

METODE LATIHAN MENTAL SEPAKBOLA

DRS. HERWIN, M.PD.

herwin@uny.ac.id

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGAKARTA
TAHUN 2015**

7/4/2015

1

PENDAHULUAN

- ▶ Permasalahan yang seringkali muncul di lapangan adalah rasa marah, emosi, kurang percaya diri, dan cemas,
- ▶ Karakter permainan sepakbola yang sifatnya bersinggungan langsung antar pemain saat berebut bola ataupun saat bolanya akan direbut lawan,
- ▶ Saat gerakan menyundul bola, sliding tackle, scrimmage depan gawang,
- ▶ Saat tim ketinggalan score,
- ▶ Saat lawan memancing dengan teriakan, ocehan, sikutan, bahkan rasialisme (kasus Zidane vs Materazi), pelemparan pisang bagi pemain kulit hitam dari Afrika, dll.

PENDAHULUAN

Masalah mental sering muncul dalam setiap kesempatan dan tahapan latihan, uji coba, kompetisi dan transisi

Komunikasi yang kurang baik juga dapat menimbulkan permasalahan mental

Sambutan dan ejekan penonton juga dapat menimbulkan permasalahan mental

Kejenuhan akibat latihan kurang variatif menimbulkan kebosanan

Urutan klasemen Tim yang terpuruk, dll...

Untuk menghadapi hal tersebut, semua pihak dituntut untuk mampu mengendalikan diri....

Pendekatan psikologis atau Mental Toughness adalah sangat penting...

MUSS DEVELOPMENT MODEL



7/15/2015

4

MUSS DEVELOPMENT MODEL

TEHNIK

Melalui pemberian 6 trik khusus , pemain belajar mendominasi situasi 1 vs 1 dan percaya diri dengan penguasaan bola di kaki mereka. Pemain juga diajarkan teknik dasar passing bawah dan jauh, menerima dan mengontrol bola, penyelesaian, menembak dan juga menyundul.

TAKTIK

Memberikan pemahaman terhadap pemain untuk mengerti mengapa, kapan, dan dimana mereka menggunakan tehnik melalui prinsip-prinsip latihan small-sided games hingga 11 vs 11 dengan perubahan arah dan kecepatan, dan bermain untuk masa depan. Semua bentuk latihan diberikan sesuai dengan kelompok umur pemain.

MUSS DEVELOPMENT MODEL

FISIK

Pemain belajar bagaimana cara melatih tubuh mereka secara khusus yang dibutuhkan dalam sebuah pertandingan. Kecepatan, kekuatan, daya tahan, stamina dan keterampilan akan dikembangkan agar pemain mencapai level performance optimum nya. Pemain juga diajarkan untuk menjaga menguatkan dan mempersiapkan tubuh di luara lapangan yang menjadi tantangan bagi pemain itu sendiri.

MENTAL

Mengembangkan mental kemenangan dengan dukungan karakter dan sikap positif. Melalui implementasi self-talk, goal setting dan focus-refocus dimulai dari ruang ganti, di lapangan dan melalui proses latihan/kursus. Dengan definisi "kemenangan" pemain ditunjukkan bagaimana cara meraih keberhasilan secara individual.

