunakan pelatih dan disampaikan secara verbal. Adapun gugahan emosional adalah hasil persepsi seseorang terhadap suatu keadaan tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka sumber atau faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dibedakan menjadi faktor eksternal dan internal. Hasil yang diperoleh, persuasi verbal, dan model perilaku adalah faktor yang bersifat eksternal. Sedangkan gugahan lebih bersifat internal, meskipun kemungkinan tetap ada pengaruh eksternal.

Dalam cabang olahraga renang, hasil yang diperoleh adalah catatan waktu perenang dari waktu ke waktu. Untuk mendapatkan *feedback* catatan waktu, atlet harus sering mengikuti *event*

pertandingan. Sementara *event* pertandingan renang yang dapat diikuti oleh atlet renang Sekolah Ragunan masih terbatas jumlahnya. Sementara untuk memberikan *feedback* catatan waktu latihan, pelatih perlu memiliki dokumentasi yang lengkap. Hal ini tampak masih sulit diterapkan mengingat terbatasnya jumlah pelatih yang menangani atlet renang Ragunan. Bergabungnya sejumlah atlet renang PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) di Ragunan, menambah jumlah atlet yang berlatih bersama saat ini hingga 24 orang dengan tiga orang pelatih.

Saat ini juga belum ada model perilaku yang benar-benar dapat menjadi contoh bagi atlet renang Ragunan. Perenang senior Ragunan yang berhasil di SEA Games sudah tidak berlatih bersama mereka, bahkan sudah berganti cabang olahraga dari renang menjadi *freestyle swimming*. Sehingga hal ini pun tampaknya tidak dapat diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Ragunan.

Sebagaimana cabang olahraga lainnya, perenang baru akan memperoleh penguatan atau persuasi verbal jika mampu menunjukkan kemampuan fisik dan teknik yang lebih baik atau benar. Atlet renang sekolah Ragunan adalah atlet junior yang tentunya masih membutuhkan banyak perbaikan baik secara fisik maupun teknik. Pelatih tidak dapat memberikan pujian jika perenang tidak menunjukkan perbaikan yang diharapkan. Mempertimbangkan hal tersebut, tentunya pemberian persuasi verbal ini menjadi sulit untuk dikontrol.

Gugahan emosional menunjukkan kondisi internal atlet yang sebenarnya lebih dapat dikontrol karena melibatkan individu atlet yang bersangkutan. Atlet harus mampu mengatur gugahannya agar muncul sesuai dengan tuntutan lingkungan yang dihadapi. Gugahan emosional ini dapat dikontrol dengan cara atau latihan mental tertentu. Menurut Vealey (dalam Weinberg dan Gould, 1995), empat latihan mental yang dapat diberikan kepada atlet dalam bentuk pendidikan dan latihan, yaitu : *goal-setting*, *physical relaxation*, *thought/attention control*, dan *imagery*.

Berdasarkan pertimbangan tersebut di atas, peneliti melihat kemungkinan mengendalikan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan

yang paling memungkinkan adalah dengan mengendalikan gugahan atlet melalui pelatihan mental. Pelatihan mental yang diberikan terdiri dari: penetapan sasaran, relaksasi, latihan konsentrasi, dan visualisasi. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui peran latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan, sekaligus mengetahui bentuk latihan mental mana yang paling berperan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan.

Pelatihan Mental. Pelatihan mental atau *mental training* merupakan latihan yang dilakukan atlet untuk meningkatkan fungsi berpikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakannya. Pelatihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang prima dalam setiap pertandingan (Vealey, 2002).

Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik selama ia menampilkan performa olahraganya. Lebih lanjut para ahli menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet memiliki ketahanan mental, yaitu pendirian yang tak tergoyahkan untuk mencapai tujuan meskipun berada di bawah tekanan (Loehr, 1982).

