

Pembelajaran Berbasis Blended Learning

BULUTANGKIS



Latihan Mental Bulutangkis

Nelly Lirisqi, S.Pd

Telp. 081335832862 | Nellylirisqii@gmail.com



BAB 7

Latihan 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 dikelompokkan dalam dua faktor, (1) faktor-faktor yang berasal dalam diri atlet (faktor *intern*) yaitu: faktor fisiologis atlet, faktor psikologis, trauma mental. (2) faktor-faktor yang berasal dari luar diri atlet (faktor *ektern*) yaitu: masa penonton, rangsangan yang membingungkan, lawan yang bukanandingnya, 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 ke arah berfikir positif tentang dan dalam mendukung penampilan (3) menulis persyaratan-persyaratan diri yang positif tentang dan dalam mendukung penampilan (4) visualisasi (5) konsentrasi dan pemusatan (6) relaksasi. Peranan latihan mental dalam bulutangkis sangat penting diberikan kepada atlet sehingga hambatan-hambatan yang dialami saat pertandingan dapat diatasi dengan baik oleh atlet.

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 di samping 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 menanggung beban mental yang seharusnya dapat ditanggungnya.

Latihan mental adalah terjemahan dari kata *mental practice*, *mental trining*, *mental reharsial*, singer (1980) menyebutkan latihan mental dengan istilah *mental trining* atau *latihan image* yaitu konseptualisasi yang menunjukkan pada latihan tugas dimana gerak-gerakannya tidak dapat diamati. Poster 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 pikir dan persepsi negatif ke arah berfikir positif serta sistem 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.

A. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mental Bulutangkis

Dalam bulutangkis faktor-faktor yang mempengaruhi mental tidak selalu karena unsur kejiwaan saja, tetapi dapat pula dipengaruhi 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 berkinginan keras untuk meraih juara, maka atlet akan 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 memengaruhi kondisi mental atlet, dapat dikelompokkan dalam dua faktor, yaitu: faktor-faktor yang berasal dari dalam diri atlet (faktor *intern*) dan faktor-faktor dari luar diri atlet (faktor *ektern*).

2. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri atlet. Faktor-faktor yang berasal dalam diri atlet atau faktor *intern* dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor psikologis dan faktor fisiologis.

a. Faktor fisiologis atlet

Faktor fisiologis ini berkaitan erat dengan kondisi jasmaniah atlet itu sendiri. Tingkat kualitas kondisi jasmaniah (fisik) atlet sangatlah 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 perkembangannya. Perilaku manusia berdasarkan juga pada kualitas dan keutuhan fungsi-fungsi susunan 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. Termasuk karena unsur keturunan maupun dibentuk sesudah lahir, misalnya: bentuk badan (perawakan), seks, temperamen, fungsi endokrin dan urat saraf serta jenis darah.

Hal-hal ini jelas akan mempengaruhi tingkat kualitas penampilan atlet, misalnya bentuk tubuh yang atletis atau yang kurus, tinggi badan terlalu tinggi atau terlalu pendek, badan yang terlalu gemuk, fungsi hormonal yang seimbang atau 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 orang tua dimana sukar untuk dirubah dengan latihan atau 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. Sedangkan, nervus, pemaarah merupakan unsur temperamen yang negatif.

b. Faktor Psikologis

Secara mendasar tingkat kualitas seperti unsur-unsur bakat, minat, intelegensi, 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:

- **Kemampuan Adaptasi**

Tingkat kualitas adaptasi atau penyesuaian atlet terhadap lingkungan terutama kondisi lingkungan pertandingan sangat berpengaruh ada mental atlet. Kemampuan adaptasi atlet terutama berkaitan dengan situasi-situasi atau kondisi-kondisi baru yang belum bisa 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 adaptasi 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.

- **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. Sehingga atlet atau pelatih benar-benar memperhatikan kematangan kesiapan pada saat pertandingan yang akan diikuti. Karena kegagalan dalam suatu pertandingan sebagai akibat kurang kesiapan atlet dapat berakibat negatif terhadap mental, seperti terjadinya trauma mental.

- Truma 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 menyedihkan. Salah satu contoh ada seorang atlet bulutangkis 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 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 ke bawah normal. Pengaruh tersebut kadang-kadang demikian dominasinya, sehingga atlet seakan-akan di bawah 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 tindakan itu salah.

