

PENTINGNYA PERHATIAN DAN KONSENTRASI DALAM MENUNJANG PENAMPILAN ATLET

Uray Gustian¹

Abstrak : Perhatian dan konsentrasi berperan penting terhadap penampilan seorang atlet dan saling berkesinambungan. Atlet harus berkonsentrasi dan memberikan perhatian secara penuh pada pertandingan tanpanya atlet akan mengalami kesulitan dalam menunjukkan penampilan terbaiknya. Atlet harus memberikan perhatiannya terhadap stimulus-stimulus untuk ditindaklanjuti atau diabaikan. Pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Perhatian merupakan kemampuan untuk fokus pada petunjuk-petunjuk yang tepat pada saat melakukan aktivitas olahraga. Konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatiannya pada kondisi lingkungan yang relevan. Atlet yang bisa memberikan perhatian dapat melakukan konsentrasi. Perhatian dan konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal berupa memikirkan kejadian yang telah terjadi, memikirkan kejadian yang akan datang, merasa tertekan (*chocking*), kelebihan dalam menganalisis mekanisme tubuh, kelelahan dan kurangnya motivasi dan faktor eksternal berupa adanya gangguan visual, gangguan audio dan lawan bertanding. Konsentrasi dapat ditingkatkan dengan mengatur pernafasan, menggunakan stimulasi pada saat latihan, menggunakan kata-kata isyarat, dan membentuk kebiasaan bertanding.

Kata kunci: Perhatian, konsentrasi, penampilan atlet.

PENDAHULUAN

Perhatian dan konsentrasi memiliki peranan yang penting pada saat menjalani suatu pertandingan atau pada saat melakukan aktivitas olahraga. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan aktivitas olahraga bukan semata-mata melibatkan bagian tubuh manusia melainkan wujud proses psiko-fisik manusia sebagai totalitas yang saling mempengaruhi (Agus Supriyanto & Lismadiana, 2013). Atlet harus berkonsentrasi

¹ Uray Gustian adalah Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan – FKIP Universitas Tanjung Pura

agar bisa menerima stimulus-stimulus yang relevan dan mengabaikan pengganggu yang dapat mengganggu konsentrasi.

Konsentrasi atau kemampuan untuk memperhatikan stimulus yang paling penting dalam situasi apa pun dan mengabaikan gangguan, adalah unsur yang sangat penting dalam mencapai kesuksesan dalam penampilan seorang atlet (Moran, 2009). Pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Hal ini dikarenakan fokus perhatian secara signifikan mempengaruhi penampilan (Zahedi, H., Shijahe, M., & Sadeghi, H., 2011). Kemampuan seorang atlet dalam berkonsentrasi memiliki hubungan terhadap penampilannya dalam melakukan shooting bola basket (Setyo Aji Kusnanto, Sutardji, & Said Junaidi, 2012). Kemampuan berkonsentrasi secara efektif sangat penting agar kinerja bisa optimal ketika melakukan aktivitas olahraga (David Lavalley, John Kremer, Aidan P. Moran, & Mark Williams, 2004). Bahkan kemampuan untuk fokus atau konsentrasi merupakan salah satu point penting dalam kesuksesan penampilan atlet Chung, Kim, Jang, & Choi (2002). Atlet harus memberikan perhatiannya terhadap stimulus-stimulus untuk ditindaklanjuti atau diabaikan. Ketika atlet sudah dapat memfokuskan perhatiannya kepada stimulus yang relevan maka atlet dapat berkonsentrasi pada aktivitas yang sedang dilakukannya. Dalam situasi pertandingan penting seseorang harus berkonsentrasi dan memberikan perhatian secara penuh pada pertandingan. Tanpa melakukan konsentrasi, seorang atlet akan kesulitan dalam melakukan penampilan terbaiknya.