Menurut Weinberg dan Gould (1995), tahapan atau fase latihan mental terbagi menjadi tiga, yaitu:

1. Tahap pendidikan

Tahap ini merupakan tahap pemberian penjelasan mengenai latihan mental, agar atlet merasa familiar terhadap keterampilan mental. Tahap ini juga bertujuan agar atlet menyadari betapa pentingnya mempelajari latihan mental. Pada tahap ini dapat didahului dengan diskusi tentang pentingnya mental, berapa kali latihan mental sudah dilakukan selama ini, serta contoh-contoh kasus yang terjadi dalam olahraga.

2. Tahap akuisisi atau perolehan

Tahap ini berfokus pada strategi dan teknis pelaksanaan. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui keunikan atau kondisi tiap individu. Pada tahap ini, diharapkan dapat diketahui bagaimana kemampuan individu dan apa yang menjadi kebutuhannya.

Beberapa bentuk *assessment* dapat dilakukan pada tahapan ini.

3. Tahap Pelatihan

Tahap ini merupakan tahap akhir atau tahap pelatihan itu sendiri. Tahap ini memiliki beberapa tujuan, yaitu: mencapai otomatisasi, mengajarkan integrasi keterampilan psikologis ke dalam situasi atau gerakan, dan mensimulasikan pada situasi kompetisi.

Menurut Vealey (dalam Weinberg & Gould, 1995), keterampilan psikologis atau mental yang dapat dikembangkan melalui metode pendidikan dan latihan ada empat, yaitu: *goal-setting*, *physical relaxation*, *thought/attention control*, dan *imagery*.

a. *Goal-setting*

Goal-setting atau penetapan sasaran merupakan dasar dari latihan mental. Penetapan sasaran perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut dapat berupa sasaran jangka panjang, menengah, dan jangka pendek (Nasution, 2009).

Dalam menentukan sasaran, terdapat empat prinsip utama (Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2011), yaitu:

- 1) *Difficulty*, goal yang sulit akan meningkatkan performa dibandingkan dengan goal yang mudah.
- 2) *Specificity*, goal yang spesifik akan lebih efektif dibandingkan dengan goal yang subjektif atau tidak ada goal.
- 3) *Acceptance*, goal akan lebih efektif jika ditetapkan atau dibuat sendiri oleh atlet.
- 4) *Feedback, goal* (tujuan) tidak akan efektif jika tidak diberikan umpan balik.
- 5) *Physical Relaxation*, bentuk latihan mental lainnya adalah relaksasi.

Relaksasi merupakan prosedur penting dalam program latihan mental. Relaksasi juga merupakan prosedur awal yang harus dilaksanakan dalam program latihan mental (Weinberg & Gould, 1995). Hal ini dikarenakan dalam kondisi relaks seseorang lebih terbuka peluangnya untuk memusatkan perhatian.

Selain itu, Stevens dan Lane (2001) menjelaskan bahwa prosedur relaksasi dapat membuat seseorang lebih mampu mengendalikan suasana

hatinya, sehingga atlet tersebut tidak mudah dipengaruhi oleh gangguan-gangguan emosional sesaat yang mungkin muncul dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar dirinya. Apabila atlet menjalani prosedur relaksasi dengan baik, hal itu sendiri sudah cukup efektif untuk meredakan kecemasan yang dialami, karenanya hal tersebut membuka peluang lebih besar bagi atlet untuk dapat mengikuti latihan mental dengan baik (Fletcher & Hanton, 2001). Kondisi relaks menunjukkan bahwa fungsi kognitif mereka menjadi lebih baik, kondisi mereka menjadi lebih tenang dan prestasi mereka mengalami peningkatan.

Relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah relaksasi otot progresif dasar (*progressive muscular relaxation*). Prosedur relaksasi ini pertama kali dikenalkan oleh Lazarus dan Paul (dalam Goldfried & Trier, 1976). Kemudian dikembangkan oleh Jacobson untuk menolong atlet mengatasi tekanan dan kecemasan (Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2011). Tujuannya adalah agar atlet dapat mengontrol tekanan dalam setiap kelompok otot utama di dalam tubuh. Otot yang dilatih antara lain otot tangan, wajah, leher, bahu, perut, dan kaki.

b. *Thought/attention Control*

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu (Nasution, 2009). Sementara Weinberg dan Gould (1995) membatasi konsentrasi sebagai : 1) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian atau fokus kepada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya; dan 2) mempertahankan fokus perhatian tersebut.

