

# KONTRIBUSI METODE *NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING* PADA KONSENTRASI PELARI CEPAT (*SPRINTER*)

**Miftakhul Jannah**

e-mail: miftaaja@yahoo.com

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya

---

## Abstract

*This research was designed to test the contribution Neuro-Linguistic Programming to sprinters' concentration. There are sixteen sprinters from Training Center Local of East Java participated in this research. Data were analyzed using difference mean pretest and posttest concentration score. The result obtained indicates that : (1) mean pretest concentration score = 7,25. (2) mean posttest concentration score = 10,125. (3) Mean gain score = 2,9375. There was difference sprinters' concentration between before and after received Neuro-Linguistic Programming (NLP) Training. After received NLP Training sprinters' concentration were increased. Sprinters's concentration increase through the NLP training because of subject's readiness and participation, training method and training items, with they are interrelated to each other.*

**Key words:** *Neuro-linguistic programming, konsentrasi.*

---

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi berdampak pada upaya peningkatan prestasi di semua bidang. Guna peningkatan prestasi di semua bidang tidak terkecuali di bidang olahraga, seorang atlet memerlukan suatu kondisi fisik yang baik. Fisik yang baik mendukung upaya pencapaian prestasi bagi seorang atlet. Menurut Sajoto (1986) faktor kondisi fisik antara lain : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*) kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*).

Sedangkan menurut Sastropanoelar dan Cholik (1983) serta Sajoto (1990) faktor-faktor yang turut mempengaruhi usaha pencapaian prestasi olahraga yang tinggi dapat diklasifikasikan menjadi 2 kategori. Kategori pertama adalah faktor dari dalam diri atlet yang disebut faktor endogen. Kategori kedua adalah faktor dari luar diri atlet yang disebut faktor eksogen. Faktor endogen meliputi aspek fisik dan mental. Aspek fisik mencakup anthropometri dan kesegaran jasmani serta gizi, sedangkan aspek mental mencakup pengetahuan, emosi dan motivasi. Faktor eksogen meliputi aspek sosial ekonomi, sarana dan prasarana, lingkungan,

organisasi, manajemen, dan sistem pembinaan.

Menurut Nasution (1996) dalam olahraga konsentrasi memegang peranan sangat penting. Jika konsentrasi atlet terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, apalagi dalam pertandingan maka dapat timbul berbagai masalah. Masalah-masalah tersebut seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga kepercayaan diri atlet menjadi berkurang bahkan hilang. Pada akhirnya atlet sulit mencapai prestasi optimal sesuai dengan kemampuannya. Hal tersebut sependapat dengan pernyataan Nideffer (2003), bahwa konsentrasi merupakan sesuatu yang penting bagi atlet untuk mencapai prestasi puncak. Konsentrasi membantu atlet mencapai kondisi yang siap bertanding secara fisik dan mental. Kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada stimuli tertentu (*selective attention*) merupakan kemampuan karakteristik kognitif yang harus dikuasai atlet.

Pada cabang olahraga atletik konsentrasi diperlukan guna menyelesaikan tugas yang diembannya. Terutama pada nomor lari, konsentrasi diperlukan agar mampu mengatur pace (tempo lari) supaya tidak kehabisan tenaga

sebelum mencapai garis finish (akhir). Selain itu pelari harus berkonsentrasi agar tetap pada jalur lintasan larynya sesuai aturan yang berlaku pada nomor lari kecuali untuk nomor lari marathon. Pada nomor sprint (lari jarak pendek) konsentrasi yang tinggi diperlukan guna merespon dengan cepat dan tepat dalam melakukan gerakan tumpuan kaki ketika start (tahap permulaan), mengingat jarak tempuh mencapai garis akhir (*finish*) relatif pendek.

Pada nomor sprint (lari cepat) terdapat tiga unsur gerakan dasar dalam teknik dasar gerakan lari. Pertama, adalah gerakan tungkai. Kunci gerakan agar pelari memperoleh kecepatan melaju ke depan terletak pada tolakan kaki tumpu sebelum meninggalkan tanah. Pada saat kaki tumpu meninggalkan bidang tumpuan, kaki diusahakan rileks dan mengimbangi tungkai lainnya yang siap mendarat, selanjutnya kaki yang baru mendarat segera melakukan tolakan sehingga badan melaju ke depan. Gerakan ini dilakukan berulang kali dengan kedua kaki silih berganti sebagai kaki tumpu.