Kemampuan untuk bisa berkonsentrasi dan memberikan perhatian pada saat pertandingan bukanlah hal yang mudah. Banyak atlet yang terganggu konsentrasi terutama pada saat pertandingan terutama pada atlet pemula, junior, dan bahkan beberapa atlet senior sehingga berakibat penampilannya menurun dan mengalami kekalahan (Agus Supriyanto & Lismadiana, 2013). Penurunan konsentrasi ini ditandai dengan atlet menunjukkan perilaku yang merugikan penampilannya.

Atlet dapat terganggu konsentrasinya ketika atlet tidak mampu untuk memberikan perhatiannya pada stimulus yang relevan dan mengabaikan stimulus

yang tidak relevan. Ketika melakukan aktivitas pertandingan atau aktivitas olahraga stimulus selalu datang secara bersamaan. Hal ini menuntut atlet untuk selalu fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan. Stimulus-stimulus dapat berupa intruksi dari pelatih, pergerakan lawan, teman satu tim, kegaduhan suara penonton dan perilaku suporter lawan. Apabila atlet tidak mampu merespon secara tepat maka atlet akan terganggu dan salah dalam mengambil keputusan juga salah dalam bertindak.

Hilangnya konsentrasi pada saat pertandingnya sering terjadi pada atlet Selain itu juga adanya tekanan saat menjalankan aktivitas olahraga akan dapat mengganggu konsentrasi atlet (Matt Goldman & Justin M.Rao, 2012). Atlet yang bisa berkonsentrasi dengan baik akan mampu untuk melakukan penampilan yang terbaik. Hal ini terkait dengan kemampuan atlet dalam membuat keputusan yang tepat terhadap stimulus-stimulus yang diterima untuk direspon atau diabaikan. Atlet juga akan lebih menghemat energi dengan konsentrasi karena atlet hanya memberikan fokus perhatiannya pada petunjuk yang tepat dan tidak merasa terganggu dengan adanya gangguan.

Pentingnya pengaruh latihan dan konsentrasi pada saat pertandingan menuntut para atlet memiliki kemampuan untuk bisa selalu bisa fokus pada segala kondisi. Kemampuan untuk selalu fokus bukan sesuatu yang mudah. Atlet harus terbiasa untuk bisa fokus dan berkonsentrasi. Peran pelatih sangat penting untuk membina atletnya untuk bisa fokus dan berkonsentrasi. Untuk itu, dirasakan sangat penting menjabarkan mengenai hakekat dari perhatian dan konsentrasi serta model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan perhatian dan konsentrasi.

PENGERTIAN PERHATIAN DAN KONSENTRASI

Perhatian dan konsentrasi memiliki peranan penting pada saat melakukan aktivitas olahraga maupun dalam mengikuti sebuah pertandingan. Hal ini menjadikan perhatian dan konsentrasi merupakan bagian penting dalam melakukan aktivitas olahraga. Perhatian dan konsentrasi pada dasarnya memiliki pengertian berbeda namun terkadang masih kurang tepat dalam menafsirkannya. Perhatian dan konsentrasi merupakan kedua aktivitas yang selalu berjalan secara bersamaan.

Seseorang harus terlebih dahulu memberikan perhatiannya pada stimulus-stimulus yang relevan sebelum melakukan konsentrasi. Menurut (Sukadiyanto, 2006) perhatian dan konsentrasi merupakan serangkaian proses yang berkelanjutan terhadap suatu objek yang diamati oleh olahragawan.

Atlet pada dasarnya memiliki keterbatasan dalam memproses informasi sehingga dibutuhkan perhatian dalam menerima informasi untuk direspon atau diabaikan. Pada saat melakukan aktivitas olahraga, seorang atlet akan memperoleh informasi baik yang berasal dari luar (eksternal) maupun yang berasal dari dalam dirinya (internal). Perhatian merupakan suatu proses mental yang mencegah informasi yang berlebihan dengan cara menyeleksi dari beberapa rangsangan untuk diberikan respon, sementara menghambat stimulasi lainnya (Moran, 2009). Menurut Sukadiyanto, (2006) perhatian merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respon).

