

**UPAYA PELATIH DALAM MENGATASI MENTAL  
ATLET BENGKULU TAEKWONDO CLUB (BTC)  
PADA PRA KEJUARAAN**



**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh :

**ANGGA PRASETIYA**

**NIM : 1811320099**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI ( IAIN ) BENGKULU  
2019**

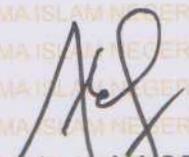
## PERSETUJUAN PEMBIMBING

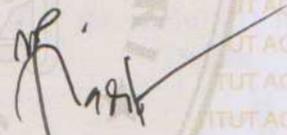
Skripsi atas nama: **ANGGA PRASETIYA** NIM: 1811320099 yang berjudul **“Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) Pada Pra Kejuaraan”**. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan II. Oleh karena itu, sudah layak untuk diujikan dalam sidang munaqasyah/skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Bengkulu.

Bengkulu, 31 Juli 2019

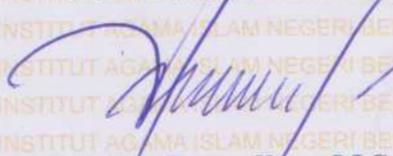
Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Dra. Agustini, M.Ag**  
**NIP. 196808171994032005**

  
**Wira Hadikusuma, M.Si**  
**NIP. 198601012011011012**

Mengetahui  
Ketua Jurusan Dakwah

  
**Dr. Rahmat Ramadhan, M.Sos. I**  
**NIP. 198306122009121006**



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BENGKULU**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

**Alamat: Jl. Raden Fatah Pagar Dewa Telp.(0736) 51276,51771 Fax (0736) Bengkulu**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi atas nama: **ANGGA PRASETIYA**, NIM: 1811320099 yang berjudul **“Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) Pada Pra Kejuaraan”**. Telah diujikan dan dipertahankan di depan Tim Sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 31 Juli 2019

Dan dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam dan diberi gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Bengkulu, 31 Juli 2019

Dekan

**Dr.Suhirman, M.Pd**

**NIP.19680219 199903 1 003**

**Sidang Munaqasyah**

Ketua

Sekretaris

**Dra. Agustini, M.Ag**

**NIP. 196808171994032005**

Penguji I

**Dr. Nelly Marhayati, M.Si**

**NIP. 197803082003122003**

**Wira Hadikusuma, M.Si**

**NIP. 198601012011011012**

Penguji II

**Dr. Japarudin, S.Sos. I, M.Si**

**NIP. 198001232005011001**

### *Motto*

- ☺ *Kesalahan akan membuat orang belajar dan menjadi lebih baik, tegarlah seperti batu karang yang sellu di hantam ombak samudra, kegagalan terjadi karena terllu banyak berencana tapi sedikit berfikir.*
- ☺ *Hidup adalah pelajaran tentang kerendahan hati jika orang lain bisa, maka aku juga termasuk bisa dan belajar dari kegagalan adalah hal yang bijak*
- ☺ *Ku olah kata, kubaca makna, kuikat dalam alinea, kubingkai dengan bab sejumlah lima, jadilah mahakarya, gelar sarjana kuterima orang tua, istri dan mertuapun bahagia ☺☺☺ (angka prasetiya)*
- ☺ *Wisuda setelah 16 semester adalah kesuksesan yang tertunda lebih baik terlambat dari pada tidak wisuda sama sekali ☺☺☺ (angka prasetiya)*

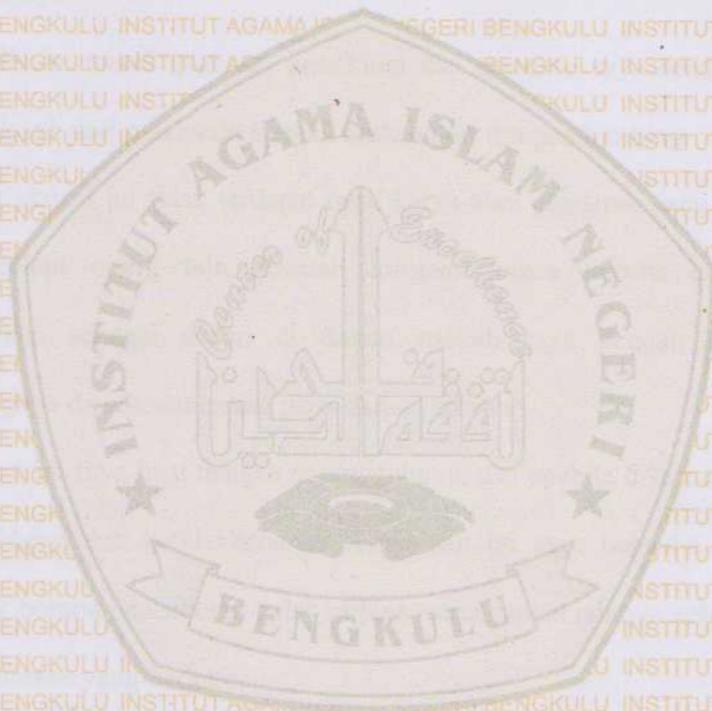
## PERSEMBAHAN

Setitik harapan dan impian yang harus aku gapai, walaupun masih banyak kelemahan dan keterbatasan. Takkan aku biarkan air keringat ayah bunda mengalir sia-sia, aku tak ingin dalam kehidupan kami ada perjuangan yang hampa, karena setiap tetesan keringatnya adalah darah dan nafas kehidupanku. Karena aku sangat menghormati dan menyayangi keluarga ku.

Dengan segenap ketulusan dan do'a skripsi ini kupersembahkan kepada orang-orang yang sangat aku sayangi dan cintai:

- ❖ Ayahanda dan ibunda tersayang yang telah mendidik, membesarkan serta sellu memberikan kasih sayang yang tulus dari kecil hingga sekarang ini.
- ❖ Adikku tersayang (Fazrin novika rezeki, Shafira Tri Andani, Viktor Putra Siregar) yang telah menjadi bagian dari hidupku sampai sekarang.
- ❖ Keponakan tercintaku ( Adelia putri rahmawan)
- ❖ Orang yang tersayang sekaligus istri tercinta yang sellu ada dalam suka maupun duka (miftahul jannah S.Kel) yang sellu memberikan semangat dan waktunya.sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Teman-teman satu tempat latihan (dojang) BENGKULU TAEKWONDO CLUB (BTC) Rano Marantika A.Md, Riky marantika S.pd, Zaidel Hamdi S.kom,Diki pratama SSTP, Surya fadilah SE, Jutri dayanti S.pd M.pd, Nanda alfian S.E, Intan lidia sari yang sellu menemani saat latihan dan memberikan motivasi-motivasi penyemangat.
- ❖ Teman satu perjuangan yang berjuang sampai titik darah penghabisan ☺☺☺ ( Fakhrul rahman S.sos dan Tiara pratiwi S.sos) yang sellu memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

❖ Teman kantor Kejaksaan Negeri Bengkulu (Hendro dan Regatol ☺)  
yang selalu bersedia memberikan waktu izin kerja untuk saya bisa  
menyelesaikan skripsi ini.



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Skripsi dengan judul “Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) Pada Pra Kejuaraan”. Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Juli 2019

Mahasiswa yang menyatakan

  
**Angga Prasetya**  
NIM. 1811320099

## ABSTRAK

Angga Prasetya: NIM 1811320099, Judul Skripsi : “**Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) Pada Pra Kejuaraan**”. Pembimbing I : Dra. Agustini, M.Ag, Pembimbing II : Wira Hadikusuma, M.Si.

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berasal dari Korea. Olahraga taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat memerlukan unsur kekuatan, daya tahan, koordinasi serta unsur-unsur lain dalam olahraga. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *kualitatif deskriptif*. Tahap pelatihan mental terdiri dari menentukan target (*Goal-setting*), kemampuan relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi. Setelah pelatihan, sembilan dari sepuluh atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) mengalami peningkatan keterampilan *goal-setting*. Selain itu, sepuluh dari kesepuluh atlet mengalami peningkatan pada tiga keterampilan mental lainnya, yaitu : relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi. Upaya pelatih dalam mengatasi mental atlet adalah dengan menciptakan komunikasi yang sebaik-baiknya antara pelatih dengan atlet, memahami watak, sifat-sifat, kebutuhan dan minat atlet, dan pelatih harus mampu menjadi motivator. Menurut pelatih persiapan mental atlet memberi dampak lebih maksimal dan percaya diri. Pelatihan mental sebagaimana telah dilakukan dalam penelitian ini, sangat penting untuk diberikan pada atlet junior dan pemula. Rentang usia 12-20 tahun merupakan fase perkembangan remaja dimana atlet sedang dalam masa pembentukan jati diri. Dan pelatih menyadari penting dilakukan pelatihan mental ini dan diharapkan bisa untuk berkelanjutan untuk seterusnya.

**Kata Kunci :** Taekwondo, Pelatihan Mental, Upaya Pelatih

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan jasmani dan rohani sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini. Shalawat dan salam penulis hadikan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah menjadikan rahmat sekalian alam. Penulisan Skripsi yang berjudul **“Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) Pada Pra Kejuaraan”**. Adalah untuk meengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk mendapatkan gelar ( S.sos.I) pada program studi Bimbingan Konseling Dakwah (BKI) Jurusan dakwah fakultas ushuluddin, adab dan dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, masih banyak terdapat kekurangan dan kekeliruan yang di temui semuanya ini tidak terlepas dari keterbatasan penulis sendiri, oleh karena itu dengan tidak mengurangi rasa hormat, penulis menerima kritik dan saran dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis maupun pembaca, amiin.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak . oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghormatan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Sirajudin M. M,Ag., MH, selaku rektor IAIN Bengkulu.
2. Dr. Suhirman, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah.
3. Rahmat Ramdhan, M. Sos.I selaku Ketua Jurusan Dakwah.
4. Asniti Karrni M. Kons selaku Ketua Prodi Jurusan Dakwah.
5. Dra. Agustini, M.Ag selaku pembimbing I yang telah memberikan saran dan kemudahan dalam penyusunan skrpsi ini.
6. Wira Hadikusuma, M.Si selaku pembimbing II yang telah tekun dan ikhlas membimbing, mengarahkan penulisan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
8. Segenap karyawan Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah serta pihak perpustakaan IAIN beserta stafnya yang telah memberikan fasilitasnya dalam penulisan skripsi ini .

9. Khususnya ayahanda dan ibunda tercinta beserta semua keluarga yang selalu mendoakan dan mendukung saya sampai terselesaikan pendidikan sarjana strata satu ini.
10. Orang yang tersayang yang selalu ada dalam suka maupun duka (Miftahul Jannah S.KeI) yang selalu memberikan semangat dan waktunya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada para atlet **Bengkulu Taekwondo Club** (BTC) yang telah bersedia menjadi responden dan telah banyak meluangkan waktu, memberikan data selama penulis mengadakan penelitian.

Atas bantuan yang telah diberikan, semoga menjadi amal kebaikan disisi Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya.

Bengkulu, Agustus 2019

Penulis

Angga Prasetya  
NIM. 1811320099

# PERSEMBAHAN

Setitik harapan dan impian yang harus aku gapai, walaupun masih banyak kelemahan dan keterbatasan. Takkan aku biarkan air keringat ayah bunda mengalir sia-sia, aku tak ingin dalam kehidupan kami ada perjuangan yang hampa, karena setiap tetesan keringatnya adalah darah dan nafas kehidupanku. Karena aku sangat menghormati dan menyayangi keluarga ku.

Dengan segenap ketulusan dan do'a skripsi ini kupersembahkan kepada orang-orang yang sangat aku sayangi dan cintai:

- ❖ Ayahanda dan ibunda tersayang yang telah mendidik, membesarkan serta sellu memberikan kasih sayang yang tulus dari kecil hingga sekarang ini.
- ❖ Adikku tersayang (Fazrin novika rezeki, Shafira Tri Andani, Viktor Putra Siregar) yang telah menjadi bagian dari hidupku sampai sekarang.
- ❖ Keponakan tercintaku ( Adelia putri rahmawan)
- ❖ Orang yang tersayang sekaligus istri tercinta yang sellu ada dalam suka maupun duka (miftahul jannah S.KeI) yang sellu memberikan semangat dan waktunya.sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Teman-teman satu tempat latihan (dojang) BENGKULU TAEKWONDO CLUB (BTC) Rano Marantika A.Md, Riky marantika S.pd, Zaidel Hamdi S.kom,Diki pratama SSTP, Surya fadilah SE, Jutri dayanti S.pd M.pd, Nanda alfian S.E, Intan lidia sari yang sellu menemani saat latihan dan memberikan motivasi-motivasi penyemangat.
- ❖ Teman satu perjuangan yang berjuang sampai titik darah penghabisan ☺☺☺ ( Fakhrol rahman S.sos dan Tiara pratiwi S.sos) yang sellu memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

- ❖ Teman kantor Kejaksaan Negeri Bengkulu (Hendro dan Regatol 😊) yang selalu bersedia memberikan waktu izin kerja untuk saya bisa menyelesaikan skripsi ini.

## DAFTAR ISI

Halaman

|  |    |
|--|----|
| KATA PENGANTAR .....                                 |    |
| DAFTAR ISI.....                                      |    |
| DAFTAR TABEL.....                                    |    |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                 |    |
| <br>   |    |
| I. PENDAHULUAN                                       |    |
| 1.1 Latar Belakang .....                             | 1  |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                        | 7  |
| 1.3 Rumusan Masalah.....                             | 8  |
| 1.4 Pembatasan Masalah.....                          | 8  |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....                          | 9  |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....                         | 9  |
| 1.7 Penelitian Terdahulu .....                       | 9  |
| 1.8 Sistematika Penelitian.....                      | 10 |
| <br>   |    |
| II. LANDASAN TEORI                                   |    |
| 2.1 Upaya .....                                      | 12 |
| 2.2 Faktor yang Mempengaruhi Upaya .....             | 12 |
| 2.3 Pelatih .....                                    | 13 |
| 2.4 Mental .....                                     | 14 |
| 2.5 Tahapan Latihan Mental .....                     | 19 |
| 2.6 Bentuk Pelatihan Mental.....                     | 20 |
| 2.7 Keterlibatan Pelatih dalam Pelatihan Mental..... | 25 |
| 2.8 Atlet.....                                       | 26 |
| 2.9 Taekwondo.....                                   | 26 |
| 2.10 Tendangan Taekwondo.....                        | 30 |
| 2.11 Hakekat Taekwondo .....                         | 31 |
| <br>   |    |
| III. METODE PENELITIAN                               |    |
| 3.1 Jenis Penelitian.....                            | 35 |
| 3.2 Setting Penelitian .....                         | 36 |
| 3.3 Subjek Penelitian .....                          | 36 |
| 3.4 Teknik Pengumpulan Data.....                     | 37 |
| 3.5 Sumber Data.....                                 | 38 |
| 3.6 Teknik Keabsahan Data .....                      | 38 |
| 3.7 Teknik Analisi Data .....                        | 40 |
| <br>   |    |
| IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....                       |    |
| 4.1 Deskripsi Objek Penelitian.....                  | 41 |
| 4.1.1 Sejarah Bencoolen Taekwondo Club .....         | 41 |
| 4.2 VISI dan MISI Bencoolen Taekwondo Club .....     | 42 |

|                           |   |    |
|---------------------------|---|----|
| 4.2.1                     | Visi .....                                      | 42 |
| 4.2.2                     | Misi .....                                      | 42 |
| 4.2.3                     | Tujuan .....                                    | 42 |
| 4.2.4                     | Manfaat .....                                   | 43 |
| 4.3                       | Struktur Organisasi .....                       | 45 |
| 4.4                       | Gambaran Umum Informan .....                    | 46 |
| 4.5                       | Pelaksanaan Program Intervensi .....            | 46 |
| 4.6                       | Hasil Program Intervensi .....                  | 48 |
| 4.6.1                     | Data Keterampilan Mental Informan .....         | 48 |
| 4.6.2                     | Hasil Penelitian .....                          | 52 |
| 4.6.2.1                   | Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet..... | 52 |
| 4.6.2.2                   | Pembahasan Hasil Penelitian.....                | 63 |
| V... KESIMPULAN DAN SARAN |   |    |
| 5.1                       | Kesimpulan .....                                | 67 |
| 5.2                       | Saran .....                                     | 67 |
| DAFTAR PUSTAKA .....      |   | 69 |
| LAMPIRAN.....             |   | 72 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                 | Halaman |
|---------------------------------------|---------|
| 1. Gambaran Umum Informan.....        | 46      |
| 2. Jadwal Pelaksana Intervensi .....  | 47      |
| 3. Perubahan Keterampilan Mental..... | 50      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Pedoman Wawancara.....                              | 73      |
| 2. Hasil Wawancara .....                               | 75      |
| 3. Dokumentasi <i>Goal Setting</i> .....               | 96      |
| 4. Dokumentasi <i>Physical relaxation</i> .....        | 100     |
| 5. Dokumentasi Konsentrasi .....                       | 102     |
| 6. Dokumentasi <i>imagery atau Visualization</i> ..... | 103     |
| 7. Dokumentasi wawancara .....                         | 104     |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Dunia olahraga merupakan obyek yang sangat digemari dari segala penjuru dunia. Mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, bahkan yang sudah lanjut usia. Olahraga apapun jenis, bentuk, dan namanya, ia tidak mengenal batasan usia, suku, ras, dan agama. Olahraga seakan akan sudah menjadi bagian dari kebutuhan hidup yang tidak dapat dipisahkan oleh semua kalangan, baik bawah, menengah, hingga sampai kalangan atas dan kalangan elit. Masyarakat Indonesia menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama masyarakat masih menghendaki untuk hidup sehat, baik jasmani maupun rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga bahkan hal ini di butuhkan dengan banyak pelaksanaan kompetisi yang berskala daerah, nasional, dan bahkan internasional.