Salah satu ciri penonton adalah emosinya yang labil. Begitu mengalami kekecewaan, maka akan menunjukkan 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 menunjukkan 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 atau perintah yang berbeda akan membingungkan atlet.

c. Lawan yang bukan tandiangannya

Setiap atlet yang akan bertanding, biasanya sudah memperkirakan kondisi kekuatan lawan. Dengan mengetahui gambaran kondisi lawan, atlet tersebut juga

sudah mulai mengukur atau membandingkan dengan kemampuan dirinya. Atlet yang mengetahui bahwa lawan yang akan dihadapi adalah atlet peringkat di atasnya atau unggul dari pada dirinya, makan dalam hati kecil, at;et tersebut akan timbul pengakuan akan ketidakmampuannya 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 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 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 ditunggu orang tua, 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 ditemani orang-orang tertentu justru merasa mendapat dukungan sehingga 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 ranking tertentu. Bagi atlet yang memiliki kemampuan yang memadai penerapan target tersebut justru 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 diri 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 pekerjaan yang menghantui atau memberatkan.

B. Peranan Latihan Mental Dalam Bulutangkis

Di seluruh dunia dewasa ini para pelatih menyadari perlunya latihan mental kepada atletnya untuk meningkatkan prestasi. 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.

Peranan latihan mental tersebut untuk menyiapkan mental atlet dalam menjelang pertandingan, juga ditujukan untuk membina daya tahan atlet. Daya tahan 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 diri 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 seorang memiliki hal yang nyata dan mampu menciptakan kenyataan (realitas) sendiri dengan gambaran atau bayangan mental (mental *imagine*). Dalam hal ini bagaimana melihat dirinya dan kemampuannya, apakah secara positif dan negatif. Latihan mental harus dilakukan dengan dedikasi atau 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 sehari-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 ke depan 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 program latihan mental yang menyebutkan adanya tujuh sasaran program yaitu:

- Mengontrol perhatian, hal ini perlu dapat mengkonsentrasikan kemampuan dan perhatian pada titik tertentu sesuatu yang harus dikerjakan.
- Mengontrol emosi, menguasai perasaan marah, benci, gembira, *nervous*, dan sebagainya sehingga dapat menguasai ketegangan dan bermain dengan tenang.
- *Energization* dimaksudkan untuk dapat mengembalikan kekuatan sesudah bermain *all out*, sehingga pemain dapat mengerahkan kekuatan seperti biasa.

- *Body awerness* dengan penguasaan *body awerness* atlet akan lebih memahami dan menyadari keadaan tubuhnya, dapat melokalisasi ketegangan dalam tubuhnya.
- 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.
- Membuat perencanaan faktor bawah sadar, badan adalah pesuruh dari apa yang diinginkan. Dengan menggunakan *mental image* sebagai salah satu cara latihan mental, makan apa yang dipikirkan atau bayangan dapat dilakukan.
- Rekontruksi 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 atlet yang berbeda.

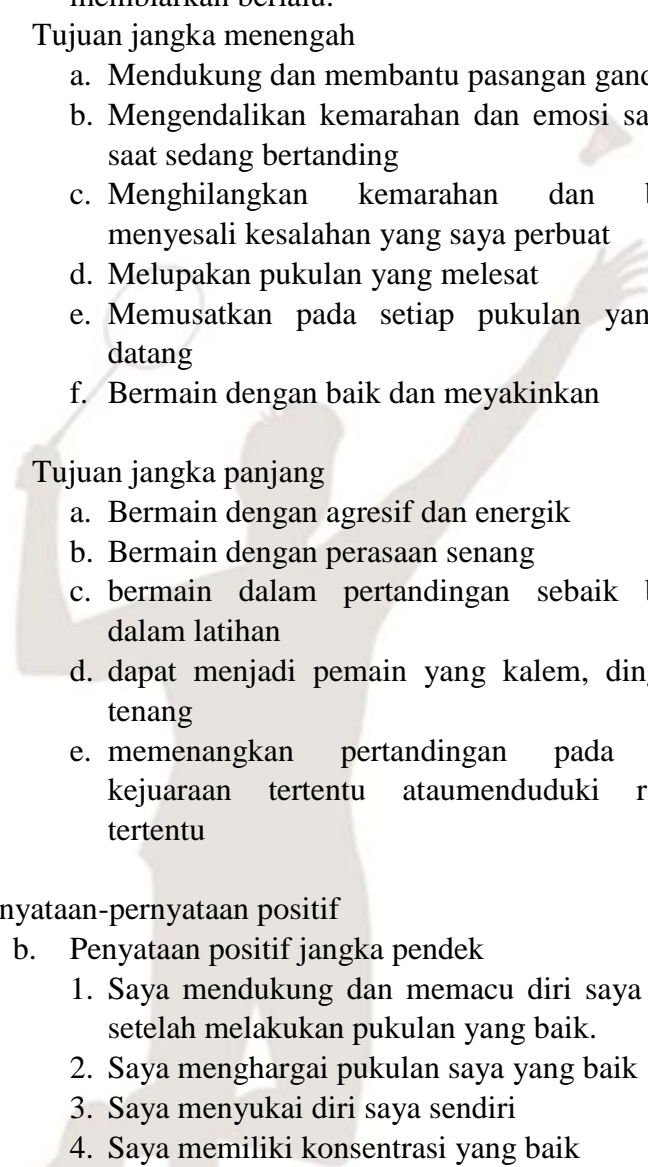
C. Menyusun Program Latihan Mental Bulutangkis