Lavallee, Kremer, Moran & Williams (2004) membagi pengertian perhatian ke dalam tiga dimensi yaitu dimensi dari perhatian menunjuk kepada keterampilan persepsikan stimulus yang memungkinkan seorang atlet untuk fokus ada informasi yang relevan stimulus dan mengabaikan gangguan. Dimensi kedua dari perhatian mengacu pada jenis mental yaitu kemampuan di mana seorang atlet telah belajar, melalui latihan yang luas, untuk melakukan dua atau lebih keterampilan bersamaan dengan sama baiknya. Dimensi ketiga dari perhatian adalah konsentrasi atau kemampuan untuk mengerahkan usaha mental yang disengaja ketika fokus yang paling penting dalam situasi tertentu. Berdasarkan pendapat tersebut perhatian merupakan proses mental dari seorang atlet dalam menyeleksi stimulus yang relevan dan mengabaikan stimulus yang tidak relevan sehingga atlet dapat merespon dengan tepat. Proses mental yang terjadi pada saat terjadi dalam penyeleksian stimulus dengan cara stimulus yang diterima oleh atlet dalam bentuk informasi yang disalurkan ke sistem saraf untuk direspon atau diabaikan. Informasi yang diperoleh oleh atlet dapat melalui melalui visual, audio dan kinestetik yang diproses melalui sistem saraf otak untuk direspon.

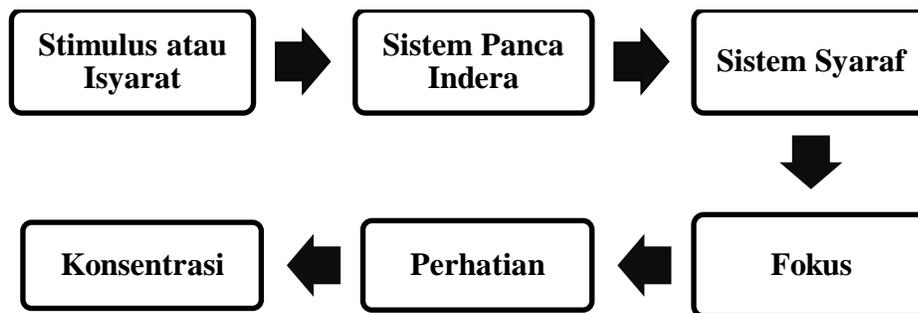
Perhatian digunakan atlet untuk memilih fokus pada informasi penting. Akan tetapi atlet sering mengalami kesalahan dalam memilih fokus tersebut. Berikut tiga kesalahan yang sering dilakukan ketika memilih fokusnya yang tidak tepat yaitu pertama, atlet gagal untuk memfokuskan keseluruhan perhatiannya pada hal-hal yang penting atau element yang relevan (fokusnya perhatiannya terlalu luas). Kedua, menjadi terganggu oleh informasi yang relevan dibanding informasi yang tidak relevan (fokus perhatiannya merujuk pada arahan yang salah). Ketiga, ketidakmampuan untuk membagi perhatian beberapa informasi yang relevan yang dibutuhkan untuk segera diproses secara bersamaan (perhatiannya terlalu sempit atau seseorang tidak dapat berubah perhatiannya dengan cepat dari satu titik ke titik lainnya) (Robert S. Weinbert. & Daniel Gould, 2011).

Fokus perhatian yang terbagi atas dua dimensi yang berdasarkan pada tingkat keluasannya (luas dan sempit) dan yang mengarahkan (eksternal dan internal) (Robert S. Weinbert. & Daniel Gould, 2011). Fokus perhatian yang luas memungkinkan seseorang untuk memiliki kesadaran yang distimulasikan. Hal ini merupakan bagian penting dalam olahraga di mana atlet menjadi lebih sadar dan sensitif terhadap perubahan lingkungan yang cepat. Fokus perhatian sempit terjadi ketika atlet merespon hanya satu atau dua informasi. Fokus perhatian eksternal mengarahkan perhatian pada beberapa objek di luar diri atlet sedangkan fokus perhatian internal mengarah pada diri atlet yaitu pikiran dan perasaan untuk menggambarkan aktivitas yang akan dilakukan. Fokus perhatian eksternal mengarahkan perhatian diluar diri atlet atau fokus pada objek bermain. Fokus perhatian internal mengarah pada perhatian yang ada dalam diri atlet seperti pemikiran dan perasaan seorang atlet.

