

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Prestasi**

###### **a. Pengertian Prestasi**

Menurut Sudarwati (2007:56), prestasi atlet merupakan kumpulan dari hasil-hasil yang dicapai oleh atlet dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepadanya. Prestasi olahraga menurut UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB I Pasal I Nomor 17 bahwa prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga. Prestasi olahraga adalah tindakan yang sangat kompleks yang tergantung kepada banyak faktor, kondisi dan pengaruh-pengaruh lain.

Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Prestasi olahraga tersebut biasanya berupa medali atau peringkat dari hasil yang didapat sesuai target yang diharapkan oleh pelatih maupun atlet itu sendiri. Kompetisi tersebut dilaksanakan secara periodik dan dalam waktu tertentu.

Dalam setiap cabang olahraga prestasi yang maksimal merupakan tujuan utama yang harus dicapai oleh setiap klub dan pemain. Kenyataan menunjukkan bahwa prestasi yang dicapai oleh klub dan pemain akan mengharumkan nama klub dan pemain itu sendiri, pelatih yang menanganinya serta daerah asal mereka.

Untuk mencapai hal tersebut bukan suatu pekerjaan yang mudah, karena memerlukan waktu yang lama, sumber dana yang besar serta sarana dan prasarana yang memadai.

## **b. Atlet Berprestasi**

Atlet menurut UU Nomor 3 Tahun 2015 sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal I Nomor 7 bahwa atlet adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi. Menurut Barry (2001:538) atlet adalah ahli olahraga atau orang yang profesional dalam bidang olahraga. Atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya (Sukadiyanto, 2005:4).

Atlet berprestasi adalah atlet yang ikut serta dalam pertandingan Nasional pada level tertinggi dan mampu mencapai prestasi tinggi sebagai tim Nasional (Bompa, 1994:23). Pernyataan tersebut di atas merupakan potensi sistem olahraga Nasional. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa atlet berprestasi adalah atlet yang memiliki prestasi dan dengan upaya maksimal mampu mencapai level prestasi tinggi dengan turut serta berpartisipasi dalam pertandingan Tingkat Nasional maupun Internasional.

## **c. Karakteristik Atlet Berprestasi**

Atlet yang berorientasi pada prestasi memiliki karakteristik; mau belajar, mau lebih baik, mau maju, mereka berolahraga karena mereka senang dan menikmati cabang olahraga tersebut, mereka menerima tantangan dalam pertempuran cabang olahraga tersebut.

Menurut Martin (dalam Hidayatullah, 1995:5) menetapkan bahwa unsur-unsur atlet berprestasi olahraga adalah sebagai berikut:

- 1) Keterampilan dan teknik-teknik yang diperlukan, dikembangkan, dikuasai dan dimantapkan (diotomatiskan).
- 2) Kemampuan-kemampuan yang didasarkan pada pengaturan-pengaturan latihan penyehatan badan, kemampuan gerak, kemampuan belajar dan koordinasi.
- 3) Tingkah laku yang memadai untuk situasi sportif tertentu, misalnya perubahan kompetitif atau kondisi-kondisi latihan, stress, kekalahan dan sebagainya.

*commit to user*

- 4) Pengembangan strategi (taktik).
- 5) Kualitas tingkah laku afektif, kognisi dan sosial.

Prestasi yang diperoleh seorang atlet merupakan serangkaian proses yang diperoleh dari latihan. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet. Proses dari latihan itu sendiri merupakan akumulasi dari beberapa faktor yang saling mendukung. Prestasi dari atlet itu sendiri ditentukan oleh beberapa faktor. Faktor tersebut terdiri dari fisik, psikologis, lingkungan dan penunjang (Sajoto, 1995:18).

#### **d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Atlet Berprestasi**

##### 1) Faktor Fisik

Faktor fisik berhubungan dengan struktur morfologis berkaitan erat dengan bentuk tubuh atlet yang ideal, misalnya tinggi badan dan berat badan atlet. Fisik yang prima merupakan salah satu aset penting yang harus dipertahankan oleh seorang atlet. Faktor fisik ini selain berhubungan dengan postur tubuh yang ideal juga berkaitan dengan daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, agilitas, koordinasi gerak, dan kekuatan seorang atlet, baik dalam latihan maupun dalam menghadapi pertandingan.

##### 2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis adalah yang menentukan penampilan (*performance*) atlet dalam pertandingan. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilannya baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Aspek psikologis sering terungkap dalam ungkapan seperti: adu akal, taktik, motivasi, tertekan, determinasi, atau yang menghambat, seperti: kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi dan tidak percaya diri. Faktor psikologis yang biasa disebut dengan mental ini akan berfungsi dengan baik jika biologis, lingkungan dan aspek penunjang seorang atlet telah memiliki potensi yang sangat baik.

### 3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan (*environment*) meliputi: sosial, sarana-prasarana dan fasilitas latihan dan bertanding, alam sekitar (cuaca atau iklim), orang tua atau keluarga dan masyarakat. Faktor ini berhubungan dengan dorongan yang diberikan lingkungan terhadap seorang atlet sesuai potensi yang ada dan dilihat pada prestasi yang dicapai.

### 4) Faktor Penunjang

Faktor penunjang berhubungan dengan pelatih yang berkualitas, organisasi yang baik, program latihan yang tersusun secara sistematis, penghargaan kepada atlet, dana yang memadai. Hal ini diungkapkan oleh Harsono (1988:153) bahwa program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

### e. Prestasi Lari 100 Meter

Lari cepat 100 meter adalah lari yang dilakukan dengan secepat-cepatnya dengan kecepatan yang maksimal mulai dari *start* hingga *finish* untuk menempuh jarak 100 meter dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Faktor utama yang berperan dan perlu diperhatikan dalam lari 100 meter adalah kecepatan dari pelari itu sendiri.

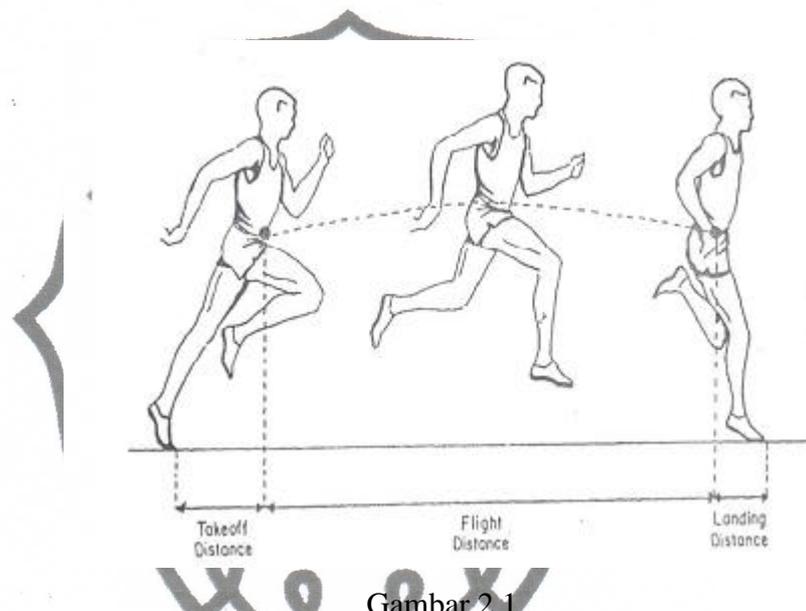
Menurut Bumpa (1990:314) bahwa kecepatan merupakan salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting dilakukan dalam berolahraga yaitu kecepatan atau kapasitas berpindah, bergerak secepat mungkin. Kecepatan dalam teori latihan didefinisikan sebagai kapasitas gerak tubuh atau bagian sistem pengungkit tubuh, atau keseluruhan tubuh dengan kemungkinan kecepatan yang terbesar (IAAF, 2003:21). Menurut Jonath, Haag & Kremple (1987:20) kecepatan merupakan hasil kerja suatu massa. Di dalam ilmu fisika kecepatan didefinisikan sebagai jarak per satuan waktu, sedangkan secara fisiologis kecepatan dapat

diartikan sebagai kemampuan, berdasarkan kemudahan bergerak, proses sistem saraf dan perangkat otot, untuk melakukan gerak dalam satuan waktu.

Menurut Hay (1993: 396) kecepatan lari dari atlet dipengaruhi oleh panjang langkah dan frekuensi langkah.

### 1) Panjang Langkah

Panjang langkah adalah jarak yang ditempuh oleh setiap langkah yang dilakukan.



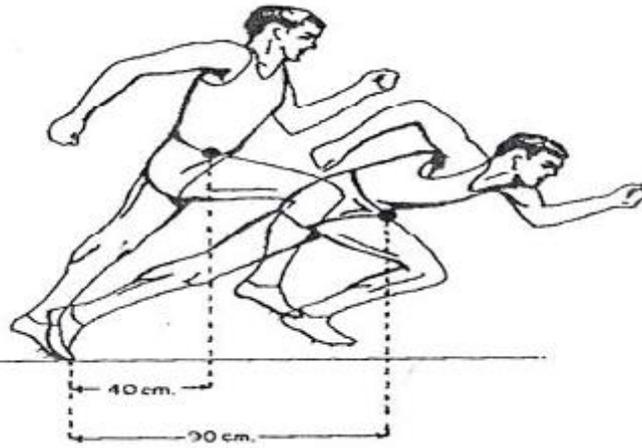
Gambar 2.1  
Kontribusi Total Panjang Langkah Pelari (Hay, 1993: 398)

Panjang langkah yang dilakukan oleh seorang pelari adalah jumlah dari tiga komponen jarak yang berbeda yaitu :

- Jarak tinggal landas (*take off distance*) adalah jarak horizontal ketika pusat gravitasi menghadap ke ujung jari kaki yang tinggal landas pada saat kaki tersebut meninggalkan tanah,
- Jarak terbang (*flight distance*) adalah jarak horizontal ketika pusat gravitasi berjalan pada saat pelari berada di udara,
- Jarak pendaratan adalah jarak horizontal ketika ujung kaki yang ada di depan menghadap ke pusat gravitasi pada saat pelari mendarat.