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang dalam perlombaan dari kegiatan intensif dalam rangka memperoleh reaksi, kemenangan dan prestasi. Proses di dalam olahraga berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang. Oleh karena itu, pembinaan setiap cabang olahraga diarahkan untuk pembinaan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa dan negara tercinta ini. Selanjutnya berkenaan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan UUD RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem olahraga nasional menyatakan bahwa: Pertama, pembinaan dan pengembangan

keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Kedua, pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk orang yang berlangsung sepanjang hayat.<sup>1</sup>

Berdasarkan yang telah ditetapkan oleh pemerintah mengenai undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem olahraga nasional. hal ini yang merupakan tujuan orang aktif berolahraga pada masa kini sebagian besar untuk prestasi sehingga biasanya jenis olahraga yang mereka minati adalah jenis olahraga yang sering dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional, dan internasional. Dari berbagai jenis olahraga berprestasi, beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia. Olahraga bela diri yang ada yaitu: taekwondo, karate, kempo, pencak silat dan yudho.

Salah satu cabang olahraga yang sering di pertandingkan adalah Taekwondo. Olahraga taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat memerlukan unsur kekuatan, daya tahan, koordinasi serta unsur-unsur lain dalam olahraga. Di dalam pertandingan taekwondo mental dan fisik sangat menentukan kondisi atlet saat di arena pertandingan. Ada dua macam kategori yang dipertandingkan dalam cabang olahraga beladiri taekwondo yaitu *poomse* dan *kyorugi*. *Poomse* adalah gerakan-gerakan kombinasi yang dirancang untuk berlatih tanpa instruktur, dan menggunakan dasar kinerja yang tetap dari menyerang dan bertahan. Oleh karena itu, *poomse* memiliki kelebihan dalam

---

<sup>1</sup> Undang-Undang RI No. 3, *Tentang Keolahragaan Nasional*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), hal. 46.

melatih teknik-teknik khusus dari teknik-teknik yang diterapkan, yang tidak dapat dilatih melalui gerakan-gerakan dasar. Sedangkan *Kyorugi* adalah pertarungan antara dua orang atlet taekwondo dimana mereka saling serang dan bertahan untuk menjatuhkan lawannya dengan menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan. Dalam melakukan *kyorugi* maka diperlukan ketahanan fisik, kecepatan aksi-reaksi, fleksibilitas, variasi-variasi tendangan, serangan-pertahanan dan juga mental yang kuat.

Di dalam al-quran sebagai dasar dan sumber ajaran islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal dalam kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut adalah yang artinya:

“Sesungguhnya Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang Rosul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka *Al-Kitab* dan *Al-Hikmah*. Dan sesungguhnya sebelum (keadaan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata”(Q.S. 3: 164).

Dalam hadist Rasulullah SAW di jelaskan juga yaitu: “ seandainya kalian masuk kedalam api itu, pasti kalian tidak akan keluar lagi darinya selama-lamanya ketaatan itu hanyalah (berlaku) pada sesuatu yang ma’ruf “ (HR. Ahmad).

Menurut Marie Jahoda, yang bahwa orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut: Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal diri sendiri dengan baik. Pertama, pertumbuhan,

perkembangan, perwujudan diri yang baik yang kedua, kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi secara baik.

Adapun menurut M. Quraish shihab tentang ciri-ciri mental yang baik itu sebagai berikut: 1) Menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan tuhan yang tidak terelakan lagi 2) Sabar dalam gejolak nafsu 3) Sabar dalam menerima cobaan.

Ciri tersebut sebagaimana dinyatakan M. Quraish shihab sebagai berikut: seseorang yang tertimpa malapetaka, bila mengikuti kehendak nafsunya, akan meronta, menggerutu dalam berbagai bentuk dan terhadap berbagai pihak terhadap tuhan, manusia, dan lingkungannya. Disinilah perlu bersabar terhadap gejolak nafsu dengan mampu menerima cobaan, maka dia akan menerima dengan penuh kerelaan malapetaka yang terjadi itu atau pasti ada hikmah dibalik yang telah terjadi itu, dan sebagainya, sehingga semuanya itu di terimanya sambil mengharapkan sesuatu yang lebih baik di kemudian hari. dan menurut M. Quraish shihab apabila dihubungkan dengan ciri-ciri kesehatan mental, maka sikap sabar selaras dengan ciri orang yang mentalnya sehat dalam kriteria Marie johada yaitu integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahap terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.<sup>2</sup>

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo megandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga secara menyeluruh akan ditimbulkan dan dikembangkan. Taekwondo terdiri dari tiga

---

<sup>2</sup> Muhammadan Bin Ismail. *Al-Adab Al-Mufrod*, no. 273.

kata: *tae* yang berarti kaki atau menghancurkan dengan tehnik tendangan, *kwon* yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan tehnik tangan, serta *do* yang artinya seni atau cara mendisiplinkan diri.<sup>3</sup>

Menurut Suryadi, dalam mempelajari beladiri taekwondo, terdapat beberapa latihan dasar antara lain, *keup so* adalah bagian tubuh yang menjadi sasaran, *saeogi* adalah sikap kuda-kuda, *makki* adalah tehnik bertahan atau menangkis, *kongkyok kisul* adalah tehnik serangan yang terdiri dari *jierugi/* pukulan, *chigi/* sabetan, *chierugi/* tusukan, dan *chagi/* tendangan.<sup>4</sup> Untuk menjadi atlet taekwondo yang baik harus mengikuti beberapa metode latihan, terutama latihan fisik, seperti latihan kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan dan lain-lain. Dengan latihan yang rutin dapat membuat prestasi meningkat baik rohani maupun jasmani peserta didik. Latihan taekwondo dapat dipelajari oleh siapa saja tanpa tergantung dengan jenis kelamin, umur, dan status sosial. Taekwondo juga dapat memberikan dampak yang baik untuk kesehatan dan untuk menjaga diri dari gangguan lingkungan sekitar. Taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi dalam PON (Pekan Olahraga Nasional). Taekwondo indonesia sendiri telah mencatat prestasi yang cukup membanggakan, di arena *multi sport even* seperti SEA GAMES, ASIAN GAMES, dan bahkan OLYMPIC GAMES 1992 di Barcelona.

Di Kota Bengkulu sendiri sudah terdapat club-club Taekwondo yang sudah berdiri, salah satunya adalah club BENGKULU TAEKWONDO CLUB,

---

<sup>3</sup> Yoyok Suryadi, *Panduan Suryadi*, (Yogyakarta: GramediaPustakaUtama, 2002).hal 1

<sup>4</sup> Yoyok Suryadi, *Panduan Taekwondo*, 2002).hal 9

yang bertempat di Kantor Walikota Bengkulu. Club ini terdiri dari 60 siswa dan 15 orang pelatih, club tersebut di bawah Pengurus Kota Taekwondo Indonesia (PENGKOT T.I) Kota Bengkulu yang beralamatkan di Jln. Jati 6 No. 17 Rt. 06 Kelurahan Sawah Lebar, Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu.

Pelaksanaan latihan rutin di Dojang (tempat latihan) Bengkulu taekwondo club ini, di lakasanakan pada hari selasa, Kamis, dan minggu. dan ada juga latihan antar club yang di lakasanakan satu bulan sekali, dalam upaya mempererat silaturahmi antar club dan berbagi informasi tentang event kejuaraan.

Dalam *event-event* besar seperti kejurnas (kejuaraan nasional), atlet Bengkulu Taekwondo Club sering mengalami permasalahan seperti mental atlet yang down ketika memasuki hari pertama kejurnas dan disinilah peran pelatih dalam memberikan masukan-masukan atau motivasi yang positif, hal itu sangat penting untuk menstabilkan kembali mental atlet tersebut, agar mental atlet tidak mengalami down saat bertanding.

Berdasarkan uraian di atas, salah satu syarat untuk menciptakan atlet berprestasi dalam olahraga beladiri taekwondo adalah pelatih harus memberikan metode latihan fisik berupa latihan kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan kelincahan dimana seorang atlet harus mampu melatih kecepatan kaki dengan cara melakukan beberapa tendangan kesasaran yang sudah di targetkan (*speed target*) dengan menggunakan waktu yang sudah di tentukan oleh pelatih, setelah atlet memiliki fisik yang baik baru seorang atlet melatih mentalnya dengan cara pelatih memberikan motivasi-motivasi yang bersifat positif, mengadakan *try out* antar tempat latihan (*dojang*), dan memberikan pengetahuan tentang strategi-strategi

dalam pertandingan. Dengan fisik dan mental yang baik, diharapkan akan terbentuk atlet yang terlatih dan berprestasi dalam pertandingan.

Taekwondo membutuhkan kondisi mental dan fisik yang baik dan prima, hal ini disebabkan karena intensitas gerakan yang digunakan dalam melakukan teknik gerakan yang sangat tinggi. Komponen-komponen yang diuraikan di atas harus dilatih sesuai dengan porsi yang di tetapi.

Kondisi fisik dan mental tersebut dituntut seimbang agar menghasilkan prestasi yang baik, namun demikian kondisi mental memiliki peran yang sangat penting. Karena di mana seseorang atlet memiliki fisik yang baik dan porsi latihan yang cukup tidak akan berpengaruh besar bila mana mental atlet down pada saat kejuaraan.

Berangkat dari permasalahan yang telah dijelaskan di atas pada latar belakang ini yang peneliti dapat teliti berdasarkan observasi awal, konsultasi, dialog personal dan pengamatan awal yang telah peneliti lakukan dalam rangka mencari dan melihat permasalahan dalam hal mental atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC), maka peneliti memfokuskan penelitian ini yaitu ***“Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) pada Pra Kejuaraan”*** .

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berangkat dari latar belakang yang telah jelaskan sebelumnya, maka peneliti akan mengidentifikasi dan mengklasifikasi masalah pada bahasan ini yaitu pada:

1. Bagaimana upaya yang dilakukan pelatih dalam menghadapi mental atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) ?

2. Apa saja faktor penghambat dan pendukung dalam membentuk mental atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) ?
3. Bagaimana cara pelatih dalam memahami mental atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) sebelum hari kejuaraan dimulai ?
4. Bagaimana upaya pelatih dalam melihat kondisi mental dan fisik atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) ?
5. Bagaimana keadaan mental atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) Kota Bengkulu dalam pra dan pasca kejuaraan?

### **1.3 Rumusan Masalah**

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih kongkrit, berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti akan merumuskan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana upaya yang dilakukan oleh pelatih dalam hal mengatasi mental atlet pada pra kejuaraan?

### **1.4 Pembatasan masalah**

Untuk membatasi permasalahan agar tidak terlalu jauh melebar, maka pada bahasan ini peneliti membatasi penelitian ini hanya pada *Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Permasalahan Mental atlet Bengkulu Taekwondo Club pada Pra Kejuaraan*, dan informan yang akan diteliti yaitu beberapa para pelatih dan atlet Bengkulu Taekwondo Club.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan upaya pelatih dalam mengatasi mental atlet Bengkulu Taekwondo Club pada pra kejuaraan.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai upaya pelatih dalam mengatasi mental atlet Bengkulu Taekwondo Club. Secara spesifik, penelitian ini juga diharapkan dapat memberi manfaat praktis bagi peneliti, Club Taekwondo dan masyarakat umum, berikut manfaat praktis penelitian ini :

- a. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dalam hal upaya pelatih terhadap pemecahan solusi mental Bengkulu Taekwondo Club pada pra dan pasca kejuaraan.
- b. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi pelatih serta pengurus Bengkulu Taekwondo Club dalam upaya meningkatkan prestasi Bengkulu Taekwondo Club.
- c. Sebagai acuan bagi para pihak yang akan melanjutkan penelitian tentang upaya pelatih dalam mengatasi permasalahan mental atlet Bengkulu Taekwondo Club pada pra kejuaraan.

### **1.7 Penelitian Terdahulu**

Bhamri, Dhillon, dan Sahni, telah melakukan penelitian berupa intervensi psikologis terhadap sejumlah pemain tenis meja berusia 12-17 tahun. Beberapa latihan mental diberikan untuk mengetahui bentuk latihan mental yang memiliki

efek paling tinggi terhadap ketahanan mental atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang diberikan latihan relaksasi dan *imagery* menunjukkan peningkatan ketahanan mental yang paling tinggi, salah satunya peningkatan dalam kepercayaan diri.<sup>5</sup>

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan *imagery* efektif untuk meningkatkan performa, meskipun pengaruhnya bersifat tidak langsung. Hasil penelitian menemukan bahwa *imagery* secara konsisten berhasil meningkatkan *self-efficacy*, dan akhirnya meningkatkan performa (Howe).<sup>6</sup>

Orlick dalam Satiadarma memberika program latihan visualisasi pada atlet *figure skating* dengan membayangkan gerakan-gerakan di atas landasan es. Latihan yang dilakukan atlet tersebut di ruang kantor Orlick ditambah dengan latihan selama 10 menit setiap malam yang yang dilakukan atlet sendiri. Setelah dua minggu atlet mampu melakukan gerakan-gerakan terbaiknya dalam arena *figure skating*.<sup>7</sup>

### **1.8 Sistematika Penelitian**

Adapun sistematika penelitian adalah terdiri dari:

Bab I terdiri dari pendahuluan yang mencakup: latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, pembatasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu, dan sistematika penelitian.

---

<sup>5</sup> Bhamri E. Dhillon, P., Sahni,Sp.Effect of psychology Logical Interventions in Enchancions Mental Thoughtness Dimensions Of Sport Person, Journal Of The Median Academy of Applied Psychology,31,hal 65-70

<sup>6</sup> Howe, B.L. (1991). Imagery and sport performance. *Journalof sport medicine*, 11, 1-5

<sup>7</sup> Monty P. Satiadarma. *Integritas self-hypnosis dan visualisasi sebagai factor pada atlet untuk mencapai penampilan puncak*. Disertasi (ringkasan). (Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2006), hal 45-46

Bab II yaitu landasan teori yang mencakup: upaya, faktor yang mempengaruhi upaya, pelatih, mental, tahapan latihan mental, bentuk pelatihan mental, keterlibatan pelatih dalam pelatihan mental, atlet, taekwondo, tendangan taekwondo, dan hakekat taekwondo.

Bab III yaitu metode penelitian yang terdiri dari: Jenis penelitian, Setting penelitian, Subyek penelitian, Teknik pengumpulan data, sumber data, tehnik keabsahan data, dan teknik analisi data.

Bab IV yaitu hasil dan pembahasan yang terdiri dari: deskripsi objek penelitian, visi dan misi bencoolen taekwondo club, struktur organisasi, gambaran umum informan, pelaksanaan program intervensi, upaya pelatih dalam mengatasi mental atlet, dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V yaitu penutup yang terdiri dari: Berisi kesimpulan dan diakhiri dengan saran yang dikemukakan dari hasil maupun pelaksanaan peneliti ini.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Upaya**

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, upaya diartikan ikhtiar untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar.<sup>8</sup> Pengertian upaya sebagaimana dikutip dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti usaha atau ikhtiar untuk mencapai suatu maksud atau tujuan yang ingin di capai atau yang ingin dicita-citakan. Bisa juga dimaknai bahwa upaya adalah mencari jalan keluar atau pemecahan suatu permasalahan.

Upaya adalah suatu usaha untuk menyampaikan maksud, akal dan ikhtiar. "Upaya merupakan segala sesuatu yang bersifat mengusahakan terhadap sesuatu hal supaya dapat lebih berdaya guna dan berhasil guna sesuai dengan maksud, tujuan dan fungsi serta manfaat suatu hal tersebut dilaksanakan".<sup>9</sup> Upaya sangat berkaitan erat dengan penggunaan sarana dan prasarana dalam menunjang kegiatan tersebut, agar berhasil maka digunakanlah suatu cara, metode dan alat penunjang yang lain. Dari beberapa pengertian di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pengertian dari upaya adalah suatu kegiatan atau usaha dengan menggunakan segala kekuatan yang ada dalam mengatasi suatu masalah.

#### **2.2 Faktor yang mempengaruhi upaya**

Sukses dan tidaknya suatu upaya, tolak ukurnya terdapat pada faktor yang mempengaruhinya. Tingkat konsistensi dan kedisiplinan pelakunya juga

---

<sup>8</sup> Qonita Alya, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta : PT. Indrajaya Adipratama, 2009), hal. 829.

<sup>9</sup> W.J.S. Poerwadarminta. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta : Balai Pustaka, 1990). Hal.350

turut menyertainya. Tanpa hal-hal tersebut, maka keberhasilan suatu upaya akan menjadi pertanyaan besar adanya. Berikut peneliti coba paparkan apa saja yang mungkin menjadi faktor yang mempengaruhi suatu upaya diantaranya:

- a. Ingin selalu belajar
- b. Tidak takut gagal dan berani mengambil resiko
- c. Terus berinovasi, dan berkreasi.<sup>10</sup>

Kondisi tersebut tentu bersifat fleksible dan kondisional, karena kembali pada tujuan seseorang dalam mencapai keberhasilan atau kesuksesan itu sendiri, pola pikir, paradigma dan tujuan hidup setiap orang berbeda-beda, hal ini hanya sebuah gambaran secara universal, dan tentunya menjadi hal yang ideal bagi seseorang ketika memandang dan memahami sebuah konsep keberhasilan dan kesuksesan dari sisi universal dan tidak dikaitkan dengan sebuah pernyataan tekstual yang *saklak* dan kaku. Artinya, bahwa sebuah upaya itu tidak dipandang hanya dari sisi teoritis saja, akan tetapi ia harus di korelasikan dan di kondisikan secara kontekstual. Karena apa yang bersifat teoritis terkadang tidak selaras dengan fakta di lapangan. Namun demikian kita tetap harus memiliki acuan pada konsep teoritis karena pondasi kontekstual pada dasarnya berawal pada konsep teoritis.

