

**APLIKASI LATIHAN MENTAL DALAM PEMBELAJARAN GERAK UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN PADA PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Lalu Moh Yudha Isnaini¹, Suryansah²

email: lalumohyudhaisnaini@yahoo.co.id¹, suryansahkd@yahoo.com²

Program Studi Pascasarjana Doktor, Universitas Negeri Semarang¹, Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi²

Abstrak

Latihan mental meliputi melihat atau merasakan secara psikis penampilan sebuah keterampilan pada pembelajaran gerak tanpa menampilkan keterampilan secara fisik. Latihan mental menjadi efektif sebagai sebuah bantuan untuk meningkatkan keterampilan pembelajaran gerak. Latihan mental bekerja dengan sangat baik ketika digunakan dalam kombinasi dengan latihan keterampilan, baik berdasarkan neoromuskuler dan kognitif. Latihan psikis merupakan metode efektif dalam pembelajaran untuk mempersiapkan keterampilan yang dipelajari dengan baik pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Latihan mental dapat membantu seorang siswa melakukan latihan untuk mempelajari sebuah keterampilan. Latihan mental bekerja dengan baik ketika dikombinasi dengan latihan fisik. Orang yang memiliki kemampuan tingkat tinggi dalam latihan psikis memiliki kemampuan yang tinggi dalam pembelajaran gerak sehingga kedua tingkat kemampuan menjadi penting dalam keterampilan gerak untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Kata kunci: *Mental, Gerak dan keterampilan*

Abstract

Mental training involves seeing or feeling psychologically the appearance of a skill in motion learning without displaying physical skills. Mental exercise becomes effective as an aid to improve motion learning skills. Mental exercise works very well when used in combination with skill training, both based on neoromuscular and cognitive. Psychic training is an effective method of learning to prepare well-learned skills in sports and health physical education learning. Mental training can help a student do the exercises to learn a skill. Mental exercise works well when combined with physical exercise. People who have high levels of ability in psychic training have high abilities in motion learning so that both levels of ability are important in motion skills to get optimal results.

Keywords: *Mental, Motion and skills*

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam mengidentifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembelajaran pendidikan

sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis terarah dan terlaksana. Pembekalan pengalaman belajar gerak melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan olahraga internalisasi nilai-nilai. Program pelatihan mental telah digunakan diberbagai bidang psikologi dalam meningkatkan kinerja (Cox, 1994; Pate & Meynard, 2000). Terapi dengan pemberdayaan mental tidak hanya berguna mengatasi beragam kasus berkenaan dengan berbagai gangguan emosional, seperti: kecemasan, ketegangan stres dan kurang percaya diri namun pelatihan mental juga dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola (Barker dan Jones, 2008). Menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional tentu mempunyai masalah yang lebih kompleks. Kebutuhan guru pendidikan jasmani yang profesional sangat tinggi, dalam rangka menanggapi tantangan zaman modern. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bukan melalui pengajaran didalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan unsur psikologis, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah adalah bertujuan untuk mengembangkan kemampuan intelektual emosional dan keterampilan motorik siswa. Kemampuan motorik ini di harapkan akan dapat mendukung kondisi fisiknya. Pelatihan mental memiliki efek positif pada kinerja akademik mahasiswa (De vos & Louw, 2006). Hasi Penelitian (Yamada, dkk 2010) Pelatihan mental dengan metode visualisasi dapat berpengaruh terhadap kemampuan gerak. Keterampilan motorik dalam olahraga dapat dicapai bukan hanya mengikuti program pembelajaran pembelajaran yang diperintahkan oleh guru, namun siswa harus memiliki pikiran positif yang mengendalikan pikiran perilaku mereka. Olahraga tidak hanya mencakup kegiatan fisik, akan tetapi melibatkan unsur psikis. Secara luas pengertian mental mencakup: pikiran, pandangan, *image* dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respons tubuh (Satiadarma, 2010). Hasi Penelitian (Sajedi, 2014) Presepsi motor dapat meningkatkan keterampilan anak sekolah. Kekuatan mental sangat esensial jika seorang ingin secara konsisten meningkatkan keterampilan gerak yang lebih tinggi. Dalam dunia olahraga, semua cabang olahraga melibatkan mental. Mental yang berupa pikiran berperan sebagai pengendali. Untuk dapat meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran perkembangan motorik anak, siswa perlu memiliki mental yang tangguh sehingga dapat berlatih dengan semangat yang tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah- masalah non-teknis atau masalah pribadi. Dengan demikian ia dapat menjalankan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan sungguh-sungguh. Jalane & Wulf (2014) pelaaatihan mental dapat memiliki dampak positif pada pembelajaran motorik dan meningkatkan akurasi. Hasil penelitian Pates & Palmi (2002) dan dapat membuat seseorang lebih santai, tenang dan lebih terfokus dalam melakukan servis dalam permainan bulutangkis. Proses pembelajaran gerak yang kerap dikenal dengan mata pelajaran pendidikan jasmani pada tingkat dasar menjadi media yang cukup strategis untuk membantu siswa bila dikelola dengan mengacu pada konsep dasar pertumbuhan dan perkembangan anak. Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dengan keseluruhan dimensinya merupakan rujukan upaya pendidikan. Pendidikan mengandung makna merubah,