Kedua, yaitu gerakan lengan. Gerakan lengan dilakukan bersamaan dengan gerakan tungkai. Kedua lengan digerakkan untuk memelihara keseimbangan ketika badan melaju ke depan. Lengan dan tungkai yang berlawanan diayun dengan gerak yang selaras. Jika tungkai kanan diayun ke depan maka lengan kiri diayun ke belakang. Lengan diayunkan ke muka dan ke belakang dengan gerakan rileks, siku ditekuk lebih dari 90°, jari-jari tangan dikepalkan. Pada waktu lengan diayunkan ke depan, arahnya agak serong ke tengah.

Ketiga, yaitu sikap badan. Posisi badan dipertahankan tetap menghadap ke depan dan agak condong ke depan. Semua otot badan mulai dari leher, dada, dan punggung tetap rileks agar gerakan tidak kaku dan tidak boros tenaga. Teknik dasar gerakan lari yang benar perlu dimiliki karena dengan teknik gerakan yang benar seperti koordinasi, keluwesan, dan otot yang tidak diperlukan dalam gerakan tersebut harus dalam keadaan rileks sehingga pelari tidak mudah lelah (Watt, 1974).

Pada nomor sprint (lari jarak pendek) jarak tempuh pelari relatif pendek. Pelari diharapkan mampu melampaui garis finish (akhir) secepat mungkin tanpa keluar dari jalur lintasan yang sudah ditentukan. Semakin cepat mencapai garis

finish (akhir) semakin bagus prestasi pelari. Berdasarkan aktivitas motorik tersebut di atas dan jarak tempuh, maka tahap permulaan (*start*) sangat menentukan bagi sprinter. Tahap tersebut memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi. Konsentrasi yang tinggi diperlukan guna merespon dengan cepat dan tepat dalam melakukan gerakan tumpuan kaki ketika start. Selain itu, konsentrasi dan motivasi atlet harus tinggi agar atlet tetap mampu mencurahkan perhatian dan tenaganya secara total untuk menapaki lintasannya sampai garis akhir (Sudradjat, 1996)

Cox (2002) menyatakan konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Pendapat tersebut sejalan dengan Dalloway (1993) yang menyatakan bahwa konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga menembak, panahan, golf, atau tenis, tetapi hampir pada seluruh cabang olahraga, termasuk cabang olahraga yang beregu.

Konsentrasi tidak dapat dipisahkan dari perhatian karena konsentrasi merupakan bagian dari perhatian. Moray (Eysenck, 1984) mengemukakan bahwa konsentrasi identik dengan perhatian, yaitu kemampuan memilih salah satu stimulus yang ada untuk diproses lebih lanjut. Dalloway (1993) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan fokus perhatian. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Matlin (1998) yang mengartikan konsentrasi sebagai kemampuan memusatkan pikiran atau kemampuan mental dalam penyortiran informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang diperlukan. Maka dari itu Matlin (1998) mengemukakan bahwa konsentrasi merupakan bagian dari perhatian karena perhatian memiliki pengertian yang lebih luas dari konsentrasi.

Mengingat pentingnya faktor konsentrasi dan guna menghindari keadaan yang tidak diinginkan karena faktor konsentrasi di bidang olahraga, maka perlu dilakukan latihan konsentrasi bagi atlet. Ada beberapa cara untuk melatih konsentrasi, antara lain menurut Dalloway (1993) dan Gendlin (1981) metode meditasi dapat digunakan untuk melatih konsentrasi dengan cara memusatkan perhatian pada sasaran tertentu sehingga seluruh energi

terarah pada satu sasaran tertentu tersebut.

Cara lain adalah dengan metode *Neuro-Linguistic Programming*. Pada model ini menekankan pengalaman individual agar atlet lebih mampu mengendalikan motivasi, meningkatkan penghargaan secara positif terhadap penilaian diri sendiri, serta membangun kemampuan komunikasi interrelasi yang lebih baik. Penerapannya dengan menemukan struktur pengalaman cara kognitif bekerja di dalam otak dan kemudian melakukan perubahan-perubahan secara perseptual pengalaman-pengalaman yang pernah dilalui (Andreas dan Faulkner, 1998).