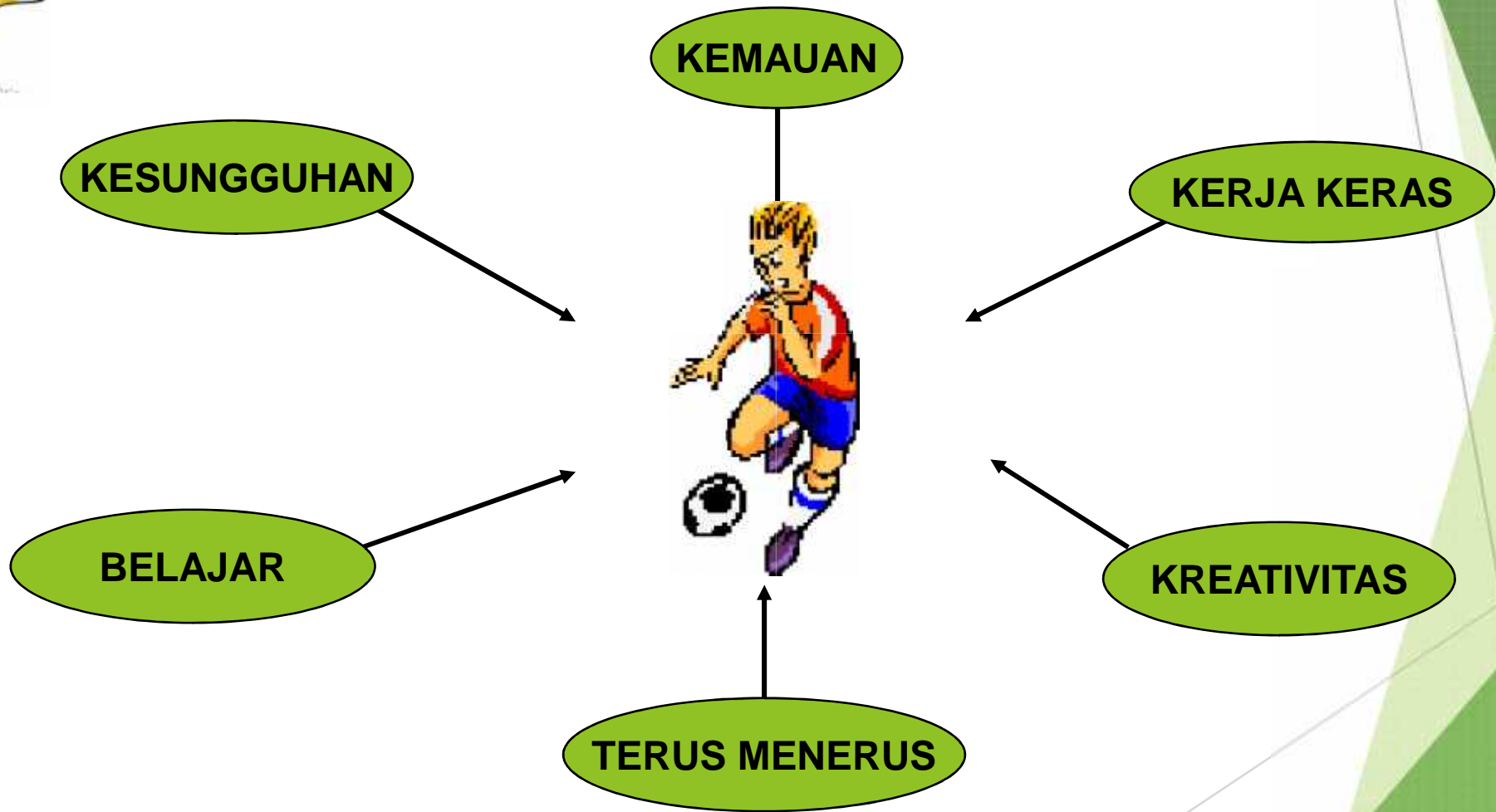
SOSIAL

Pengembangan keterampilan sosial terhadap masa depan anak yang besar. Implementasinya terintegrasi dalam setiap elemen kegiatan Code of Conduct mulai dari dalam ruang ganti maupun setiap kegiatan latihan

Pengembangan Sepakbola



FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KINERJA PEMAIN SEPAKBOLA



KEMAMPUAN MENTAL

- ▶ Proses latihan mempengaruhi mental pemain: kesiapan, kecemasan, demam lapangan
- ▶ **Positif:** Latihan intensif, kerja keras, sungguh-sungguh, semangat, ingin menang/juara, pantang menyerah, disiplin, bertanggungjawab
- ▶ **Negatif:** malas latihan, minder, mudah menyerah, putus asa, tidak semangat/loyo

TUJUAN KEPELATIHAN

Kepeleatihan membantu orang lebih fokus:

- ▶ Mempertajam perhatian terhadap situasi
- ▶ Menjelaskan hubungannya dengan berbagai situasi
- ▶ Memperkuat evaluasi subjektif terhadap situasi yang dihadapi (kompetensi)
- ▶ Fokus pada pengembangan strategis dan solusi terhadap tugas
- ▶ Berhubungan langsung dengan tujuan yang kebermaknaan aktivitas yang dilakukan
- ▶ Mengembangkan perspektif baru menuju aktivitas yang akan datang dan tugas

(Stelter, 2005)

MENGAPA PERLU LATIHAN PSIKOLOGIS /MENTAL?

