

Pendahuluan

Pencak silat merupakan cabang olahraga tradisional yang perlu dilestarikan sesuai dengan perkembangan ilmu keolahragaan yang lebih maju. Pencak silat yang terdiri dari 4 (empat) aspek yaitu:

1. aspek mental spiritual,
2. aspek beladiri,
3. aspek seni, dan
4. aspek olahraga.

Pada dasarnya keempat aspek tersebut tidak dapat dipisahkan, karena semua perguruan di Indonesia mengajarkan semua aspek hanya penekanannya berbeda-beda. Misalnya ada perguruan yang menekankan pada aspek olahraga (bertanding), tetapi aspek yang lain prosentasenya kecil. Sebaliknya perguruan pencak silat Debus banyak mengajarkan pada aspek mental spiritual, tetapi aspek olahraganya kecil.

Pada pembahasan materi ini lebih banyak menekankan pada aspek olahraga, yaitu pencak silat yang dipertandingkan pada kejuaraan resmi baik *single event* (Kejurnas pencak silat, sirkuit dll.), maupun *multi event* (PORPROV, POPNAS, POMNAS, PON, SEA GAMES, DAN ASEAN BEACH GAMES). Di Indonesia kebanyakan para pelatih dalam mempersiapkan atlet lebih banyak menekankan pada faktor fisik, teknik, dan taktik saja. Di negara maju selain ke tiga faktor tersebut yang dilatihkan, maka dalam mempersiapkan atlet berprestasi harus ditambah 1 faktor, yaitu: mental training.

Pengertian Mental

Apa yang dimaksud mental ?

- Mental atau "*mind*" adalah keseluruhan struktur dan proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari, dari bagian terdalam jiwa manusia.
- Mental berhubungan dengan seluruh sumber-sumber kemampuan jiwa manusia: yaitu kognisi, afeksi dan konasi.

Jadi Mental training adalah latihan yang diprogramkan dan dilakukan berbentuk kejiwaan baik kognitif, afektif, maupun psikomotor secara terorganisir.

Mental training dapat dilakukan dengan *Imegery* dan *Visualisasi*.

Pengertian Imagery dan Visualisasi

1. Imagery adalah suatu proses penggambaran, atau menggambarkan kembali suatu pengalaman di dalam pikiran tanpa ada rangsangan dari luar (Ted Garrat, 1999-113).
2. Visualisasi adalah mampu melihat gambaran dan membayangkannya dalam pikiran (Ted Garrat, 1999-180).

Untuk itu seorang pelatih harus dapat mengembangkan **Komponen Mental Dasar** dari atlet, adapun Komponen Mental Dasar yang dapat dikembangkan adalah :

1. **Motivasi** tinggi untuk meraih kemenangan
2. **Berani** menghadapi lawan siapapun (besar/ kecil, juara/ pemula)

3. **Percaya Diri** terhadap kemampuan yang ada pada dirinya
4. **Empati** terhadap sesama atlet, pelatih, wasit/ juri
5. **Disiplin** dalam berlatih, makan, istirahat dan kehidupan sehari-hari
6. **Rajin** dalam latihan sesuai dengan porsi dan waktu yang diprogramkan
7. **Sportif** mengakui kekurangan, maupun kekalahan dari lawan
8. **Kreatif** dalam mengembangkan teknik, taktik maupun strategi dalam menghadapi lawan
9. **Kritis** terhadap rangsang yang dilakukan lawan serta mampu mengatasinya
10. **Kerjasama** baik dengan teman, maupun kontingen
11. **Kemandirian** dalam latihan maupun menghadapi pertandingan
12. **Tanggung Jawab** dalam menjalankan tugas yang diembannya

Pelatih harus mengetahui ciri-ciri atlet yang berjiwa **Miskin Mental**, antara lain :

1. Malas / loyo
2. Tidak disiplin
3. Takut tantangan
4. Banyak mengeluh
5. Tidak bertanggung Jawab
6. Tidak punya dedikasi
7. Takut perubahan
8. Cepat puas diri
9. Pesimis / apatis
10. Sulit beradaptasi

Modal apa yang harus dilakukan atlet untuk mencapai prestasi ?