Neuro-Linguistic Programming adalah proses yang digunakan untuk mengidentifikasi (*encode*), mengalihkan (*transfer*), mengarahkan (*guide*), serta memodifikasi (*modify*) perilaku melalui pengalaman inderawi dalam sistem saraf yang kemudian dirangkai dengan pola komunikasi.

Deskripsi dalam kata demi kata dijabarkan oleh Dilts, Grinder, Bandler, dan DeLozier secara lebih jelas (Villar, 1997). Neuro merupakan dasar seluruh perilaku manusia yang dihasilkan oleh proses internal dalam sistem saraf otak berbentuk kesadaran dan ketidaksadaran melalui pengalaman yang diterima serta diproses oleh panca indera dengan melihat, mendengar, merasa, mengecap, dan mencium. Linguistic menyatakan kemampuan untuk memunculkan, mengarahkan, dan merangkaikan proses-proses saraf ke dalam suatu model dan strategi melalui sistem bahasa dan komunikasi verbal atau non-verbal. Programming menyatakan proses yang mengatur sistem untuk memperoleh hasil yang diinginkan melalui instruksi dan tahapan-tahapan logis dari gambaran internal dengan cara berpikir, belajar, memotivasi diri sendiri, dan berubah.

Asumsi utama dari NLP adalah pengalaman yang dirasakan individu tentang dunianya tidak seperti apa yang sebenarnya terjadi, tetapi merupakan sebuah model atau peta yang dibentuk sendiri. Peta ini tidak bersifat teritorial namun dalam konteks peta mental yang diperoleh melalui pengalaman perseptual.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Model rancangan eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*. Pada rancangan ini perlakuan dikenakan pada suatu kelompok unit percobaan tertentu, dengan dilakukan dua kali pengukuran terhadap variabel terikat, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Mengacu pada Nasir (1983:279) maka eksperimen ini akan menggunakan rancangan sebagai berikut:

Tabel 1.  
Rancangan Eksperimen Penelitian

Subjek	Pretes	Perlakuan	Postes
Kelompok Pelatihan	T <sub>0</sub>	X	T <sub>1</sub>

Keterangan:

- T<sub>0</sub> = pengukuran yang dilakukan terhadap subjek sebelum adanya perlakuan
- X = perlakuan yang diberikan kepada subjek berupa pelatihan *Neuro-Linguistic Programming*.
- T<sub>1</sub> = pengukuran yang dilakukan terhadap subjek setelah adanya perlakuan

Subjek penelitian ini adalah pelari cepat (*sprinter*) Pusat Latihan Daerah (Puslatda) Jawa Timur menjelang PON XVII, 2008 yang berbadan sehat. Sementara instrument yang digunakan adalah sebagai berikut:

### a. *Grid Concentration Exercise*

Pengumpulan data konsentrasi dengan *Grid Concentration Exercise* (Haris & Harris, 1984). Alat ini digunakan untuk mengukur konsentrasi atlet, berupa tabel yang memuat angka 0 sampai 99. Penilaian adalah berupa perolehan angka tertinggi yang dicapai. Semakin tinggi angka yang dicapai semakin tinggi tingkat konsentrasi seseorang. Menurut Harris & Harris (1984) atlet dengan konsentrasi yang tinggi memperoleh skor antara 21-30.

### b. Paket Pelatihan *Neuro-Linguistic Programming*

Langkah-langkah dalam metode ini disusun sesuai dengan langkah-langkah teknik *Conscious Reframing* (Villar, 1997a:185-187) sebagai

berikut:

**Langkah 1:** Identifikasi pola perilaku yang akan dirubah, khususnya berkaitan dengan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Subjek diminta untuk berpikir tentang perilaku yang hendak dirubah, sesuatu yang ingin dihilangkan tetapi merasa tidak mampu. Kemudian subjek diarahkan untuk mengkomunikasikannya secara internal tentang apa yang sudah diinstruksikan. Bila secara internal subjek sudah mampu berkomunikasi maka diminta untuk memberi tanda "ya" dengan menganggukkan kepala, tetapi bila belum maka memberi tanda "tidak" dengan menggelengkan kepala.

