

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.