### **2.3 Pelatih**

Secara bahasa, pelatih berasal dari kata “latih” di tambah imbuhan “pe” menjadi pelatih. Dalam susunan EYD kata pelatih merupakan bentuk subjek yaitu seseorang/pelaku yang melakukan sesuatu untuk mencapai atau mempersiapkan

---

<sup>10</sup> J. S. Badudu dan Sultah Muhammad, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 2001). Hal. 159

fisik dan mental individu atau kelompok/tim untuk menguasai suatu keterampilan. Dalam bahasa Inggris, pelatih disebut dengan istilah “*coach*” dan “*coaching*”.<sup>11</sup>

Secara istilah bahwa pelatih adalah seseorang yang mempersiapkan suatu penampilan untuk mendapatkan sebuah target seperti kejuaraan atau hal lainnya. Pelatih bertujuan mengatur taktik, strategi, pelatihan fisik dan menyediakan dukungan moral kepada atlet binaannya. Secara umum pelatih disimpulkan sebagai orang yang dianggap ahli untuk mempersiapkan orang atau sejumlah orang untuk menguasai keterampilan tertentu.<sup>12</sup>

Dalam dunia olahraga seperti halnya sepak bola, basket, dll. Dan dalam dunia atlet seperti taekwondo, tinju, dll. Bahwa pelatih tidak hanya bertugas sebagai pelatih yang melatih binaannya. Akan tetapi jauh daripada itu, pelatih juga sebagai mentor, panutan dan tempat bersandar para olahragawan dan atlet. Mendidik atlet untuk disiplin, tanggung jawab, konsisten dan berjiwa besar. Semua permasalahan mental psikologi baik internal maupun eksternal binaannya juga menjadi tanggung jawab seorang pelatih. Oleh karena itu, pelatih juga berperan sebagai bapak asuh untuk mencari dan menemukan solusi bagi para atlet dalam berbagai problem yang dihadapinya.

## **2.4 Mental**

Penafsiran tentang pemaknaan mental adalah dimana sebuah kondisi yang bersangkutan dengan watak, dan perilaku manusia, kondisi batin, keadaan jiwa, paradigma, dan perasaan. Pengertian “mental” secara definitif belum ada

---

<sup>11</sup> Suharno, *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. ( Yogyakarta : Rineka Cipta, 1998), hal. 3

<sup>12</sup> Suharno, *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. ( Yogyakarta : Rineka Cipta, 1998). hal.7

kepastian definisi yang jelas dari para ahli kejiwaan. Secara etimologi kata “mental” berasal dari bahasa Yunani, yang mempunyai pengertian sama dengan pengertian psyche, artinya psikis, jiwa atau kejiwaan.<sup>13</sup>

Sedangkan secara terminologi para ahli kejiwaan maupun ahli psikologi ada perbedaan dalam mendefinisikan “mental”. Salah satunya sebagaimana dikemukakan oleh Al-Qusy yang dikutip oleh Hasan Langgulung, mendefinisikan mental adalah paduan secara menyeluruh antara berbagai fungsi-fungsi psikologis dengan kemampuan menghadapi krisis-krisis psikologis yang menimpa manusia yang dapat berpengaruh terhadap emosi dan dari emosi ini akan mempengaruhi pada kondisi mental.<sup>14</sup>

Mustafa Fahmi juga mengemukakan tentang kesehatan jiwa bahwa sesungguhnya kesehatan jiwa mempunyai pengertian dan batasan yang baik, di sini Mustafa Fahmi menjelaskan dua pengertian tentang mental, pengertian pertama kesehatan jiwa adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Pengertian ini banyak di pakai dalam lapangan kedokteran jiwa (psikiatri). Pengertian kedua dari kesehatan jiwa adalah dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas ia berhubungan dengan kemampuan orang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawa kepada kehidupan yang sunyi dari kegoncangan, dan penuh

---

<sup>13</sup> Moeljono Notosoedirjo. 2001. *Kesehatan Mental:Konsep dan Penerapan*. (Malang: Unmuh Press). Hal 21

<sup>14</sup> Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, ( Jakarta: Pustaka Al-husna, 1992). Hal. 30

vitalitas. dia dapat menerima dirinya dan tidak terdapat padanya tanda-tanda yang menunjukkan tidak keserasian sosial.<sup>15</sup>

Kesehatan mental adalah terhindar seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa ( tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga , berguna dan bahagia serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.<sup>16</sup>

Sedangkan menurut badan kesehatan dunia (WHO) kesehatan mental di definisikan: *“mental health is defined as a state of well being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully and is able to make a contribution to her or his community”* kondisi yang memungkinkan setiap individu memahami potensi-potensi dirinya, mampu mengatasi berbagai persoalan dalam berkehidupan secara normal, dapat berkarya secara produktif, dan mampu berbagi dengan orang lain dalam komunitasnya.<sup>17</sup>

Pengertian lain “mental” didefinisikan yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, serakah, sok, tidak dapat mengambil suatu keputusan yang baik dan benar, bahkan tidak mempunyai kemampuan untuk membedakan yang benar dan yang salah,

---

<sup>15</sup> Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*. (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1997). Hal 35

<sup>16</sup> Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, ( Jakarta : PT. Gunung Agung, 1998). Hal. 20

<sup>17</sup> Jhon H. Edgette, *Psikologi Olahraga*, (Jakarta : PT. Indeks, 2011). Hal. 60

yang hak dan yang batil, antara halal dan haram, yang bermanfaat dan yang mudharat.

Dari sini dapat ditarik pengertian yang lebih signifikan bahwa mental itu terkait dengan, akal (pikiran/*rasio*), jiwa, hati (*qalbu*), dan etika (*moral*) serta tingkah laku). Satu kesatuan inilah yang membentuk mentalitas atau kepribadian (citra diri). Citra diri baik dan jelek tergantung pada mentalitas yang dibuatnya.

Teori psikodinamik sering di sebut *psychoanalyse* atau teori frued menyebutkan bahwa tingkah laku manusia adalah interaksi antara id, ego, dan super ego. Dimana sistem kepribadian yang paling dasar yang di dalamnya terdapat naluri-naluri bawaan. Artinya *id* adalah dorongan intrinsik yang mewakili alam tidak sadar yang berorientasi pada pemenuhan kenikmatan dan kepuasan yang bersifat mementingkan diri sendiri. *ego* adalah sistem kepribadian yang bertindak sebagai pengarah individu kepada dunia objek dari kenyataan dan menjalankan fungsinya berdasarkan prinsip kenyataan yang artinya *ego* adalah fase kesadaran (pengambil keputusan). Sedangkan super ego adalah jembatan penghubung untuk membantu memecahkan konflik antara id dan ego sebagai pengendali dorongan untuk dapat memahami kepribadian seorang atlet.<sup>18</sup>

#### a. Definisi Pelatihan Mental

Menurut Nasution pengertian mental mencakup pikiran, pandangan, image dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berfikir sebagai

---

<sup>18</sup> Apta Mylsidayu, *Psikologi Olahraga*, ( Jakarta : PT.Bumi Aksara, 2014). Hal.11

pengendali tindakan dan respon tubuh.<sup>19</sup> Koruc dalam Juriana, menyatakan bahwa mental merupakan sebuah kecakapan. Oleh karena itu, mental dapat dilatih dan dikembangkan. Istilah yang sering digunakan adalah *mental skills* atau *Psychological skill* yang diterjemahkan sebagai kecakapan atau keterampilan mental.<sup>20</sup>

Menurut Gunarsa, Soekasah, dan Satiadarma, latihan mental didefinisikan sebagai :

“ *a systematic, regular, and longterm training to detect and develop resources and to learn to control performance, behavior, emotions, moods, attitudes, strategies and bodily processes*”.<sup>21</sup>

Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik selama ia menampilkan performa olahraganya. Lebih lanjut para ahli menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet memiliki strategi dan orientasi yang mengarahkannya agar memiliki ketahanan mental (Middleton, Marsh, Martin, Richards, dan Perry).<sup>22</sup> Dengan demikian atlet dapat tampil prima dalam setiap pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

---

<sup>19</sup> Dra. Yuanita Nasition, M. App.Sc, Psi. *Latihan mentl bagi atlet pelajar*. (Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional). Hal. 56

<sup>20</sup> Juriana .*Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet taekwondo sekolah ragunan 2012*. Tesis . jakarta. Hal. 12

<sup>21</sup> Singgih D. Gunarsah, Myrna R. Soekasah, Monty P. Satiadarma, *Psikologi Olahraga Prestasi*, (Jakarta : Pustaka Obor, 1986), hal. 137

<sup>22</sup> S.Cory Middleton, Herbert.W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E Perry.(2001). *Discovering Mental Toughness: Aqualitative study of mental toughnessin elite athelete*. Journal of sport and exercises psychology. Australia: University of Western Sydney. Hal. 45

Berdasarkan pengertian tersebut, maka pelatihan mental diartikan sebagai latihan yang dilakukan atlet untuk meningkatkan fungsi berfikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakannya. Pelatihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang prima dalam setiap pertandingan.

## **2.5 Tahapan Latihan Mental**

Menurut Weinberg dan Gould, tahapan atau fase latihan mental terbagi menjadi tiga, yaitu :

- Tahap pendidikan

Tahap ini merupakan tahap pemberian penjelasan mengenai latihan mental, agar atlet menyadari betapa pentingnya mempelajari latihan mental. Pada tahap ini dapat didahului dengan diskusi tentang pentingnya mental, berapa kali latihan mental sudah dilakukan selama ini, serta contoh-contoh kasus yang terjadi dalam olahraga.

- Tahap akuisisi atau perolehan

Tahap ini berfokus pada strategi dan teknis pelaksanaan. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui keunikan atau kondisi tiap individu. Pada tahap ini, diharapkan dapat diketahui bagaimana kemampuan individu dan apa yang menjadi kebutuhannya. Beberapa bentuk *assessment* dapat dilakukan pada tahapan ini.

- Tahap Pelatihan

Tahap ini merupakan tahap akhir atau tahap pelatihan itu sendiri. Tahap ini memiliki beberapa tujuan, yaitu : mencapai otomatisasi, mengajarkan integrasi

keterampilan psikologis ke dalam situasi atau gerakan, dan mensimulasikan pada situasi kompetisi<sup>23</sup>.

## 2.6 Bentuk Pelatihan Mental

Menurut Vealey, keterampilan psikologis atau mental yang dapat dikembangkan melalui metode pendidikan dan latihan ada empat, yaitu : *goal-setting, physical relaxation, thought/attention control, dan imagery*.<sup>24</sup>

### a) *Goal-setting*

*Goal-setting* atau penetapan sasaran merupakan dasar dari latihan mental. Penetapan sasaran perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut dapat berupa sasaran jangka panjang, menengah, dan jangka pendek.<sup>25</sup>

Dalam menentukan sasaran, terdapat empat prinsip utama (Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga), yaitu :

- *Difficulty*, goal yang sulit akan meningkatkan performa dibandingkan dengan performa yang mudah.
- *Specificity*, goal yang spesifik akan lebih efektif dibandingkan dengan goal yang subjektif atau tidak ada goal
- *Acceptance*, goal akan lebih efektif jika ditetapkan atau dibuat sendiri oleh atlet
- *Feedback*, goal tidak akan efektif jika tidak diberikan umpan balik.

---

<sup>23</sup> Robert S. Weinberg, Daniel Gould, *Fondation of sport and exercise psychology*,(USA:Human Kinetics, 1995). Hal 33-36

<sup>24</sup> Robin s. Valley, *future direction inpsychological skill training*. (journal of the sport psychologist). Hal. 318-336

<sup>25</sup> Dra. Yuanita Nasition, M. App.Sc.Psi. *Latihan mentl bagi atlet pelajar.*( Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional). Hal.58

Menurut Nasution, ada tiga syarat yang perlu diingat agar sasaran tersebut bermanfaat, yaitu : 1) sasaran harus menantang, sasaran yang yang ditentukan harus dibuat sedemikian rupa sehingga atlet merasa untuk dapat mencapai sasaran tersebut, 2) sasaran harus dapat tercapai, buatlah sasaran itu yang cukup tinggi akan tetapi tidak perlu tinggi, Atlet harus merasa bahwa sasaran yang ditetapkan itu dapat tercapai jika ia berusaha keras 3) sasaran harus meningkat, mulai dari sasaran yang relatif rendah, kemudian sasaran tersebut dibuat semakin lama semakin tinggi, sehingga semakin sulit tercapainya jika atlet tidak berlatih keras.<sup>26</sup>

*b) Physical relaxation*

Bentuk latihan mental lainnya adalah relaksasi. Relaksasi merupakan prosedur penting dalam program latihan mental. Relaksasi juga merupakan prosedur awal yang harus dilaksanakan dalam program latihan mental (Weinberg and Goul).<sup>27</sup> Hal ini dikarenakan dalam kondisi relaks seseorang lebih terbuka peluangnya untuk memusatkan perhatian

*c) Thought/attention control*

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju dalam waktu tertentu (Nasution).<sup>28</sup> Sementara Weinberg and Gould, membatasi konsentrasi sebagai : 1) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian atau

---

<sup>26</sup> Dra. Yuanita Nasution, M. App.Sc, Psi. *Latihan mental bagi atlet pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional. hal.70

<sup>27</sup> Robert S. Weinberg and Daniel Gould. *Foundation of sport and exercise psychology*. (USA: Human Kinetics, 1995), hal 47

<sup>28</sup> Dra. Yuanita Nasution, M. App.Sc, Psi. *Latihan mental bagi atlet pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional, hal.57

fokus pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya 2) mempertahankan fokus perhatian tersebut.<sup>29</sup>

Menurut Nasution, komponen utama dari konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau hal tertentu tanpa terganggu oleh stimulus internal (gangguan dari dalam diri berupa sensoris atau fikiran seperti rasa lelah, cemas dan sebagainya) maupun stimulus eksternal yang tidak relevan (gangguan dari luar diri seperti sorakan penonton, keputusan wasit yang dianggap merugikan diri dan sebagainya). Sejalan dengan komponen utama tersebut, maka tujuan latihan konsentrasi adalah agar atlet dapat memutuskan perhatian dan pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal yang terjadi di sekitarnya.<sup>30</sup>

Menurut Satiadarma, menyatakan bahwa untuk memulai latihan ini atlet perlu berada di suatu tempat yang tenang, tidak ada interupsi, berada dalam posisi duduk, setengah berbaring atau berbaring dalam kondisi rilek dengan mata terpejam. Kemudian atlet diarahkan untuk melakukan beberapa langkah yang digunakan dalam penelitian ini :

- Memusatkan perhatian pada pernapasan. Atlet diminta untuk memusatkan perhatian pada pernafasannya. Pada awalnya ia di minta untuk latihan bernapas secara teratur dan secara bertahap ia dilatih untuk menarik napas dalam-dalam dengan tempo yang lebih lambat dan menghembuskan napas sepanjang mungkin dengan tempo yang lambat pula .

---

<sup>29</sup> Robert S.Weinberg and Daniel Gould. *Fondation of sport and excercise psychology*. (USA:Human Kinetics, 1995), hal 69

<sup>30</sup> Dra. Yuanita Nasition, M. App.Sc,Psi. *Latihan mental bagi atlet pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional

- Memusatkan perhatian pada sensasi ketubuhan. Atlet di minta untuk waspada terhadap lokasi dan posisi tubuhnya padasaat tertentu. Misalnya, atlet diminta untuk merasakan kemiringan tubuhnya pada posisi tertentu.
- Latihan. Akhirnya setelah atlet diminta membuka mata, kemudian diminta untuk memusatkan perhatian pada benda tersebut, mengubah konsentrasinya dengan visi perifer dan visi teropong. Visi perifer adalah menangkap berbagai stimulus lain selain dari objek konsentrasi dan visi teropong adalah memusatkan konsentrasi sepenuhnya pada objek seperti melihatnya melalui teropong.<sup>31</sup>

d) *Imagery atau Visualization*

*Imagery* atau visualisasi merupakan bentuk kreasi mental yang di lakukan secara sadar dan disengaja dan bertujuan untuk membentuk persepsi sesuatu dengan jalan membentuk imaji kreatif di dalam benak seseorang. Menurut Fanning, melalui proses mental kreatif ini, seseorang dapat mengubah persepsi, atau melihat suatu keadaan tertentu dari sudut pandang.

Dalam proses visualisasi seseorang individu melakukan latihan mental dengan menggunakan kondisi *precues* ( pra- isyarat) kondisi pra- isyarat ini melibatkan aspek konsentrasi dan dilandasi oleh 3 hal utama. Pertama, hal yang di visualkan harus terlebih dahulu tertanam dalam ingatan seseorang. Kedua, untuk memfungsikan perilaku sesuai dengan pra-isyarat seseorang harus memusatkan perhatian secara sungguh-sungguh padasasaran perilaku, jika hal ini tidak di lakukan maka arah perilaku mungkin akan menyimpang. Ketiga, perhatian harus

---

<sup>31</sup> Monty P Satiadarma. *Dasar-dasar psikologi olahraga.*,( Jakarta: Pustakasinar harapan,2002). Hal. 45-48

berlangsung terus didalam area pra- isyarat sehingga tercapainya sasaran perilaku (Eversheim dan Block).<sup>32</sup>

Shone mengemukakan bahwa, imaji yang muncul didalam proses visualisasi merupakan hal yang amat penting karena imaji tersebut memberi pengaruh tidak hanya pada psikis tetapi juga pada ketubuhan seseorang.<sup>33</sup> Sejalan dengan (Eversheim dan Block) yang menjelaskan bahwa selama berlangsungnya perilaku ke arah sasaran, kondisi pra- isyarat atau visualisasi sasaran harus tetap dipertahankan.<sup>34</sup> menurut (Fanning), jika hal ini tidak dilandasi oleh persiapan yang matang serta kesiapan yang baik, visualisasi tersebut akan tinggal sebagai suatu fantasi atau angan-angan belaka.<sup>35</sup>

Metode visualisasi merupakan metode yang menyatukan aspek kognitif dan perilaku. Informasi yang dimiliki seseorang dan gerakan yang dilakukan oleh orang tersebut merupakan dua hal yang berpasangan secara erat (Savelbergh dan Kamp).<sup>36</sup> Oleh karena itu, mereka menekankan pentingnya kekhasan latihan visualisasi bagi masing-masing cabang olahraga, bahkan nomor-nomor pertandingan yang bersifat spesifik atau individual.