**Langkah 2:** Menentukan maksud positif dari perilaku tersebut.

Subjek diminta untuk berkomunikasi secara internal menggambarkan sisi atau maksud positif dari perilaku tersebut kepada bagian kreatif dan pikiran sadarnya. Tanda "ya" dapat diberikan bila selesai dilakukan.

**Langkah 3:** Identifikasi terhadap alternatif baru yang akan menggantikan perilaku.

Subjek tetap dalam keadaan berkomunikasi secara internal dan meminta bagian kreatif untuk menghasilkan berbagai alternatif yang diinginkan. Tanda "ya" dapat diberikan bila telah menemukan alternatif yang efektif, sesuai keinginan, dan ada pada dirinya.

**Langkah 4:** Memilih alternatif yang ada ke dalam pola perilaku sebelumnya.

Subjek diminta menanyakan pada bagian yang menangani perilaku sebelumnya untuk memilih alternatif yang efektif, sesuai keinginan, dan ada pada dirinya. Beri tanda "ya" bila selesai dilakukan.

**Langkah 5:** Memastikan kesediaan pikiran bawah sadar untuk bertanggung jawab.

Subjek diminta untuk menanyakan kesediaan pikiran bawah sadar untuk bertanggung jawab mengimplementasikan alternatif baru ke dalam konteks yang tepat selama waktu tertentu. Kemudian beri tanda "ya" bila selesai dilakukan.

**Langkah 6:** Melakukan cek ekologis.

Melalui komunikasi secara internal, subjek menanyakan pada bagian kreatif apakah ada hambatan bila alternatif yang dipilih itu akan diaplikasikan. Bila tidak ada hambatan, maka proses diakhiri dengan ungkapan apresiasi rasa terima kasih pada bagian kreatif. Bila ada hambatan, maka langkah berikutnya diteruskan.

**Langkah 7 :** Menanyakan hambatan yang mungkin dan maksud positifnya.

**Langkah 8:** Menanyakan alternatif baru yang mungkin untuk menggantikan alternatif sebelumnya (menuju langkah 5 dan 6 untuk mengakhiri proses).

Keseluruhan langkah pada paket ini diujicobakan terlebih dahulu dengan subjek lain untuk memberikan pengalaman dan pemahaman yang lebih dalam bagi peneliti tentang alur atau proses berpikir metode *Neuro-Linguistic Programming*, serta uji coba penggunaan kata-kata yang tepat disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses validasi dilakukan dengan cara menunjukkan alat ukur *Grid Concentration Exercise* kepada 2 orang ahli yaitu seorang ahli psikologi kognitif yang pernah membuat alat ukur konsentrasi dan seorang ahli psikologi olahraga. Kedua ahli tersebut diminta untuk menilai apakah alat ini mampu dan tepat mengukur tingkat konsentrasi atlet.

Berdasarkan pendapat kedua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya alat tersebut dapat digunakan mengukur tingkat konsentrasi atlet, dengan catatan instruksi harus jelas. Dasar pertimbangan rasional yang dinyatakan adalah alat ukur mampu mengukur tingkat konsentrasi sesuai dengan definisi konsentrasi, tepat untuk atlet karena kebanyakan atlet bersifat kinestetik, sehingga tidak betah terlalu lama mengerjakan *paper test* (Hasil wawancara dengan Dr Sugiyanto, UGM, ahli psikologi kognitif dan Rachman W, M. Psi., salah satu tim psikologi Puslatda PASI Jatim). Berdasarkan pendapat kedua ahli tersebut maka alat ukur ini dianggap valid.