Beberapa hal yang penting yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan kedudukan tubuh pada saat lari adalah seberapa jauh pelari menjulurkan kaki penopangnya sebelum kaki meninggalkan tanah, dan sudut dengan garis

horizontal yang dibuat oleh kaki. Sudut tersebut dibuat pada saat kaki memutuskan hubungan dengan tanah dan terkait dengan variasi yang sangat besar.



Gambar 2.2  
Jarak Pusat Gravitasi Pelari pada Saat Kaki Meninggalkan Landasan dengan Sudut Kemiringan Badan Bervariasi (Hay, 1993:399)

Sudut variasi antara  $30^\circ$  ketika pelari meninggalkan blok sampai mendekati  $60^\circ$  ketika mendekati langkah penuh. Jarak horizontal dari ujung jari kepusat gravitasi berkurang dari 90 cm menjadi 40 cm. Pada saat tersebut merupakan saat lari dimana kaki dari pelari tidak menyentuh tanah. Terdapat beberapa faktor yang menentukan jarak hirizontal yang ditempuh oleh pelari, yaitu kecepatan, sudut, tinggi pelepasan dari resistensi udara yang ditemui saat terbang (*flight*). Hal yang terpenting adalah kecepatan pelepasan, sebuah jumlah yang pada dasarnya ditentukan oleh kecepan reaksi pada tanah yang dikerahkan oleh atlet, yang merupakan hasil dari kekuatan (gaya), terutama dari julurkan pinggul, lutut, sendi pergelangan kaki yang digerakan oleh pelari terhadap tanah.

Menurut Hay (1993:399) saat mengayunkan kaki bawah kedepan tepat didepan kaki yang mendarat tampaknya merupakan cara yang tepat bagi pelari untuk menambah panjang langkah, gerakan lari kedepan ketika kaki menyentuh tanah menimbulkan reaksi kebelakang (sejenis reaksi baling-baling atau mengerem) yang mengurangi kecepatan pelari kedepan. Perlu diperhatikan bahwa jarak horizontal dari ujung kaki yang didepan sampai garis gravitasi pada saat atlet mendarat adalah yang terkecil diantara kontribusi terhadap panjang langkah

keseluruhan. Ukurannya dibatasi oleh kebutuhan untuk menjamin bahwa gaya reaksi tanah yang ditimbulkan ketika kaki mendarat seefisien mungkin.

## 2) Frekuensi Langkah

Frekuensi langkah merupakan jumlah langkah yang dilakukan oleh atlet dalam suatu waktu tertentu ditentukan oleh berapa waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan satu langkah, semakin lama waktu yang diperlukan maka semakin sedikit langkah yang dapat dilakukan dalam suatu waktu tertentu. Waktu yang digunakan untuk menyelesaikan satu langkah dapat dianggap sebagai jumlah waktu ketika atlet (1) bersentuhan dengan tanah; dan (2) di udara. Ketika pelari menghabiskan sekitar 67% waktu dari setiap langkah pada sentuhan dengan tanah dalam beberapa langkah pertama, maka akan turun menjadi 40-45 persen ketika kecepatan tertinggi didekati.

Waktu saat atlet bersentuhan dengan tanah diatur terutama oleh kecepatan yang denganya otot kaki penopang dapat mengarahkan tubuh kedepan dan kemudian ke depan dan ke atas ke fase terbang berikutnya. Waktu yang dihabisi oleh atlet diudara ditentukan oleh kecepatan dan ketinggian pusat gravitasi pada saat tinggal landas dan resistensi udara yang ditemui pada saat terbang (Hay, 1993: 400).

Peningkatan lari 100 meter akan lebih baik dan efisien jika didasari pada penguasaan penggunaan teknik dari lari 100 meter itu sendiri dengan tepat. Dalam lari 100 meter terdapat tiga teknik dasar yang harus dikuasai bagi seorang pelari yaitu: teknik *start*, teknik lari dan teknik *finish*.

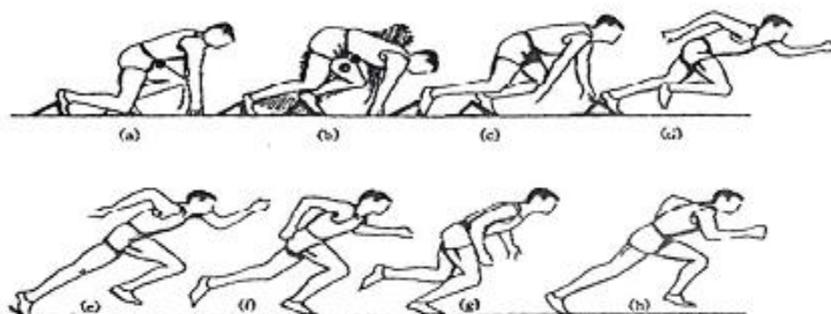
### 1) Teknik *Start*

Teknik start merupakan salah satu bagian yang terpenting dari lari cepat, jadi untuk menghasilkan reaksi yang cepat pada saat start pelari harus menggunakan teknik start yang seefektif mungkin. Jenis start yang biasa digunakan dalam lari 100 meter adalah *start* jongkok, menurut Hay (1885: 402) ada tiga macam *start* yaitu, *start* pendek (*bunch start*) dimana posisi ujung jari kaki belakang diletakan hampir sejajar dengan tumit kaki depan, jarak antar ujung keujung jari adalah pada urutan 25-30. *Start* sedang (*medium start*) lutut kaki belakang diletakan sehadap berlawanan satu titik didepan

bagian depan kaki depan saat atlet berada pada posisi “diatas tanda anda”. Penempatan semacam itu menghasilkan jarak dari ujung jari ke ujung jari antara 40 cm dan 50 cm. Start yang ketiga adalah *start* panjang (*long start*) yaitu posisi lutut kaki elakang diletakan sejajar dengan atau sedikit dibelakang tumit kaki depan, pada posisi “diatas tanda anda” jarak dari ujung ke ujung yang dihasilkan berada pada urutan 60-70 cm (Hay, 1993:403).

Pada ketiga start tersebut mempunyai titik perbedaan masing-masing. Adapun beberapa perbedaan dari ketiga macam start tersebut, menurut Jonath U, Krempel E, & Haag R. (1987:45) yaitu jarak antara posisi tumit ke tumit adalah, (a) *start* pendek: 14-28 cm, (b) *start* sedang: 35-42 cm, (c) *start* panjang: 50- 70cm. Pada penggunaan teknik *start* jongkok dalam lari cepat dapat disesuaikan dengan postur tubuh dan panjang tungkai pelari. Pada setiap perlombaan lari cepat, untuk start biasanya digunakan *start block*. Sehingga pelari tinggal mengatur jarak antara start jongkok jenis mana yang akan digunakan.

Pada aba-aba *starter* “di atas sasaran” atlet bergerak kedepan dan mengambil posisi dengan tangan tepat berada dibelakang garis start dan lutut kaki belakang bersandar di tanah. Pada aba-aba “siap”, atlet mengangkat lutut kaki belakang dari tanah, kemudian menaikan pinggul dan menggeser pusat gravitasi kedepan. Terakhir ketika senjata ditembakkan, atlet mengangkat tangan dari lintasan, mengayunkan tangan dengan giat (satu ke depan dan satu ke belakang), dan dengan juluran kedua kaki yang kuat mendorong tubuh yang kuat ke depan menjauh dari balok dan melangkah lari dengan kencang.



Gambar 2.3  
Teknik Start Lari Sprint (Hay, 1993:403)

## 2) Teknik Lari Cepat (*Sprint*)

Teknik lari adalah sangat penting dalam beberapa cabang olahraga lainnya. Teknik lari cepat yang baik adalah mampu memadukan antara gerakan kaki, lengan serta tubuh ke dalam satu kesatuan gerakan yang terkoordinasi secara lancar dan berulang-ulang. Gerakan kaki saat berlari terjadi secara siklus (berulang-ulang) di mana antara kaki kiri dan kanan secara bergantian mendarat di tanah.

### a) Gerakan Kaki

Menurut Hay, (1993:406) gerakan kaki saat berlari adalah berulang-ulang (siklus) setiap kaki secara bergiliran mendarat di tanah, lewat di bawah dan di belakang tubuh, dan kemudian meninggalkan tanah untuk bergerak ke depan lagi dan siap untuk pendaratan berikutnya. Siklus ini dapat dibagi menjadi:

- Fase topangan yang dimulai saat kaki mendarat dan berakhir ketika pusat gravitasi atlet lewat di depannya.
- Fase gerakan yang dimulai ketika fase topangan berakhir dan berakhir saat kaki meninggalkan tanah.
- Ketika fase pemulihan di mana kaki menjauh dari tanah dan di bawah ke depan mempersiapkan untuk mendarat berikutnya.

### b) Lengan

Fase gerakan kaki seorang pelari, pinggul diputar ke belakang dan ke depan pada sebuah bidang horizontal. Ketika lutut kiri dibawa ke depan dan ke atas pada fase pemulihan dalam siklus kaki kiri, maka pinggul berputar searah jarum jam. Batas putaran jarum jam dicapai ketika lutut mencapai titik tertingginya di depan tubuh. Kaki kiri dibawa ke depan dan ke atas pada fase pemulihan dalam siklus kaki kiri, maka pinggul berputar searah jarum jam. Selanjutnya jika kaki kiri diturunkan ke arah lintasan dan kaki

kanan memulai gerakannya ke depan dan ke atas, maka pinggul mulai berputar berlawanan dengan arah jarum jam.

Gerakan putaran pinggul menimbulkan reaksi berlawanan pada tubuh bagian atas, karena ketika lutut kaki kiri atlet mengayun ke depan dan ke atas, lengan kanan mengayun ke depan dan ke atas dan lengan kiri ke belakang dan ke atas untuk mengimbangi gerakan kaki tersebut.

Pada gerakan lengan, lengan dijulurkan kesudut kanan pada siku dan diayunkan ke depan dan ke belakang dan sedikit ke dalam di sekitar sumbu melalui bahu. Pada batas ayunan kedepan tangan berada setinggi bahu dan pada batas belakang sejajar dengan atau sedikit dibelakang pinggul (Hay, 1993:410).

c) Tubuh

Pada fase topangan atlet mengerahkan gaya vertikal dan horizontal terhadap tanah. Reaksi yang sama dan berlawanan yang ditimbulkan cenderung mempercepat atlet pada arah dimana mereka bergerak dan bila mereka tidak bergerak melalui pusat gravitasi, untuk mempercepat dirinya dengan sudut. Ketika pelari bergerak ke depan maka komponen horizontal dari gaya reaksi tanah sangat besar.