Komponen utama dari konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau hal tertentu tanpa terganggu oleh stimulus internal (gangguan dari dalam diri yang berupa sensoris ataupun pikiran seperti rasa lelah, cemas, dan sebagainya) maupun stimulus eksternal yang tidak relevan (gangguan dari luar diri seperti sorakan penonton, keputusan wasit yang dianggap merugikan diri, dan sebagainya). Sejalan dengan komponen utama tersebut, maka tujuan latihan konsentrasi adalah agar atlet dapat memusatkan

perhatian dan pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal yang terjadi di sekitarnya (Nasution, 2009).

c. *Imagery atau Visualization*

Imagery atau visualisasi merupakan bentuk kreasi mental yang dilakukan secara sadar dan disengaja dan bertujuan untuk membentuk persepsi sesuatu dengan jalan membentuk imaji kreatif di dalam benak seseorang (Fanning, 1988). Melalui proses mental kreatif ini, seseorang dapat mengubah persepsinya terhadap sesuatu karena ia membentuk imaji suatu keadaan dalam berbagai bingkai persepsi, atau melihat suatu keadaan tertentu dari berbagai sudut pandang.

Dalam konsep latihan mental dalam olahraga, visualisasi juga sering disebut sebagai *mental rehearsal* atau juga *imagery process* (Porter & Foster, 1990). Porter dan Foster (1990, halaman 17) menyatakan :

"The reason visualization/imagery works is ... you are physiologically creating neural patterns in your brain, just as if your body had done the activity. These patterns are like small tracks engraved in the brain cells. It has been demonstrated that athletes who have never performed a certain routine or move can after a few weeks of specific visualization practice perform the move. As in physical practice, mental practice makes perfect too".

Dalam proses visualisasi seorang individu melakukan latihan mental dengan menggunakan kondisi *precues* (pra-isyarat). Kondisi pra-isyarat ini melibatkan aspek konsentrasi dan dilandasi oleh tiga hal utama. Pertama, hal yang divisualkan harus terlebih dahulu tertanam dalam ingatan seseorang. Kedua, untuk memfungsikan perilaku sesuai dengan pra-isyarat seseorang harus memusatkan perhatian secara sungguh-sungguh pada sasaran perilaku, jika hal ini tidak dilakukan maka arah perilaku mungkin akan menyimpang. Ketiga, perhatian harus berlangsung terus di dalam area pra-isyarat hingga tercapainya sasaran perilaku (Eversheim dan Bock, 2002).

Shone (1984) mengemukakan bahwa imaji yang muncul di dalam proses visualisasi merupakan hal yang amat penting karena imaji tersebut memberi pengaruh tidak hanya pada psikis tetapi

juga pada ketubuhan seseorang. Sejalan dengan Eversheim dan Bock (2002) yang menjelaskan bahwa selama berlangsungnya perilaku ke arah sasaran, kondisi pra-isyarat atau visualisasi sasaran harus tetap dipertahankan. Menurut Fanning (1988), jika hal ini tidak dilandasi oleh persiapan yang matang serta kesiapan yang baik, visualisasi tersebut akan tinggal sebagai suatu fantasi atau angan-angan belaka.

Metode visualisasi merupakan metode yang menyatukan aspek kognitif dan perilaku. Informasi yang dimiliki seseorang dan gerakan yang dilakukan oleh orang tersebut merupakan dua hal yang berpasangan secara erat (Savelbergh & van der Kamp, 2000). Oleh karena itu, mereka menekankan pentingnya kekhasan latihan visualisasi bagi masing-masing cabang olahraga, bahkan nomor-nomor pertandingan yang bersifat spesifik atau individual.

Visualisasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah visualisasi terpandu, yang pada dasarnya menggabungkan antara visualisasi reseptif dan visualisasi terprogram. Visualisasi reseptif mengarahkan individu untuk mengeksplorasi alam ketidaksadaran. Sementara visualisasi terprogram mengarahkan seseorang agar bertindak ke arah sasaran tertentu dan memperbaiki performansi atau penampilan (Fanning dalam Satiadarma, 2006).

Bhamri, Dhillon, dan Sahni (2005) telah melakukan penelitian berupa intervensi psikologis terhadap sejumlah pemain tenis meja berusia 12-17 tahun. Beberapa latihan mental diberikan untuk mengetahui bentuk latihan mental yang memiliki efek paling tinggi terhadap ketahanan mental atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang diberikan latihan relaksasi dan *imagery* menunjukkan peningkatan ketahanan mental yang paling tinggi, salah satunya peningkatan dalam kepercayaan diri.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan *imagery* efektif untuk meningkatkan performa, meskipun pengaruhnya bersifat tidak langsung. Hasil penelitian menemukan bahwa *imagery* secara konsisten berhasil meningkatkan *self-efficacy*, dan akhirnya meningkatkan performa (Howe, 1991).

Michael Phelps, adalah perenang dunia asal Amerika yang selalu melakukan latihan relaksasi

dan visualisasi sebelum bertanding (Townsend, 2005). Latihan mental tersebut membantunya merasakan gerakan dan kecepatan renang yang sempurna ketika ia sudah benar-benar berada di kolam pertandingan. Perenang spesialisasi gaya kupu-kupu ini menjadi peraih medali emas terbanyak di cabang renang sepanjang Olimpiade, yaitu sebanyak 16 medali (Townsend, 2005).

METODE

Responden. Responden dalam penelitian ini yaitu tujuh orang atlet renang Sekolah Ragunan yang memiliki kriteria sebagai berikut: berusia 15-18 tahun, masih aktif berlatih dan menjalani program latihan yang sama, tercatat sebagai siswa SMP/ SMA Negeri Ragunan, penampilan saat bertanding tidak optimal (berdasarkan keterangan pelatih), dan kepercayaan diri rendah (berdasarkan skor kuesioner SSCI/State-Sport Confidence Inventory (Vealcy, 1986).

Desain Penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Hal ini mempertimbangkan bahwa jumlah atlet renang Sekolah Ragunan yang terbatas. Menurut Stelter (2003), pendekatan kualitatif adalah metode yang tepat untuk dikembangkan sebagai pendekatan baru dalam psikologi olahraga dan latihan. Hal ini dikarenakan pengalaman yang melibatkan aktivitas dan tubuh seperti atlet bersifat sangat individual (*individual differences*). Selain memiliki karakteristik yang berbeda-beda, pengalaman atlet juga dipengaruhi oleh situasi spesifik yang sedang dihadapinya.

Prosedur. Studi dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu tahap pendidikan dan tahap akuisisi (Weinberg & Gould, 1995). Pada tahapan-tahapan tersebut dilakukan pengambilan data berupa wawancara.

1. Secara umum, penelitian pada tahap pendidikan dianggap berhasil karena dapat memotivasi dan mendorong kesediaan tujuh dari tujuh perenang yang memenuhi kriteria sebagai responden untuk mengikuti tahap selanjutnya.
2. Pada tahap akuisisi, peneliti berhasil mengidentifikasi empat keterampilan mental menurut Vealey (dalam Weinberg & Gould,

1995) yang dimiliki tujuh perenang yaitu meliputi kemampuan: *goal-setting*, relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Vealey (dalam Weinberg dan Gould, 1995). Semua perenang memiliki keterampilan mental yang tergolong cukup dan kurang. Hal ini menunjukkan sekaligus menjadi pertimbangan bahwa intervensi yang dilakukan harus meliputi keempat teknik keterampilan mental, yaitu: *goal-setting*, relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi.