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian seseorang pada tugas yang diterima dan dengan demikian tidak akan terganggu atau terpengaruh oleh rangsangan eksternal dan internal tidak relevan (Wilson, Peper. dan Schmid, 2006). Menurut Robert S. Weinbert. & Daniel Gould (2011) konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan perhatian pada isyarat lingkungan yang relevan. Selanjutnya (Sukadiyanto, 2006) menambahkan konsentrasi sebagai suatu fiksasi

perhatian terhadap rangsang tertentu, dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Dari definisi mengenai konsentrasi dapat disimpulkan konsentrasi merupakan kemampuan seorang atlet untuk memusatkan perhatiannya terhadap stimulus-stimulus yang relevan pada saat melakukan aktivitas olahraga. Konsentrasi ini terjadi ketika atlet mampu memberikan perhatian terhadap stimulus yang dipilih.

Dalam kaitan dengan aktivitas olahraga dan latihan, konsentrasi terdiri atas empat bagian yaitu: (a) fokus pada kondisi objek sekeliling yang relevan (menyeleksi perhatian) yang mana dalam situasi pertandingan informasi yang diperoleh oleh atlet bisa datang dalam jumlah yang banyak dengan waktu yang hampir bersamaan. Hal ini menuntut atlet untuk menyeleksi informasi yang diterima untuk menentukan informasi tersebut relevan dan harus direspon atau informasi tersebut tidak relevan dan diabaikan, (b) mempertahankan fokus perhatian sepanjang melakukan aktivitas olahraga yang merupakan bagian dari konsentrasi. Dalam melakukan aktivitas olahraga menuntut atlet untuk tetap mempertahankan fokus perhatiannya sepanjang pertandingan yang dijalani. Hal ini terkait sepanjang pertandingan yang dijalani menuntut atlet untuk selalu berkonsentrasi yang dapat berpengaruh terhadap hasil pertandingan. (c) memiliki kesadaran pada situasi pertandingan dimana kemampuan atlet untuk menggambarkan situasi, lawan sehingga dapat membuat keputusan yang tepat berdasarkan situasi tersebut dan (d) mengubah fokus perhatian ketika diperlukan karena situasi pertandingan sering berjalan tidak sesuai dengan rencana awal sehingga menuntut atlet untuk selalu menyesuaikan fokus perhatiannya pada situasi fleksibilitas dari perhatian sangat diperlukan (Robert S. Weinbert. & Daniel Gould, 2011).



Gambar 1. Proses terjadinya perhatian dan konsentrasi dalam olahraga

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERHATIAN DAN KONSENTRASI

Dalam melakukan konsentrasi banyak atlet mengalami permasalahan ketika melakukan pertandingan. Permasalah dalam berkonsentrasi biasanya disebabkan ketidaktepatan dalam memberikan fokus perhatian yang dikarenakan oleh beberapa faktor pengganggu perhatian baik internal maupun eksternal (Robert S. Weinbert. & Daniel Gould, 2011).

A. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang yang berasal dari dalam dirinya, di antaranya:

1. Memikirkan kejadian yang telah terjadi

Banyak atlet yang belum melupakan kejadian-kejadian yang lewati terutama mengenai kesalah-kesalahan yang telah dilakukan. Hal ini menjadikan terganggunya konsentrasi atlet. Atlet merasa kesalahan yang dilakukan diluar kebiasaannya sehingga atlet lebih berkonsentrasi pada kesalahan dibandingkan berkonsentrasi pada aktivitas yang sedang dilakukan.