Menurut Satiadarma, dalam latihan visualisasi atlet harus berusaha melatih kepekaan pengindraannya. Meskipun penglihatan merupakan aspek dominan,

---

<sup>32</sup> Udo Eversheim dan Otmar Block. *The role of preceus in the preparation of motor responses in humans*. Journal of motor behavior. Hal.271-276

<sup>33</sup> Ronald Shone. *Craetive visualization: how to ap your hidden potensial*.(London:Thorson 1984), Hal. 45

<sup>34</sup> Udo Eversheim dan Otmar Block. *The role of preceus in the preparation of motor responses in humans*. Journal of motor behavior. Hal.278

<sup>35</sup> Patrick Fanning. *Visualization for change* (California: New harbinger 1988). Hal. 56

<sup>36</sup> Geert Savelberg dan John Van Der Kamp. *Information in learning to co-ordinate and control movements : is therea need for specificity of practice*. International Journal Of Sport Psychology,2002. Hal.31 (4), 467-484

namun dalam proses visualisasi atlet juga perlu melatih kepekaan indera lainnya, seperti pendengaran dan penciumannya. Atlet tidak hanya membayangkan suasana pertandingan, tetapi juga membayangkan tepukkan penonton, teriakan sporter, udara dan aroma di gelanggang olahraga.<sup>37</sup>

Selain itu, dalam proses visualisasi atlet juga harus mengembangkan pola pikir positif. Dengan membayangkan diri dalam lingkungan yang baik, maka seseorang dapat memperoleh lebih banyak kemudahan dalam bertindak (Fanning). Selanjutnya atlet berupaya melakukan pencaman (*affirmation*) dengan pernyataan-pernyataan singkat seperti “saya siap” atau “saya mampu”.<sup>38</sup>

## 2.7 Keterlibatan Pelatih dalam Latihan Mental

Peran peatih sangat penting untuk memaksimalkan prestasi atlet,. Pelatih juga memiliki peran yang penting dalam latihan mental, karena pelatih yang bertemu atlet sehari-hari. Namun begitu, konsultan psikologi olahraga harus menjelaskan lebih dahulu kepada pelatih tentang prinsip dan filosofi latihan mental.

Menurut Satiadarma, penyusunan program latihan mental hendaknya tetap diserahkan psikologi olahraga, namun pelaksanaannya dapat dilakukan oleh para pelatih setelah mereka memperoleh pelatihan khusus untuk memberikan pelatihan keterampilan psikologis yang dimaksud. Jadi, pelatih dalam hal ini bertindak sebagai tenaga administratif yang melaksanakan kegiatan pelatihan tersebut dan

---

<sup>37</sup> Monty P. Satiadarma. *Integritas self-hypnosis dan visualisasi sebagai factor pada atlet untuk mencapai penampilan puncak*. Disertasi (ringkasan). (Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2006), hal 45-46

<sup>38</sup> Patrick Fanning. *Visualization for change* (California: New harbinger 1988). Hal. 369

melaporkan hasil kegiatan kepada psikolog yang bertanggung jawab atas program pelatihan tersebut.<sup>39</sup>

Waktu yang dibutuhkan untuk latihan mental bervariasi, sekitar 10-15 menit untuk awalnya, dilakukan 3-5 kali per-minggu dalam sesi latihan. Latihan mental adalah proses, dan idealnya terus dilanjutkan selama atlet masih berlatih olahraga (Weinberg dan Gould).<sup>40</sup>

## 2.8 Atlet

Kata Atlet sering pula dieja sebagai atlet berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlos* yang berarti "kontes" adalah olahragawan yang berpartisipasi dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian kata atlet yaitu olahragawan yang mengikuti pertandingan atau kejuaraan.<sup>41</sup>

## 2.9 Taekwondo

### a. Pengertian Taekwondo

Sebelum kita mengenal dan membahas lebih rinci mengenai seni bela diri taekwondo, alangkah baiknya kalau peneliti paparkan lebih dahulu tentang pengertian mengenai taekwondo secara etimologi dan terminologinya. Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berasal dari Korea. Secara etimologi atau secara bahasa, Taekwondo berasal dari bahasa Korea yaitu kata *tae*, artinya kaki maksudnya menghancurkan dengan tendangan, *kwon*, yaitu tangan

---

<sup>39</sup> Monty P. Satiadarma. *Integritas self-hypnosis dan visualisasi sebagai factor pada atlet untuk mencapai penampilan puncak*. Disertasi (ringkasan). (Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2006), hal 50-52

<sup>40</sup> Robert S. Weinberg and Daniel Gould. *Foundation of sport and exercise psychology*. (USA: Human Kinetics, 1995), hal 45

<sup>41</sup> W.J.S. Poerwadarminta. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta : Balai Pustaka, 1990). Hal. 34

artinya menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan, dan do, yaitu seni artinya cara mendisiplinkan diri. Secara terminologi atau secara istilah adalah taekwondo artinya seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Dalam berlatih taekwondo ada tiga jurus dasar yang menjadi materi dalam seni bela diri ini yaitu poomse yaitu gerakan dasar dalam serangan dan pertahanan, kyupa yaitu teknik dengan memakai obyek benda mati, dan kyoruki yakni kombinasi antara poomse dengan kyupa.

Dari pengertian diatas dapat digaris bawahi bahwa taekwondo adalah seni bela diri yang berasal dari bangsa korea yang telah ada sejak turun menurun yang selalu dilestarikan. Ia memiliki sejarah panjang dari awal keberadaannya (zaman kuno) hingga taekwondo modern yang kita kenal sampai sekarang. Seperti yang dikutip dalam buku panduan taekwondo karangan yoyok suryadi bahwa taekwondo memiliki latar belakang sejarah yang panjang yang di bagi dalam empat kurun yaitu zaman kuno, abad pertengahan, masa modern dan sampai sekarang.

Setiap sesuatu pasti ada asal usulnya, atau sejarah yang menyertainya. Apakah itu agama, peradaban suatu bangsa dan negara, berdiri, perjalanan, kejayaan suatu organisasi dan kemundurannya tentu ada sejarahnya. Begitupun dengan perjalanan seni bela diri taekwondo. Untuk itu peneliti akan nenelitik sedikit sejarah taekwondo seperti yang telah disinggung sebelumnya sampai pada hari ini.

### b. Sejarah Taekwondo

Tae kwondo adalah salah satu cabang seni olahraga bela diri yang berasal dari Korea. Menurut sejarah yang peneliti telusuri dari beberapa buku dan situs, bahwa Tae kwondo berkembang sejak tahun 37 masehi. Pada mulanya masyarakat korea menyebut taekwondo dengan nama yang bermacam-macam. Namun intinya taekwondo adalah kemampuan bertarung dengan menggunakan tangan kosong dengan berbagai jurus. Kaki dan tangan menjadi kekuatan fisik. Ketika itu, taekwondo sering dijadikan pertunjukan pada masa dinasti dinasti dan kerajaan di korea. Termasuk dinasti *koogoryo* di Korea. *Koogoryo* sendiri berdiri 57 tahun sebelum masehi di semenanjung korea bagian utara membentuk kesatuan para ksatria yang dinamai *sonbae* Masyarakat menyebutnya dengan nama berbeda, yaitu Subak, *Taekkyon*, *taeyon*. Tae kwon-do kerap dijadikan pertunjukan acara ritual yang dilakukan oleh bangsa Korea, bela diri Tae kwondo menjadi senjata bela diri andalan para ksatria. Sejarah mencatat pada masa dinasti Korea pada dinasti Chosun kuno bahwa setiap tanggal 10 maret setiap tahunnya pada perayaan koguryo, masyarakat korea mengadakan kontes taekkyon (sebutan taekwondo pada masa itu). Kerajaan Shilla, dan dinasti Koryo pada masa kejayaannya juga merayakan hal yang sama.<sup>42</sup>

### c. Sejarah Taekwondo Indonesia

Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 1970-an, dimulai aliran Taekwondo yang berafiliasi ke ITF ( *International Taekwondo Federation* ) yang pada waktu itu bermarkas besar di Toronto Kanada, aliran ini dipimpin dan

---

<sup>42</sup> Yoyok Suryadi, *Panduan Taekwondo*, (Yogyakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002).hal 3

dipelopori oleh Gen. Choi Hong Hi, kemudian berkembang juga aliran Taekwondo yang berafiliasi ke WTF ( *The World Taekwondo Federation* ) yang berpusat di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan dgn Presiden Dr. Un Yong Kim .

Pada waktu itu, di Indonesia kedua aliran ini yang masing - masing mempunyai organisasi ditingkat nasional yaitu Persatuan Taekwondo Indonesia ( PTI ) yg berafiliasi ke ITF dipimpin oleh Letjen. Leo Lopolisa dan Federasi Taekwondo Indonesia ( FTI ) yg berafiliasi ke WTF dipimpin oleh Marsekal Muda Sugiri .

Atas kesepakatan bersama dan melihat prospek perkembangan didunia olahraga International dan Nasional , maka Musyawarah Nasional Taekwondo pada Tanggal 28 maret 1981 berhasil menyatukan kedua organisasi Taekwondo tersebut, menjadi organisasi baru yang disebut Taekwondo Indonesia dan dipimpin oleh Leo Lopolisa sebagai Ketua Umumnya, sedangkan struktur organisasi ditingkat nasionalnya disebut PBTI ( Pengurus Besar Taekwondo Indonesia ) dan berpusat di Jakarta. Munas Taekwondo Indonesia I pada Tanggal 17 - 18 September 1984 menetapkan Letjen. Sarwo Edhie Wibowo ( Alm. ) sebagai Ketua Umum Taekwondo Indonesia periode 1984 - 1988, maka era baru Taekwondo Indonesia yang bersatu dan kuat dimulai. Selanjutnya Taekwondo Indonesia sempat dipimpin oleh Soeweno, Harsudiyono Hartas, dan sekarang oleh Letjen ( Mar ) Suharto.

Kini Taekwondo Indonesia telah berkembang di seluruh propinsi di Indonesia dan diikuti aktif oleh lebih dari 200.000 anggota , angka ini belum termasuk yang tidak secara aktif berlatih. Taekwondo telah dipertandingkan

sebagai cabang olahraga resmi di arena PON. Beberapa atlet yang pernah berjaya membela negara di event International antara lain seperti : Budi Setiawan, Rahmi Kurnia, Siauw Lung, Yefi Triaji, Lamting , Yeni Latif, Dirk Richard, dan sebagainya. dimasa Tahun 1986 s/d Tahun 1993 . Pada generasi berikutnya antara lain seperti Yuana Wangsa Putri yang mewakili Indonesia di even Olympic Games 2000, Sidney dan Ika Dian Fitria yang berhasil meraih medali emas Kejuaraan Dunia Yuniior pada November 2000.

## **2.10 Tendangan Tae Kwon Do**

*Ap Chagi* adalah tendangan yang sangat linear. Praktisis mengangkat lutut kepinggang, menarik kembali jari-jari kaki dan dengan cepat meluas kaki di target. Hal ini juga dikenal sebagai tendangan jepret. Tendangan depan adalah salah satu tendangan pertama dipelajari di *tae kwon do*, jika menguasainya dapat menjadi salah satu yang paling kuat. Teknik ini lebih dimaksudkan untuk digunakan untuk mendorong penyerang pergi,tapi bisa melukai.

*Yeop Chagi* adalah sebuah tendangan yang sangat kuat, pertama praktisi sekaligus meningkatkan lutut dan memutar tubuh 90 derajat, sementara melakukan hal itu mereka memperpanjang kaki mereka. Dalam gaya WTF *taekwondo*, teknik ini harus menyerang dengan tepi luar kaki, meskipun menggunakan tumit dapat memberikan lebih banyak kekuatan jika digunakan dalam perdebatan.

*Dwi chagi* adalah berikut praktisi ternyata tubuh jauh dari sasaran dan mendorong kaki belakang lurus ke arah sasaran, memukul dengan tumit sambil

menonton diatas bahu. Gerak balik membantu untuk memberikan tendangan ini banyak kekuasaan. Tanpa perawatan yang tepat, Anda apat “berputar keluar” dan kehilangan keseimbangan anda dari menggunakan serangan ini.

*Mondollyo chagi* adalah eksponen. langkah maju kemudian berputar ke arah kaki belakang mereka sementara mengangkat lutut mereka dna melompat untuk melakukan berputar dalam tendangan sabit di udara. versi alternatif melibatkan putaran awal atau tendangan sabit, sedangkan pivot punggung kaki. Memutar tubuh dalam gerakan 360, kaki belakang muncul sebagai lutut dan ayunan di memberikan momentum untuk kaki anda menyerang untuk melakukan tendangan bangsal lokomotifatau tendangan sabit dalam.

*Dollyo chagi*, tendangan depan memutar/tendangan sabit, berat badan bertumpu pada pivot (titik tumpu putar) di ujung telapak kaki yang digunakan untuk memutar, putar segera tubuh anda setelah menekuk lutut dan, ketika kaki dijulurkan, telapak kaki yang digunakan untuk menendang itu digunakan memutar secara horizontal sehingga bagian depan telapak kaki (apchuck) itu dapat menendang sasaran atau bagian punggung kaki nisa digunakan untuk menendang (baldeng). Teknik yang terakhir memerlukan banyak fleksibilitas di bagian tumit.

## **2.11 Hakekat Tae Kwon Do**

Menurut Pratiwi, Taekwondo terdiri dari 3 kata : *tae* berarti kaki menghancurkan dengan teknik tendangan , *Kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan , serta *do* yang berari seni/cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara keseluruhan, *Taekwondo* adalah

cara mendisiplinkan diri /seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

*Taekwondo* adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada, bela diri tradisional korea. *Taekwondo* mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, tae kwon do mengandung aspek akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika, yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. *Taekwondo* mengandung aspek filosofi, yang mendalam sehingga dengan mempelajari tae kwon do pikiran, jiwa, dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan.

Mempelajari *taekwondo* tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan bela dirinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental, dan spritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih atau mempelajari *tae kwon do* sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat, dan semangat yang tinggi. Namun hal itu harus ditunjukkan dalam sikap dan tindakan sehari-hari yang baik dan didasari jiwa luhur. Dengan begitu barulah seseorang dapat dikatakan berhasil dalam berlatih *tae kwon do*. *Taekwondo* dapat dipelajari oleh siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial. Sekarang ini *taekwondo* telah tersebar dan dipraktekkan oleh lebih 40 juta orang diseluruh

penjuru dunia. Kepopuleran *taekwondo* mencapai puncaknya saat taekwondo dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di olimpiade *Sidney* tahun 2000.<sup>43</sup>

Di Indonesia diperkirakan lebih dari 200.000 anggota aktif mempraktekkan olahraga bela diri ini, di berbagai dojang (sebutan untuk tempat berlatih) yang tersebar luas di seluruh propinsi di Indonesia, dan terutama diminati oleh kaum muda. *Tae kwon do* telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi dalam PON. *Tae kwon do* sendiri telah mencatat prestasi yang cukup membanggakan, di area *multi-sport event* seperti SEA GAMES, ASIAN GAMES, bahkan OLIMPIC GAMES 1992 di Barcelona, selain pada kejuaraan tingkat internasional di lingkungan *tae kwon do* sendiri.

Taekwondo ini harus mengetahui peraturan resmi dari WTF (*World Taekwondo Federation*) dalam mendapatkan poin yang sah. Sesuai dengan WTF (*World Taekwondo Federation*) *Competition Rules and Interpretation*, poin yang sah sebagai berikut :

1. Area sasaran yang mendapat poin (*Legal Scoring Areas*)
  - a. Badan : area yang diwarnai biru dan merah pada *body protector*
  - b. Kepala : seluruh bagian atas tulang selangka termasuk telinga dan kepala belakang,
2. Kategori Poin :
  - a. Satu (1) poin untuk serangan sah kearah badan
  - b. Tiga (3) poin untuk serangan tendangan berputar yang sah ke arah badan

---

<sup>43</sup> Dewi Pratiwi. *Tendangan Pamungka*, (Jakarta : Pustaka Intermasa, 2008). Hal 18

- c. tiga (3) poin untuk serangan tendangan yang sah ke area kepala.
- d. Empat (4) poin untuk serangan berputar yang sah ke area kepala (tendangan berputar yang jika dilancarkan dengan satu kesatuan tanpa jeda sesaat).<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> World Taekwondo Federation Competition Rules And Interpretation 2015. Seoul, Korea Selatan.hal 26

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian.**

Bahwasanya penelitian yang dilakukan peneliti pada penelitian ini adalah penelitian *kualitatif* yaitu penilaian dimana bermaksud menghimpun data, mengolah serta menganalisa data yang didapat. Menurut bogdan kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang orang dan prilaku yang dapat diamati pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu secara utuh. Atau dengan kata lain bahwa suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa tulisan dan prilaku yang dapat diamati dari subyek itu sendiri. Adapun metode Penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian *kualitatif deskriptif* yakni memberikan gambaran deskriptif yang aktual dari hasil analisis. Digambarkan sedemikian rupa sehingga diketahui hubungan sebab akibat antar variabelnya yang kemudian setelah diketahui lalu dianalisis secara logika. Sehingga didapatlah titik temu antara permasalahan yang ada dengan data fakta yang dianalisis.