Pada saat *sprinter* telah mencapai kecepatan tinggi, maka gaya horizontal yang dikerahkan terhadap tanah telah berkurang pada titik di mana efek akselerasi yang dihasilkan hanya cukup untuk mengimbangi efek perlambatan dari resistensi udara. Kecenderungan putaran kebelakang dari kedua gaya tersebut juga berkurang dan kebutuhan akan memiringkan tubuh ke depan juga tidak ada lagi. Akan tetapi, masih ada satu kebutuhan untuk melawan kecenderungan resistensi udara dan reaksi horizontal putaran ke belakang yang kecil. Jika hal ini tidak dilakukan, maka tubuh akan akhirnya berputar kepada posisi dimana pelari tidak dapat menerapkan gaya horizontal terhadap tanah yang diperlukan untuk mempertahankan kecepatan (Hay, 1993:412).

Hal yang perlu dipahami sebelum pelari mencapai kecepatan tertinggi adalah, melakukan penyesuaian yang tepat pada kemiringan tubuh dan

memodifikasi momen-momen yang terlibat, *sprinter* yang baik mengontrol putaran tubuhnya sekitar sumbu transversal (melintang).

### 3) Teknik *Finish*

Keberhasilan memasuki garis *finish* sangat menentukan terhadap pencapaian prestasi saat lari cepat. Keberhasilan pelari cepat 100 meter, terletak pada penggunaan tenaga untuk mendorong tubuh kedepan, tinggi lutut, dan penempatan kaki tepat berada di bawah titik berat badan. Kecepatan pelari jarak pendek, tergantung pada kemampuan atlet untuk mengkombinasikan kemampuan gerakan kaki, lengan atas, lengan bawah, badan dan lain-lain dalam satu kesatuan koordinasi.

Prestasi lari 100 meter berbeda dengan cabang-cabang olahraga lain. Pada cabang olahraga beregu misalnya bola voli, prestasi yang diraih oleh atlet adalah berusaha mengejar angka sebanyak-banyaknya dengan berhadapan langsung dengan lawan. Berbeda dengan cabang olahraga yang sifatnya pertarungan atau *fighting* misalnya pencak silat, karate. Atlet memperoleh nilai untuk prestasinya dengan cara bertarung langsung dengan lawan. Atlet mana yang mempunyai teknik jitu dalam pertandingan dan mampu mengeluarkan taktik andalan maka atlet tersebut akan menjadi juara. Pada lari 100 meter, atlet dituntut untuk berlari sekuat-kkuatnya dari garis *start* menuju *finish* dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Prestasi atlet lari 100 meter ditentukan oleh waktu. Atlet yang mampu menempuh waktu yang paling singkat, adalah atlet yang menjadi juara.

## 2. Program Latihan

### a. Pengertian Latihan

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari makin bertambah jumlah beban latihan, waktu dan intensitasnya. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau tim dalam meningkatkan ketrampilan atau prestasinya secara maksimal.

*commit to user*

“*Training is usually defined as systematic process of long duration, repetitive, progressive exercises, having the ultimate goal of improving athletic performance*” (Bompa, 1994: 3). Latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik.

Menurut Sukadiyanto (2002:5-6) istilah latihan yang berasal dari kata *practise* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Menurut Harsono (1988:101). Latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana menurut jadwal yang telah ditentukan, juga menurut pola dan sistem tertentu, terarah dari mudah ke susah, dari sederhana ke kompleks. Berulang-ulang maksudnya agar gerakan-gerakan yang semula suka dilakukan menjadi semakin mudah karena terbiasa.

## **b. Pengertian Program Latihan**

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan yang dibutuhkan.

Program latihan merupakan bahan atau kegiatan yang harus dilakukan dalam latihan. Dalam menyusun program latihan harus direncanakan dan diperhitungkan dengan matang sehingga waktu yang telah ditetapkan prestasi

yang diinginkan dapat diraihinya. Menurut Sukadiyanto (2011:47) tujuan penyusunan materi program latihan adalah untuk meningkatkan kualitas ketrampilan, kebugaran otot, dan kebugaran energi olahragawan.

Menurut Marro (dalam Wijanarko, 2009:2) menjelaskan program latihan merupakan suatu pedoman mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Menurut Sudjarwo (1993:81) mengemukakan bahwa “Penyusunan program latihan dapat dibagi menjadi program jangka panjang, menengah, dan pendek”. Penyusunan program latihan harus diperhitungkan periodisasi latihan.

Menurut O’shea (dalam Sajoto 1988:42), menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan “SAID” yaitu *specific Adaptation to Imposed Demands*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Bila akan meningkatkan kekuatan, maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan meningkatkan kekuatan.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

### c. Aspek-aspek Latihan

Usaha peningkatan prestasi atlet ada beberapa aspek yang perlu ditekankan dalam latihan. Aspek-aspek tersebut merupakan rangkaian yang tidak dapat dipisahkan. Menurut Harsono (1988:100) yaitu: untuk mencapai prestasi yang maksimal ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh para atlet yaitu:

- 1) Latihan Fisik
- 2) Latihan Teknik
- 3) Latihan Taktik
- 4) Latihan Mental

Latihan fisik merupakan komponen yang mendasar dan menjadi tuntutan di setiap cabang olahraga. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak dapat mengikuti latihan teknik dan taktik. Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, oleh karena itu tanpa kondisi yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Setiap cabang olahraga selalu berisikan kecakapan teknik-teknik dari cabang olahraga yang bersangkutan. Untuk mencapai kecakapan teknik dibutuhkan proses latihan teknik yang dilakukan secara sistematis dan kontinyu.

Menurut Harsono (1988:100) mengemukakan "Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet". Agar suatu teknik cabang olahraga dapat dikuasai, dengan baik harus berlatih secara sistematis dan kontinyu dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang tepat. Seperti dikemukakan Sudjarwo (1993:44) bahwa, "Pengembangan teknik hanya dapat dilakukan melalui latihan-latihan yang sistematis, terencana dan selalu diadakan peningkatan".

Latihan taktik bertujuan menumbuhkan daya tafsir atlet dengan melakukan suatu gerakan teknik dasar. Teknik-teknik gerakan dengan baik haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

Latihan mental mempunyai peranan penting karena tanpa mental yang baik maka penampilan dalam kestabilan emosi dan peningkatan motivasi akan kurang terkontrol dalam menghadapi pertandingan.

#### **d. Prinsip-Prinsip Latihan**

Dalam pelaksanaan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip latihan tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Fox (1988) dan Bompa (1990) adalah :

1) Prinsip Beban Lebih (*overload*)

Prinsip beban lebih ditunjukkan untuk peningkatan kualitas dari latihan yang dilakukan. Tidak sedikit para atlet yang melakukan latihan dengan tekun dan rajin, atau pelatih yang mendampingi atletnya berlatih, namun hasilnya tidak memperlihatkan kemajuan yang berarti. Salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi adalah kurangnya pengetahuan tentang pemberian beban latihan yang didalamnya termasuk jenis latihannya, intensitasnya, waktu istirahat dan sebagainya.

2) Prinsip Latihan Beban Bertambah

Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban kerja secara bertahap dalam program latihan dan disesuaikan dengan kemampuan fisiologis dan psikologis setiap individu atlet. Lebih lanjut Hakkinen dalam (Sutoro, 2009:175) menyatakan bahwa peningkatan beban yang tidak sesuai atau sangat tinggi dan mendadak dapat menurunkan kualitas kerja sistem saraf dan dapat menimbulkan cedera.

3) Prinsip kekhususan (*spesialisasi*)

Spesialisasi berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga. Bompa mengemukakan bahwa latihan harus didasarkan pada dua hal, yaitu:

- Melakukan latihan-latihan yang khas bagi cabang olahraga spesialisasi tersebut
- Melakukan latihan-latihan untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan biomotorik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tersebut.

4) Faktor individual

Pada dasarnya setiap individu mempunyai karakteristik yang berbeda, baik secara fisik maupun secara psikologis. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Dalam hal ini harus diperhatikan adalah kapasitas kerja, perkembangan kepribadian, penyesuaian fungsional, individu dan kekhususan organisme.

Penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian dan kemampuan lebih dari seorang pelatih.

5) Prinsip Pulih Asal (*recovery*)

Aktivitas yang dilakukan setelah melaksanakan latihan biasanya bertujuan untuk pemulihan. Pemulihan akan mengembalikan kondisi tubuh pada keadaan sebelum beraktivitas. Bentuk kegiatan selama pemulihan dapat dilakukan dengan cara istirahat pasif dan aktif (peregangan dan aktivitas ringan seperti *jogging*).