1. modal Spiritual
2. modal Intelektual
3. modal Emosional
4. modal Sosial
5. modal Keuletan
6. modal Kesehatan

Modal atlet tersebut harus dilandasi "**Hasrat untuk Menang**", yaitu: SEMANGAT JUANG, DAYA TAHAN MENTAL dan FISIK, PANTANG PUTUS ASA, ULET LUAR BIASA.

Untuk itu pelatih harus mempersiapkan bagaimana cara Pembentuk Kekuatan dan Karakter Atlet, yaitu: **Intelektual** – cerdas/pandai; **Mental** – Berani bukan penakut; **Spiritual** – Benar; **Moral** – Baik; **Sosial** – Altruist bukan egois

Bagaimana memahami kehidupan mental atlet?

- Untuk dapat memahami kehidupan MENTAL atlet perlu mengkaji aspek: kognitif (akal/ pikir), konatif (kemauan) dan afektif (emosi).
- Kognitif (akal) yg erat hubungannya dengan pencapaian prestasi yaitu: pengertian, pendapat dan keputusan akal.
- Konatif (kemauan) erat hubungannya dengan meningkatkan kekuatan kemauan (*will power*), semangat juang, keuletan dalam berlatih dan bertanding.
- Afektif (emosi) memegang peranan penting dalam kehidupan karena dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental atlet. Pembinaan emosi ditujukan pada peningkatan stabilitas dan kematangan emosi atlet. Emosi dapat memiliki kekuatan 500 x pikiran.

Aspek-Aspek Kognitif Yang Dapat Mempengaruhi Kemampuan Mental

- Penguasaan peraturan dan sistem pertandingan
- Kemampuan mengembangkan taktik dan strategi
- Kemampuan memecahkan masalah
- Ketepatan mengambil keputusan dan bertindak
- Berpikir positif
- Daya imajinasi
- Kemampuan berkomunikasi

Persiapan mental harus diberikan sejak awal bersamaan dengan dimulainya pembinaan fisik, teknik dan taktik. Persiapan mental tidak dapat dilakukan dalam waktu yang pendek, misalnya saat-saat akan menghadapi pertandingan saja. Oleh karena itu mengubah sikap mental tidak mudah dan hasilnya tidak akan memuaskan apabila diberikan hanya menjelang pertandingan/ perlombaan.

Kapan penekanan faktor mental diberikan pada setiap tahap latihan:

1. JAUH SEBELUM PERTANDINGAN (disiplin, motivasi, tanggung jawab, kerja keras, kritis)
2. MENDEKATI PERTANDINGAN (imajinatif, analisis, sintesis, kreatif, strategis)
3. SAAT PERTANDINGAN (percaya diri, keberanian, kemandirian, daya juang, konsentrasi, inovatif, sportif)
4. SETELAH PERTANDINGAN (relaksasi, evaluasi, solusi)

Adapun tahapan-tahapan persiapan mental dalam pencapaian prestasi puncak adalah sebagai berikut:

Periodisasi	Tujuan Latihan Mental
Persiapan Umum	Evaluasi status mental
Persiapan Khusus	Belajar keterampilan mental dasar dalam keadaan tenang
Pra Kompetisi	Adaptasi dan latihan keterampilan mental sesuai kebutuhan cabor.
Kompetisi	Pemeliharaan keterampilan mental dasar
Unloading	Pengembangan dan latihan konsentrasi
	Penggunaan konsentrasi dalam simulasi
	Pemeliharaan keterampilan mental dasar
	Evaluasi dan mempertajam konsentrasi
	Penggunaan keterampilan mental untuk menghadapi kompetisi dan lawan yang spesifik
	Penggunaan keterampilan mental untuk mengelola stress
	Penggunaan keterampilan mental untuk membantu regenerasi dan

|
|
|Transisi

|
|menurunkan stress

| Memelihara kebugaran dan mencegah kejenuhan melalui

| aktivitas

| rekreatif
|

Bagaimana Metode Persiapan Mental Untuk Bertanding

- Melakukan Relaksasi
- Menuju Flow
- Meredakan Stress
- Mengontrol Suasana Hati
- Melakukan Centring
- Melakukan Simulasi