membina, membandingkan, mengarahkan, dan bahkan membentuk keseluruhan dimensi peserta didik.

B. Hasil dan Pembahasan

Mental adalah keseluruhan struktur dan keseluruhan proses-proses dari unsur-unsur kejiwaan yang terorganisasi. Mental psikologis yang mencakup pikiran, pandangan, 'image dan pemberdayaan fungsi berfikir sebagai pengendali tindakan dan respons tubuh (Maksum, 2011). Kekuatan mental sangat esensial jika seseorang ingin secara konsisten meningkatkan prestasinya ke tingkat yang lebih tinggi. Mental yang berupa pikiran sebagai pengendali. Pikiran memerintahkan dan tubuh mengikuti. Mental berfungsi sebagai pikiran yang menjadi pendorong, pengontrol, pengendali dan memerintahkan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan latihan. Persiapan mental dapat membantu atlet dalam memerangi masalah gangguan, ketakutan, pikiran negatif, motivasi yang kurang dan sebagainya. Hasil Penelitian (Kolovelonis dan Goudas 2013) pelatihan mental dapat berpengaruh terhadap perkembangan pembelajaran gerak. Mental yang tegar, sama halnya dengan teknik dan fisik, akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur dan sistematis. Dalam aplikasi mental, perlu disadari bahwa setiap olahragawan dipandang secara individual, yang satu yang berbeda dengan yang lainya. Persiapan mental dengan pikiran yang mengatur tindakan dan performa di lapangan. Hasil penelitian Barker (2010) Latihan mental dapat meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet. Penyelidikan keefektivan latihan psikis dalam penerimaan keterampilan motorik secara khusus membandingkan kondisi latihan psikis dan fisik dengan kondisi kontrol tanpa latihan. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik lebih baik daripada kondisi lainnya. Walaupun, latihan psikis secara khusus lebih baik dari pada tanpa latihan. Penemuan ini sendiri penting, karena hal ini menunjukkan keefektivan latihan psikis dalam membantu penerimaan. Bahkan yang lebih mengesankan adalah efek penggunaan kombinasi latihan fisik dan psikis. Salah satu dari perbandingan kombinasi latihan fisik dan psikis yang lebih luas adalah sebuah eksperimen oleh Hird dan kawan-kawan. Penulis membandingkan enam kondisi latihan fisik dan psikis yang berbeda. Kemiripan relatif pada efek pembelajaran antara hanya latihan fisik dan kombinasi latihan fisik dan psikis telah menjadi penemuan yang umum pada penelitian. Apa yang secara khusus penting tentang kemiripan ini adalah bahwa penggunaan sebuah kombinasi latihan fisik dan psikis sering mengaitkan satu setengah sebanyak percobaan latihan fisik dari pada hanya latihan fisik. Latihan fisik dan keterampilan muncul tidak hanya untuk menjadi sarana membangun kondisi yang baik. Latihan mental dapat meminta mereka sebaik mungkin, meskipun bukan pada tingkatan yang sama. Walaupun, kombinasi latihan fisik dan psikis muncul untuk membangun sebuah kondisi pembelajaran yang dapat mengoptimalisasikan karakteristik penting ini. Keterampilan motorik adalah kebutuhan untuk menghasilkan kecepatan di atas jarak pendek secara relative. Peristiwa cepat dalam lari, bersepeda, dan mendayung adalah contoh keterampilan yang berkaitan dengan karakteristik ini. Sebuah eksperimen oleh Van Gyn, Wenger, dan Gaul (1990) menunjukkan bahwa latihan psikis dapat menjadi bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan untuk seseorang dalam pembelajaran bersepeda cepat 40 m. Setelah menjalani sebelum tes pada ergometer bersepeda (bersepeda seimbang) untuk menentukan kekuatan maksimum untuk kecepatan 40m, peserta memulai tiga sesi pelatihan setiap minggu selama enam minggu pada ergometer bersepeda untuk meningkatkan penampilan kekuatan. Pentingnya eksperimen ini adalah bahwa hal ini mendukung hipotesis dimana sebuah hubungan eksis diantara kemampuan perumpamaan dan keefektivan latihan