**e. Perubahan yang Terjadi Akibat Latihan**

Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis akan mempengaruhi berbagai perubahan yang terjadi di dalam tubuh. Perubahan yang terjadi baik menghasilkan perubahan-perubahan fisiologis yang mengarah pada perubahan kemampuan fungsi tubuh. Perubahan-perubahan tersebut akan dijabarkan menurut Fox (1988):

1) Perubahan Biokimia

Perubahan dalam otot rangka dikelompokkan menjadi dua, yaitu karena disebabkan oleh latihan aerobik dan karena disebabkan oleh latihan anaerobik. Berikut lebih jelas perubahan yang terjadi :

a) Perubahan Akibat Latihan Aerobik

- Meningkatnya cadangan glukosa dan *trigliserida*
- Meningkatnya ekstraksi oksigen yang disebabkan adanya peningkatan konsentrasi myoglobin
- Meningkatnya pengangkutan oksigen melalui *vaskularisasi* karena jumlah kapiler dalam otot meningkat
- Bertambahnya tempat umum memproduksi energi karena bertambahnya ukuran dan jumlah *mitokondria*
- Terjadi peningkatan produksi ATP melalui sistem aerobik, karena jumlah enzim oksidatif meningkat sangat banyak

(Guyton, 2007)

b) Perubahan Akibat Latihan Anaerobik

- Peningkatan sistem ATP-PC yang seiring dengan meningkatnya cadangan ATP-PC
- Peningkatan cadangan glukosa dan aktivitas enzim-enzim glikolitik
- Meningkatnya kecepatan kontraksi otot
- Hipertropi otot (meningkatnya area *crosssectional*, dengan demikian meningkatkan kekuatan otot, meningkatnya jumlah aktin dan miosin, meningkatnya diameter serabut otot)
- Meningkatnya densitas kapiler per serabut otot
- Meningkatnya kekuatan tendon dan ligament
- Meningkatnya kekuatan *rekrutmen motor unit*
- Meningkatnya berat tubuh tanpa lemak

(Guyton, 2007)

2) Perubahan pada Sistem Kardiorespiratori

a) Hipertropi Jantung

Pada latihan aerobik, meningkatnya ukuran jantung disebabkan oleh bertambahnya luar ventrikel kiri tanpa disertai dengan penambahan dinding ventrikel, sedangkan pada latihan anaerobik perubahan ukuran jantung disebabkan karena terjadi penebalan dinding ventrikel (Nala, 2011).

b) Bertambahnya volume sekuncup jantung

Dengan bertambahnya luas *chamber* (bagian dan ventrikel kiri), bertambahnya tebal dinding ventrikel dan ekstensibilitas, kontraksi jantung maka volume darah yang dipancarkan setiap jantung menjadi lebih banyak (Guyton, 2007).

c) Menurunnya frekuensi detak jantung pada saat istirahat

*Cardiac output* yang dibutuhkan pada saat istirahat adalah konstan, dengan meningkatnya isi sekuncup jantung maka frekuensi detak jantung akan menurun (Nala, 2002).

## d) Meningkatnya volume dan hemoglobin

Latihan merangsang peningkatan plasma dan volume sel-sel darah merah, dengan demikian oksigen dan pemberian kembali menjadi lebih efektif (Nala, 1992).

## e) Tekanan darah

Latihan akan dapat menurunkan tekanan darah (Guyton, 2007)

## f) Sistem Respiratori

Meningkatnya volume paru secara keseluruhan, dan ada orang-orang tertentu meningkatnya kapasitas difusi *pulmonal* (Guytonm 2007).

### f. Periodisasi Program Latihan

Menurut Sutoro (2012:172) terdapat tiga macam program latihan yakni program latihan jangka panjang (8-12 tahun), jangka menengah (2-7 tahun), dan jangka pendek atau tahunan. Program latihan jangka pendek biasanya diimplementasikan dalam sebuah periodisasi latihan tahunan sebagai ujung tombak dalam program latihan secara keseluruhan, yang dikenal dengan periodisasi dan terbagi menjadi: periode persiapan, periode kompetisi dan periode transisi.

Persiapan		Kompetisi		Transisi
Pers. Umum	Pers. Khusus	Pre. Kompetisi	Kompetisi Utama	
Rincian Program				

Tabel 2.1 Dasar Periodisasi Latihan

#### 1) Periodisasi Persiapan

Periode persiapan adalah awal periode di mana memerlukan waktu yang paling panjang. Pada periode ini unsur volume latihan dikembangkan bergerak dengan persentase semakin naik terlebih dahulu daripada unsur intensitas latihan. Volume meningkat dan mencapai puncaknya pada pertengahan persiapan khusus dan kemudian menurun sampai pada periode kompetisi dan transisi.

Isi latihan pada persiapan umum cenderung berisi mengenai teknik dasar dan perbaikan teknik secara bagian dari kelemahan teknik yang ada pada periode

kompetisi sebelumnya. Pembinaan kondisi fisik diarahkan untuk pembentukan fisik umum melalui pembinaan otot-otot seluruh tubuh dan daya tahan otot serta *cardiovascular*.

Pada persiapan khusus, isi latihan mulai mengarah pada pembangunan otot khusus sesuai dengan cabang olahraga dan sistem energi yang dominan. Bentuk gerakan kompetisi sudah nampak pada fase ini sehingga atlet sudah dapat mengikuti latihan tanding (*try out*).

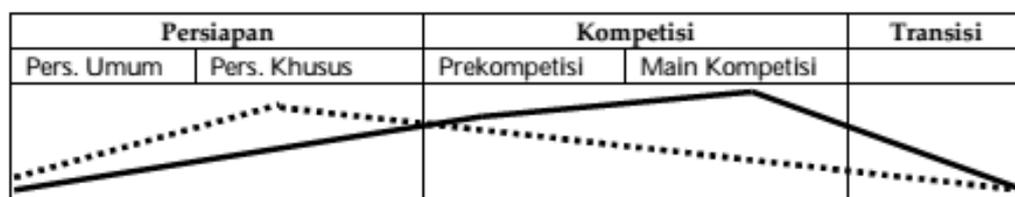
## 2) Periode Kompetisi

Pada periode kompetisi volume latihan semakin menurun, namun intensitas latihan meningkat mendekati puncak. Hal ini berarti bahwa latihan berorientasi pada kompetisi yang akan dihadapi. Pada fase perkompetisi, atlet banyak melakukan uji coba sehingga kematangan bertanding meningkat dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Menurut Argasmita (Sutoro, 2012:173) fase ini menjadi pengantar ke kompetisi utama di mana semua kemampuan fisik, teknik, mental dan taktik atlet dimunculkan secara optimal pada kompetisi utama.

## 3) Periode Transisi

Periode transisi merupakan periode terpendek, di mana atlet diberi kesempatan untuk melakukan regenerasi dari beban latihan yang telah dilaksanakan selama periode dan fase sebelumnya. Isi latihan pada periode ini biasanya istirahat aktif dengan melakukan kegiatan gerak yang menyenangkan dan bukan menjadi cabang olahraganya. Untuk mengatur volume dan intensitas latihan dapat melakukan garis volume dan intensitas pada periodisasi berikut.



Gambar 2.4  
Garis Volume dan Intensitas Latihan

### 3. Mental Juara

#### a. Mental

Perkembangan manusia mengalami sejak lahir hingga dewasa dan akhirnya mati. Menurut para ahli bahwa perkembangan manusia dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Banyak teori yang mengungkapkan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan manusia.

Menurut James Drever (dalam Setyobroto, 1989:40) menyatakan bahwa mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Dengan demikian jelaslah bahwa tiap-tiap unsur kejiwaan akan menentukan kekuatan dan keadaan mental atlet.

Mental didefinisikan sebagai suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual terhadap lingkungannya (Sudarwati, 2007:103).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut di atas penulis menyimpulkan bahwa mental adalah proses kejiwaan yang terorganisasi dengan baik, berhubungan dengan kognitif di mana pemberdayaan fungsi dan respon tubuh. Kondisi ini terbentuk dari individu itu sendiri terhadap lingkungannya.

#### b. Mental Juara

Setelah kita mengetahui tentang definisi Mental, pembahasan berikutnya adalah tentang mental juara. Mental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seseorang, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dalam diri si atlet (Depdiknas, 2009:2).

Mental juara menurut Sudarwati (2007:116) mental juara adalah individu yang memiliki keyakinan diri, punya motivasi berprestasi yang tinggi, konsisten terhadap tujuan. Berfikir positif, *open minded*, dapat mengontrol diri dengan baik, menegakkan disiplin, bertanggung jawab, mampu menetapkan sasaran, mempunyai daya adaptasi yang tinggi terhadap lingkungannya, gigih, tekun, inovatif, menjunjung tinggi sportifitas dan bijaksana.

*commit to user*

Menurut Holland (2010:20) mental juara adalah karakter psikologi yang ditampilkan oleh atlet yang memiliki kinerja optimal. Kinerja dalam hal ini adalah pengembangan kualitas penampilan atlet. mental juara tersebut dipengaruhi beberapa faktor yang terdiri dari kepercayaan diri yang tinggi dan harapan keberhasilan, mampu mengendalikan diri, fokus, melihat situasi sulit yang menantang dengan tenang, produktif, tekad dan komitmen yang kuat (Holland, 2010:20).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa mental juara adalah karakter psikologis yang dimiliki atlet dan tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan berdasarkan proses panjang yang terbentuk dari lingkungan (eksternal) maupun dari dalam diri atlet itu sendiri (internal). Proses ini menjadi sangat menentukan, atlet gagal meraih prestasi tinggi karena tidak memiliki karakter psikologis yang kuat dan dorongan positif yang muncul dari dalam diri atlet itu sendiri dalam menghadapi situasi latihan maupun pertandingan.

### c. Faktor-faktor Pembentuk Mental Juara

Menurut Sudarwati (2007:107) bahwa faktor-faktor yang membentuk mental juara adalah:

#### 1) Keyakinan diri (*self efficacy*)

Menurut Sudarwati (2007:107) keyakinan diri merupakan suatu proses kognitif dimana seseorang melakukan penilaian yang subjektif terhadap kemampuannya dalam mengelola dan menjalankan serangkaian kegiatan yang dibutuhkan untuk mengatasi tuntutan situasi tertentu. Semakin besar keyakinan diri atlet akan kemampuannya dan keyakinannya untuk dapat menjadi juara dalam pertandingan, maka usaha yang dilakukannya akan semakin besar dan semakin aktif untuk mencapai tujuan yang maksimal yaitu juara.

Setiap atlet memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan yang dimilikinya, hal tersebut akan mempengaruhi pengharapan dan keyakinan atlet tersebut untuk mencapai prestasi, seperti yang diinginkan.

Sejauh mana atlet tersebut meyakini kemampuan yang dimilikinya, maka akan memberikan motivasi terhadap atlet dalam menyelesaikan tugasnya. Melalui keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri maka atlet dapat mengatasi segala hambatan yang dirasakan serta mampu menghadapi tekanan dari beban tugas yang didapatkannya. Penilaian atlet terhadap *self efficacy* nya akan menentukan seberapa giat atlet tersebut dalam berlatih dan seberapa yakin dirinya dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

## 2) Motivasi berprestasi

Penting bagi seseorang membangkitkan motivasi diri dalam kegiatan olahraga, baik yang dipersiapkan untuk pertandingan maupun tujuan lain, yakni menanamkan pengertian yang berkaitan dengan cabang yang ditekuni atau kegiatan olahraga. Atlet dengan motivasi yang rendah, berdaya juangnya juga rendah.