Penghitungan reliabilitas *Grid*

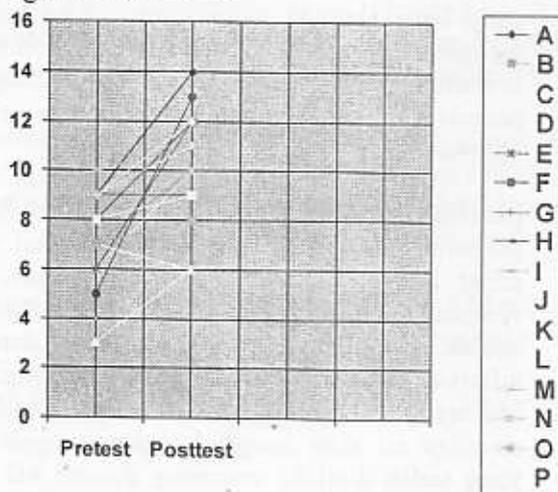
*Concentration Exercise* menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Uji reliabilitas menunjukkan koefisien korelasi atau  $r$  sebesar 0,667 dengan peluang galat alpha atau  $p$  sebesar 0.000. Ini berarti 6,67 % varians dari varians total merupakan varians yang sebenarnya, sehingga alat ukur ini dapat dinyatakan andal.

Deskripsi hasil pengambilan data seperti tertera di bawah ini:

**Tabel 2**  
**Deskripsi Data Penelitian**

No	Jenis Kelamin	Usia	Pretest	Posttest	Gain Score
1	Laki-laki	17	9	14	5
2	Laki-laki	19	7	10	3
3	Laki-laki	15	3	6	3
4	Laki-laki	16	6	10	4
5	Laki-laki	17	6	12	6
6	Laki-laki	22	5	13	8
7	Laki-laki	21	9	9	1
8	Laki-laki	15	8	12	4
9	Perempuan	13	10	11	1
10	Perempuan	15	9	12	3
11	Perempuan	21	8	9	1
12	Perempuan	22	7	6	-1
13	Perempuan	20	4	8	4
14	Perempuan	21	9	11	2
15	Perempuan	17	7	8	1
16	Perempuan	18	9	11	2
$\Sigma$			116	162	47
RERATA			7,25	10,125	2,9375

Guna memperjelas data penelitian, maka berdasarkan tabel 2 di atas tergambar dalam diagram di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Data *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan Tabel 2 di samping konsentrasi atlet lari jarak cepat (*sprinter*) sebelum diberi perlakuan pelatihan NLP memiliki rerata sebesar 7,25. Sedangkan rerata sesudah diberi perlakuan pelatihan NLP adalah sebesar 10,125. Sedangkan nilai selisih (*gain score* antara *posttest* dan *pretest*) memiliki rerata 2,9375. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan pelatihan NLP terjadi peningkatan konsentrasi pada atlet lari cepat (*sprinter*). Berdasarkan hasil

tersebut maka hipotesis diterima, yaitu terdapat kontribusi metode pelatihan NLP terhadap konsentrasi pada atlet lari cepat. Kontribusi tersebut berupa peningkatan konsentrasi.

Hasil statistik menunjukkan bahwa setelah pemberian pelatihan NLP nampak ada peningkatan rerata tingkat konsentrasi pada subjek sebesar 2,9375. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi pelatihan NLP terhadap konsentrasi atlet lari cepat berupa peningkatan konsentrasi.

Peningkatan konsentrasi yang terjadi pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain, yaitu kesiapan dan keaktifan peserta, materi, dan metode pelatihan yang saling terkait satu dengan yang lain.

*Pertama: Kesiapan dan keaktifan peserta*

Berdasarkan format observasi dan wawancara setelah setiap pertemuan pelatihan, keaktifan dan kesiapan peserta sangat terlihat dari awal pelatihan. Peserta selalu menepati waktu yang telah disepakati dan antusias mengikuti pelatihan. Hal tersebut dimungkinkan karena materi yang ditawarkan dalam pelatihan ini langsung berkaitan dengan apa yang mereka hadapi saat ini, yaitu persiapan menjelang Pekan Olahraga Nasional (PON) XVII, 2008. Saat ini mereka memasuki pusat latihan daerah menjelang

PON, dengan jadwal dan kualifikasi yang ketat, di mana secara periodik perkembangan prestasi mereka dipantau dan dievaluasi. Situasi demikian sering membuat atlet mengalami kecemasan, merasa tertekan, sehingga dapat membuyarkan konsentrasi mereka ketika berlatih, yang pada akhirnya mengganggu kinerja olahraga mereka. Dari segi waktu pelaksanaan pelatihan pun tidak mengganggu jadwal latihan fisik mereka. Pelatihan dilakukan setelah mereka istirahat dari berlatih fisik dan teknik, serta pelaksanaan pelatihan relatif tidak terlalu lama yaitu 30 menit untuk tiap pertemuan.