Berdasarkan pengelompokannya bahwa penelitian ini adalah *penelitian sosiologi* yang tujuannya adalah untuk eksplorasi. Yang dalam prosesnya, penelitian ini menggunakan *kualitatif deskriptif field research* atau lebih dikenal dengan penelitian lapangan.

### **3.2 Setting Penelitian.**

#### **1. Tempat penelitian**

Tempat penelitian ini adalah **Dojang Taekwondo BTC (Bengkulu Taekwondo Club)** dengan pertimbangan:

- a. Objek penelitian terdapat di dalam Kota Bengkulu yang terjangkau oleh peneliti sehingga lebih menghemat waktu, tenaga, dan dana yang peneliti miliki.
- b. Akses menuju tempat penelitian mudah dan lancar, kondusif dan terkoordinir.
- c. Peneliti menemukan beberapa masalah yang akan dijadikan dasar penelitian ini yang terkait dengan mental atlet BTC (Bengkulu Taekwondo Club).
- d. Membatasi ruang lingkup pembahasan dan sekaligus mempertajam objek yang akan diteliti sesuai dengan substansi penelitian.

#### **2. Waktu penelitian**

Adapun waktu penelitian yang dilakukan peneliti pada penelitian ini dimulai pada 01 Januari sampai dengan 30 maret dan bilamana masih ada informasi yang dibutuhkan maka peneliti akan berlanjut untuk memenuhi informasi tersebut.

### **3.3 Subyek Penelitian.**

#### **a. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup atau fokus penelitian dalam penelitian ini adalah menganalisis dan mencari fakta terhadap upaya pelatih dan pendamping dalam menghadapi mental atlet BTC (Bengkulu Taekwondo Club) pada pra dan

kejuaraan. Yang bertempat di Kantor Walikota Bengkulu yang dinaungi Pemerintah Kota Taekwondo Indonesia (PENGKOT T.I).

#### **b. Sasaran Penelitian**

Sasaran pada penelitian ini adalah pelatih dan atlet BTC (Bengkulu Taekwondo Club) yang difokuskan pada mental atlet BTC (Bengkulu Taekwondo Club) pada pra kejuaraan.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data.**

Teknik pengumpulan data merupakan metode atau cara yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan bagi suatu penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut :

1. Observasi yaitu cara pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, diawali dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan atas gejala yang sudah diteliti dengan melibatkan diri dalam latar yang sedang diteliti. Penelitian menggunakan metode observasi untuk mengetahui secara langsung apa yang terdapat di lapangan tentang bagaimana implementasi upaya pelatih dalam mengatasi mental psikologi anggota Bengkulu Taekwondo Club.<sup>45</sup>
2. Wawancara atau interview, metode ini mencakup cara yang dipergunakan seseorang untuk suatu tujuan tertentu, mencoba mendapatkan keterangan atau pendapat secara lisan langsung dari seseorang atau responden.<sup>46</sup>
3. Dokumentasi, adalah teknik yang bisa digunakan dalam penelitian kualitatif. Dimana dokumentasi merupakan upaya pengumpulan data berupa gambar-

---

<sup>45</sup> Lexy Moelong. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2011). Hal 175

<sup>46</sup> Lexy Moelong. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2011). Hal 186

gambar, dan artikel-artikel yang dapat dijadikan bahan lampiran maupun data tambahan dari riset/penelitian yang dilakukan.

### **3.5 Sumber Data**

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah:

1. Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari sumber data oleh peneliti. data primer dalam penelitian ini antara lain meliputi pendapat responden.
2. Data Sekunder yaitu data pelengkap yang diperoleh dari hasil kajian kepustakaan yang terkait dengan permasalahan penelitian, maupun dokumen-dokumen berupa buku-buku yang berkaitan dengan penelitian ini. Literatur-literatur, dsb.

### **3.6 Teknik Keabsahan Data.**

Demi terjaminnya keakuratan data, maka peneliti akan melakukan keabsahan data. Menurut alwasih “tantangan bagi segala jenis penelitian pada akhirnya adalah terwujudnya produksi ilmu pengetahuan yang valid, sah, benar dan beretika”, maka untuk mendapatkan validitas dan keabsahan data pada penelitian ini peneliti menggunakan metode triangulasi. Adapun metode triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang menggunakan sesuatu yang lain sebagai pembanding guna pengecekan validitas suatu data dari informan atau responden.

Norman K. Denkin menjelaskan bahwa triangulasi sebagai gabungan atau kombinasi berbagai metode yang dipakai untuk mengkaji fenomena yang saling terkait dari sudut pandang dan perspektif yang berbeda. Menurutnya, triangulasi meliputi empat hal, yaitu:

- a. triangulasi metode
- b. triangulasi antar-peneliti (jika penelitian dilakukan dengan kelompok)
- c. triangulasi sumber data, dan
- d. triangulasi teori.<sup>47</sup>

Kesimpulannya bahwa *triangulasi* adalah Pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut. Triangulasi juga bisa disebut sebagai teknik pengujian yang memanfaatkan penggunaan sumber yaitu membandingkan dan mengecek terhadap data yang diperoleh. Triangulasi dilakukan dengan sumber data dan penelitian atau pengamat lain. Teknik triangulasi yang digunakan adalah teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber (wawancara dan triangulasi) dengan sumber berarti membandingkan dengan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif. Triangulasi ini dilakukan dengan cara :

1. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
2. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang saling berkaitan.

---

<sup>47</sup> [http://Mudjiarahardjo.com/Triangulasi Dalam penelitian Kualitatif/Aratikel/270.html](http://Mudjiarahardjo.com/Triangulasi%20Dalam%20penelitian%20Kualitatif/Aratikel/270.html)

### **3.7 Teknik Analisis Data.**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknis dalam menganalisa data yaitu:

- a. Memulai dari proses perencanaan kegiatan dan mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam pengumpulan data yang akan dianalisis. Kemudian mengumpulkan hasil wawancara yang didapat dari responden
- b. Memperkuat literatur buku dan lainnya yang kemudian dihubungkan dengan permasalahan yang sedang diteliti
- c. Setelah semua proses penelitian dilakukan kemudian dilakukan evaluasi, ditarik kesimpulan untuk diketahui akar permasalahan yang berkaitan guna dicarikan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Serta berbagai jawaban dari rumusan masalah.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Deskripsi Objek Penelitian**

##### **4.1.1. Sejarah Bencoolen Taekwondo Club**

Bencoolen Taekwondo Club didirikan pada tanggal 3 maret 1998 oleh *sabuem* Derry Apriansyah yang bertempat di Jl. Jati 6 No.17 Rt. 06 Kelurahan Sawah Lebar Kecamatan Ratu Agung kota Bengkulu. Bencoolen Taekwondo Club mempunyai atlet mulai dari umur 7-25 tahun dan dojang BTC memiliki 30 atlet, 10 dari kategori pra junior, 10 dari junior dan 10 dari senior, dojang Bencoolen Taekwondo Club sudah banyak mengikuti berbagai kejuaraan baik kejuaraan daerah maupun luar daerah dan internasional. Pada tahun 2000 *sabeum* Derry apriansyah menyerahkan dojang BTC kepada *sabeum* Sabarudi dikarenakan *sabum* Derry mendapatkan tugas kerja di luar kota Bengkulu, dan dojang Bencoolen Taekwondo Club semakin pesat dalam membina dan membimbing atlet-atlet berprestasi dan bermental juara, baik itu dari umur 7-25 hingga saat ini dojang Bencoolen Taekwondo Club memiliki kurang lebih 60 atlet dari kategori pra junior hingga senior dan dojang Bencoolen Taekwondo Club juga Tercatat mendapatkan 18 kali juara umum dalam kejuaraan daerah (kejurda), dan 3 kali juara umum sesumbangselsel, Bencoolen Taekwondo Club memiliki beberapa dojang pembantu.

## **4.2 VISI dan MISI Bencoolen Taewondo Club**

### **4.2.1 VISI**

Mengembangkan bela diri taekwondo khususnya di lingkungan dojang Bencoolen Taekwondo Club dengan menjunjung tinggi sportivitas, melatih kepribadian, karakter disiplin, dan meningkatkan prestasi.

### **4.2.2 MISI**

- Membangun sikap disiplin dari seluruh anggota taekwondo.
- melaksanakan latihan secara teratur dan semangat. dengan memanfaatkan sumber daya yang ada.
- membentuk fisik dan mental secara utuh.
- mencari atlet-atlet yang berpotensi.
- menjadikan atlet-atlet yang profesional dan dikenang oleh kalangan luar.
- menjadi pembela kebenaran dan keadilan.

### **4.2.3 TUJUAN**

Tujuan utama berlatih taekwondo pada intinya berlatih taekwondo adalah untuk belajar melawan rasa takutmu (bukan menghilangkan), karena justru rasa takut dapat mendorong potensi dirimu yang terpendam, dan juga belajar mengalahkan dirimu sendiri. kedua hal itulah yang sebenarnya menjadi inti taekwondo sendiri.

#### 4.2.4 MANFAAT

##### 1. Melatih kedisiplinan

Latihan beladiri juga mengajarkan banyak kedisiplinan. seperti misalnya, praturan harus datang tepat waktu, membawa baju latih, serius dan konsentrasi saat latihan berlangsung.

##### 2. Menjaga kesehatan

Tentu saja yang namanya olahraga akan membawa kesehatan bagi tubuh.. dengan berlatih taekwondo otomatis akan terbantu proses pertumbuhannya dengan kondisifisi yang bugar, dan sehat.

##### 3. Memacunya untuk berprestasi

Berlatih taekwondo tak hanya sekedar latihan rutin saja. Tetapi juga ada peningkatan jenjang. Biasanya, dilihat dari sabuk yang di kenakan, misalnya, sabuk putih, kuning, hijau, biru dan seterusnya. Peningkatan jenjang inilah yang dinamakan sebuah prestasi. Tak hanya itu saja anak-anak juga bisa mengikuti event perlombaan sejenis yang bisa memacu untuk bisa berprestasi pada hal yang positif.

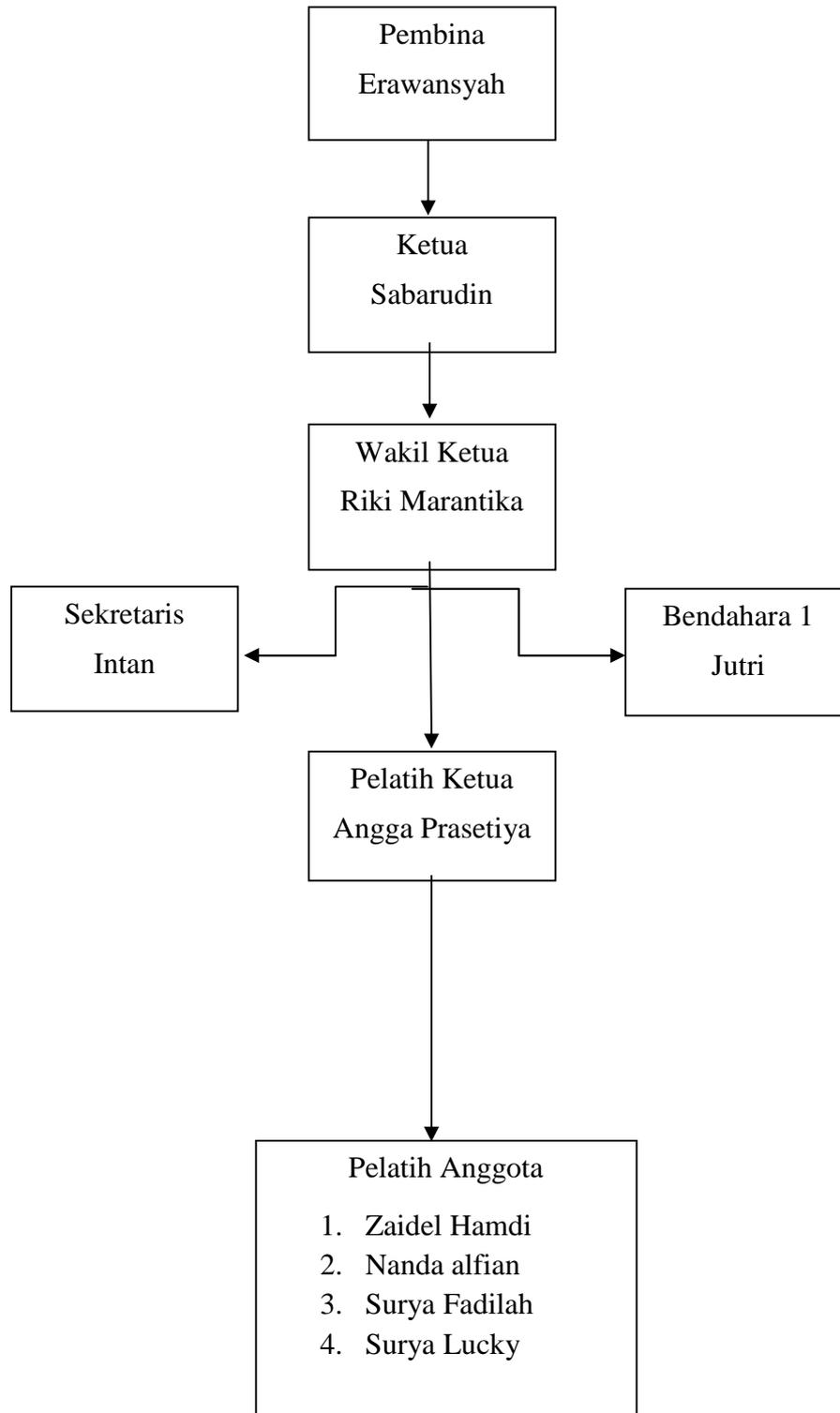
##### 4. Membuatnya menjadi tangkas dan kuat

Gerakan-gerakan pada latihan taekwondo dapat melatih ketangkasan si Kecil. Refleks saat menangkis serangan lawan, kuat menerima pukulan dibadan, gesit dalam pertarungan, itu semua akan didapatnya pada latihan yang disiplin.

## 5. Memperluas Pergaulan

Kadang seseorang anak tidak hanya menemukan teman seusianya di tempat latihan. Dia harus berinteraksi dengan anak yang lebih muda atau lebih tua yang mengenakan warna sabuk yang sama. Disanalah ia belajar mengormatidan menghargai.

### 4.3 Struktur Organisasi Bencoolen Taekwondo club



#### 4.4 Gambaran Umum Informan

Gambaran umum tentang informan terdiri dari jenis kelamin, usia, dan prestasi terakhir. Lebih lengkapnya data informan sebagaimana tabel 4.4 berikut ini.

Tabel 4.4 Data Demografi Informan

| No | Informan             | Jenis kelamin | Usia     | Prestasi  |
|----|----------------------|---------------|----------|---|
| 1  | Intan Lidia Sari     | Perempuan     | 19 Tahun | Juara1 Danlanal Lampung                         |
| 2  | Tasya Kholifah       | Perempuan     | 16 Tahun | Juara1 Open Tournament R/L                      |
| 3  | Surya Tri Al Magribi | Laki-laki     | 13 Tahun | Juara 1 Open Tournament R/L                     |
| 4  | Wahyudi fernanda     | Laki-laki     | 14 Tahun | Juara 2 Open Tournament Jambi                   |
| 5  | Ahmad Ulul Hazmi     | Laki-laki     | 26 tahun | Juara 3 Open Tournament Bengkulu                |
| 6  | Maheni Ade Yosifa    | Perempuan     | 17 Tahun | Juara 1 Open Tournament Se-Sumatra di Kepahiang |
| 7  | Umar Danil           | Laki-laki     | 16 Tahun | Juara 2 Kejurda antar pelajar                   |
| 8  | Nopri Rhamadani      | Laki-laki     | 16 Tahun | Juara 2 Kejurda antar pelajar                   |
| 9  | Mal Jefri            | Laki-laki     | 15 Tahun | Juara 3 Open Tournament selama                  |
| 10 | Nanda Alfian         | Laki-laki     | 20 Tahun | Juara 1 Kejuaraan Internasional ESTA Yogyakarta |

#### 4.5 Pelaksanaan Program Intervensi

Untuk melaksanakan program Intervensi ini, diperlukan beberapa peralatan yaitu : form atau lembar *goal-setting*, alat tulis, laptop, kamera. Sedangkan jadwal pelaksanaan intervensi adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan Intervensi

| Tahap                                  | Tanggal             | Tempat                                | Upaya Pelatih   | Tujuan  |
|--|---------------------|---------------------------------------|---|---|
| Tahap Pelatihan<br><i>Goal-setting</i> | 01 Januari<br>2019  | Dojang Kantor<br>Walikota<br>Bengkulu | Untuk melatih ketepatan sasaran tendangan atlet dalam mencari point dan pelatih menerapkan latihan tendangan dengan cara bersandar didinding atau melakukan gerakan tendangan dengan hitungan                     | Melatih atlet agar dapat menetapkan sasaran/target pribadi                          |
| Tahap Pelatihan Relaksasi dasar        | 08 Januari<br>2019  | Dojang Kantor<br>Walikota<br>Bengkulu | Pelatih menerapkan latihan berlari, menaiki anak tangga dan berenang.   | Melatih atlet untuk menenangkan diri melalui teknik pernafasan                      |
| Tahap Pelatihan Relaksasi Progresif    | 15 Februari<br>2019 | Dojang Kantor<br>Walikota<br>Bengkulu | Pelatih memberikan lebih banyak latihan dari yang biasanya, dan memberikan interval waktu istirahat yang banyak. Materi yang diberikan salah satunya yaitu sprint 100 m dari hitungan biasa 10 set menjadi 20 set | Melatih agar atlet rileks, melalui perbedaan antara tegang dan rileks               |
| Tahap Pelatihan Konsentrasi            | 02 Maret<br>2019    | Dojang Kantor<br>Walikota<br>Bengkulu | Dengan cara melakukan metode latihan <i>shadow</i> (separing bayangan) dan melakukan <i>sprint</i> berpasangan.   | Melatih agar atlet dapat memfokuskan diri dalam jangka waktu tertentu               |
| Tahap Pelatihan Visualisasi            | 26 Maret<br>2019    | Dojang Kantor<br>Walikota<br>Bengkulu | Dengan cara memberikan video pertandingan kepada atlet, sehingga pelatih dapat memberikan gambaran situasi  | Melatih agar atlet untuk membayangkan gerakan dan kecepatan seperti yang diinginkan |

|  |  |  |                           |  |
|--|--|--|---------------------------|--|
|  |  |  | didalam<br>pertandingan . |  |
|--|--|--|---------------------------|--|

#### 4.6 Hasil Program Intervensi

Tanggal : 01 Januari s/d 30 Maret 2019

Tempat : Dojang Kantor Walikota Bengkulu

Tujuan : Melatih kemampuan mental atlet, yang terdiri dari kemampuan menentukan target (*goal-setting*), kemampuan relaksasi, kemampuan konsentrasi, dan kemampuan visualisasi.