Program intervensi ini terdiri dari empat bentuk atau teknik pelatihan mental, yaitu: *goal-setting*, relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi. Dalam cabang olahraga renang, penetapan sasaran atau *goal-setting* sangat penting. Sebagai cabang olahraga terukur, sasaran atau target adalah catatan waktu yang bersifat nyata. Perenang dianggap dapat mencapai target jika ia dapat mempertajam catatan *best-time* pribadinya secara konsisten dari waktu ke waktu. Penetapan sasaran usatkan perhatian pada tugas yang dihadapi.

Latihan konsentrasi merupakan latihan yang dilakukan agar atlet dapat mempertahankan fokus atau perhatiannya pada suatu objek atau hal tertentu tanpa terganggu oleh stimulus internal (seperti perasaan lelah) maupun stimulus eksternal yang tidak relevan (seperti sorakan penonton). Latihan ini juga sangat dibutuhkan oleh perenang, di mana mereka harus mampu berkonsentrasi pada gerakan renang dari mulai *start* sampai *finish*. Latihan konsentrasi juga dimaksudkan sebagai persiapan sebelum perenang memulai atau melakukan latihan visualisasi.

Pada dasarnya, latihan visualisasi merupakan latihan yang menyatukan aspek kognitif dan perilaku. Dengan pemberian instruksi gerakan, membuat perenang memiliki informasi tentang gerakan renang dan terdorong untuk melakukan gerakan tersebut pada situasi yang sesungguhnya. Misalnya: membayangkan gerakan tarikan tangan dan tendangan kaki, gerakan saat *start*-pembalikan-*finish*, atau membayangkan kecepatan renang yang diinginkan.

Instrumen. Pengumpulan data utama dalam penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara mengenai kepercayaan diri atlet (*sport confidence*)

pada tiap tahapan intervensi dan setelah intervensi.

Teknik Analisis. Pengolahan data dilakukan dengan cara membuat kategorisasi jawaban responden.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, data demografi para perenang yang menjadi responden pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Data Demografi Responden

Inisial	Usia (tahun)	Jenis Kelamin	Tingkat Pendidikan (Kelas)	Nomor Utama
A	16	Laki-laki	1 SMA	1500 m Bebas
B	16	Laki-laki	3 SMP	200 m Bebas
C	15	Laki-laki	3 SMP	1500 m Bebas
D	16	Perempuan	1 SMA	100 m Dada
E	15	Perempuan	3 SMP	100 m Bebas
F	18	Laki-laki	3 SMA	100 m Dada
G	16	Laki-laki	1 SMA	100 m Bebas

Setelah pelatihan, enam dari ketujuh perenang mengalami peningkatan keterampilan *goal-setting*. Responden G adalah responden yang keterampilan *goal-setting*nya masih kurang. Selain itu, tujuh dari ketujuh perenang mengalami peningkatan pada tiga keterampilan mental lainnya, yaitu: relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi.

Selain itu, menurut empat responden (A, B, F, dan G), latihan relaksasi adalah latihan yang paling berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Bagi A, kecemasannya menurun setelah tubuhnya merasa rileks. Kecemasan tersebut kemudian berganti menjadi rasa percaya diri. Bagi B, kondisi rileks setelah relaksasi membuat ia lebih fokus, gerakan dan gaya renangnya pun menjadi lebih terkontrol. Menurut F, kondisi tubuhnya setelah relaksasi menjadi lebih siap untuk dipakai dalam gerakan renang, dan hal ini membuatnya merasa percaya diri. Sementara bagi G, kondisi rileks setelah relaksasi membuat ia tidak lagi memiliki banyak pikiran yang mengganggu.