Alat yang digunakan oleh atlet/pemain olahraga elit untuk menunjukkan kemampuan terbaik

Profesionalisasi olahraga elit

Banyak bangsa dunia yang menggelorakan psikologi olahraga

Atlet olimpiade yang menggunakan pendekatan psikologi

olahraga lebih berhasil dibandingkan yang tidak(Eberspächer et al., 2005).

Berangkat dari yang tidak terencana menuju terencana dan menggunakan pendekatan sistematis

LATIHAN ADALAH....

Latihan adalah:

Memiliki tujuan----→ berhasil dan gagal
dilakukan secara metodis---→ sukses dan gagal
dilakukan secara berulang-ulang-→ jenuh
dilakukan pengawasan--→ kurang?

SISTEMATIKA LATIHAN PSIKOLOGI OLAHRAGA/LATIHAN MENTAL

(Beckmann, 2003)

LATIHAN DASAR
LATIHAN TINGKAT LANJUT
INTERVENSI KRISIS

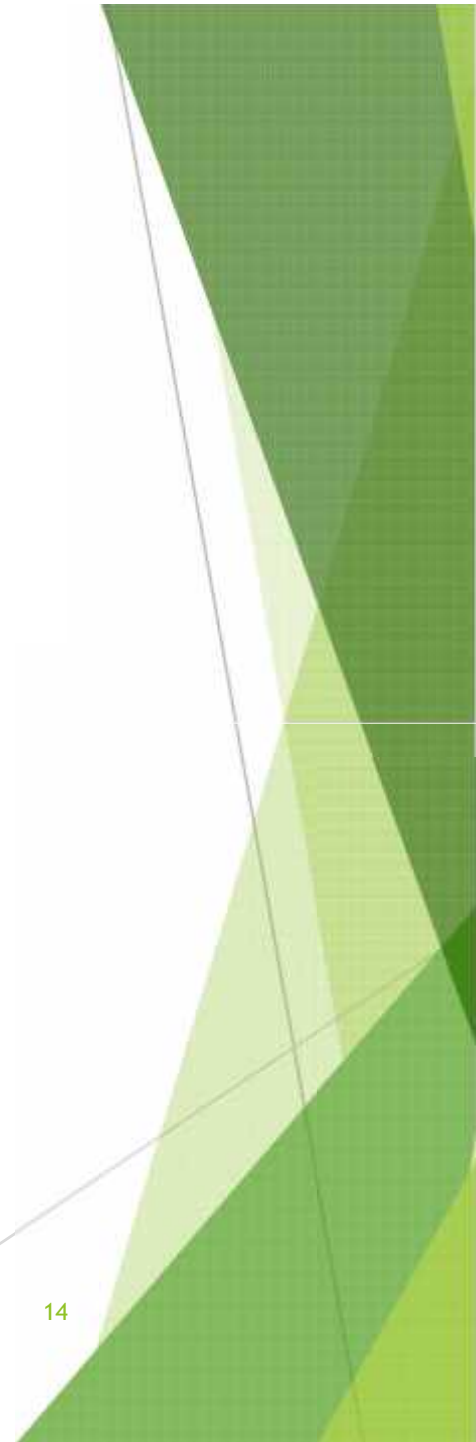
LATIHAN DASAR

TEKNIK RELAKSASI

- a. Pengembangan Kepribadian
- b. Regulasi diri
- c. Pemanfaatan Recovery
(Beckmann & Kellmann, 2004)
- d. Foundasi Latihan Mental

TEAMBUILDING

- a. Apa yang bisa diberikan pada tim?
- b. Apa yang saya harapkan dari anggota tim/pemain lainnya?
- c. Apa yang tidak sesuai / cocok untuk tim?



LATIHAN TINGKAT LANJUT:

Konsentrasi / Atensi
Self confidence
Goal setting
Regulasi Aktivitas
Latihan Mental
Rutinitas
Persiapan Kompetisi...