Fokus pada kejadian-kejadian di masa lalu banyak menjatuhkan atlet-atlet yang berbakat yang menganggap kejadian masa lalu sebagai hambatan bagi mereka untuk fokus pada saat sekarang. Hambatan-hambatan tersebut menyebabkan atlet sulit untuk fokus dan akan sering melakukan banyak kesalahan dalam memberikan perhatian.

2. Memikirkan kejadian yang akan datang.

Permasalahan mengenai konsentrasi juga dapat terjadi dikarenakan memikirkan kejadian yang akan datang. Seorang atlet akan terganggu konsentrasinya apabila lebih memilih untuk memikirkan hasil yang akan diperoleh daripada memikirkan yang perlu dilakukan sekarang untuk mencapai kesuksesan.

Jenis berpikir pada orientasi yang akan datang dan memiliki kekhawatiran yang negatif akan mempengaruhi konsentrasi, yang berakibat sering melakukan kesalahan dan penampilannya menjadi menurun. Hal semacam ini dapat menyebabkan atlet banyak mengalami kegagalan.

3. Merasa Tertekan (*chocking*)

Faktor emosi seperti mendapat tekanan dalam menjalani pertandingan krusial dapat mengganggu konsentrasi atlet yang muncul dari dalam diri atlet. Ketika atlet merasa tertekan akan terfokus pada penampilannya yang menurun pada saat penting di suatu pertandingan. Tertekan merupakan suatu proses yang menyebabkan menurunnya kualitas penampilan diluar perilaku sebenarnya. Atlet yang merasa tertekan sulit untuk mengendalikan penampilannya yang dikarenakan atlet kehilangan konsentrasinya sehingga atlet sering melakukan kesalahan.

Atlet yang merasa tertekan akan mengalami kesulitan untuk mengubah fokus perhatiannya, menurunnya waktu reaksi dan koordinasi, kelelahan, tekanan ototnya meningkat dan lemah dalam membuat keputusan. Pada kondisi tertekan atlet akan lebih menurun konsentrasinya dan semampunya untuk menunjukkan penampilan yang terbaiknya.

4. Kelebihan dalam menganalisis mekanisme tubuh

Tipe lainnya ketidaktepatan perhatian adalah terlalu memfokuskan kepada mekanisme tubuh dan gerak. Ketika atlet belajar suatu keterampilan baru, atlet melakukan keterampilan tersebut agar memiliki pengalaman seperti perpindahan berat badan posisi tubuh dan pola gerak. atlet akan berusaha untuk mengintegrasikan pola gerak yang baru dilakukan. Pada awalnya penampilan atlet akan terlihat kurang baik dan akan menjadi otomatis melalui aktivitas latihan keterampilan.

Dalam menampilkan suatu gerak atlet harus fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan tanpa harus memikirkan dari gerak tubuhnya. Hal ini dikarenakan tubuh akan secara otomatis melakukan gerak sesuai yang diinginkan.

5. Kelelahan

Perhatian merupakan proses mental yang cukup menghabiskan energi. Tak jarang ditemukan atlet yang kehilangan konsentrasi ketika mengalami kelelahan. Hal ini berpengaruh terhadap kualitas penampilan, kelemahan dalam membuat keputusan, kurang fokus, dan menurunkan mental atlet. Keletihan menurunkan sejumlah proses pikiran yang diperoleh atlet untuk menemukan tuntutan dari situasi pertandingan.

Dalam kondisi kelelahan atlet sulit untuk memberikan fokus perhatiannya yang stimulus yang relevan. Atlet lebih fokus pada kondisi tubuhnya dan sering mengabaikan atau salah dalam memberikan keputusan terhadap stimulus yang tepat. Dalam kondisi kelelahan penampilan atlet juga akan ikut menurun.