Sedangkan tiga responden lainnya (C, D, dan E) merasa bahwa latihan visualisasi adalah latihan yang paling berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Bagi C, visualisasi membuatnya menjadi lebih mudah untuk mengatur kecepatan. Hal ini sangat membantu C sebagai perenang jarak jauh 1500 meter, dan membuatnya lebih percaya diri. Bagi D, latihan visualisasi membuat ia mampu mengatur tarikan tangan dengan lebih baik. Ia pun merasa berenang lebih enak dan lebih percaya diri. Sementara bagi E, visualisasi membuatnya lebih mudah melakukan gerakan ketika berenang pada situasi yang sebenarnya.

Perubahan tingkat kepercayaan diri responden dalam penelitian ini ditinjau dari tiga dimensi kepercayaan diri, yaitu: dimensi latihan dan keterampilan fisik, dimensi efisiensi kognitif, dan dimensi keuletan. Ditinjau dari dimensi kepercayaan diri yang pertama, enam dari ketujuh perenang yakin dengan latihan dan keterampilan fisik yang dimiliki. Responden G adalah satu perenang yang belum yakin dengan teknik yang dimiliki.

Peningkatan dimensi kepercayaan diri yang paling menonjol bahwa tujuh dari ketujuh perenang sudah merasa yakin mampu bersaing dengan lawan pada saat pertandingan. Namun hanya dua dari ketujuh perenang yang merasa yakin bahwa dirinya mampu bertanding di bawah tekanan.

Selain itu, peningkatan dimensi kepercayaan diri kedua yang paling menonjol bahwa tujuh dari ketujuh perenang sudah merasa yakin dapat mencapai target yang ditentukan sendiri. Selain itu, baru empat dari ketujuh perenang yang mampu mengatur kecepatan renangnya.

Berdasarkan hasil Kejuaraan Nasional Renang bulan Mei 2012, diketahui bahwa setelah mengikuti pelatihan mental dua responden mengalami perbaikan *best-time* di nomor utama, tiga responden mengalami perbaikan *best-time* di nomor yang lain, dan dua responden belum berhasil memperbaiki *best-time*. Namun begitu, semua responden mengakui bahwa mereka lebih nyaman saat bertanding setelah mengikuti pelatihan mental. Perenang merasa lebih bersemangat namun mampu mengendalikan diri agar tetap tenang, rileks, dan konsentrasi.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi berupa pelatihan mental efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki atlet renang Sekolah Ragunan. Selain itu, diketahui pula bahwa relaksasi dan visualisasi menjadi bentuk latihan yang dianggap paling berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Ragunan.

DISKUSI

Pelatihan mental belum banyak dilakukan secara khusus oleh pelatih untuk mendampingi latihan fisik pada atlet selama ini. Padahal latihan mental dalam olahraga harus dianggap sama pentingnya dengan latihan fisik (Gunarsa, Soekasah, & Satiadarma, 1986). Intervensi pelatihan mental yang dilakukan dalam penelitian ini berusaha untuk memberikan sumbangan bagi perkembangan olahraga khususnya dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Ragunan.

Setelah pelaksanaan intervensi atau selesai tahap pelatihan, enam dari tujuh perenang mengalami peningkatan keterampilan *goal-setting*. Satu perenang yang masih sulit dalam menentukan target ternyata adalah G perenang yang baru satu tahun terakhir bergabung latihan di Ragunan. Sejak itulah ia baru mulai mengikuti berbagai pertandingan, sehingga keterampilannya dalam menentukan target untuk dirinya sendiri saat ini masih kurang memadai. Namun begitu, semua perenang mengalami peningkatan tiga keterampilan mental lainnya, yaitu: relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi.

Ditinjau dari dimensi kepercayaan diri yang pertama, enam dari tujuh perenang yakin dengan latihan dan keterampilan fisik yang dimiliki. Satu perenang yang belum yakin dengan keterampilan atau teknik yang dimiliki adalah G perenang yang baru satu tahun terakhir bergabung latihan di Ragunan. Menurut pelatih, teknik dan gaya yang dimiliki G saat ini memang sedang diperbaiki dan diasah lebih lanjut. Kemungkinan hal ini yang membuat ia merasa belum yakin sepenuhnya dengan keterampilan fisik atau teknik renang

yang dimiliki. Berdasarkan dimensi kepercayaan diri yang kedua, tujuh dari tujuh perenang sudah merasa yakin mampu mencapai target yang ditentukan sendiri. Sedangkan ditinjau dari dimensi kepercayaan diri yang ketiga, tujuh dari tujuh perenang sudah merasa yakin mampu bersaing dengan lawan pada saat pertandingan.