mental. tambahan, hal ini menunjukkan bahwa orang dengan kemampuan perumpamaan yang rendah dapat bermanfaat dari latihan psikis. Latihan mental meliputi melihat atau merasakan secara psikis penampilan sebuah keterampilan fisik itu sendiri ketika tanpa menampilkan keterampilan secara nyata secara fisik. Bukti eksperimental menunjukkan bahwa latihan psikis dapat menjadi efektif sebagai sebuah bantuan untuk keterampilan pembelajaran sebaik untuk mempersiapkan menampilkan keterampilan yang dipelajari dengan baik. Saat teknik latihan ketika orang sedang mempelajari keterampilan, latihan psikis bekerja dengan sangat baik ketika digunakan dalam kombinasi dengan latihan fisik.

Gerak Dan Keterampilan Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup. Kesibukan dalam budaya modern saat ini, sering menyebabkan orang menjadi kurang gerak, disertai *stress* yang dapat mengundang berbagai penyakit non-infeksi (penyakit bukan oleh karena infeksi), di antaranya yang terpenting adalah penyakit jantung-pembuluh darah (penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan *stroke*) dan penyakit degeneratif lainnya. Hal ini banyak dijumpai pada kelompok usia pertengahan, tua dan lanjut, khususnya yang tidak melakukan olahraga. (Behnhcke, 2004) pelatihan mental sangat penting terhadap aktivitas olahraga. Hasi Penelitian (Doussoulin, 2011) pelatihan mental dengan visualisasi berpengaruh terhadap keterampilan gerak. Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur *anatomis-anthropometris* dan fungsi *fisiologisnya*, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya. Memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang masih ada (memobilisasi seluruh persendian). Misalnya orang yang terikat pada kursi roda sekalipun, harus tetap memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang masih ada pada semua persendiannya, serta memelihara fleksibilitas dan kemampuan koordinasi, melalui gerakan-gerakan misalnya Senam pada bagian-bagian tubuh yang masih dapat digerakkan. Kemampuan dasar (fisik) dan kemampuan koordinasi dapat ditingkatkan dengan mengharuskan Peserta mengikuti gerakan-gerakan yang dicontohkan instruktur seintensif dan seakurat mungkin sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Pendidikan adalah segenap upaya untuk mempengaruhi pembinaan dan pembentukan kepribadian, dan perubahan perilaku. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga selalu melibatkan dimensi sosial yang melibatkan interaksi antar orang, disamping kriteria yang bersifat fisik yang menekankan pada keterampilan motorik. Proses pendidikan jasmani pada dasarnya memanfaatkan aktivitas jasmani yang