Setiap elemen
tergantungan profil
kekuatan dan
kelemahan
individual

INTERVENSI KRISIS

Konflik :

Pelatih Baru / grup latihan

Manajemen Waktu

Tujuan Karir

cidera Olahraga

Isu-Klinis

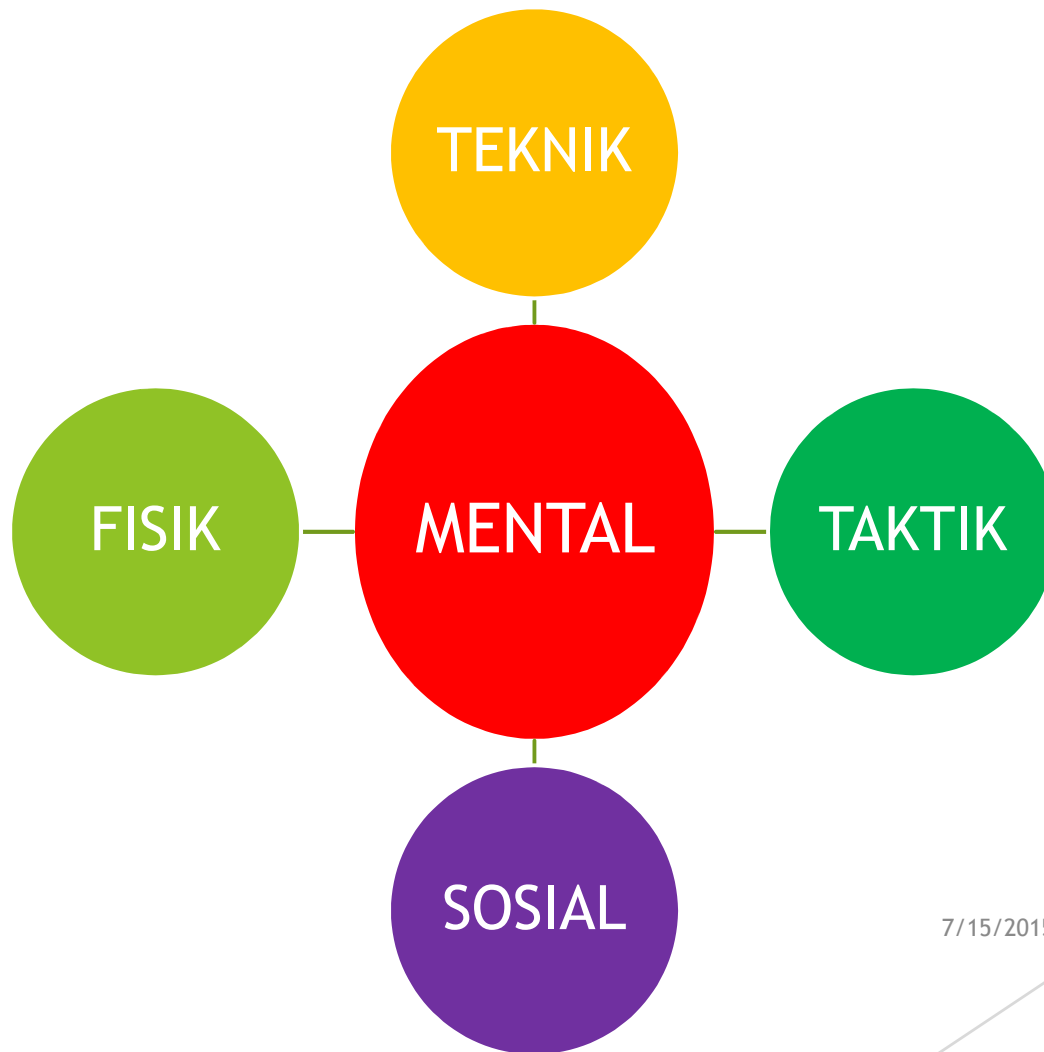
Depresi

Permasalahan Makan

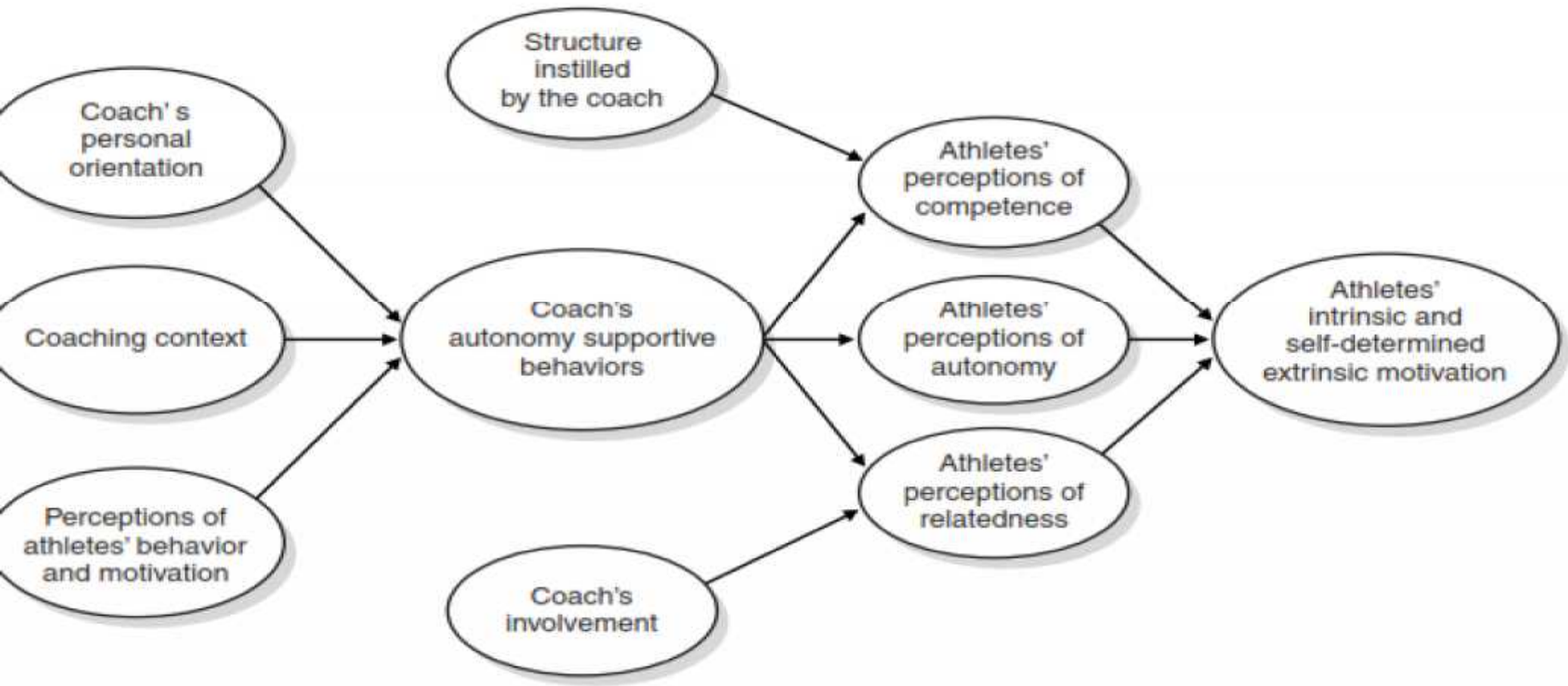
(Kompetensi & Etis!)



KONTRIBUSI DAN KONEKSI MENTAL DENGAN ASPEK-ASPEK DALAM SEPAKBOLA



MODEL HUBUNGAN MOTIVASI PELATIH DENGAN ATLET



Source: "The Coach-Athlete Relationship: A Motivational Model," by G. A.

Beau and R. J. Vallerand, 2003, *Journal of Sports Sciences*, 21, pp. 883-904. Reprinted with permission.

7/15/2015

18

IAGNOSA

Berbicara pada atlet/pemain

Menggunakan Kuesioner Psikologi Olahraga

Motivasi (contoh: motif khusus melakukan olahraga)

Volisi (contoh: Kontrol terhadap aktivitas khusus dalam olahraga,

Keterampilan volisi)

Kecemasan, ...

Observasi

Berbicara dengan pelatih, orang tua, dll.