Menurut Sudarwati (2007:31) motivasi adalah “kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku”. Kalau atlet tidak memiliki motivasi, maka strategi apapun yang akan diterapkan dalam latihan tidak akan menolong atlet meningkatkan prestasinya.

Menurut Santrock (2009:199) motivasi melibatkan proses yang memberikan energi, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Dengan demikian, Santrock menambahkan bahwa perilaku termotivasi adalah perilaku yang mengandung energi, memiliki arah, dan dapat dipertahankan. Santrock (2009:199) motivasi melibatkan proses yang memberikan energi, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Menurut Santrock (2009:204) motivasi terdiri dari dua macam yaitu (a) motivasi intrinsik, adalah motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi hal itu sendiri (sebuah tujuan itu sendiri), (b) motivasi ekstrinsik sering kali dipengaruhi oleh insentif eksternal seperti penghargaan dan hukuman.

Motivasi merupakan tenaga pendorong dari suatu perbuatan, perilaku atau penampilan. Motivasi berprestasi merupakan keinginan yang kuat untuk mencapai kesuksesan atau prestasi dengan cepat, dimana

*commit to user*

kesuksesan itu tergantung pada kemampuan atlet itu sendiri (Sudarwati, 2007:107).

### 3) Punya Tujuan Jelas (*Clear Vision*)

Setiap tindakan individu memiliki tujuan, makin jelas tujuan yang diharapkan atau yang akan dicapai, maka semakin jelas pula bagaimana tindakan yang harus dilakukan. Adanya tujuan yang jelas akan menimbulkan kemauan untuk memfokuskan diri dan berusaha memperoleh hasil yang maksimal.

Bagi seorang atlet, tujuan utamanya adalah bagaimana menjadi atlet yang kuat dan berprestasi yang lebih tinggi. Jika tujuan utama seorang atlet ingin dapat terwujud, maka atlet tersebut akan fokus pada tujuan utamanya yaitu prestasi. Tanpa penetapan tujuan, pencapaian prestasi hanya akan menjadi sebuah impian.

Mengetahui sejauh mana dan setinggi apa sasaran yang harus dicapai, mempengaruhi tingkat daya juang, usaha dan kualitas bertanding atlet. Sementara, ketidakpastian dapat melemahkan motivasi. Jika tidak jelas siapa musuhnya, sasarannya, medan tandingnya, tingkat kesulitannya, targetnya, waktunya, akan membuat atlet mengalami kebingungan dan menjadi tidak fokus (Susilowati, 2008).

### 4) Berpikir Positif

Berpikir positif yaitu dengan menggambarkan sesuatu yang menyenangkan, perasaan berhasil dan menjauhkan rasa tidak menyenangkan. Berpikir bisa dibedakan menjadi dua yaitu, berpikir positif dan berpikir negatif. Menurut Sudarwati (2007:108), berpikir positif merupakan modal utama untuk dapat memiliki ketrampilan psikologis atau mental yang tangguh.

Bisa atau tidaknya seorang atlet berpikir positif, dapat mempengaruhi mentalitas di lapangan. Berpikir positif adalah memandang segala sesuatu dari sisi kebajikannya. Atlet yang berpikir positif akan memandang keterbatasan kemampuannya pada suatu saat, bukan suatu kebodohan yang menimbulkan *commit to user* kesialan, tetapi memandang sebagai suatu

tantangan yang untuk diatasi. Contoh memotivasi diri dengan berpikir positif misalnya: seorang pelompat tinggi pada saat akan melaksanakan sebuah lompatan dengan ketinggian yang sudah kritis baginya, dia mencoba untuk berpikir dan berbicara dalam hati “Aku bisa, aku bisa, aku pasti bisa! Kemudian melakukan konsentrasi untuk melakukan lompatan.

Pikiran negatif sering timbul pada diri seorang atlet apabila dicemooh dan dimarahi. Pikiran negatif yang timbul karena rasa takut dicemooh, takut mengecewakan, dan rasa bersalah terkadang menimbulkan frustrasi dan mengganggu penampilan atlet tersebut (Sudarwati, 2007:52).

Kemampuan berpikir atlet baik positif maupun negatif akan membuat pengaruh terhadap penyesuaian kehidupan psikis. Menurut William (1993:143) masalah pada atlet biasanya bersumber pada kata hatinya, bisikan kalbunya, atau *inner speaking*-nya. Dalam berpikir positif maka tindakan dan perkataan positif akan mengikutinya, karena pikiran akan menuntun tindakan. Sebagai contoh, jika dalam bermain bulutangkis terlintas pikiran negatif seperti, “takut salah, takut *out*, takut pukulannya tanggung” dan sebagainya, maka kemungkinan terjadi akan besar. Berpikir negatif akan menjadi pangkal timbulnya emosi yang mengalahkan diri sendiri.

Pikiran positif dapat menggerakkan motivasi yang tepat, sehingga mengeluarkan besaran energi dan tekanan yang tepat untuk menghasilkan tindakan konstruktif. Dampaknya bermacam-macam, yaitu dapat bekerja sama dengan baik, *performance* yang optimal atau kemenangan (Susilowati, 2008).

##### 5) Berfikir Terbuka (*open minded*)

Berpikir terbuka adalah mempunyai pandangan atau wawasan yang luas dan reseptif dalam menerima informasi dan perkembangan pengetahuan yang baru (Sudarwati, 2007:109). Seseorang yang menganggap atau mengklaim dirinya sebagai individu yang berpikir terbuka maka seseorang tersebut mengakui kelemahan dan melakukan koreksi diri, terbuka akan kritik dan saran dari orang lain.

Berpikir terbuka merupakan suatu cara memikirkan suatu hal secara menyeluruh dan melihat dari berbagai sisi. Berpikir terbuka melibatkan kemauan aktif dalam mencari bukti atas keyakinan yang dimiliki serta mempertimbangkan bukti lain atas keyakinan tersebut. Dengan berpikir terbuka seseorang akan memiliki pemikiran yang luas, dapat menerima segala bentuk masukan dan saran tersebut.

Bagi atlet jika saran atau kritik diberikan oleh pelatihnya, atau ada pengetahuan lain yang bermanfaat untuk pengembangan prestasinya maka atlet tersebut harus mempertimbangkan pikiran tersebut dan belajar.

6) Punya Kontrol Diri (*self control*)

Kontrol diri adalah usaha untuk mengatur perasaan dan emosi individu untuk tetap berpikir rasional dalam kondisi apapun, sehingga tetap pada kondisi emosi yang stabil dan terkontrol (Sudarwati, 2007:108).

Atlet yang bisa mengenal dirinya, akan tahu kecenderungan reaksinya dan dampak dari emosinya terhadap diri sendiri maupun orang lain. Ketidakmampuan atlet dalam mengendalikan emosi dapat mengganggu konsentrasi dan keseimbangan fisiologis. Pengendalian emosi tidak dapat muncul dalam waktu yang singkat melainkan membutuhkan pembelajaran karena hal tersebut sudah menjadi bagian dari kepribadian seorang atlet. Namun bukan berarti tidak dapat dirubah, melainkan memerlukan proses untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi dengan baik (Susilowati, 2008).

7) Disiplin

Disiplin adalah sikap atau kesediaan psikologik untuk menepati atau mendukung nilai-nilai atau norma yang berlaku (Herman, 2011:6). Atlet yang disiplin akan berusaha untuk menepati ketentuan, tata-tertib, peraturan-peraturan dan biasanya juga patuh kepada pembuat peraturan (pelatih dan pembina).

Menurut Al Barry (2001:115) disiplin adalah tata tertib atau ketaatan pada peraturan. Sikap untuk menepati dan mendukung nilai-nilai adalah sikap yang mengandung rasa tanggungjawab untuk kelangsungan nilai-nilai yang

dianutnya; sehubungan dengan itu atlet yang bersangkutan tidak akan mengingkari dan membiarkan nilai-nilai tersebut direndahkan oleh orang lain. Disiplin semu juga dapat terjadi pada diri atlet, yaitu kepatuhan untuk menepati ketentuan dan tata tertib yang dilakukannya hanya pada saat ada orang lain mengawasinya.

Menanamkan disiplin tidak harus dengan sikap otoriter, dengan paksaan ataupun kekerasan, yang terpenting adalah menanamkan pengertian sehingga timbul kesadaran untuk melakukan sesuatu sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku.

#### 8) Tanggung jawab

Atlet akan lebih termotivasi bila diberikan tanggung jawab seperti membela negara, memimpin kawan-kawannya untuk bertanding, dan mencoba untuk merasa berarti bagi dirinya dan bagi orang lain serta bagi negara. Rasa tanggung jawab yang tinggi akan menghasilkan disiplin tinggi secara pribadi dan hasil kinerja, dengan begitu atlet akan merasa puas karena telah menyelesaikan suatu tugas dengan maksimal.

Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan memiliki tanggung jawab yang penuh dan bersungguh-sungguh dalam menjalankan program latihan yang diberikan. Rasa tanggung jawab yang tinggi ditunjukkan dengan tepat waktu dalam latihan, menjaga pola makan, memanfaatkan waktu istirahat dengan baik, dan melakukan latihan dengan maksimal.

#### 9) Penetapan sasaran (*goal setting*)

Penetapan sasaran (*goal setting*) merupakan dasar dari latihan mental. Pelatih perlu membantu setiap atletnya untuk menetapkan sasaran, baik sasaran dalam latihan maupun dalam pertandingan.

Sasaran yang realistis harus ditentukan dari awal baik oleh pelatih maupun atlet. Atlet bisa menyusun *break down planning* dan target. Sasaran yang menantang tetapi tetap realistis untuk dicapai. Sasaran yang tidak realistis dapat membuat atlet kurang percaya diri, inferior, atau menjadi terlalu percaya diri dan terlalu yakin akan dirinya untuk menjadi juara.

#### 10) Adaptif terhadap lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang sangat penting dalam pembentukan mental atlet. Daya adaptasi dan kepekaan individu untuk berinteraksi kepribadian dan kepercayaan diri atlet. Hal ini membuat atlet lebih siap, tenang dan *relax* dalam menghadapi situasi yang berbeda-beda.