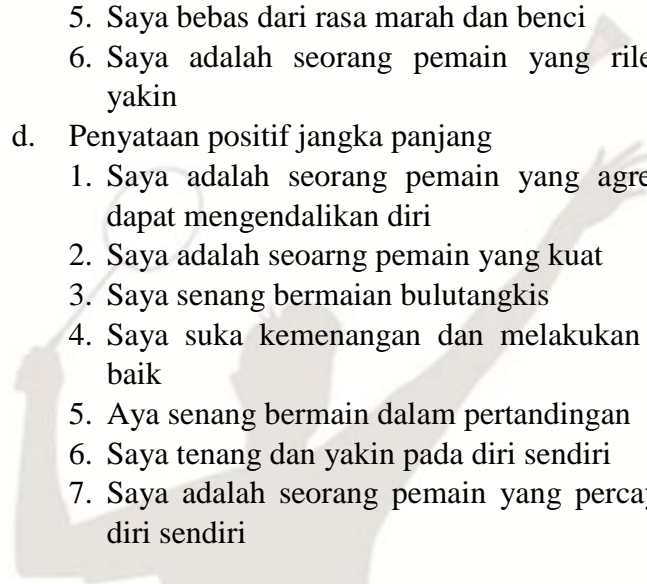
Berikut disajikan contoh dalam menyusun program latihan mental bulutangkis yang meliputi;

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

Penjabaran sebagai berikut:

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.
 - b. Tujuan jangka menengah
 - a. Mendukung dan membantu pasangan ganda saya
 - b. Mengendalikan kemarahan dan emosi saya pada saat sedang bertanding
 - c. Menghilangkan kemarahan dan berhenti menyesali kesalahan yang saya perbuat
 - d. Melupakan pukulan yang melesat
 - e. Memusatkan pada setiap pukulan yang akan datang
 - f. Bermain dengan baik dan meyakinkan
 - c. Tujuan jangka panjang
 - a. Bermain dengan agresif dan energik
 - b. Bermain dengan perasaan senang
 - c. bermain dalam pertandingan sebaik bermain dalam latihan
 - d. dapat menjadi pemain yang kalem, dingin dan tenang
 - e. memenangkan pertandingan pada tingkat kejuaraan tertentu atau menduduki peringkat tertentu
2. Pernyataan-pernyataan positif
- b. Pernyataan positif jangka pendek
 1. Saya mendukung dan memacu diri saya sendiri, setelah melakukan pukulan yang baik.
 2. Saya menghargai pukulan saya yang baik
 3. Saya menyukai diri saya sendiri
 4. Saya memiliki konsentrasi yang baik
 5. Saya adalah seorang pemain yang baik
 6. Saya bermain baik dan terkontrol
 7. Saya adalah pemain bulutangkis yang baik
 - c. Pernyataan positif jangka menengah
 1. Saya memacu dan mendukung pasangan ganda saya

- 
2. Saya suka bermain dengan pasangan ganda saya
 3. Saya suka bermain dengan pasangan ganda saya
 4. Saya dapat mengendalikan temperamen saya pada saat berada di lapangan maupun tidak
 5. Saya bebas dari rasa marah dan benci
 6. Saya adalah seorang pemain yang rileks dan yakin
- d. Pernyataan positif jangka panjang
1. Saya adalah seorang pemain yang agresif dan dapat mengendalikan diri
 2. Saya adalah seorang 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

D. 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 di jauhkan segala perasaan yang berhubungan dengan kebutuhan hidup sehari-hari. Menurut Syer dan Connolly (1984) Relaksasi yang mendalam akan mudah dicapai posisi tidur terlentang, namun dalam keadaan lebih posisi semacam ini dapat menyebabkan atlet yang bersangkutan mudah tidur. Apabila dibutuhkan rileks sebelum bertanding. Lebih baik dilakukan dalam posisi duduk dengan dalam posisi duduk dengan punggung bersandar pada sandaran.

Latihan relaksasi dapat melalui peregangan atau pelepasan 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 pernapasan atau mengambil nafas dalam-dalam yang hanya membutuhkan waktu singkat dan seringkali sangat efektif untuk mengurangi ketegangan.