BEBERAPA UPAYA MENGATASI MASALAH MENTAL

1. IMAGERY
2. SELF-TALK
3. GOAL SETTING
4. CONFIDENCE
5. CONCENTRATION
6. RELAXATION
7. REFOCUSING
8. ENJOYMENT
9. ENERGIZATION
10. VISUALIZATION

LIMA KATEGORI IMAGERY:

Motivational specific (MS) - This involves seeing yourself winning an event, receiving a trophy or medal and being congratulated by other athletes. MS imagery may boost motivation and effort during training and facilitate goalsetting, but is unlikely on its own to lead directly to performance benefits;

Motivational general-mastery (MG-M) - This is based on seeing yourself coping in difficult circumstances and mastering challenging situations. It might include maintaining a positive focus while behind, and then coming back to win. MG-M imagery appears to be important in developing expectations of success and self-confidence;

Motivational general-arousal (MG-A) - This is imagery that reflects feelings of relaxation, stress, anxiety or arousal in relation to sports competitions. There is good evidence to suggest that MG-A imagery can influence heart rate - one index of arousal - and can be employed as a 'psych-up' strategy;

Cognitive specific (CS) - This involves seeing yourself perform specific skills, such as a tennis serve, golf putt or triple-toe-loop in figure skating. If learning and performance are the desired outcomes, evidence suggests that CS imagery will be the most effective choice;

Cognitive general (CG) - This involves images of strategy and game plans related to a competitive event. Examples could include employing a serve-and-volley strategy in tennis or a quick-break play in basketball. Case studies support the use of this type of imagery, although controlled experimental evidence is still needed.

SMARTER DALAM GOAL-SETTING:

To help remember the key principles of goal-setting you need to think SMARTER. That is, your goals should be:

Specific – Indicate precisely what is to be done. Avoid vague alternatives;

Measurable – You should be able to quantify your goal;

Accepted – Goals must be accepted as worthwhile, realistic and attainable;

Recorded – Write your goals down. This is the basis of a contract with yourself;

Time-constrained – Set specific time-limits;

Evaluated – Monitor your progress regularly;

Reversible – In the event of injury, or failure to achieve over- difficult goals, reset your goals accordingly.

LATIHAN MENGATASI UNDER-PRESSURE

Balachandran (India)

Setiap pertandingan selalu ada situasi pressure (tekanan) dan hasil yang dicapai sangat tergantung dengan situasi tersebut

Kemampuan mengatasi situasi pertandingan merupakan tes bagi pemain, sehingga seharusnya pernyataan” Latihan akan membuat perfect” adalah tepat. Sehingga situasi yang bervariasi harus coba dihadapi pemain sebagai pengalaman.

Sebagai pelatih berapa kali kita melihat dan menemukan keberhasilan dan kegagalan selama menghadapi sebuah pertandingan yang dilakukan oleh pemain?

Pemain harus dituntut untuk selalu menghadapinya meskipun situasi tekanan cukup berat

In my experience, young players ages 12 and 13 for example, may compete successfully for primarily external factors (e.g., parents, social environment, social status, etc.). However, as players mature and reach the ages of 17 and 18, decisions have to be made internally. You can't mold a player into a champion if the fire is not inside.”

7/15/2015

23

Sylvain Guichard, USTA National Coach for Women's Tennis

PLIKASI DALAM LATIHAN:

Kontrol agresivitas,

Menaikan agresivitas,

Fokus,

Ball possession lebih dominan,

Interspeksi terhadap kegagalan,

Komunikasi dengan pemain lainnya,

Menumbuhkan semangat pasti bisa,...dll

ENUTUP

Banyak permasalahan dan kasus yang dihadapi selama proses latihan. Kejadian bisa muncul selama di dalam lapangan, dan di luar lapangan berupa PRESSURE (tekanan)

Faktor yang bisa mengakibatkan masalah mental bisa bersumber dari dalam diri pemain, LAWAN, WASIT, pelatih, ofisial dan manajer maupun penonton

Melalui latihan yang sistematis, terstruktur, dan banyak menghadapi berbagai situasi yang mungkin akan ditemui dalam sebuah pertandingan

Kematangan mental pemain harus dibina sejak usia dini

Kematangan mental harus diberikan dalam proses latihan dan dilatihkan

REFERENSI:

Anne-Marie Elbe, 2008. **Applied Sport Psychology and Mental Training in Relation to Coaching**, Department of Exercise and Sport Sciences.
www.annemarieelbe.com

“The Coach-Athlete Relationship: A Motivational Model,” by G. A. Mageau and R. J. Vallerand, 2003, *Journal of Sports Sciences*, 21, pp. 883-904.
Reprinted with permission.

M. Balachandran, **UNDER PRESSURE - DRILLS**, India, ITF COACHING

Rene' M. Vidal, M.S., **Mental expectations :**
Addressing Key Questions and Learning from Nole, USPTA , ITF COACHING