#### *Kedua: Materi pelatihan*

Pada pertemuan pertama, sebelum pelatihan dilaksanakan, diadakan dialog mengenai yang menjelaskan tujuan pelatihan, prinsip-prinsip belajar orang dewasa, apa harapan masa depan mereka dan ditandatanganinya kontrak pelatihan. Melalui dialog tersebut subjek menyadari bahwa materi pelatihan berguna untuk peningkatan kemampuan kinerja olahraganya, terutama bagaimana mereka meningkatkan konsentrasi, mengeliminir kecemasan, dan mempersiapkan diri secara psikologis menjelang dan saat pertandingan. Hal itu saat ini sangat diperlukan subjek karena semakin hari semakin mendekati even nasional yang akan membuktikan kemampuan kinerja olahraga mereka pada tingkat nasional.

#### *Ketiga: Metode pelatihan*

Metode pelatihan yang digunakan adalah Neuro-linguistic Programming (NLP). Mengutip pendapat Robbins (1996:25), NLP merupakan pengetahuan bagaimana menjalankan pikiran secara optimal untuk memberikan hasil yang diinginkan, kemampuan untuk melakukan apa saja dalam kehidupan adalah berdasarkan pada kemampuan komunikasi untuk mengarahkan sistem syaraf sehingga mampu memberikan hasil yang luar biasa. Konsep ini menjelaskan perilaku atlet dalam bertanding telah mengalami pembentukan model konsentrasi diri pada peta mentalnya, model belajar yang aktif dalam situasi lapangan, setelah perlakuan NLP.

Pada penelitian ini, *sprinter* belajar mengkonstruksi peta mental cara belajar

meningkatkan konsentrasi dari metode NLP. Metode ini mengarahkan *sprinter* untuk mengetahui struktur yang lebih luas yang tidak terbatas pada situasi tertentu, sehingga pengertian itu dapat digunakan dalam situasi yang lain.

Selain itu NLP menggunakan teknik pengaturan napas, relaksasi, dan memusatkan perhatian pada pernapasan dan perilaku negatif yang mengganggu konsentrasi yang hendak diubah. Melalui cara ini, *sprinter* diajak untuk menggali, menyadari, dan engontrol potensi pengganggu konsentrasinya. Dengan pikiran tetap terjaga dengan baik dan dapat dikontrol, sehingga mengakibatkan kondisi rileks, membuahakan kejernihan dan kesegaran jasmani dan rohani. Kondisi rileks, kejernihan dan kesegaran jasmani dan rohani berarti tidak mengalami kecemasan, perasaan takut, serta kondisi emosi yang terkontrol. Hal ini berarti mengeliminir distraktor internal dalam konsentrasi, karena seperti dibahas di atas, salah satu bentuk distraktor internal adalah kecemasan, perasaan takut, dan kondisi emosi yang tidak terkontrol.

Setelah itu, *sprinter* berusaha mengubah pola negatif yang mengganggu konsentrasinya, dengan cara membayangkan kondisi yang yang mampu mendukungnya berkonsentrasi. Melalui pengubahan peta mental ke arah yang positif ini, *sprinter* akan mampu bereaksi spontan ketika dalam kondisi nyata. Sehingga dapat dikatakan bahwa *sprinter* telah memiliki teknik positif untuk memfokuskan perhatian. Selain itu pelatihan NLP melatih pengaturan dan fokus pada pernafasan. Cara ini memberikan efek samping yang bagus berupa meningkatnya kemampuan mengatur pernapasan. Pada bidang olahraga kemampuan pengaturan pernapasan memegang peranan yang sangat penting guna meraih prestasi optimal.