Penelitian ini membatasi pada peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Ragunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan mental diikuti oleh peningkatan kepercayaan diri semua perenang. Peningkatan kepercayaan diri yang terjadi pada atlet renang Ragunan saat ini belum terlihat langsung dampaknya terhadap performa. Meskipun berdasarkan teori, peningkatan kepercayaan diri biasanya juga diikuti oleh peningkatan performa (Feltz, 1984; Weinberg & Gould, 1995; Satiadarma, 2000). Oleh karena itu, latihan mental harus dilakukan terus oleh atlet agar memiliki dampak positif terhadap peningkatan performa atau penajaman dalam *best-time* (catatan waktu terbaik). Weinberg dan Gould (1995) mengatakan bahwa latihan mental memang seharusnya terus dilakukan sepanjang atlet menjalankan aktifitas cabang olahraganya. Selain itu, aspek mental adalah salah satu aspek pendukung keberhasilan dalam performa olahraga. Masih terdapat aspek lain yang diperlukan untuk mendukung keberhasilan performa olahraga seorang atlet.

Meskipun peningkatan keterampilan mental diikuti oleh peningkatan kepercayaan diri semua perenang Ragunan, namun tiap perenang merasakan latihan mental tertentu yang paling berperan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Hal ini sangatlah wajar karena pengalaman yang melibatkan aktivitas dan tubuh seperti atlet bersifat sangat individual (*individual differences*). Selain memiliki karakteristik yang berbeda-beda, pengalaman atlet juga dipengaruhi oleh situasi spesifik yang sedang dihadapinya (Stelter, 2003).

Empat dari tujuh perenang menyatakan bahwa relaksasi merupakan latihan mental yang paling berperan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Relaksasi menimbulkan efek otomis yang dapat meredakan kecemasan (Wolpe, 1982). Stevens dan Lane (2001) menjelaskan bahwa

prosedur relaksasi dapat membuat seseorang lebih mampu mengendalikan suasana hatinya, sehingga atlet tersebut tidak mudah dipengaruhi oleh gangguan-gangguan emosional sesaat yang mungkin muncul dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar dirinya. Prosedur relaksasi dapat membantu atlet untuk mengubah perilakunya menjadi lebih baik di dalam maupun di luar gelanggang olahraga (Mohr, 2001).

Sementara itu, tiga perenang lainnya menyatakan bahwa visualisasi merupakan latihan mental yang paling berperan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Penelitian Howe (1991) menunjukkan bahwa latihan visualisasi atau *imagery* secara konsisten berhasil meningkatkan *self-efficacy*. Selain itu, dalam proses visualisasi atlet juga mengembangkan pola pikir positif. Dengan membayangkan diri dalam lingkungan yang baik, maka seseorang dapat memperoleh lebih banyak kemudahan dalam bertindak (Fanning, 1988).

Saran untuk penelitian selanjutnya, perlu menyesuaikan pemberian bentuk maupun porsi keterampilan mental untuk masing-masing atlet. Sehingga program latihan mental lebih bersifat individual, fokus, dan terarah. Penelitian serupa juga dapat diarahkan pada lintas cabang olahraga lainnya, sehingga data yang diperoleh lebih kaya. Pentingnya tahap pendidikan tentang latihan mental, hendaknya menjadi perhatian berbagai pihak. Sementara saat ini jumlah tenaga psikolog atau konsultan olahraga masih terbatas, maka perlu ditingkatkan jumlah tenaga yang dapat memberikan pelayanan psikologi di bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhamri, E., Dhillon, P. K., & Sahni, S. P. (2005). Effect of psychological interventions in enhancing mental toughness dimensions of sport persons. *Journal of the Indian academy of applied psychology*, 31, 65-70.
- Baron, R. A., & Bryne, D. (1994). *Social psychology: Understanding human interaction*. Boston: Allyn and Bacon.
- Cieunteung, A. (2012). Cabang olahraga Olimpiade 2012: Akuatik. Diunduh dari: <http://andriectg>.