6. Kurangnya motivasi

Motivasi merupakan pendorong yang berasal dari dalam diri atlet untuk melakukan sesuatu secara bersungguh-sungguh. Ketika atlet memiliki motivasi yang tinggi atlet akan melakukan secara bersungguh-sungguh aktivitas olahraga yang sedang dilakukan untuk mendapatkan hasil yang baik.

Atlet yang kurang termotivasi akan sulit untuk mempertahankan konsentrasinya. Hal ini terkait kurangnya dorongan dari dalam diri atlet untuk melakukan yang terbaik di setiap pertandingan yang dijalani. Pada atlet yang tidak termotivasi akan terjadi pemikiran yang tidak relevan mudah terjadi kerana atlet tidak fokus. Banyak atlet percaya konsentrasi tidak begitu diperlukan untuk fokus ketika lawanya relatif lemah. Hal ini berdampak pada hasil pertandingan.

B. Faktor Eksternal

1. Gangguan visual

Visual merupakan salah satu panca indera yang paling berpengaruh dalam menerima stimulus. Salah satu aspek yang menyulitkan dalam mempertahankan konsentrasi sepanjang latihan maupun pertandingan adalah banyaknya pengganggu visual dari lingkungan yang mengganggu perhatian atlet. Penonton merupakan salah satu penyebab adanya gangguan yang visual dan mungkin berpengaruh terhadap konsentrasi atlet dan mempersulit atlet dalam melakukan penampilannya. Setiap orang tentu menginginkan untuk tampil baik dihadapan orang yang dikenal dan peduli sehingga akan merasa tertekan dan sulit.

Hal ini berakibat hasilnya kurang baik dan memalukan. Banyak atlet yang lebih memilih untuk fokus pada penampilannya sendiri dibanding fokus pada stimulus-stimulus yang relevan. Selain berasal dari penonton, gangguan visual juga berasal dari papan skor, dan kamera wartawan yang ada di sisi lapangan.

2. Gangguan audio

Banyak aktivitas olahraga yang melakukan aktivitasnya dilingkungan yang berbeda dalam tingkat kegaduhannya yang mempengaruhi konsentrasi. Kegaduhan yang ditimbulkan oleh penonton dapat mempengaruhi penampilan atlet. Atlet yang sudah terbiasa dengan kondisi latihan yang tenang akan merasa terganggu dengan suara penonton. Salah satu contoh bentuk gangguan yang berasal dari penonton yaitu adanya ejekan dari penonton yang mengakibatkan atlet menjadi agresif.

Ketika atlet agersifitasnya sudah tidak stabil akan berakibat atlet sulit untuk berkonsentrasi pada pertandingan karena terlalu memikirkan suara yang ditimbulkan oleh penonton. Selain berasal dari penonton, dapat berasal dari instruksi yang kurang jelas dari pelatih dan gangguan dari komentator.

3. Lawan bertanding

Dalam beberapa kondisi, adanya strategi yang digunakan untuk mengganggu lawan bertandingnya. Perihal semacam ini sering dikenal dengan perang urat saraf. Hal ini biasa dapat berupa intimidasi yang dapat menjatuhkan mental lawan sehingga lawan menjadi takut dan tidak bisa berkonsentrasi. Perang urat saraf ini biasanya dilakukan sebelum dan pada pertandingan dilaksanakan.

Melalui perang urat saraf dilakukan dengan mengintimidasi lawan menjadi takut sehingga lawan akan sulit untuk melakukan konsentrasi atau menjadi lebih agresif. Atlet akan lebih fokus pada perilaku lawan daripada fokus pada pertandingan.

LATIHAN MENINGKATKAN PERHATIAN DAN KONSENTRASI DALAM OLAHRAGA

Kemampuan untuk berkonsentrasi merupakan suatu keterampilan, sama halnya dengan keterampilan lain yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Sebagai pelatih atau pembina olahraga harus bisa melatih atletnya mengenai cara melakukan konsentrasi disetiap pertandingan yang dijalani. Latihan dapat berupa cara menangani situasi ketika berada di bawah tekanan. Melalui latihan, atlet juga belajar untuk mengurangi perhatian terhadap rangsangan yang tidak relevan atau meningkatkan perhatian terhadap rangsangan yang relevan.