Gambaran Proses :

Dalam pelatihan *goal-setting*, atlet diberikan kesempatan menuliskan targetnya dua kali (sebelum penjelasan dan sesudah penjelasan *goal-setting*). Selanjutnya, peneliti dengan bantuan dan bekerja sama dengan pelatih melaksanakan rangkaian pelatihan mental berikutnya, yaitu: latihan relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi. Latihan dilaksanakan sebelum atau sesudah latihan..

##### 4.6.1 Data Keterampilan Mental Informan

Setelah pelatihan, satu dari sepuluh atlet Bengcolen Taekwondo Club (BTC) mengalami peningkatan keterampilan *goal-setting*. Informan Mal Jefri adalah informan yang keterampilan *goal-setting*nya masih kurang. Selain itu, sepuluh dari kesepuluh atlet mengalami peningkatan pada tiga keterampilan mental lainnya, yaitu : relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi. Perubahan selengkapnya dapat dilihat dari tabel 4.6.1

Selain itu, menurut sembilan informan latihan relaksasi adalah latihan yang paling berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Bagi Intan, kecemasannya menurun setelah tubuhnya merasa rileks. Kecemasan tersebut kemudian berganti mejadi rasa percaya diri. Bagi Tasya kondisi rileks setelah relaksasi membuat dia lebih fokus, gerakan teknik tendangannya pun menjadi terkontrol. Menurut Umar Danil, kondisi tubuhnya setelah relaksasi menjadi lebih siap untuk menghadapi prakejuaraan, dan hal ini yang membuat ia merasa percaya diri. Sementara bagi Wahyudi, kondisi rileks setelah relaksasi membuat ia tidak lagi memiliki banyak gangguan yang mengganggu. Menurut Wolpe, relaksasi menimbulkan efek otomis yang dapat meredakan kecemasan.<sup>48</sup> Menurut Stevens dan Lane, menjelaskan bahwa prosedur relaksasi dapat membuat seseorang lebih mampu mengendalikan suasana hatinya, sehingga atlet tersebut tidak mudah dipengaruhi oleh gangguan-gangguan emosional sesaat yang mungkin muncul dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar dirinya.<sup>49</sup> Prosedur relaksasi dapat membantu atlet untuk mengubah perilakunya menjadi lebih baik didalam maupun di luar gelanggang olahraga.<sup>50</sup>

Lima dari sepuluh informan lainnya merasa bahwa latihan visualisai adalah latihan yang paling berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Bagi Surya, visualisasi membuatnya menjadi lebih mudah mengatur kecepatan. Bagi Syifa, latihan visualisasi membuatnya mampu mengatur kecepatan teknik

---

<sup>48</sup> Joseph Wolpe. *The Practiceof Behavior Therapy*. Third edition. New York : Pergamon Pres.1982..hal 7

<sup>49</sup> Matthew S. Stevens and Andrew M.Lane. *Mood Regulation Strategies Used by Athletes Athletic Insight : Online Journal of Sport Psychology*. 2001 hal. 3

<sup>50</sup> David C Mohr. *Learning how to be a good sport :An Intervension Aimed at IncreasingSport Person-Like Behavior*. Behavior Change,2001. 18 (4),236-240.

tendangnya dengan lebih baik. Ia pun merasa teknik tendangnya lebih akurat dan lebih percaya diri. Sementara bagi Ahmad, visualisasi membuatnya lebih mudah melakukan gerakan tendangan pada situasi yang sebenarnya. Penelitian Howe, menunjukkan bahwa latihan visualisasi atau *imagery* secara konsisten berhasil meningkatkan *self-efficacy*.<sup>51</sup> Selain itu, dalam proses visualisasi atlet juga mengembangkan pola pikir positif. Dengan membayangkan diri dalam lingkungan yang baik, maka seseorang dapat memperoleh lebih banyak kemudahan dalam bertindak.<sup>52</sup>

Tabel 4.6.1 Perubahan Keterampilan Mental

| Informan             | Sebelum  | Setelah   |
|----------------------|--|---|
| Intan Lidia Sari     | Keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Kurang</li> <li>• Relaksasi = Cukup</li> <li>• Konsentrasi = Cukup</li> <li>• Visualisasi = Cukup</li> </ul>   | Keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Cukup</li> <li>• Relaksasi = Baik</li> <li>• Konsentrasi = Baik</li> <li>• Visualisasi = Baik</li> </ul>  |
| Tasya Kholifah       | Keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Kurang</li> <li>• Relaksasi = Kurang</li> <li>• Konsentrasi = Cukup</li> <li>• Visualisasi = Kurang</li> </ul> | Keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Cukup</li> <li>• Relaksasi = Baik</li> <li>• Konsentrasi = Baik</li> <li>• Visualisasi = Cukup</li> </ul> |
| Surya Tri Al Magribi | Keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Cukup</li> <li>• Relaksasi = Cukup</li> <li>• Konsentrasi = Kurang</li> <li>• Visualisasi = Kurang</li> </ul>  | Keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Baik</li> <li>• Relaksasi = Baik</li> <li>• Konsentrasi = Baik</li> <li>• Visualisasi = Cukup</li> </ul>  |
| Wahyudi fernanda     | Keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Kurang</li> </ul>  | Keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Baik</li> </ul>   |

<sup>51</sup> B.L. Howe. *Imagery And Sport Performance*. Journal Sport Medicine. 1991. 11,1-5

<sup>52</sup> Patrick Fanning. *Visualization For Change*. California : New Harbinger.1988

|                    |      |   |  |
|--------------------|------|---|--|
|                    |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaksasi = Cukup</li> <li>• Konsentrasi = Cukup</li> <li>• Visualisasi = Cukup</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaksasi = Cukup</li> <li>• Konsentrasi = Baik</li> <li>• Visualisasi = Baik</li> </ul>  |
| Ahmad<br>Hazmi     | Ulul | <p>Keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Kurang</li> <li>• Relaksasi = Cukup</li> <li>• Konsentrasi = Kurang</li> <li>• Visualisasi = Kurang</li> </ul> | <p>Keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Cukup</li> <li>• Relaksasi = Baik</li> <li>• Konsentrasi = Baik</li> <li>• Visualisasi = Cukup</li> </ul>   |
| Maheni<br>Yosifa   | Ade  | <p>Keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Cukup</li> <li>• Relaksasi = Cukup</li> <li>• Konsentrasi = Kurang</li> <li>• Visualisasi = Kurang</li> </ul>  | <p>Keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Baik</li> <li>• Relaksasi = Baik</li> <li>• Konsentrasi = Baik</li> <li>• Visualisasi = Cukup</li> </ul>    |
| Umar Danil         |      | <p>Keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Kurang</li> <li>• Relaksasi = Cukup</li> <li>• Konsentrasi = Cukup</li> <li>• Visualisasi = Cukup</li> </ul>   | <p>Keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Cukup</li> <li>• Relaksasi = Baik</li> <li>• Konsentrasi = Baik</li> <li>• Visualisasi = Baik</li> </ul>    |
| Nopri<br>Rhamadani |      | <p>Keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Kurang</li> <li>• Relaksasi = Cukup</li> <li>• Konsentrasi = Kurang</li> <li>• Visualisasi = Kurang</li> </ul> | <p>Keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Cukup</li> <li>• Relaksasi = Baik</li> <li>• Konsentrasi = Cukup</li> <li>• Visualisasi = Baik</li> </ul>   |
| Mal Jefri          |      | <p>Keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Kurang</li> <li>• Relaksasi = Cukup</li> <li>• Konsentrasi = Kurang</li> <li>• Visualisasi = Kurang</li> </ul> | <p>Keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Kurang</li> <li>• Relaksasi = Baik</li> <li>• Konsentrasi = Cukup</li> <li>• Visualisasi = Cukup</li> </ul> |
| Nanda Alfian       |      | <p>Keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Cukup</li> <li>• Relaksasi = Cukup</li> <li>• Konsentrasi = Cukup</li> <li>• Visualisasi = Cukup</li> </ul>    | <p>Keterampilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Goal setting</i> = Baik</li> <li>• Relaksasi = Baik</li> <li>• Konsentrasi = Baik</li> <li>• Visualisasi = Baik</li> </ul>     |

Pelatihan mental belum banyak dilakukan secara khusus oleh pelatih untuk mendampingi latihan fisik pada atlet selama ini. Padahal latihan mental dalam olahraga harus dianggap sama pentingnya dalam latihan fisik (Gunarsa, Soekasah,

Satiadarma).<sup>53</sup> Intervensi pelatihan mental yang dilakukan dalam penelitian ini berusaha untuk memberikan sumbangan bagi perkembangan olahraga khususnya dalam rangka meningkatkan tingkat kepercayaan diri atlet Bencolen Taekwondo Club (BTC).

#### **4.6.2 Hasil penelitian**

##### **4.6.2.1 Upaya pelatih dalam mengatasi mental atlet**

Upaya pelatih dalam mengatasi mental atlet, pelatih harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Menciptakan komunikasi yang sebaik-baiknya antara pelatih dengan atlet.

Bagaimanapun hebatnya seorang pelatih tidak akan dapat membina atlet dengan baik apabila tidak ada kesediaan psikologi dari atlet untuk mendengarkan dan menerima petunjuk-petunjuk dari pelatihnya.

Hasil wawancara dari saudara Nanda Alfian menuturkan :

Menurutnya melatih mental itu dengan cara pede dan enjoy dalam suatu pertandingan, manfaat latihan mental untuk melatih kekuatan mental dan fisik. Untuk menentukan target yang dicapai, latihan dengan serius untuk mencapai prestasi, dalam menentukan target dengan cara melihat peluang yang kita bisa menentukan sampai mana kita bisa menentukan target tersebut.

Hasil wawancara dari saudara Maheni ade Yosifa :

---

<sup>53</sup> Singgih D. Gunarsah, Myrna R. Soekasah, Monty P. Satiadarma, *Psikologi Olahraga Prestasi*, (Jakarta : Pustaka Obor, 1986), hal. 137

Menurutnya, belum begitu mengetahui mengenai latihan mental. manfaat latihan mental menurutnya untuk menguji keberanian dan berani bersosialisasi dimuka umum. Cara yang baik dalam menentukan target dengan menganalisis kemampuan diri sendiri.

## 2. Memahami watak, sifat-sifat, kebutuhan dan minat.

Atlet sebagaimana dikatakan Dewey yang dikutip dalam Rubianto Hadi, keberhasilan pendidikan juga akan ditentukan oleh seberapa jauh kita memperhatikan minat, kebutuhan dan kemampuan yang harus dikembangkan dari subjek didik.

Hasil wawancara dari saudara Surya Tri Almagribi :

Ketika seseorang dalam keadaan tenang tanpa tegangan, dalam memperoleh kondisi rileks yaitu dengan latihan dan tidur. Untuk menghilangkan tegangan perlu mengatur pernafasan dengan latihan pernafasan karna, dapat membuat informan menghilangkan ketegangan.

Hasil wawancara dari saudara Mal Jefri :

Manfaat dari latihan mental agar dapat bersosialisasi dimasyarakat. Untuk menenentukan target yang ingin dicapai yaitu dengan cara disiplin, tepat waktu, dan percaya diri.

## 3. Pelatih harus mampu menjadi motivator

Pelatih harus mampu mejadi motivator yang baik, dengan kemampuan pelatih membangkitkan motivasi atlet akan meningkatkan kepercayaan diri atlet, adanya kepercayaan diri ini memungkinkan atlet mencapai prestasi optimal.<sup>54</sup>

Hasil wawancara dari saudara Ahmad Ulul Azmi :

Bersaing dengan lawan dapat dilihat dengan melihat history pertandingan lawan. Dalam pertandingan kalah atau menang itu biasa.

Hasil wawancara dari saudara Intan Lidia Sari :

Menurutnya latihan mental bertujuan agar diri menjadi berani,memiliki jiwa yang berani serta mengasah diri agartangguh dan tidak mudah meyerah/putus asa dan manfaatnya agar diri menjadi tangguh dan tidak mudah asa. Cara yang baik dalam menentukan target yaitu, dengan melihat gambaran atau progres kedepan, jika progres dari diri meningkat kemudian baru menentukan target sesuai kemampuan diri sendiri.

Setelah melakukan berbagai kegiatan keterampilan mental, kemudian mengadakan wawancara kepada sepuluh informan. Pada minggu pertama tanggal 06 januari 2019, menurut informan Nanda Alfian, menuturkan melatih mental itu dengan cara pede dan enjoy dalam suatu pertandingan, manfaat latihan mental untuk melatih kekuatan mental dan fisik. Untuk menentuan target yang dicapai, Nanda Alfian latihan dengan serius untuk mencapai prestasi, dalam menentukan target dengan cara lihat peluang yang kita bisa menentukan sampai mana kita bisa menentukan target tersebut dan rileks menurutnya yang mana bagian tubuh dan

---

<sup>54</sup> Hadi Rubianto. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : Cipta Prima Nusantara. Hal 7

tangan saling seirama, dalam memperoleh kondisi rileks yaitu, dengan cara enjoy diarena pertandingan. Dalam mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan dengan cara tarik nafas terus beberapa detik dikeluarkan dengan cara perlahan-lahan. Untuk melatih konsentrasi harus fokus untuk melatih konsentrasi.<sup>55</sup>

Pada informan Maheni Ade Yosifa, mengenai latihan mental, tidak begitu jauh memahaminya. Manfaat latihan mental menurutnya untuk menguji keberanian dan berani bersosialisasi dimuka umum. Dalam menentukan target yang dicapai, perlu latihan dengan giat, tekun dan mengikuti instruktur pelatih. Cara yang baik dalam menentukan target dengan menganalisis kemampuan diri sendiri. Maheni berpendapat rileks merupakan sesuatu yang kita lakukan atau kita keluarkan didalam arena tanpa kita sadari. Untuk memperoleh kondisi rileks dengan mendengarkan musik sebelum bertanding, makan tetapi tidak terlalu kenyang dan ancang-ancang. Untuk menghilangkan ketegangan perlu mengatur pernafasan, yang pertama tarik nafas perlahan-lahan, yang kedua membawa diri lebih tenang seperti tertawa bersama-sama. Selama ini informan melatih konsentrasi dengan sparing target, semedi dan olahraga. Informan belum begitu yakin terhadap teknik tendangan yang dimilikinya. 80-90% informan yakin untuk mencapai hasil terbaik karena, sudah mempersiapkan diri selama empat bulan sebelum pertandingan. Informan sangat yakin dalam mengambil keputusan saat bertanding dan dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan. Informan

---

<sup>55</sup> Hasil Wawancara dengan Nanda Alfian, 06 Januari 2019

yakin 100% dapat bersaing dengan lawan dan dapat bangkit setelah mengalami kekalahan karena atlet yang baik itu tidak pernah menyerah.<sup>56</sup>

Selanjutnya hasil wawancara oleh informan Surya Tri Almagribi. Informan tidak begitu memahami apa itu latihan mental. Manfaat latihan mental yaitu supaya ketika kejuaraan tidak gugup, tidak takut, dan berani bersosialisasi. Dalam menentukan target perlu latihan dengan giat dan serius. Untuk menentukan target yang dicapai dengan menganalisis gerakan dari lawan dan percaya diri. Rileks menurut informan adalah ketika seseorang dalam keadaan tenang tanpa tegangan, dalam memperoleh kondisi rileks yaitu dengan latihan dan tidur. Untuk menghilangkan tegangan perlu mengatur pernafasan dengan latihan pernafasan dan latihan pernafasan membuat informan menghilangkan ketegangan. Menurut informan sparing target dapat melatih konsentrasi. Informan yakin 70% dapat membayangkan tendangan spesialisnya mengenai kepala lawan dan yakin 100% terhadap teknik tendangan yang telah dimilikinya. Kesiapan fisik informan sudah hampir siap dan sudah 90% yakin dapat mencapai hasil terbaik. Menurut informan sudah 100% sangat yakin untuk mengambil keputusan dengan baik dan yakin jika bertanding dibawah tekanan karena sudah terbiasa. Informan berpendapat yakin bisa beradaptasi dengan mudah dan sangat yakin dan percaya bahwa bisa mengalahkan lawan dan mampu bangkit setelah mengalami kekalahan di pertandingan.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Hasil Wawancara dengan Maheni Ade Yosifa, 06 Januari 2019