direncanakan secara sistematis dan bertujuan, untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular /psikomotor, perseptual, kognitif, dan afektif, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Dalam dunia pendidikan terdapat sebuah sasaran pedagois, sehingga pendidikan dirasa kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan karena gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Disamping itu pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan psikomotor, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental emosional sportivitas spritual sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan guru mampu menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan kepada siswa sehingga muncul kemauan yang besar dalam diri siswa untuk bergerak. Belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif. Seiring dengan itu, bahwa belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Di sisi lain, pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan belajar gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen. Sementara itu, dalam pemerolehan keterampilan gerak dipengaruhi oleh beberapa faktor; (1) faktor individu subyek didik, (2) faktor proses belajar dan (3) faktor situasi belajar. Faktor individu subyek belajar dalam belajar gerak akan merujuk pada adanya perbedaan potensi yang dimiliki subyek didik. Perbedaan potensi kemampuan gerak yang dimiliki oleh subyek didik ini secara fundamental akan memberikan pengaruh terhadap pemerolehan keterampilan gerak. Perbedaan potensi kemampuan gerak memiliki implikasi terhadap usaha penyusunan program pembelajaran gerak. perbedaan potensi kemampuan gerak yang dimiliki oleh seorang secara nyata akan memberikan pengaruh terhadap kecepatan, ketepatan dan tingkat perolehan keterampilan gerak. Sementara itu, dalam proses pemerolehan keterampilan gerak, seseorang harus melalui beberapa tahapan, yaitu ; (1) tahap formasi rencana, (2) tahap latihan dan (3) tahap otomatisasi. Identifikasi stimulus merupakan awal dari rangkaian pengenalan stimulus yang diterima seseorang dengan memberikan analisis terhadap lingkungan dari suatu variasi sumber informasi, bentuk informasi, sentuhan, penglihatan (besar kecil, warna, cepat lambat), pendengaran (keras halus, lambat cepat). Hasil identifikasi stimulus ini akan menjadi bentuk yang

representatif bagi seleksi respons yang harus diberikan terhadap suatu bentuk stimuli. Pada tahap seleksi respons akan dilakukan seleksi terhadap berbagai kemungkinan respons yang harus diberikan terhadap suatu stimuli. Seleksi respons akan disesuaikan dengan keadaan lingkungan. Berbagai kemungkinan bentuk gerak akan diprogramkan untuk memberikan respons. Dalam pemograman respons dilakukan pengorganisasian tugas dari sistem motorik sebagai dasar respons kinetik. Sebelum respons kinetik sebagai jawaban dimunculkan, maka program dari respons akan mempertimbangkan bentuk stimulus yang telah diidentifikasi pada tahap sebelumnya. Bila tahapan rangkaian proses pengolahan informasi telah dilakukan, maka pola rencana gerak telah terbentuk dalam sistem memori seseorang. Pola rencana gerak yang berinteraksi dengan lingkungan stimulus pada akhirnya akan menjadi respons kinetik seperti yang diunjukkerjakan oleh seseorang. Respons kinetik sebagai keluaran dari suatu proses sistem akan berhubungan dengan kecepatan memberikan reaksi dan pengambilan keputusan. Untuk memberikan respons kinetik dengan cepat dan tepat, menurut berkaitan dengan potensi kemampuan gerak yang dimiliki oleh seseorang. Dari model yang sederhana di atas oleh para ahli belajar gerak dikembangkan beberapa teori belajar gerak. Gerak adalah tahap latihan. Pada tahap ini di mana pola gerak yang telah terbentuk dalam sistem memori sedang diunjuk kerjakan. Unjuk kerja keterampilan pada awalnya dilakukan dengan tingkat koordinasi yang rendah. Efektivitas frekuensi pengulangan memiliki karakter yang individualistik. Sehubungan dengan adanya perbedaan kemampuan individu maka kebutuhan frekuensi pengulanganpun akan berbeda-beda. Oleh karenanya tinggi-rendahnya frekuensi pengulangan yang dilakukan oleh individu sangat tergantung pada kemampuan individu. Variasi bentuk latihan yang beragam situasi dan kondisi secara langsung dapat memperkaya seseorang dalam memberikan respons kinetik yang dikonvensikan dengan situasi dan kondisi. Salah satu indikasi permenannya pola gerak yang terbentuk dalam sistem memori adalah dengan makin baiknya tingkat koordinasi gerak yang dapat dilakukan oleh seseorang. Bila keterampilan gerak terus dilakukan dengan pengulangan dan umpan yang efektif dapat mempercepat proses otomatisasi gerak. Frekuensi pengulangan yang efektif dapat mengurangi tingkat gangguan dalam pembentukan pola gerak secara permanen. Seperti diketahui dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan menerima berbagai informasi. Informasi belajar merupakan salah satu dari berbagai informasi yang diterima oleh seseorang. Informasi-informasi tersebut sangat penting untuk membentuk pengalaman-pengalaman dalam kehidupan seseorang, baik yang berhubungan dengan pengalaman verbal maupun pengalaman gerak. Dalam proses penguatan pola gerak dalam sistem memori antara satu informasi dengan lainnya saling berinteraksi, bahkan tidak menutup kemungkinan akan saling bertindih. Sehubungan dengan hal tersebut, agar pola gerak dapat terbentuk dengan permanen dalam sistem memori, di samping faktor kejelasan, kederhanaan, kuat dan harmonisnya informasi juga faktor keefektifan pengulangan dan umpan balik merupakan faktor yang tidak dapat diabaikan. Dalam usaha memperoleh suatu keterampilan gerak, perhatian terhadap waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu perlakuan. Perhatian terhadap waktu istirahat diantara waktu perlakuan berhubungan beberapa gangguan yang mungkin muncul dan dapat mengganggu memori yang belum permanen. Gangguan yang terjadi di antara dua informasi yang disajikan tidak jarang dapat menggeser pengalaman yang belum permanen dalam sistem memori. Bila ini terjadi maka unjuk kerja keterampilan yang dimunculkan dengan koordinasi yang rendah. Intensitas kerja fisik tinggi mendorong anak untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif singkat. Bila intensitas diturunkan menjadi sedang dan rendah maka ia dapat