Dalam proses latihan, atlet belajar mengenai keterampilan memberikan perhatian yang selektif pada rangsangan yang relevan dan mengabaikan rangsangan yang tidak relevan. Selain itu ketika atlet merasa terganggu, pelatihan konsentrasi sebelumnya meningkatkan kemampuan atlet untuk secara cepat memfokuskan perhatian pada tugas diperoleh tanpa terus merasa atau berpikir tentang adanya gangguan.

Dalam meningkatkan kemampuan berkonsentrasi pada saat melakukan aktivitas olahraga dapat dilakukan dengan beberapa cara di antaranya: pertama dengan mengatur pernafasan. Kegiatan mengatur pernafasan merupakan salah satu aktivitas yang dapat dilakukan untuk tetap berkonsentrasi pada saat melakukan pertandingan. Atlet dapat mengatur pernafasan agar bisa tetap tenang dan fokus menghadapi situasi pertandingan. Ketika atlet tidak bisa mengatur pernafasan dengan baik akan mengakibatkan atlet kesulitan untuk fokus. Hal ini dikarenakan atlet akan mudah mengalami kelelahan, meningkatnya tekanan otot dan fokus pada stimulus yang tidak relevan yang berakibat salah dalam mengambil keputusan.

Kedua dengan menggunakan stimulasi pada saat latihan. Pelatih menstimulasikan lingkungan pertandingan yang sebenarnya. Cara seperti ini bertujuan untuk membiasakan atlet menghadapi situasi pertandingan yang sebenarnya seperti menghadapi gangguan dari penonton dan lawan bertanding.

Cara ketiga dengan menggunakan kata-kata isyarat. Kata-kata isyarat digunakan untuk memicu suatu respon tertentu. Kata-kata isyarat dapat berupa instruksi atau motivasi dan berupa *self talk* yang bisa membantu atlet untuk fokus pada pertandingan atau aktivitas yang sedang dilakukan. Kata-kata isyarat tentunya akan bermanfaat ketika akan mencoba untuk mengubah suatu pola gerak. Konsentrasi efektif dilakukan oleh atlet muncul dengan menggunakan kata-kata, pikiran, dan perasaan atlet sendiri karena unsur-unsur dari proses pemikiran seorang atlet dan kemampuan untuk tahu, latihan, dan menjaga pikirannya untuk tetap efektif dan menjaga emosi tetap stabil ketika sedang mengalami stress, pressure, dan potensi gangguan lainnya (Werthner, 2002).

Cara keempat yaitu membentuk kebiasaan bertanding. Kebiasaan bisa konsentrasi akan sangat membantu dalam persiapan mental untuk penampilan yang akan datang. Menyusun dan melatih suatu kebiasaan bertanding dapat membantu untuk memfokuskan perhatian dan konsentrasi pada stimulus dan pada saat yang tepat. Kebiasaan bertanding merupakan suatu tindakan yang dilakukan sebelum melaksanakan suatu pertandingan sesungguhnya atau yang biasa dikenal dengan *try-in* atau *tryo-ut*. Adanya kebiasaan bertanding akan membantu atlet dalam membiasakan diri dalam menghadapi situasi pertandingan yang diharapkan untuk bisa berkonsentrasi dan tidak terpengaruh terhadap stimulus yang tidak relevan.

Selain itu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam melakukan konsentrasi yaitu: latihan untuk mengubah perhatian, latihan menempatkan pemikiran, latihan untuk mempertahankan fokus, permainan melatih konsentrasi, dan latihan gangguan (Robert S. Weinbert. & Daniel Gould, 2011).