#### 11) Gigih

Gigih adalah sikap yang tak mudah menyerah, kerja keras, teguh pada pendirian dan berusaha untuk mewujudkannya. Kegigihan sangat dibutuhkan apabila atlet berada pada kondisi kejenuhan, kelelahan, dan putus asa.

Pada saat keadaan pertandingan yang membutuhkan konsentrasi penuh dan mengalahkan lawan maka dituntut kegigihan dari seorang atlet. Siapa pun lawan yang dihadapi harus dengan gigih untuk bisa mengalahkan.

#### 12) Konsisten

Konsistensi adalah sebuah ukuran ketahanan mental atlet dan merupakan cerminan seorang juara. Loehr (1982:10) mengatakan "*Consistency in performance is good mental skills, the mentally tough competitor is consistent in performance precisely because he is consistent psychologically.*" Artinya jika kondisi psikologis baik dan kondusif maka atlet akan mampu berpenampilan konsisten dan menunjukkan penampilan terbaiknya.

Konsistensi atlet harus ditumbuhkan, dibentuk, dan diajarkan karena konsisten merupakan salah satu faktor yang penting dalam penampilan seorang atlet. konsisten berhubungan dengan tingkat kualitas perilaku yang ditampilkan seseorang, misalnya atlet yang konsisten akan mempunyai kualitas latihan yang baik dibanding dengan atlet yang tingkat konsistensinya rendah.

#### 13) Tekun

Untuk mencapai prestasi tertinggi diperlukan ketekunan, baik dalam menjalani program latihan maupun dalam pertandingan. Ketekunan merupakan modal atlet untuk meningkatkan kemauan mempelajari hal-hal

yang sulit, memerlukan kejelian dan kesabaran. Misalnya jika seorang pemain mempunyai kelemahan dalam teknik, ia tidak akan segan-segan mencari tahu dan berlatih untuk dapat mengatasi kelemahannya tersebut sampai bisa.

#### 14) Inovatif

Inovatif artinya adalah melakukan sesuatu yang baru dan lebih baik. Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi biasanya sering melakukan inovasi dalam bermain dengan melakukan sesuatu yang berbeda atau dengan cara yang berbeda dengan sebelumnya. Dengan daya inovatif yang dimiliki, seorang atlet akan mempunyai rasa keingintahuan yang besar untuk mencari informasi dan menemukan cara-cara yang lebih baik dalam melakukan suatu hal.

#### 15) Sportif

Sportivitas adalah sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh individu dalam *setting* olahraga yang menunjukkan penghormatan terhadap aturan, *official*, dan hormat pada lawan yang diikuti dengan komitmen terhadap olahraga itu sendiri dan tidak melakukan partisipasi olahraga yang negatif. Sportivitas juga mendorong atlet untuk menampilkan permainan-permainan yang bersih dan tidak mudah tergoda dengan cara-cara nakal dalam memenangkan suatu pertandingan.

Individu yang memiliki sportivitas yang baik akan perilaku seperti jabat tangan dengan lawan, memberikan dukungan baik kepada teman satu tim maupun lawan, mau memberikan selamat kepada lawan yang menunjukkan performansi yang baik, dan menunjukkan usaha maksimum dalam bermain dan berlatih.

#### 16) Bijaksana (*wisdom*)

Pada atlet yang dituntut untuk berprestasi baik di tingkat Nasional maupun Internasional mempunyai banyak tekanan dan persoalan, baik fisik maupun psikis. Dalam menghadapi persoalan dan masalah diperlukan pemikiran dan sikap yang bijak, agar segala keputusan yang diambil merupakan keputusan yang tepat. Pemikiran yang bijaksana juga merupakan

*commit to user*

salah satu cara untuk mengurangi stress dan dapat mengarahkan atlet pada pemikiran yang positif.

**d. Aspek Mental yang Berpengaruh Terhadap Penampilan Atlet (Gunarsa, 1996:104)**

1) Aspek Emosi

Masalah ketegangan sering mengganggu penampilan atlet dengan mengganggu kefaaaalan seperti : naiknya denyut jantung, tekanan darah, dan peregangan otot-otot. Ketegangan juga mengakibatkan pernapasan lebih cepat, tidak bisa tidur, mual-mual, penglihatan terganggu dan buang air kecil berkali-kali. Dari sudut psikis terlihat panik, kacau (kabur), pusing, depresi, gangguan koordinasi dan cepat merasa lelah.

2) Aspek Motivasi

Merupakan tenaga pendorong atau sumber kekuatan dari sesuatu perbuatan, perilaku atau dalam hal atlet ialah penampilan. Ini juga berkaitan dengan tujuan atau keinginan yang ingin dicapai atau diraih atlet dalam penampilannya.

3) Aspek Kognisi

Aspek yang dalam keadaan tertentu bisa menjadi faktor penentu suatu kemenangan atau kekalahan. Dalam persaingan pembinaan yang semakin ketat, dengan penggunaan alat-alat yang semakin canggih, salah satu faktor yang perlu diperhatikan ialah bagaimana memfungsikan aspek kognitif pada saat-saat pertandingan.

**e. Karakteristik Mental Juara**

Stewart (dalam Nasution, 2009:6) berkesimpulan bahwa atlet yang memiliki prestasi tinggi, secara konsisten dapat mengimplementasikan seluruh atau sebagian besar dari hal-hal berikut:

- 1) Menetapkan sasaran harian yang spesifik, yang ingin dicapai pada hari itu. *commit to user*

- 2) Menyisihkan waktu untuk mempersiapkan mental sebelum menghadapi acara yang penting
- 3) Berjanji pada diri sendiri untuk menampilkan hal yang sempurna
- 4) Selalu membebaskan diri dari gangguan dengan 100% fokus pada tugas.
- 5) Memvisualisasi dapat mencapai target pada waktunya.
- 6) Istirahat dengan baik demi kesehatan, dan tetap siaga.
- 7) Mendisiplinkan diri untuk fokus kepada aktivitas yang dilakukan.
- 8) Menghindarkan diri agar tidak membuang energi percuma untuk hal-hal yang di luar kontrol.
- 9) Memetik pelajaran dari setiap pengalaman
- 10) Fokus terhadap apa yang sedang dilakukan dan memberi lebih apa yang diharapkan.
- 11) Berusaha keras untuk memperbaiki kesalahan dan menerima kritik yang membangun.
- 12) Merencanakan, mengevaluasi dan mengoreksi kesalahan, selalu berpikir untuk kemajuan
- 13) Bertanggung jawab atas kesalahan yang diperbuat dan mengoreksinya tanpa banyak alasan.
- 14) Dapat berprestasi tinggi walau dalam situasi yang menekan.
- 15) Termotivasi oleh keinginan untuk meningkatkan diri.
- 16) Mengendalikan kemarahan dan tidak membalas jika tidak perlu.
- 17) Tetap berpikir logis dan jernih saat yang lain terburu-buru.
- 18) Banyak tertawa dan selalu positif.
- 19) Siap menanggung resiko atas perubahan atau petualangan baru.
- 20) Berkeinginan untuk selalu berada dalam jalur sesuai target yang telah ditetapkan.

Berdasarkan uraian di atas tentang karakteristik mental atlet jelas terlihat bahwa atlet tersebut dapat mencapai prestasi bukan hanya semata-mata mengikuti apa yang diperintahkan oleh pelatih, melainkan juga memiliki pikiran positif yang mengendalikan perilaku olahraga mereka. *commit to user* Pikiran seseorang dapat berubah. Oleh

karena itu mental atlet juga dapat berubah. Sesuatu yang dapat berubah berarti bisa dilatih. Dengan demikian mental atlet juga dapat dan harus dilatih serta dikembangkan sama dengan kebutuhan melatih fisik dan teknik.

#### **f. Pembinaan Mental Atlet**

Banyak orang berpikir bahwa hal yang menyangkut mental berhubungan dengan jiwa harus ditangani oleh psikiater. Padahal aspek mental yang dibahas dibidang olahraga merupakan aspek psikologis dari seorang atlet yang dapat menunjang prestasinya dibidang olahraga yang ditekuninya.

Pembinaan mental atlet hendaknya dilakukan sejak dini, baik oleh orang tua maupun pelatih. Pembinaan mental merupakan hal yang sangat penting untuk segera dilakukan penanganan (Sudarwati, 2007:105).

Dalam rangka meningkatkan kualitas atlet menjadi atlet unggul, sebagai salah satu faktor yang berpengaruh besar dalam prestasi seorang atlet, faktor mental perlu mendapat perhatian khusus. Faktor mental perlu dibentuk, ditingkatkan, dan dipertahankan pada tingkat yang optimal. Pembinaan mental atlet sejak dini dapat dilakukan pada saat atlet masih berada di klub oleh seorang pelatih. Ketika mental ini sudah dibentuk, perlu ditingkatkan dan dipertahankan pada tingkat yang optimal (Sudarwati, 2007:105).

Menurut Sudarwati (2007:118) pembentukan mental juara dibagi atas tiga tahap yaitu:

##### 1) Pembentukan Usia Dini (Lingkungan Keluarga)

Pembentukan mental pada usia dini sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga. Keluarga merupakan lingkungan yang sangat penting dalam memberikan landasan dasar bagi perkembangan kepribadian anak terhadap lingkungan sosialnya yaitu sekolah dan masyarakat. Orang tua memegang peranan utama dalam membangun kemampuan mental anak. Peletakan kepercayaan diri, berpikir positif, rasa tanggung jawab, ketekunan, dan disiplin pada anak terbangun sejak kecil melalui pola pengasuhan orang tua.

##### 2) Pembentukan Usia Remaja (Lingkungan Klub)

*commit to user*

Menurut Santrock (dalam Sudarwati, 2007:121) masa remaja merupakan masa pergolakan yang penuh dengan konflik dan penguasaan suasana hati. Pada masa remaja pengaruh teman sebaya dan *significant other* memegang peranan penting dalam perkembangan kepribadian anak selanjutnya.

