

Teori atensi

Single canal teory

- Pada hakekatnya orang tidak dapat memproses informasi lebih dari satu

Limitid capacity theory

- Orang bisa melakukan pemrosesan informasi 2 atau 3 dalam waktu yg sama tetapi tidak memerlukan proses mental

- **PERHATIAN (ATTENTION)**
- **Definisi Perhatian**
- Menurut pendapat **Martens**, (1988:138) yang dikutip oleh Sukadiyanto, dalam buku majalah olahraga (2006;161-165), perhatian merupakan suatu proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respon).
- Perhatian merupakan proses awal menuju pada sebuah konsentrasi, sehingga tidak akan terjadi konsentrasi tanpa perhatian terlebih dahulu. Perhatian dan konsentrasi merupakan serangkaian proses berkelanjutan terhadap suatu obyek yang diamati individu.

- **Cara-cara Untuk Meningkatkan Perhatian**

- Menurut pendapat Sukadiyanto (2006:175-177), perhatian dan konsentrasi dapat ditingkatkan diantaranya dengan jalan :
- Menaikkan/menarik nafas dalam-dalam dengan tujuan untuk memberikan ketenangan
- Dengan menambah pengalaman dan belajar, dengan banyak berlatih dan bertanding dapat meningkatkan keterampilan, percaya diri dan kemampuan mental bertanding
- Melalui *selftalk* yaitu berbicara pada diri sendiri untuk meningkatkan semangat
- Meningkatkan pandangan dan pikiran pada suatu objek tertentu agar mmenjadi lebih terpusat dan terfokus serta membatasi jumlah yang diterima agar mudah diproses dan ditanggapi oleh rangsang dann panca indra sehingga respon yang dihasilkan menjadi lebih baik
- Dengan visualisasi diri yaitu memunculkan kembali suatu hal, pengalaman, gerakan, kebiasaan tertentu baik milik sendiri maupun orang lain
- Berpikir seara positif dan konstruktif.

- **Macam-macam Perhatian**
- Ditinjau dari intensitasnya :
 - » Perhatian Intensif
 - » Perhatian tidak intensif
- Ditinjau dari timbulnya perhatian :
 - » Perhatian Spontan
 - » Perhatian Sekehendak
- Ditinjau dari objek yang dikenai perhatian :
 - » Perhatian Terpencar
 - » Perhatian Terpusat

- **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perhatian**

1. Faktor internal (berasal dari dalam diri manusia)

- a. Adanya ketertarikan terhadap obyek (rangsang) lain (interest)
- b. Adanya kesiapan pikiran, pengalaman belajar, aksi-reaksi
- c. Adanya kemampuan individu untuk memilih dan menyaring rangsang yang akan datang

2. Faktor Eksternal

- a. Adanya rangsang yang menyolok, baik ukuran, warna, maupun bentuknya
- b. Adanya rangsang yang baru yang berlawanan dengan lingkungan
- c. Adanya rangsang yang bergerak (audio-visual-kinestetik)

3. Faktor-Faktor Lain, meliputi :

- a. Adanya perhatian yang selektif atau fokus terhadap suatu objek yang relevan dengan lingkungan
- b. Memelihara perhatian pada satu fokus secara terus menerus
- c. Adanya kesadaran terhadap situasi dan kondisi akan dampak positif maupun konstruktif selanjutnya
- d. Meningkatkan fokus perhatian agar sesuai dengan situasi dan kebutuhan

- **Ciri-ciri Terjadinya Penurunan Perhatian**
- Membuat perhatian baru ke arah lain
- Tidak terjadi tatap muka/komunikasi/interaksi yang searah
- Terjadi perubahan tingkah laku di luar kebiasaan
- Dalam olahraga koordinasi, keterampilan dan kemampuan mengalami penurunan
- Terjadi kelelahan fisik
- Terjadi kelelahan psikologis