<sup>57</sup> Hasil Wawancara dengan Surya Tri Almagribi, 06 Januari 2019

Pada minggu kedua pada tanggal 13 Januari 2019 dilakukan wawancara pada tiga informan yaitu Ahmad Ulul Hazmi, Umar Danil, dan Mal Jefri Ramita. Pada informan pertama, menurut Ahmad tidak begitu mengetahui apa itu latihan mental. Manfaat latihan mental menurutnya, agar dapat bisa bersosialisasi dimasyarakat. Dalam menentukan target, informan berlatih dengan giat dan mengetahui kemampuan diri sendiri untuk mengikuti pertandingan yang sesuai. Menurut informan rileks adalah santai. Untuk memperoleh kondisi rileks informan pergi ketempat yang bagus pemandangannya. Cara mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan dengan cara menghirup udara dari hidung dikeluarkan dari mulut. Mencari tempat tenang dan sejuk adalah pilihan untuk melatih konsentrasi. Tendangan spesialis sesuai standar yang diberikan pelatih. Informan yakin terhadap teknik tendangan yang dimilikinya. Menurut informan kesiapan fisiknya cukup baik dan yakin 90-98% untuk mencapai hasil terbaik karna sudah mempersiapkan diri dengan berlatih. Informan yakin pada diri sendiri untuk mengambil keputusan dan pada saat pertandingan harus rileks walau berada dibawah tekanan. Menurut informan dengan adanya pertandingan yang pernah dilakukan jadi akan mudah beradaptasi. Bersaing dengan lawan dapat dilihat dengan melihat history pertandingan lawan. Dalam pertandingan kalah atau menang itu biasa.<sup>58</sup>

Pada informan kedua, Umar tidak begitu spesifik mengetahui apa itu latihan mental. Manfaat latihan mental menurutnya, agar bisa bersosialisasi dimasyarakat. Dalam menentukan target yang ingindicapai dalam sebuah

---

<sup>58</sup> Hasil Wawancara dengan Ahmad Ulul Hazmi, 13 Januari 2019

pertandingan yaitu, dengan latihan dengan giat dan disiplin. Rileks menurutnya santai. Untuk memperoleh kondisi rileks dengan cara refreshing. Dalam mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan perlu berkonsentrasi dan melatih konsentrasi dengan kordinasi gerak. 80-90% informan yakin terhadap teknik tendangan yang dimilikinya dan telah mempersiapkannya selama 4 (empat) bulan. Kesiapan fisik yang dimiliki belum terlalu siap, dengan latihan terus seperti pagi, siang, dan malam dapat mencapai hasil terbaik. Menurut informan, sangat yakin dalam mengambil keputusan dengan baik. Dan kurang yakin pada diri sendiri jika bertanding dibawah tekanan. Namun, informan sangat yakin dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan dan 90% yakin dapat bersaing dengan lawan. Menurutnya, 75% yakin informan mampu segera bangkit setelah kekalahn di pertandingan.<sup>59</sup>

Selanjutnya hasil wawancara pada informan Mal Jefri. Sama halnya dengan informan sebelumnya, Mal Jefri tidak begitu spesifik mengetahui tentang latihan mental. Manfaatnya, agar dapat bersosialisasi dimasyarakat. Untuk menentukan target yang ingin dicapai yaitu dengan disiplin, tepat waktu dan percaya diri. Menurut informan rileksa adalah ketika seseorang tenang tanpa tegang dan tanpa beban, cara untuk memperoleh kondisi rileks dengan cara yoga, aerobik, dan tidur. Dalam mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan yaitu, dengan cara berkonsentrasi dengan melatih koordinasi gerak. Informan sangat yakin dengan teknik tendangan yang dimilikinya. Kesiapan fisiknya sekitar 80% dan 80% yakin dapat mencapai hasil terbaik. Dalam mengambil keputusan,

---

<sup>59</sup> Hasil Wawancara dengan Umar Danil, 13 Januari 2019

informan yakin 100% dan dengan rileks dan percaya diri siap bertanding jika berada dibawah tekanan. Menurut informan, yakin dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan dan yakin dapat bersaing dengan lawan.<sup>60</sup>

Pada minggu ketiga dilakukan wawancara pada informan Intan Lidia Sari dan Wahyudi Fernanda. Wawancara dilakukan pada informan Intan, menurutnya latihan mental bertujuan agar diri menjadi berani, memiliki jiwa yang berani serta mengasah diri agar tangguh dan tidak mudah menyerah/putus asa dan manfaatnya agar diri menjadi berani, agar diri menjadi tangguh dan tidak mudah asa. Dalam menentukan target, cara Intan dengan melihat peluang menang dipertandingan tersebut. Jadi jika sudah ada gambaran tentang pertandingan tersebut lalu baru menentukan target untuk dicapai. Cara yang baik dalam menentukan target yaitu, dengan melihata gambaran atau progres kedepan, jika progres dari diri meningkat kemudian baru menentukan target sesuai kemampuan diri sendiri. Selain pelatihan mental perlu dilakukan rileks, Intan berpendapat rileks merupakan suatu kegiatan dimana seluruh tubuh tidak ada tekanan atau beban sehingga tubuh menjadi rileks. Cara Intan memperoleh kondisi rileks dengan menarik nafas, mengatur nafas, dan selalu berfikiran yang happy-happy. Mengatur pernafasan perlu dilakukan untuk menghilangkan ketegangan dengann menarik nafas sedalam-dalamnya dan membuangnya dengan rileks. Selain rileks perlu melakukan latihan konsentrasi. Menurut informan dalam melatih konsentrasi, dengan cara memposisikan tubuh dan pikiran secara rileks lalu fokus dan tidak menghiraukan yang akan mengganggu konsentrasi. Informan selalu melakukan latihan terlebih dahulu untuk memperkuat

---

<sup>60</sup> Hasil Wawancara dengan Mal Jefri. 13 Januari 2019

atau membuat tendangan spesialis sebelum dilakukan, agar dapat digunakan sesuai yang informan bayangkan. Pada teknik tendangan yang dimiliki, Intan merasa yakin dengan apa yang sudah diajarkan. Keyakinan itu dibuktikan dengan mengulang-ngulang tendangan tersebut, sehingga tendangan tersebut semakin dikuasai. Dalam kesiapan fisik, informan sekarang stabil karena, setiap latihan pasti ada latihan untuk fisik. Informan merasa yakin dapat mencapai hasil terbaik, dengan pola latihan dan porsi latihan yang selalu meningkat seperti sekarang akan sangat berdampak positif untuk mencapai hasil terbaik. Dalam mengambil keputusan, informan tidak begitu yakin dengan keputusan yang diambil. Namun Intan perlu belajar lagi dari orang-orang yang lebih berpengalaman untuk mengambil keputusan. Ketika dibawah tekanan Intan terkadang terganggu saat konsentrasi, namun informan tetap berusaha rileks dan fokus. Dalam pertandingan perlu beradaptasi, Intan beradaptasi saat bertanding seminimalnya pada pertengahan rounde. Karena, pada awal-awal bertanding masih mencoba membacabaca kemampuan lawan. Perlu dengan persiapan yang maksimal, tekad yang kuat yakin bersaing dengan lawan. Motivasi dari pelatih, senior, serta teman-teman dapat membuat informan segera bangkit dari kekalahan.<sup>61</sup>

Wawancara selanjutnya dilakukan pada informan Wahyudi Fernanda. Informan tidak begitu mengetahui tentang apa itu latihan mental. Menurutnya manfaat dari latihan mental yaitu, untuk melatih keberanian dalam hal yang dilakukan, berani bersosialisasi dilingkungan luar maupun dalam, dan berani dalam suatu pertandingan. Dalam menentukan target yang dicapai dalam sebuah

---

<sup>61</sup> Hasil Wawancara dengan Intan Lidia Sari, 20 Januari 2019

pertandingan menurut wahyudi, dengan latihan disiplin, serius, dan percaya diri dengan mengukur kemampuan diri sendiri. Rileks merupakan salah satu hal yang diperlukan dalam latihan mental. Menurut wahyudi rileks merupakan kemampuan diri dalam suatu hal yang kita lakukan atau santai dalam suatu kegiatan. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk memperoleh kondisi rileks, informan memilih untuk refreshing. Menurut informan, berkonsentrasi dapat mengatur pernafasan, melatih konsentrasi dengan cara memahami apa yang telah diberikan. Informan tidak terlalu mengertikan dengan tendangan yang dimilikinya. Dalam kesiapan fisik sudah siap, dan yakin untuk mencapai hasil terbaik karena, informan telah melakukan sebuah proses atau sebuah latihan dengan percaya diri. Informan sangat yakin mengambil keputusan dengan baik saat pertandingan dan pada saat berada dibawah tekanan informan meerasa beban dan mengganggu konsentrasi dirinya. Informan tidak begitu yakin dapat mudah beradaptasi saat pertandingan namun yakin dapat bersaing dengan lawan. Selain itu, informan sangat yakin mampu segera bangkit telah mengalami kekalahan.<sup>62</sup>

Pada minggu ke empat dilakukan wawancara pada dua informan yaitu Nopri Rhamadani dan Tasya Khofifah. Wawancara pertama dilakukan pada informan Nopri. Menurutnya, tidak begitu mengetahui latihan mental dan mempersiapkan diri demi mewujudkan perubahan mental pada atlet tertentu. Manfaat latihan mental, agar bisa bersosialisasi dimasyarakat dan mempunyai keberanian terhadap pada lingkungan sekitar. Untuk mencapai target yang ingin dicapai yaitu dengan latihan dengan giat dan disiplin. Dalam menentukan target

---

<sup>62</sup> Hasil Wawancara dengan Wahyudi fernanda, 20 Januari 2019

sesuai dengan kemampuan dan strategi yang baik. Kondisi rileks sangat diperlukan dalam latihan mental, menurut informan rileks berarti santai dan percaya pada kemampuan sendiri untuk memperoleh kondisi rileks dengan cara santai dan menghilangkan beban pikiran atau masalah dan refreking. Selain itu, untuk menghilangkan ketegangan perlu mengatur pernafasan dengan tarik nafas perlahan-lahan dan keluarkan secara perlahan. Dalam melatih konsentrasi cara informan dengan koordinasi gerak dan perkembangan diri. Informan tidak begitu bisa membayangkan tendangan spesialis yang ingin dilakukannya, hanya 90-70% dan mengapresiasi diri selama 5 (lima) bulan. Keadaan fisik yang dimilikinya cukup stabil. Menurut informan, sekuat strategi ara informan bermaindengan pola pikir bertanding untuk mencapai hasil terbaik. Wahyudi juga yakin jika berada dibaawah tekanan saat bertanding karena, mempunyai strategi cara bertandingdan fokuskan diri kearah lawan. Informan juga yakin dan percaya diri dapat mampu bersaing dengan lawan, dan segera bangkit setelah mengalami kekalahan saat bertanding.<sup>63</sup>

Wawancara selanjutnya oleh informan Tasya Khofifah. Menurut Tasya, ia sudah cukup jauh mengetahui tentang latihan mental karena, sudah terbiasa melatih dan bertanding, latihan mampu menghadapi lawan selama 3 rounde, mengevaluasi diri setiap hari, selalu ingin berusaha, dan sering nonton pertandingan di internet. Dalam menentukan target yang dicapai, informan memilih untuk latihan dengan serius, latihan dirumah berulang kali mengevaluasi tendangan yang salah, tepat waktu, waktu tidur yang cukup, memilih kata-kata

---

<sup>63</sup> Hasil Wawancara dengan Nopri Rhamadani. 27 Januari 2019

yang bermotivasi setiap hari, dan selalu berdoa. Selain latihan mental perlu relaksasi. Menurut Tasya, rileks adalah ketika seseorang tenang tanpa tegang dan tanpa beban. Cara yang dapat dilakukan untuk memperoleh kondisi rileks dengan yoga, creambath, aerobik, dan istirahat. Dalam mengatur pernafasan, informan mengatur pernafasan dengan latihan pernafasan karena, latihan pernafasan dapat menghilangkan ketegangan. Kemudian perlu dilakukan konsentrasi. Cara melatih konsentrasi, informan melakukan olah raga setiap hari. Informan sangat yakin pada tendangan yang dimilikinya, serta sudah siap pada kesiapan fisiknya. Tasya juga sudah yakin dapat mencapai hasil yang terbaik dan dalam menambati keputusan. Selain itu, informan percaya diri dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan dan tidak menjadi masalah bila dapat tekanan saat bertanding. Dan dan informan yakin dapat bersaing dengan lawan dan mampu segera bangkit dari kekalahan.<sup>64</sup>

#### **4.6.2.2 Pembahasan Hasil Penelitian**

Setelah melakukan berbagai kegiatan keterampilan mental, kemudian mengadakan wawancara kepada sepuluh informan. Tiga informan mengetahui manfaat dari latihan mental yaitu, agar diri menjadi berani, memiliki jiwa yang berani, memiliki jiwa yang pemberani serta mengasah diri agar tangguh dan tidak mudah menyerah. Tujuh dari sepuluh informan belum begitu mengetahui tentang latihan mental. Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya dengan baik selama ia melakukan performa olahraganya. Lebih lanjut para ahli menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet

---

<sup>64</sup> Hasil Wawancara dengan Tasya Khofifah. 27 Januari 2019

memiliki ketahanan mental, yaitu pendirian yang tak tergoyahkan untuk mencapai tujuan meskipun berada di bawah tekanan (Loehr).<sup>65</sup> Latihan mental juga membuat atlet memiliki strategi dan orientasi yang mengarahkannya agar memiliki ketahanan mental (Middleton, Marsh, Martin, Richards, dan Perry). Dengan demikian atlet dapat tampil prima dalam setiap pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.<sup>66</sup>

Menurut sepuluh informan, mereka sudah mengetahui tentang rileksasi. Lima informan beranggapan bahwa rileksasi adalah suatu kegiatan dimana seluruh tubuh,tidak ada tekanan atau beban. Stevens dan Lane, menjelaskan bahwa prosedur rileksasi dapat membuat seseorang lebih mampu mengendalikan suasana hatinya, sehingga atlet tersebut tidak mudah dipengaruhi oleh gangguan-gangguan emosional sesaat yang mungkin muncul dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar dirinya.<sup>67</sup> Apabila atlet menjalani prosedur relaksasi dengan baik , hal itu sendiri sudah cukup efektif untuk meredakan kecemasan yang dialami, karenanya hal tersebut membuka peluang lebih besar bagi atlet untuk dapat mengikuti latihan mental dengan baik (Fletcher dan Hanton).<sup>68</sup>

Metode visaulisasi merupakan metode yang menyatukan aspek kognitif dan perilaku. Sepuluh informan merasa yakin dalam mengambil keputusan saat

---

<sup>65</sup> James, E.Loehr. *Mental Thugness Training For Sports*. New York : Forum Publishing Company, 1982. Hal.87-88

<sup>66</sup> S.Cory Middleton, Herbert.W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E Perry.(2001). *Discovering Mental Toughness: Aqualitative study of mental toughnnessin elite athelete*. Journal of sport and exercises psychology. Australia: University of Western Sydney. Hal. 46

<sup>67</sup> Mattev S.Stevens dan Andrew M.Lane. *Mood Regulation Strategies Used by Athelete, Athletic Insight*. Online Jurnal of Sport Psychology.2001.hal 3

<sup>68</sup> D. Fletcher and Hanton, S. *The Relationship Between Psycologycal Skills Usage And Competitive Anxiety Responses*. Psychology of Sport and Exercise, 2001. 2 (2), hal 89-101

bersaing dengan lawan dan mencapai hasil terbaik dalam kejuaraan. Hal ini dikarenakan, sepuluh informan sudah sering dan terbiasa mengikuti berbagai kejuaraan. Menurut Satiadarma, dalam latihan visualisasi atlet harus berusaha melatih kepekaan pengindraannya. Meskipun penglihatan merupakan aspek dominan, namun dalam proses visualisasi atlet juga perlu melatih kepekaan indera lainnya, seperti pendengaran dan penciuman.<sup>69</sup>

Selain itu, dalam proses visualisasi atlet juga harus mengembangkan pola pikir positif. Dengan membayangkan diri dalam lingkungan yang baik, maka seseorang dapat memperoleh lebih banyak kemudahan dalam bertindak (Fanning). Selanjutnya atlet berupaya melakukan pencaman (*affirmation*) dengan pernyataan-pernyataan singkat seperti : “saya siap” atau “saya mampu”.<sup>70</sup>

Berbagai macam cara sepuluh informan untuk memperoleh konsentrasi. Delapan informan memilih sering melakukan olahraga, informan lainnya dengan cara memosisikan tubuh dan pikiran secara rileks lalu fokus dan tidak menghiraukan yang akan mengganggu konsentrasi, dan adapula memilih konsentrasi pergi ketempat yang tenang dan sejuk. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu (Nasution).<sup>71</sup>

---

<sup>69</sup> Monty P. Satiadarma. *Integritas self-hypnosis dan visualisasi sebagai factor pada atlet untuk mencapai penampilan puncak*. Disertasi (ringkasan). (Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2006), hal 45-46

<sup>70</sup> Patrick Fanning. *Visualization for change* (California: New harbinger 1988). Hal. 368

<sup>71</sup> Dra. Yuanita Nasution, M. App.Sc, Psi. *Latihan mental bagi atlet pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional, hal.58

Komponen utama dari konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau hal tertentu tanpa terganggu oleh stimulus internal (gangguan dari dalam diri yang berupa sensoris ataupun pikiran seperti rasa lelah, cemas, dan sebagainya) maupun stimulus eksternal yang tidak relevan (gangguan dari luar diri seperti sorakan penonton, keputusan wasit yang dianggap merugikan diri, dan sebagainya). Sejalan dengan komponen utama tersebut, maka tujuan latihan konsentrasi adalah agar atlet dapat memusatkan perhatian dan pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal yang terjadi disekitarnya (Nasution)<sup>72</sup>. Satiadarma, menyatakan bahwa untuk memulai latihan ini atlet perlu berada di suatu tempat yang tenang, tidak ada interupsi, berada dalam posisi duduk, setengah berbaring atau berbaring dalam kondisi rileks dengan mata terpejam.<sup>73</sup>

Menurut pelatih, dengan adanya penelitian ini sangat membantu pelatih dalam persiapan mental para atlet untuk performa atlet dalam persiapan pra dan pasca kejuaraan. Persiapan mental atlet memberi tampak lebih maksimal dan percaya diri. Pelatihan mental sebagaimana telah dilakukan dalam penelitian ini, sangat penting untuk diberikan pada atlet junior dan pemula. rentang usia 12 samapai 20 tahun merupakan fase perkembangan remaja dimana atlet sedang dalam masa pembentukan jati diri. Dan pelatih menyadari pentingnya dilakukan pelatihan mental ini dan diharapkan bisa untuk berkelanjutan untuk seterusnya.