Pada usia remaja interaksi sosial anak tidak hanya oleh lingkungan keluarga tetapi juga oleh lingkungan sosial lainnya seperti; lingkungan sekolah, lingkungan bermain, lingkungan kursus dan sebagainya. Pada atlet usia remaja, biasanya sudah berada dalam pembinaan perkumpulan olahraga atau klub. Keberadaan klub merupakan sarana pembentuk kemampuan atlet baik fisik, teknik, maupun psikologis. Disini pelatih berperan penting dalam mengembangkan bakat-bakat dan karakter atau kepribadian atlet seperti; kepercayaan diri, motivasi, tanggung jawab, disiplin, kemandirian, dan sebagainya.

### 3) Pembentukan di Pemusatan Latihan (Pelatnas)

Atlet yang berada di Pelatnas usianya berkisar 17 tahun ke atas. Pada usia tersebut atlet berada pada usia dewasa awal, dimana secara emosi dan kognisi sudah berada pada tingkat yang stabil. Kejelian pelatih dalam mengangani kelemahan para anak asuhnya sangat diperlukan di sini. Pelatih harus memperhatikan kualitas positif dan ungkapan-ungkapan atlet selama berinteraksi. Pada kondisi atlet di Pelatnas pembinaan mental sangat diperlukan karena ketika atlet di Pelatnas tuntutan prestasi sangat tinggi, jadwal pertandingan yang padat, latihan yang tinggi sehingga tingkat kelelahan fisik dan psikis juga tinggi. Disini diperlukan psikologikal restorasi untuk mendapatkan keseimbangan mental yang baik sehingga dapat mempertahankan dan meningkatkan performa baik dalam latihan maupun pertandingan. Pendampingan pelatih dalam mengarahkan atlet untuk selalu berada pada tingkat mental yang tinggi menjadi hal yang sangat penting dalam membangun keyakinan diri dan motivasi berprestasi atlet.

Dengan uraian di atas maka pembinaan mental harus dilakukan secara sistematis dan terus menerus sejak dini, di klub maupun hingga menjadi atlet nasional. Sifat alamiah manusia yang selalu dinamis memerlukan peran psikolog olahraga untuk membantu pelatih dalam membentuk, meningkatkan dan

mempertahankan mental atlet. Atlet yang mempunyai mental juara mempunyai kepercayaan diri, daya juang, semangat, dan motivasi berprestasi yang tinggi. Atlet yang mempunyai mental juara akan terlihat lebih relaks dalam menghadapi pertandingan karena ia mempunyai pikiran positif dan kontrol diri yang baik, sehingga mudah baginya untuk menghadapi ketegangan (Sudarwati, 2007:105).

#### **g. Pelatihan Mental Untuk Performa Puncak Dalam Hidup**

Latihan mental adalah latihan kognitif dari kemampuan fisik tanpa menunjukkan latihan fisik secara jelas (Magill, 1993:392). Hal ini melibatkan imajinasi mental dengan melihat seseorang melakukan gerakan yang sesungguhnya.

Menurut Porter dan Foster (1987:85) menyatakan bahwa kesuksesan masa depan seseorang pastilah tercermin dari sikap mental dan konsep dirinya sendiri. Bilaseorang menerima bahwa gambaran yang ada dalam pikirannya, bagaimana kemudian seseorang tersebut melihat dirinya, konsep dirinya sendiri, memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki kekuatan yang benar-benar nyata, maka seseorang tersebut akan dapat memahami pentingnya gambaran tersebut. Bila seseorang dapat melihat dirinyasendiri diterima di lingkungan pergaulan (teman sebaya) atau di tempat kerjanya, maka pada akhirnya seseorang tersebut akan memperlihatkandirinya dalam kehidupan nyata.

Lebih lanjut Porter dan Foster menyatakan terkadang sulit untuk mengetahui apakah program pelatihan mental untuk para atlet mendahului konsep performa puncak manusia atau apakah ini adalah produk dari perkembangan pertumbuhan. Dalam kasus lain, permasalahan umumnya sama. Prinsip-prinsip yang ditekankan dapat diterapkan secara efektif dalam kehidupan kita dalam berbagai cara selama kita berdedikasi untuk mencapai performa puncak baik dalam mejalin hubungan, pekerjaan, permainan, dan lain sebagainya, dalam lingkup pencapaian performa puncak seorang atlet.

Hal-hal berikut ini merupakan salah satu cara untuk melakukan pelatihan mental yang dimunculkan dari dalam diri seorang atlet menurut Porter dan Foster (1987:87) Apa Yang Aku Mau? Kita sanggup benar-benar mendapatkan apa yang

kita mau dalam hidup sebagaimana kita sanggup mendapatkan apa yang kita mau sebagai seorang atlet. Dalam hidup, sebagaimana menjadi seorang atlet, dorongan untuk mencapai sesuatu, untuk menjadi apa yang kita bisa, haruslah bersumber dari dalam diri kita. Ini tugas yang sangat berat, terutama karena keinginan, kebutuhan, dan hasrat kita berubah seiring bergantinya waktu. Selain itu, perubahan-perubahan yang ingin kita buat terlihat begitu besar dan sulit sehingga kita merasa frustrasi sebelum mengambil langkah pertama. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk berada, berpikir, dan merasakan sejenak, sekarang. Apa yang anda inginkan dalam hidup ini sekarang, hari ini, minggu ini?

Dalam hal ini, program semacam ini terlihat lebih sulit dibanding jika hanya digunakan untuk seorang atlet. Seringkali keinginan dan hasrat kita lebih jelas. Visi terhadap tujuan menjadi atlet kita terlihat lebih nyata. “Aku ingin berlari dalam maratho pertama.” “Aku ingin berenang dalam kompetisi airterbuka.” Tetapi ketika sampai pada hasrat dalam hidup, emosi, sistem kepercayaan, dan pendapat-pendapat orang lain, permintaan, serta pengharapan datang silih berganti. Kita menjadi takut untuk jujur, takut mengakui, takut melawan apa yang seharusnya kita inginkan menurut kita.

Hal-hal seperti itu adalah rintangan umum, tidak benar ataupun salah. Hal ini dapat ditangani dan diselesaikan. Kita dapat benar-benar memiliki apa yang kita inginkan dalam hidup karena kita memiliki tanggung jawab atas apa yang kita dapatkan dalam hidup. Seperti yang kita katakan, pilihan itu adalah milik kita semata.

Apa yang Membuat Anda Tetap Mendapatkannya? Sekarang setelah anda mendapatkan konsep yang jelas atas apa yang anda inginkan dalam hidup, tulislah, mulai dengan harapan anda yang paling penting, alasan apa saja yang membuat anda “tak mampu” memiliki apa yang anda inginkan. Hal ini akan membantu anda mengklarifikasi apa yang anda pertimbangkan sebagai batasan kemampuan anda, dan akan membantu anda memahami apa yang membuat anda tetap akan mendapatkan apa yang benar-benar anda inginkan dalam hidup.

Dengan setiap pengakuan dan visualisasi positif yang anda gunakan, anda mengganti sistem kepercayaan yang lama dengan yang baru, yang mengizinkan

anda untuk bergerak dan berubah, untuk mencapai, menjadi, melakukan, dan memiliki apa yang anda inginkan. Dan tentu saja, semakin banyak yang anda ambil dari hidup anda, semakin banyak yang harus anda berikan pada diri anda sendiri, kepada orang-orang yang anda bisa berikan, dan kepada dunia secara luas.

Bawalah tujuan anda yang paling penting bersama anda dan temukanlah tempat yang cukup tenang. Perlahan-lahan bawalah diri anda melalui latihan relaksasi progresif dan mulailah memvisualisasi diri anda mencapai tujuan penting ini. Ingatlah untuk menggunakan semua indera anda. Lihatlah diri anda sukses, dengarlah dukungan danusiasme dari diri anda dan orang lain, rasakan kepuasan hati anda dan bagaimana rasanya memenuhi hasrat/keinginan ini. Lihat semua itu dari awal sampai akhir. Perhatikan betapa akan sederhana semuanya. Selangkah demi selangkah, anda bergerak dari tujuan anda menuju kemenangan besar anda. Biarkan diri anda merasakan itu semua. Anda dapat menciptakan visualisasi diri anda persis seperti apa yang anda inginkan. Anda baik-baik saja, dan hal ini positif juga baik. Lakukan hal ini untuk setiap tujuan, sekali setiap waktu, katakan pengakuan anda sambil melihat diri anda sukses. Dimanapun anda merasa damai dan rileks adalah saat yang pas untuk melakukan visualisasi anda. Saat keinginan dan hasrat anda berubah, saat anda mencapai tujuan hidup pribadi anda, keinginan dan tujuan yang baru akan menggantikannya. Menjaga pelatihan kondisi mental dalam hidup akan membantu anda mengingat dan fokus pada tujuan baru yang datang pada anda. Bila anda berani mengambil resiko dan mendedikasikan diri anda untuk pelatihan mental dalam prestasi atlet, anda akan dapat mencapai tujuan, dan tentunya performa puncak anda. Hal ini juga berlaku dalam hidup. Prosesnya juga sama. Setiap hasil baru, langkah mundur, maupun langkah maju adalah pengalaman belajar dan langkah pertumbuhan. Dengan setiap pengalaman, setiap langkah, kita bergerak di atas keterbatasan yang dibuat diri kita sendiri. Kita melepaskan ketakutan kita sedikit demi sedikit dan mulai mau mengambil resiko untuk langkah selanjutnya.

#### **h. Ketangguhan Mental**

Perbedaan hasil pada pertandingan yang memperlihatkan hasil tidak memuaskan atau sebaliknya sangat memuaskan, pada kenyataannya dikemukakan oleh faktor mental atau lebih khusus lagi ketangguhan mental (*mental toughness*). Seorang atlet dapat memperlihatkan kekuatan mental demikian besar, yang diperlihatkan dengan ciri-ciri tidak mau menyerah dan terus berusaha untuk keluar dari keadaan yang sulit dengan tujuan utama memenangkan pertandingan (Gunarsa, 2004:113).

Seorang atlet dengan mental yang tangguh akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meskipun secara objektif atau secara alami sudah tidak ada harapan untuk memenangkan pertandingan lagi. Dalam keadaan ini, ketangguhan mental untuk terus berupaya bermain sebaik-baiknya.