mywapblog.com/cabang-olahraga-olimpiade-2012-akuatik.xhtml

- Deaux, K., Dane, F. C., Wrightsman, Lawrence, S., & Siegelman, C. K. (1993). *Social psychology in the 90s*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2011). Rakornis Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga. Diunduh dari: <http://www.kemenpora.go.id/index/preview/berita/3346>
- Eversheim, U., & Bock, O. (2002). The role of precues in the preparation of motor responses in humans. *Journal of Motor Behavior*, 34(3), 271-276.
- Fanning, P. (1988). *Visualization for change*. California: New Harbinger.
- Feltz, D. L. (1984). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W. F. Straub & J. M. Williams (Eds.), *Cognitive sport psychology*. Lansing, New York: Sport Science Associates.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. P., (2008) *Self-efficacy in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, Inc.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(2), 89-101.
- Goldfried, M. R., & Trier, C. S. (1976). Effectiveness of relaxation as an active coping skill. *Journal of Abnormal Psychology*, 83(4), 348-355.
- Gunarsa, S., Soekasah, M., & Satiadarma, M. P. (1986). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Pustaka Obor.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. (3rd Ed.). Ohio: Human Kinetics, Inc.
- Howe, B. L. (1991). Imagery and sport performance. *Journal of Sport Medicine*, 11, 1-5.
- Loehr, J. E. (1982). *Mental toughness training for sports*. New York: Forum Publishing Company.
- Mohr, C. (2001). Learning how to be a good sport: An intervention aimed at increasing sportperson-like behavior. *Behavior Change*, 18(4), 236-240.
- Nasution, Y. (2009). *Latihan mental bagi atlet pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional.
- Porter, K., & Foster, J. (1990). *Visual athletics*. Dubuque, IA: Wm C. Brown.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Satiadarma, M. P. (2006). *Integrasi self-hypnosis dan visualisasi sebagai faktor pada atlet untuk mencapai penampilan puncak*. (Disertasi doctoral, tidak dipublikasikan). Universitas Indonesia, Depok.
- Savelbergh, G. J., & van der Kamp, J. (2000). Information in learning to co-ordinate and control movements: Is there a need for specificity of practice? *International journal of sport psychology*, 31(4), 467-484.
- Setyobroto, S. (2005). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Shone, R. (1984). *Creative visualization: How to tap your hidden potential*. London: Thorsons.
- SMAN Raganan. (2013). Sekolah Raganan. Diunduh dari: <http://www.smanraganan.com/profil/sejarah>.
- Stelter, R. (2003). Future perspectives for a possible state of the art in sport and exercise psychology. In Schilling, G. & Apitzsch (Eds.). *Sport Psychology in Europe*. Biel: FEPSAC.
- Stevens, M. J., & Lane, A. M. (2001). Mood-regulation strategies used by athletes: Athletic insight. *Online Journal of Sport Psychology*, 3(3).
- Topend Sport. (1997). Multi-sport. Diunduh dari: <http://www.topendsports.com/sport/multi-sports.htm>.
- Townsend, C. (2005). *Training for swimmers*. Sidney: Bellissima Publishing.

- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R. S. (2002). Personality and Sport behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd Ed.). Champaign: Human Kinetics, inc.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. G. (1995). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics, Inc.
- Wolpe, J.M., (1982). *The practice of behavior therapy*. (3rd Ed.). New York: Pergamon Press.
- Zulmi, N., Supriyono, & Hartono, M. (2012). Pembinaan olahraga dayung di Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 145-151.