KESIMPULAN

Perhatian merupakan kemampuan dari atlet untuk fokus pada petunjuk-petunjuk yang tepat pada saat melakukan aktivitas olahraga. Atlet yang bisa memberikan perhatian pada saat melakukan aktivitas olahraga dapat melakukan konsentrasi. Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatiannya pada kondisi lingkungan yang relevan. Perhatian dan konsentrasi adalah dua aktivitas yang berkesinambungan. Seorang atlet harus bisa memberikan perhatiannya agar bisa berkonsentrasi.

Perhatian dan konsentrasi memiliki peran penting pada saat melakukan aktivitas olahraga. Atlet yang bisa fokus pada stimulus yang relevan dapat membuat keputusan yang tepat sehingga atlet dapat melakukan penampilan yang tepat. Ketika perhatian dan konsentrasi atlet menurun akan berdampak negatif terhadap penampilan atlet. Atlet yang konsentrasinya menurun akan memberikan fokus perhatiannya pada petunjuk yang tidak relevan. Atlet akan sering melakukan kesalahan-kesalahan yang berakibat atlet akan mengalami kegagalan.

Dalam melakukan aktivitas konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal (bersumber dari dalam diri atlet) dan faktor eksternal (bersumber dari luar diri atlet). Untuk faktor internal dapat berupa memikirkan kejadian yang telah terjadi, memikirkan kejadian yang akan datang, merasa tertekan (*chocking*), kelebihan dalam menganalisa mekanisme tubuh, kelelahan dan kurangnya motivasi. Sedangkan faktor eksternal yaitu adanya gangguan visual, gangguan audio dan lawan bertanding.

Konsentrasi merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan dikuasai oleh atlet. Sebagai pelatih atau pembina olahraga dapat melakukan berbagai cara untuk melatih atlet untuk bisa berkonsentrasi di tiap pertandingan. Ada beberapa cara yang dapat digunakan oleh pelatih maupun pembina olahraga untuk melatih atletnya agar bisa berkonsentrasi diantaranya dengan menggunakan stimulasi pada saat latihan, menggunakan kata-kata isyarat, membentuk kebiasaan bertanding, belajar untuk mengubah perhatian, menempatkan pemikiran, belajar untuk mempertahankan fokus, permainan melatih konsentrasi, dan latihan merespon gangguan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto & Lismadiana, 2013. Penggunaan metode hipoterapi untuk meningkatkan konsentrasi saat start dalam renang. *Jurnal iptek olahraga*, Volume 15 nomor 2.
- Chung, C. H., Kim, B. J., Jang, C. Y., & Choi, E. K.. 2002. Effects of concentration training with brainwave biofeedback on tennis performance. *The Snu Journal Of Educati On Research*. Volume 11-5.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. P., & Williams, M., 2004. *Sport psychology: contemporary themes*. Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Goldman, M. & Rao, J. M., 2012. *Effort vs. Concentration: The asymmetric impact of pressure on NBA performance*. Boston, s.n.
- Moran, A., 2009. Attention in sport. In: S. D. M. & S. Hanton, ed. *Advances in applied sport psychology: A Review*. Oxon: Routledge.
- Weinbert, R. S. & Gould, D.. 2011. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetic.

- Setyo Aji Kusnanto, Sutardji, & Said Junaidi, 2012. Kemampuan memasukkan bola ke ring berdasarkan nilai konsentrasi. *Journal of sport sciences and fitness*, Volume 1 (1) (2012).
- Sukadiyanto, 2006. Konsentrasi dalam olahraga. *Jurnal Olahraga*, Volume Edisi Agustus 2006.
- Werthner, P., 2002. The nature of effective concentration before and during a high performance event. *Journal of Excellence*, Issue No. 6.
- Wilson, V.E., Peper, E. dan Schmid, A., 2006. Training strategies for concentration. In Williams, J.N. (ed). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 5th edition. Boston: McGraw Hill.
- Zahedi, H., Shijahe, M., & Sadeghi, H., 2011. Effect of focus of attention and skill level on basketball free-throw shot under psychologycal pressure. *World Applied Science journal*, Volume 13 (5).