Contoh petunjuk pelaksanaan relaksasi:

- a. Berbaringlah (pouse 2 detik)
- b. Letakkan kedua tangan anda di sisi tubuh dan aturlah kaki anda supaya lurus (3 detik)
- c. Atur pernapasan anda. Hitunglah satu pada saat menarik nafas dan dua pada saat mengeluarkan nafas (pouse 5 detik)
- d. Pusatkan perhatian anda pada otot-otot kening (pouse 3 detik)
- e. Kerutkan kening anda dan tegangkan otot-ototnya (pouse 5 detik)
- f. Sekarang lepaskan dan kendorkan otot-otot kening anda, rasakan berkurangnya ketegangan pada kening anda sampai tidak lagi merasakan ketegangan sedikitpun. Bila masih tegang, lalu kendorkan (pouse 10 detik)
- g. Pusatkan perhatian anda dan leher dan otot-otot pada leher (pouse 3 detik)
- h. Tegangkan otot-otot anda tersebut (pouse 5 detik)
- i. Rileks dan kendorkan otot-otot tersebut (pouse 5 detik)
- j. Sekarang kepalkanlah tangan kanan anda, tegangkan otot-otot tangan dan lengan kanan anda (pouse 5 detik)
- k. 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)
- l. Kepalkan tangan kiri anda dan tegangkan otot lengan dan lengan kiri anda (pouse 5 detik)
- m. 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)
- n. Sekarang bagian tubuh atas sudah rileks dan hangat. Bila anda merasakan ketegangan pada tempat tertentu di bagian atas tubuh anda, tegangkan otot pada bagian tersebut lalu kendorkan lagi (pouse 10 detik)

- o. Sekarang otot pinggang anda (pouse 5 detik)
- p. Rilekskan otot-otot tersebut dan rasakan berkurangnya tegangan di otot bagian itu (pouse 5 detik)
- q. Bayangkan anda melihat diri anda sendiri berbaring di rumput dalam keadaan rileks. Kalau ada bagian tubuh yang terlihat tegang, buatlah lebih tegang lagi kendorkan (pouse 10 detik)
- r. Tegangkan otot paha dan betis kanan anda (pouse 5 detik)
- s. Rileks dan kendorkan otot paha dan betis kana anda. Rasakan otot-otot tersebut (pouse 5 detik)
- t. Sekarang julutkan jari-jari kaki kanan anda dan tegangkan otot-otot pada telapak kaki kanan anda (pouse 5 detik)
- u. Rileks dan kendorkan otot-otot tersebut.
- v. Luruskan jari-jari kaki kiri anda dan tegangkan otot pada telapak kaki kiri anda (pouse 5 detik)
- w. Rileks dan kendorkan otot-otot tersebut (pouse 5 detik)
- x. Bila anda merasakan ketegangan pada bagian tertentu dari bagian bawah tubuh anda, tegangkan otot pada bagian tersebut dan kendorkan kembali (pouse 10 detik)
- y. Sekarang badan anda sudah rileks dan hangat. Rasakan dan nikmati perasaan rileks ini (pouse 10 detik)

2. Latihan Konsentrasi

Konsentrasi pada dasarnya adalah mempersempit atau memperkecil medan perhatian, jadi meskipun stimulus dari berbagai objek yang banyak jumlahnya, individu dapat mempersempit perhatiannya sehingga hanya beberapa objek saja yang diperhatikan.

Atlet yang dapat berkonsetrasi dengan baik adalah atlet yang menjaga keharmonisan fisik, emosi, dan mengatur mentalnya dan memusatkan perhatian pada tugas yang harus dikerjakan. Ada contoh dari John Syer (1984). Atlet untuk duduk seenaknya di kursi, kemudian pelatih meletakkan suatu objek 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 objek 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 banyak yang 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 bulutangkis:

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

Anda mulai memukul bola di lapangan...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 mengadalkan 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 akan 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 baik.....anda telah mencapai tujuan anda....anda telah bermain dengan baik dan sempurna....biarkan diri anda sendiri memiliki semuanya pada saat anda perlahan-lahan melepaskan semua *image* (bayangan) anda... biarkan mengembang dan meninggalkan pikiran anda....perlahan-lahan kembali ke kondisi fisik anda....hubungkan kembali dengan pernafasan anda dan rasakan kursi atau lantai di bawah anda.....gerakan ujung kaki anda dan kemudian jari-jari anda ...ambil nafas....perlahan-lahan buka mata anda.

E. Latihan Soal

1. Jelaskan yang dimaksud dengan latihan mental
2. Jelaskan fakto-faktor yang mempengaruhi mental
3. Jelaskan bentuk-bentuk latihan mental
4. Sebutkan dan jelaskan dan menyusun program latihan mental khusus pemain bulutangkis
5. Sebutkan dan jelaskan peranan mental dalam permainan bulutangkis