melakukan aktivitas fisik yang relatif lebih lama daripada intensitas tinggi. Demikian pula dengan waktu istirahat. Intensitas tinggi, sedang dan rendah membutuhkan waktu istirahat yang relatif berbeda. Tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian proses belajar. Gerakkan otomatisasi merupakan hasil dari latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakkan otomatisasi dapat terjadi karena terjadinya hubungan yang permanen antara reseptor dengan efektor. Gerakkan otomatisasi dalam mekanismenya tidak lagi dikoordinasikan oleh sistem syaraf pusat melainkan pada jalur singkat pada sistem saraf otonom.

C. Simpulan

Olahraga dengan aktivitas mental dalam keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Kegiatan olahraga dapat membantu pertumbuhan fisiknya secara optimal. Dengan berolahraga secara teratur, kebugaran jantung dan paru-paru anak akan terjaga, postur dan keseimbangan tubuh menjadi bagus, dan otot pun maupun tulangnya menjadi kuat, serta menghindari obesitas. Efektifitas latihan mental dalam gerak sangat bermanfaat jika diaplikasikan untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Diharapkan dapat memberi gambaran langkah-langkah dalam menangani dan membantu siswa dengan berbagai metode pelatihan mental untuk pencapaian mental yang kuat dalam menghadapi masalah keterampilan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Metode pelatihan mental dapat dikembangkan untuk guru dan pelatih dalam meningkatkan kemampuan mental seperti konsentrasi, percaya diri, semangat, mengontrol emosi, menghilangkan rasa takut, kecemasan dan merasa lebih yakin dalam melakukan gerak. Untuk itu kedepannya pelatihan mental dapat dikembangkan dalam upaya peningkatan siswa dan tentunya bisa menambah inspirasi untuk melangkah kedepan dalam meraih prestasi puncak olahragawan. Bila kita cermati uraian di atas, maka tampak bahwa sesungguhnya belajar gerak memiliki instensi dan koneksi yang kuat dengan teori belajar, fisiologi dan psikologi. Sebagai bagian dari teori belajar, tahapan belajar juga merupakan bagian dari teori komunikasi. Sehubungan dengan hal tersebut, untuk lebih memahami teori belajar gerak secara komprehensif, tampaknya perlu dilakukan analisis komprehensif terhadap beberapa teori psikologi, komunikasi dan fisiologi yang memiliki koneksi langsung dengan teori belajar gerak. dengan seksama. Dengan demikian, teori belajar gerak dapat dipahami dan diimplementasikan sebagai bagian integral dari pengembangan kompetensi professional guru.

