

# Konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan olahraga dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg dan Gould, 2003).

Menurut Martens (1988: 146) konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu.

# KONSENTRASI

- Konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan yang mampu memeliharannya selama durasi pertandingan (Crespo dan Miley, 1998: 109).

# 4 ciri konsentrasi:

- fokus pada obyek yang relevan
- memelihara pusat perhatian dalam waktu lama
- memelihara kesadaran pada situasi
- meningkatkan focus perhatian jika diperlukan

# Jenis Konsentrasi

- Jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal, yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar) (Weinberg dan Gould, 2003)
- Konsentrasi yang melebar adalah kondisi seseorang dalam menerima kejadian (rangsang) secara simultan. Keadaan ini terjadi jika olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang bisa mengganggu daya konsentrasi.

- Konsentrasi yang menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Contoh melakukan servis pada tennis, konsentrasi mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul.
- Konsentrasi ke luar adalah focus perhatian pada obyek yang berada di luar diri sendiri, misalnya gerakan lawan
- Konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian mengarah pada pikiran dan perasaan sendiri, misalnya pelompat jauh yang konsentrasi pada

# Pengganggu Konsentrasi

Gangguan dapat berasal dari diri sendiri maupun dari luar.

Dari diri sendiri, misalnya:

- Kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu
- Memikirkan hasil yang akan dicapai
- Merasa tertekan
- Gangguan fisiologis (kelelahan, cedera)
- Motivasi lemah

# PENGGANGGU KONSENTRASI

Gangguan berasal dari luar

- rangsang yang mencolok
- suara yang keras/gaduh
- perang urat syaraf dari lawan

# Cara Meningkatkan konsentrasi

## Cara Meningkatkan konsentrasi

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan, misalnya

- aktivitas pernafasan
- imajinasi
- visualisasi
- mental imagery
- Ritual

Ritual merupakan kebiasaan-kebiasan gerak yang dilakukan dan diyakini memberikan keuntungan secara psikologis atau dapat membantu konsentrasi, misalnya pemain bola voli, memantul-mantukan bola sebelum melakukan servis.