Menurut Gunarsa (2004:116) dalam mendalami cabang olahraga apapun diperlukan komitmen untuk melakukan sesuatu sebaik-baiknya, termasuk juga komitmen untuk mencapai hasil yang setinggi-tingginya.

Komitmen untuk melakukan latihan dan memperlihatkan penampilan yang terbaik dapat diperoleh melalui hal berikut:

- a) Tentukan target atau tujuan dari latihan setiap hari.
- b) Sebelum berlatih, luangkan waktu sejenak untuk mempersiapkan mental sehingga diperoleh sesuatu setiap kali mengikuti atau melakukan latihan. Buatlah komitmen pribadi untuk menjalankan latihan keterampilan dengan upaya yang maksimal.
- c) Dalam latihan, simulasikan apa yang diinginkan dan apa yang harus dilakukan dalam pertandingan. Lakukanlah hal ini melalui perencanaan dari langkah-langkah yang akan dilakukan hingga selesai.
- d) Lakukanlah *imajeri* setiap kali mempersiapkan diri untuk mencapai tujuan. Bayangkan keberhasilan menjalankan keterampilan yang sedang dilatih untuk mencapai tujuan sebaik-baiknya.
- e) Dalam melakukan *imajeri*, sebagai suatu pengalaman, libatkan semua penginderaan.

- f) Kualitas *imajeri* sangat menentukan sebagai jalan untuk merencanakan pikiran dan memperlihatkan hasil yang mendekati sempurna secara konsisten. Mencapai kualitas dan pengendalian *imajeri* merupakan proses belajar yang membutuhkan waktu, karenanya jangan mudah menyerah. Sebab hal ini akan mengarah pada kegiatan konsentrasi di tingkat tinggi dan peningkatan secara umum dari penampilan.
- g) Dalam upaya mempersiapkan diri untuk menghadapi pertandingan yang penting, istirahatlah yang cukup, dengarkan “fisik”, dan hindari latihan yang terlalu keras (*over training*) agar tetap kuat dan sehat. Komitmen untuk istirahat yang cukup sama pentingnya dengan komitmen untuk berlatih dengan keras. Tanpa istirahat yang tepat, maka hubungan fisik dan mental akan terganggu.
- h) Perlunya mengetahui kegiatan untuk mencurahkan perhatian yang terbaik, misalnya memahami perhatian apa yang terpusat ketika berhasil memperlihatkan penampilan yang terbaik. Perhatikan pemusatan perhatian seperti ini dan ingatkan diri sendiri untuk mengikutinya dalam pertandingan.
- i) Latihlah untuk mengatasi gangguan-gangguan pada waktu latihan dan pergunakan tenaga sebaik-baiknya.

Menurut Gunarsa (2004:117) dalam upaya menyusun suatu kekuatan mental yang benar-benar tangguh, antara lain perlu melakukan sugesti diri (*self suggestion*). Beberapa contoh dari sugesti diri adalah:

- a) Saya dapat mengendalikan pikiran saya, memusatkan perhatian dan kehidupan saya.
- b) Saya adalah seseorang yang baik, berharga, dan memiliki hak.
- c) Saya mengendalikan pikiran dan emosi saya sendiri dengan mengarahkan seluruh pola pada penampilan, kesehatan, dan kehidupan.
- d) Saya sepenuhnya mampu untuk mencapai tujuan yang saya tentukan sendiri. Semuanya tetap dalam pengendalian diri saya.

- e) Saya belajar dari masalah dan melalui hal tersebut saya melihat peluang untuk meningkatkan kemampuan saya dalam mengatasinya dan kesempatan untuk pengembangan pribadi.
- f) Kekuatan pada pikiran dan tubuh adalah satu.
- g) Setiap hari, dalam batas-batas tertentu, saya merasa lebih baik, lebih bijaksana, lebih mudah menyesuaikan, lebih dapat memusatkan perhatian, lebih percaya diri, dan mampu mengendalikan.

**i. Hubungan Program Latihan dan Mental Juara dengan Prestasi Atlet.**

Menurut William H. Freeman (1989) hubungan program latihan dengan prestasi atlet adalah :

- 1) Untuk menghasilkan prestasi yang maksimal atlet harus terlibat secara aktif dalam proses latihan yang dipilihnya.
- 2) Atlet yang berpartisipasi secara pasif, hanya mengikuti saja apa yang diperintahkan atau menunggu pemberian motivasi dari pelatih tanpa memahami tujuan latihan dan rencana yang telah disusun oleh pelatih. Idealnya, atlet harus membantu dalam merencanakan program latihan (menentukan tujuan latihan dan target prestasi).

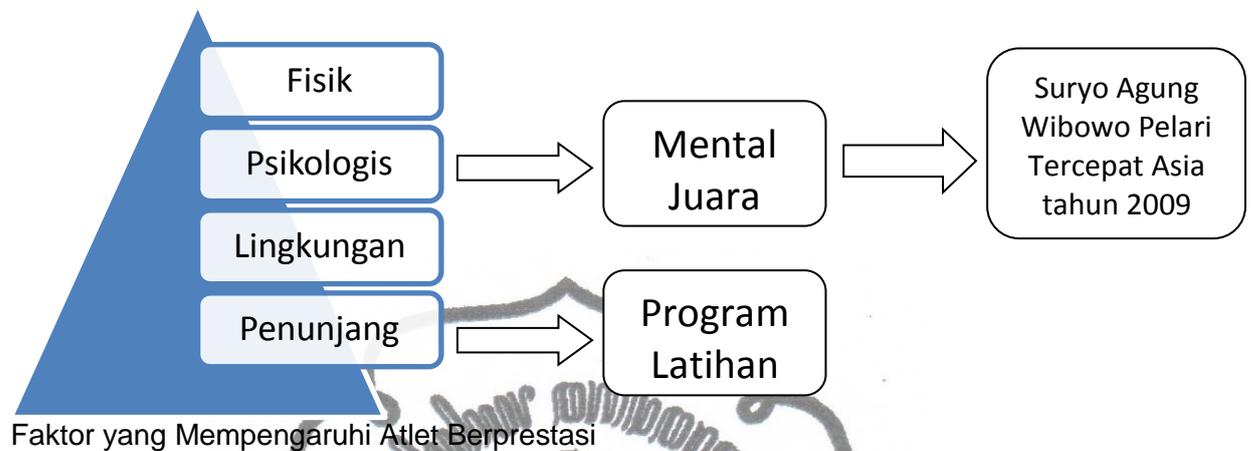
Menurut Sudarwati (2007:123) hubungan mental juara dengan prestasi atlet adalah:

- 1) Atlet yang mempunyai mental juara mempunyai kepercayaan diri, daya juang, semangat, motivasi berprestasi yang tinggi serta tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan di lapangan.
- 2) Atlet yang mempunyai mental juara akan terlihat lebih relaks dalam menghadapi pertandingan karena ia mempunyai pikiran yang positif dan kontrol diri yang baik. Sehingga akan mudah baginya dalam menghadapi ketegangan dan tekanan yang dialami dalam pertandingan.
- 3) Atlet yang mempunyai mental juara selalu ingin menampilkan yang terbaik dari dirinya.

## B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang sejalan dengan penelitian ini telah dilakukan oleh Adam R. Nicholls (2008, 1182-1192) yang meneliti tentang *Mental Toughness, Optimis, Pessimism, and Coping Among Athlete* dalam *Journal Personality and Individual Differences*. Penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan antara kekuatan mental dan pengaturan, kekuatan mental dan optimisme, pengaturan dan optimisme. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan mental berkorelasi secara signifikan dengan 8 dari 10 dan optimisme. Selanjutnya penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini telah dilakukan oleh Sutoro (2012, 170-184) yang meneliti tentang *Peningkatan Kemampuan Melatih Lari Sprint 100m, 200m, dan 400m melalui Kepelatihan Program Latihan pada Pelatih PPLM Papua Tahun 2009*. Penelitian ini bertujuan agar pelatih dan atlet *sprint* menerapkan berbagai model latihan teknik gerakan tungkai dan lengan, memiliki tujuan pembinaan yang terarah dan menerapkan IPTEK keolahragaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua pelatih (100%) telah menyusun dan mempraktikkan program latihan, model-model latihan teknik tungkai dan lengan, serta IPTEK keolahragaan. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada jumlah sampel. Pada penelitian ini sampel hanya satu atlet berprestasi yaitu Suryo Agung Wibowo yang menggali secara studi kasus *life history* tentang program latihan dan profil mental juaranya, selain itu perbedaan penelitian ini terletak pada tujuan penelitiannya yaitu untuk menggali informasi secara mendalam program latihan dan profil mental juara Suryo Agung Wibowo sebagai pelari tercepat Asia pada Sea Games 2009.

### C. Kerangka Pemikiran



**Gambar 2.5 Kerangka Pemikiran**

Prestasi olahraga tidak terlepas dari empat faktor prestasi yang saling mempengaruhi. Faktor prestasi tersebut adalah fisik, psikologis, lingkungan dan penunjang. Keempat faktor prestasi olahraga di atas saling berkaitan dalam memunculkan prestasi olahraga yang optimal.

Faktor program latihan dan mental memegang faktor penting untuk mencapai prestasi. Program latihan dan mental juara diasosiasikan sebagai karakteristik yang harus dimiliki oleh seorang untuk menjadi juara. Karena kedua unsur tersebut saling menunjang dan mendukung seseorang untuk menjadi seorang juara.

Prestasi gemilang untuk cabang atletik pernah diraih oleh Suryo Agung yang mengukir sejarah di tingkat Internasional sebagai pelari Indonesia pertama yang merebut emas untuk nomor lari 100 meter dengan catatan waktu 10.17 detik pada Sea Games 2009 di Laos setelah 14 tahun, saat terakhir Mardi Lestari melakukannya pada Sea Games 1993.

Untuk meraih prestasi ini dibutuhkan sebuah program latihan yang tepat dan harus memiliki mental juara yang tangguh untuk menghadapi lawan, serta situasi dalam pertandingan. Hasil penelitian ini diharapkan akan mampu memberikan masukan bagi pengurus, pelatih, dan atlet agar mampu meningkatkan prestasi melalui pembinaan mental *commit to user* dapat memberikan rekor baru.