Daftar pustaka

- Annett, J. (1995). Perumpamaan motorik: Persepsi atau aksi? *Neuropsikologia*, 33, 1395-1417
- Barker, J., Jones, M., Grenless, L. 2010. "Assesing the Immediate and Maintained Effects of Hypnosis on Self-Efficacy and Soccer Wall- Volley Performance". *Journal of Sport & Exercise Psycholgy*, 32, 243-252.
- Behncke, L. 2004. "Mental Skills Training For Sports : A Brief Review. Volume, 6 Issue 1.
- Crawford, H.J., Clarke, S.W. and Kitner-Triolo, M. 1996. "Self-Generted Happy and Sad Emotions in Low and Highly Hypnotisable Persons During Waking and Hypnosis: Laterality and Regional EEG Activity Differences". *International Journal of Pschophysiology*, 24, 239-266.
- De Vos, H.M., Louw, D.A. 2006. "The Effect of Hypnotic Training Programs on the Academic Performance of Students". *American Journal of Clinical Hypnosis*.

- Doussoulin, A., Rehbein, L. 2011. "Motor Imagery as a Tool For Motor Skill Training in Children". *Motricidade*. Vol. 7. N. 3, pp 37-43.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Keterampilan psikologis untuk meningkatkan penampilan: strategi regulasi keinginan. *Obat dan Ilmu Pengetahuan dalam Olahraga dan Latihan*, 26, 478-485.
- Hegazy, K., Sherif, A.M., Houta, S.S. 2015. "The Effect of Mental Training on Motor Performance of Tennis and Field Hockey Strokes in Novice Players". *Advances in Physical Education*, 2015, 5, 77,83.
- Jalene, S and Wulf,G. 2014. "Brief Hypnotic Internention Increases Throwing Accuracy". *International Journal of Sport Science & Coaching* Volume 9. Number 1.
- Kohl, R, M., Ellis, S. D., & Roenker, D, L., (1992). Penggantian actual dan latihan perumpamaan: Pertimbangan teoritis preliminaries. *Penelitian kuartal untuk Latihan dan Olahraga*, 63: 162-170.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., 2013. "The Development of Self Regulated Learning of Motor and Sport Skills Inphysical Education:A Review. *Hellenic Journal of psycholgy*, vol 10, pp 193-210.
- Maksum,A., Nasution,Y., Rustiana,R.E.,Sudarwati,L.,Rusmi,T.,Ambarukmi,H.T.,Garincha., Bustiana.,Raharjo. 2011. *Pedoman dan Materi Pelatihan Mental Bagi Olahragawan*. Jakarta: Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga.
- Pates, J and Palmi, J.2002. "The Effects of Hypnosis on Flow States and Performance". *Journal of Excellance-Issue No.6*.
- Pates, J., Oliver, R., Maynard, I.2001. "The Effects of Hynosis on Flow States and Golf-Putting Performance". *Journal of Aplied Sport Psychology*, 13: 341-354.
- Priharjo. 1993. *Perawatan Nyeri Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Jakarta: EGC.
- Satiadarma, M. P. 2000. *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta : Pustaka sinar Harapan.
- Sajedi, F., Hajar, B. 2014. "The Effect of Perceptual Motor Traning on Motor Skills of Preschoolchildren". *Iranian Rehabilitation Journal*, Vol 12, No. 19.
- Tamsuri, A. 2006. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Taylor, T., Horevitz, R, and Balague, G. 1993. "The Use of Hipnosis in Applied Sport Psychology". *The Sport Psychologist*, 7, 58-74.
- Warner, I., & McNeil, M, E. (1998). Perumpamaan psikis dan potensialnya untuk terapi fisik. *Terapi Fisik*, 68, 516-521
- Yamada, M., Kawachi, T., Kawamitsu, H., Yamada, T., Konishi, J., Fujji, M., Sugimura, K., Maeda, K., Kawamata, T. 2010. "Effect of Perceptual Learning on Motor of Hands: A Functional Magnetic Resonance Imaging Study". Vol. 56, No 1, pp. E29-E37.