Adapun catatan untuk mendukung hasil penelitian ini dijelaskan secara teoritis oleh Piaget (Suparno, 2001:144) sebagai berikut: hal yang dapat menjadi motivasi instrinsik dalam diri seseorang untuk memajukan pengetahuannya adalah: (1) adanya proses asimilasi, dan (2) adanya situasi konflik yang merangsang seseorang mengadakan akomodasi. Tindakan asimilasi ini akan menghubungkan pengetahuan yang sudah dimiliki seseorang dengan hal baru yang sedang ditemukan. Agar proses adaptasi dengan asimilasi ini berjalan baik, diperlukan

kegiatan pengulangan dalam suatu latihan dan praktik. Pengetahuan baru yang telah dikonstruksikan perlu dilatih dengan pengulangan agar semakin berarti dan tertanam.

Sementara itu, keadaan konflik diperlukan untuk merangsang seseorang mengadakan akomodasi atau perubahan pengetahuan. Pelatih dalam hal ini memerlukan tanda-tanda konflik dan tahu bagaimana menciptakan situasi konflik agar *sprinter* tertantang secara kognitif mengubah dan mengembangkan pengetahuannya.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pelatihan metode *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) memiliki kontribusi terhadap peningkatan konsentrasi *sprinter*. Berdasarkan simpulan seperti tersebut di atas, maka hasil penelitian ini memberikan beberapa rekomendasi.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat mengambil langkah-langkah praktis untuk dapat meningkatkan prestasi atlet, yaitu dengan menerapkan pelatihan NLP dalam bersinergi dengan latihan fisik., menggabungkan pelatihan NLP dengan pelatihan mental yang lain seperti pelatihan imajeri dan pelatihan relaksasi progresif agar latihan mental lebih menyeluruh.

Melakukan latihan NLP secara rutin agar mampu meningkatkan konsentrasi yang menunjang kinerja olahraganya sehingga dapat mencapai prestasi optimal. Semakin sering melakukan latihan NLP maka atlet akan semakin trampil meningkatkan konsentrasinya. Pada nomor *sprint* (lari jarak pendek) konsentrasi yang tinggi diperlukan guna merespon dengan cepat dan tepat dalam melakukan gerakan tumpuan kaki ketika *start* (tahap permulaan), mengingat jarak tempuh mencapai garis akhir (*finish*) relatif pendek. Selain itu *sprinter* juga harus menjaga konsentrasinya agar tidak keluar dari jalur lintasan garis larynya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreas, S & Faulkner, C. (1998). *NLP Teknologi Baru Meraih Sukses*. Jakarta: PT.Pustaka Delapratasa.
- Cox, R.H., 2002, *Sport Psychology, Concept & Applications*, Boston : McGraw Hill.
- Dalloway, M. (1993). *Concentration: Focus Your Mind, Power Your Game*, Arizona : Optimal Performance Institute.
- Haris, D.V. & Harris, B.L. (1984). *The Athlete's Guide to Sports Psychology*, New York: Leisure Press.
- Nasution, Y. (1996). Model Program Latihan Mental Bagi Atlet, dalam Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P., & Soekasah, M.H.R. (editor). *Psikologi Olahraga, Teori dan Praktik*, Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Nideffer, R.M. & Bond, J. (2003). A Cross Cultural Examination of the Concentration Skills of Elite Level Athletes, <http://www.enhanced-performance.com/nideffer/articles/ais2.html>
- Robbins, A. (1996). *Kekuatan Tanpa Batas*. Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Sajoto, M., 1990, *Peningkatan dan Pembinaan : Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang : Dahara Prize.
- Sastropanoelar dan Cholik, M.T., 1983, Usaha Peningkatan Prestasi Olahraga Sepakbola Indonesia, *makalah*, mimbar ilmiah 27 Agustus 1983, tidak diterbitkan, Surabaya: FPOK- IKIP Surabaya.
- Sudradjat, N.W., 1996, Peranan Psikolog Olahraga dalam Olahraga, dalam Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P., Soekasah, M.H.R.(eds): *Psikologi Olahraga, Teori dan Praktik*, Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Villar, I. V.G., 1997. *Hope Trough The NLP Magic*. Manila: Aligned Transformations.
- \_\_\_\_\_ 1997. *The Unconscious Mind: Our Creative Consultant*. Manila: Aligned Transformations.
- Watt, D., 1974, *Trackle Athletics*, London: Stanley Paul.