---

<sup>72</sup> Dra. Yuanita Nasution, M. App.Sc, Psi. *Latihan mentl bagi atlet pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional, hal.60-61

<sup>73</sup> Monthy P.Satiadarma. *Latihan Mental Bagi Atlet Pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, sekretariat Jendral departemen Pendidikan Nasional, 2009. Hal 47

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Setelah peneliti melakukan penelitian mengenai “**Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) Pada Pra Kejuaraan**”, peneliti mendapatkan hasil sembilan dari sepuluh atlet Bencolen Taekwondo Club (BTC) mengalami peningkatan *goal-setting*. Sepuluh dari sepuluh informan mengalami peningkatan pada konsentrasi, relaksasi, dan visualisasi. Lima dari sepuluh informan merasa bahwa latihan visualisasi adalah latihan yang berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Sembilan informan latihan relaksasi adalah latihan yang paling berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan dirinya.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pelatihan mental efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki atlet Bencolen Taekwondo Club (BTC). Dengan kata lain, pelatihan mental yang disusun secara sistematis dan komprehensif dapat memberikan dampak yang maksimal bagi peningkatan diri atlet. Selain itu, diketahui pula bahwa relaksasi dan visualisasi menjadi bentuk latihan yang dianggap paling berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet.

#### **5.2 SARAN**

Penelitian ini masih menerapkan pelatihan mental yang sama untuk semua atlet. Sehingga belum ada program pelatihan mental yang individual untuk masing-masing atlet. Penelitian ini selanjutnya perlu menyesuaikan pemberian

bentuk maupun porsi keterampilan mental untuk masing-masing atlet. Sehingga program pelatihan mental lebih bersifat individual, fokus dan terarah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bhamri E. Dhillon, Pk., Sahni, Sp (2005). *Effect of Psychological Interventions in Enhancing Mental Toughness Dimensions of Sport person*. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 31, 65-70
- Deni Damayanti. 2013. *Panduan Lengkap Menyusun Proposal, Skripsi, Tesis, Dan Disertasi*. Yogyakarta. Araska: hal. 65
- Deputi Bidang peningkatan Prestasi Olahraga, Kementerian Pemuda dan olahraga. (2011).
- Eversheim, U., Bock, O. (2002). The role of precues in the preparation of motor responses in humans. *Journal of motor behavior*. 34 (3), 271-276
- Fanning, P. (1988). *Visualization for change*. California : New Harbinger.
- Fletcher, D., Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of sport and exercise*. 2 (2), 89-101.
- Gunasa, S., Soekasah, M., Satiadarma, *Psikologi olahraga prestasi*, (Jakarta : Pustaka Obor, 1986), hal. 137
- Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992) hal. 30.
- Howe, B.L. (1991). Imagery and sport performance. *Journal of sport medicine*, 11, 1-5.
- Jhon H. Edgette, *Psikologi Olahraga*, ( Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 60
- Loehr, J.E (1982). *Mental toughness training for sports*. New York : Forum Publishing Company.
- Middleton, S.C., Marsh, H.B., Martin, A.J., Richards, G.E, G.E., Perry, C. (2001). Discovering mental toughness : A qualitative study of mental toughness in elite athletes. *Journal of sport and exercise psychology*. Australia : University of Western Sydney
- Moeliono Notoedirjo. 2001. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. (Malang: Unmuh Press), Hal. 21
- Moeliong, L. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya

- Mohr, C. (2001). Learning how to be a good sport : An intervention aimed at increasing sportperson-like behavior. *Behavior Change*, 18 (4), 236-240.
- Fahmi M., *Kesehatan jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat*, ( Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1997), hal. 35.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*, ( Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014), hal. 11.
- Nasution, Y. (2009). *Latihan mental bagi atlet pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional.
- Pratiwi, Dewi. 2008. *Tendangan Pamungkas*. Pustaka Inermasa. Jakarta
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : Cipta Prima Nusantara
- Satiadarma, M.P. (2006). *Integrasi self- hypnosis dan visualisasi sebagai faktor pada atlet untuk mencapai penampilan puncak*. Disertasi (ringkasan). Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Savelbergh, G.J., Van der Kamp, J. (2002). Information in learning to co-ordinate and control movements : Is there a need for specificity of practice. *International Journal of sport psychology* , 31 (4), 467-484.
- Shone, R. (1984). *Creative visualization: how to ap your hidden potential*. London: Thorsons
- Stevens, M.J., Lane, A.M. (2001). Mood- regulation strategies used by athletes, Athletic insight : *Online journal of sport psychology*, 3(3).
- Undang-undang RI No.3, Tentang Keolahragaan Nasional, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), hal. 46.
- Vealey, R. (1995). Future direction in psychological skill training . *Journal of the sport psychologist*, 2, 318-336.
- Wardi Bachtiar, *Metodologi Penelitian Ilmu Dakwah*, ( Jawa Timur: Logos, 2002), Hal. 21.
- Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*: Pustaka Pelajar: hal 15
- Weinberg , R.S., Gould, D.G. (1995). *Fondation of sport and exercise psychology* . USA : Human Kinetics.

Wolpe, J.M., (1982). *The practice of behavior therapy*. Third edition. New York : Pergamon Press.

Suryadi, Y. *Panduan Taekwondo*, (Yogyakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), hal. 3.

Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, ( Jakarta: PT. Gunung Agung, 1998), hal. 20.

# LAMP IRAN

Lampiran 1

## PEDOMAN WAWANCARA

**Informan :**

**Jenis Kelamin :**

**Usia :**

**Tanggal Wawancara :**

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental ?  
Jawab :
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental ?  
Jawab :
3. Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin di capai dalam sebuah pertandingan ?  
Jawab:
4. Menurutmu, bagaimana cara yang baik dalam menentukan target ?  
Jawab :
5. Menurutmu apa yang di maksud dengan rileks ?  
Jawab :
6. Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan dan memperoleh kondisi rileks ?  
Jawab :
7. Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan ?  
Jawab :
8. Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini ?  
Jawab:
9. Sejauh mana kamu dapat membayangkan tendangan spesialis kamu yang ingin kamu lakukan ?  
Jawab :
10. Seberapa yakin dirimu terhadap teknik tendangan yang kamu miliki saat ini ?  
Jawab :

11. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang ?

Jawab :

12. Sekuat apa keyakinan mu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik ?

Jawab :

13. Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik ?

Jawab :

14. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan ?

Jawab :

15. Sejauh mana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan ?

Jawab :

16. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat bersaing dengan lawan ?

Jawab :

17. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami kekalahan di pertandingan ?

Jawab :

## Lampiran 2

**HASIL WAWANCARA**

**Informan** : **Nanda Alfian**  
**Jenis Kelamin** : **Laki-laki**  
**Usia** : **20 Tahun**  
**Tanggal Wawancara** : **06 Januari 2019**

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental ?  
 Jawab : Menurut saya, melatih mental itu dengan cara pede dan enjoy dalam suatu pertandingan
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental ?  
 Jawab : Untuk melatih kekuatan mental dan fisik
3. Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin di capai dalam sebuah pertandingan ?  
 Jawab: Latihan secaraserius untuk mencapai prestasi
4. Menurutmu, bagaimana cara yang baik dalam menentukan target ?  
 Jawab : Dengan cara lihat peluang yang kita bisa menentukan sampai mana kita bisa menentukan target tersebut.
5. Menurutmu apa yang di maksud dengan rileks ?  
 Jawab : Rileks menurut saya sendiri yang mana bagian tubuh dan tangan saling seirama.
6. Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan dan memperoleh kondisi rileks ?  
 Jawab : Cara enjoy dalam diarena pertandingan
7. Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan ?  
 Jawab : Dengan cara tarik nafas terus beberapa detik dikeluarkan dengan cara perlahan-lahan.
8. Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini ?  
 Jawab: Harus fokus untuk melatih konsentrasi
9. Sejauh mana kamu dapat membayangkan tendangan spesialis kamu yang ingin kamu lakukan ?  
 Jawab : Dengan cara dilatih terus supaya tendangan spesialis kita keluarkan

10. Seberapa yakin dirimu terhadap teknik tendangan yang kamu miliki saat ini ?  
Jawab : Yakin dan percaya kepada teknik yang kita miliki, karena kalau kita latihan tendangan setiap hari.
11. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang ?  
Jawab : Alhamdulillah fisik sekarang masih baik karena dilatih setiap hari.
12. Sekuat apa keyakinan mu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik ?  
Jawab : Sampai tetes darah penghabisan, saya akan mencapai titik puncak yang menurut saya hasil yang terbaik.
13. Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik ?  
Jawab : Yakin dan percaya diri dalam mengambil keputusan supaya apa yang kita inginkan tercapai.
14. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan ?  
Jawab : Dengan cara penampilan pede dan enjoy
15. Sejauh mana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan ?  
Jawab : Dengan keyakinan yang penuh dalam diri kita pasti kita bisa dengan mudah beradaptasi diarena.
16. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat bersaing dengan lawan ?  
Jawab : 80% saya merasa yakin bersaing dengan lawan dan merasa optimis bisa memenangkan lawan tersebut.
17. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami kekalahan di pertandingan ?  
Jawab : 100% bangkit dari kekalahan tersebut.

## HASIL WAWANCARA

**Informan** : Maheni Ade Yosifa  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Usia** : 17 Tahun  
**Tanggal Wawancara** : 06 Januari 2019

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental ?  
 Jawab : Tidak begitu jauh memahami
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental ?  
 Jawab : Untuk menguji keberanian kita dan berani bersosialisasi dimuka umum
3. Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin di capai dalam sebuah pertandingan ?  
 Jawab: Latihan dengan giat, tekun, dan mengikuti instruktur pelatih
4. Menurutmu, bagaimana cara yang baik dalam menentukan target ?  
 Jawab : Menganalisis kemampuan diri sendiri.
5. Menurutmu apa yang di maksud dengan rileks ?  
 Jawab : Rileks itu menurut saya, sesuatu yang kita lakukan atau kita keluarkan didalam arena tanpa kita sadari
6. Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan dan memperoleh kondisi rileks ?  
 Jawab : Mendengarkan musik seelum bertanding, makan tetapididak terlalu kenyang, dan anjang-ancang
7. Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan ?  
 Jawab : 1) Tarik nafas perlahan-lahan 2) Membawa diri lebih tenang seperti tertawa bersama-sama.
8. Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini ?  
 Jawab: Dengan sparing target, semedi,dan olahraga
9. Sejauh mana kamu dapat membayangkan tendangan spesialis kamu yang ingin kamu lakukan ?  
 Jawab : Tidak begitu jauh tetapi sesuai standar

10. Seberapa yakin dirimu terhadap teknik tendangan yang kamu miliki saat ini ?

Jawab : Cukup yakin

11. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang ?

Jawab : Baik

12. Sekuat apa keyakinan mu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik ?

Jawab : .80% - 90% saya yakin karena, saya sudah mempersiapkan diri 4 bulan sebelum pertandingan.

13. Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik ?

Jawab : Sangat yakin

14. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan ?

Jawab : Tidak begitu baik

15. Sejauh mana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan ?

Jawab : Saya sangat yakin

16. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat bersaing dengan lawan ?

Jawab : 100%

17. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami kekalahan di pertandingan ?

Jawab : 100% karena, atlet yang baik itu tidak pernah menyerah.

## HASIL WAWANCARA

**Informan** : Surya Tri Almagribi  
**Jenis Kelamin** : Laki-laki  
**Usia** : 13 Tahun  
**Tanggal Wawancara** : 06 Januari 2019

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental ?  
 Jawab : Tidak begitu jauh memahami
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental ?  
 Jawab : Manfaatnya supaya pas kejuaraan tidak gugup dan takut, berani bersosialisasi.
3. Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin di capai dalam sebuah pertandingan ?  
 Jawab: Latihan dengan giat dan serius
4. Menurutmu, bagaimana cara yang baik dalam menentukan target ?  
 Jawab : Menganalisis gerakan dari lawan dan percaya diri
5. Menurutmu apa yang di maksud dengan rileks ?  
 Jawab : Rileks adalah ketika seseorang daam keadaan tenang tanpa tegang.
6. Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan dan memperoleh kondisi rileks ?  
 Jawab : Latihan dan Tidur
7. Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan ?  
 Jawab : Cara saya mengatur pernafasan dengan latihan pernafasan dengan latihan pernafasan membuat saya menghilangkan ketegangan.
8. Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini ?  
 Jawab: Sparing target
9. Sejauh mana kamu dapat membayangkan tendangan spesialis kamu yang ingin kamu lakukan ?  
 Jawab : Saya sudah yakin 70% mengenai kepala lawan
10. Seberapa yakin dirimu terhadap teknik tendangan yang kamu miliki saat ini ?  
 Jawab : 100%

11. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang ?

Jawab : Persiapan Fisik saya hampir siap

12. Sekuat apa keyakinan mu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik ?

Jawab : 90% saya yakin

13. Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik ?

Jawab : 100% saya yakin untuk mengambil keputusan.

14. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan ?

Jawab : Karena sudah terbiasa

15. Sejauh mana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan ?

Jawab : Saya yakin bisa beradaptasi dengan muah.

16. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat bersaing dengan lawan ?

Jawab :.Saya sangatyakin dan percaya bahwa saya bisa mengalahkan lawan.

17. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami kekalahan di pertandingan ?

Jawab : 100%

## HASIL WAWANCARA

**Informan** : **Ahmad Ulul Hazmi**  
**Jenis Kelamin** : **Laki-laki**  
**Usia** : **26 Tahun**  
**Tanggal Wawancara** : **13 Januari 2019**

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental ?  
Jawab : Tidak begitu spesifik.
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental ?  
Jawab : Agar bisa bersosialisasi dimasyarakat.
3. Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin di capai dalam sebuah pertandingan ?  
Jawab: Latihan dengan giat
4. Menurutmu, bagaimana cara yang baik dalam menentukan target ?  
Jawab : Mengetahui kemampuan diri sendiri untuk mengikuti pertandingan yang sesuai.
5. Menurutmu apa yang di maksud dengan rileks ?  
Jawab : Santai
6. Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan dan memperoleh kondisi rileks ?  
Jawab : Tempat yang bagus pemandangannya
7. Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan ?  
Jawab : Menghirup dari hidung dikeluarkan dari mulut
8. Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini ?  
Jawab: Tempat yang tenang dan sejuk.
9. Sejauh mana kamu dapat membayangkan tendangan spesialis kamu yang ingin kamu lakukan ?  
Jawab : Sesuai standar yang diberikan pelatih
10. Seberapa yakin dirimu terhadap teknik tendangan yang kamu miliki saat ini ?  
Jawab : Yakin, Karena tidak semua bisa melakukannya

11. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang ?

Jawab : Cukup baik.

12. Sekuat apa keyakinan mu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik ?

Jawab : 90% - 98%karna sudah mempersiapkan diri dengan berlatih.

13. Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik ?

Jawab : Yakin, dengan apa yang telah dicapai

14. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan ?

Jawab : Tidak harus menjadi beban,harus rileks

15. Sejauh mana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan ?

Jawab : Dengan adanya pertandingan yang pernah dilakukan jadi akan mudah beradaptasi

16. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat bersaing dengan lawan ?

Jawab : Dengan melihat history pertandigan lawan

17. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami kekalahan di pertandingan ?

Jawab : Karna kalah atau menang sudah biasa

## HASIL WAWANCARA

**Informan** : Umar Danil  
**Jenis Kelamin** : Laki-laki  
**Usia** : 16 Tahun  
**Tanggal Wawancara** : 13 Januari 2019

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental ?  
Jawab : Tidak begitu spesifik.
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental ?  
Jawab : Agar bisa bersosialisasi dimasyarakat
3. Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin di capai dalam sebuah pertandingan ?  
Jawab: Latihan dengan giat dan disiplin
4. Menurutmu, bagaimana cara yang baik dalam menentukan target ?  
Jawab : Sesuai dengan kemampuan
5. Menurutmu apa yang di maksud dengan rileks ?  
Jawab : Santai
6. Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan dan memperoleh kondisi rileks ?  
Jawab : Refreshing
7. Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan ?  
Jawab : Berkonsentrasi
8. Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini ?  
Jawab: Kordinasi gerak
9. Sejauh mana kamu dapat membayangkan tendangan spesialis kamu yang ingin kamu lakukan ?  
Jawab : Standar
10. Sebarapa yakin dirimu terhadap teknik tendangan yang kamu miliki saat ini ?  
Jawab : 80% - 90% dan mempersiapkan diri selama 4 bulan.

11. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang ?

Jawab : Lumayan

12. Sekuat apa keyakinan mu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik ?

Jawab : Dengan latihan terus seperti pagi, siang, dan malam.

13. Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik ?

Jawab : Sangat yakin

14. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan ?

Jawab : Tidak begitu baik.

15. Sejauh mana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan ?

Jawab : Sangat yakin

16. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat bersaing dengan lawan ?

Jawab : 90% bahwa saya yakin

17. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami kekalahan di pertandingan ?

Jawab : 75% bahwa saya yakin

## HASIL WAWANCARA

**Informan** : Mal Jefri Ramita  
**Jenis Kelamin** : Laki-laki  
**Usia** : 15 Tahun  
**Tanggal Wawancara** : 13 Januari 2019

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental ?  
 Jawab : Tdak begitu spesifik
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental ?  
 Jawab : Agar bisa bersosialisasi di masyarakat
3. Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin di capai dalam sebuah pertandingan ?  
 Jawab : Disiplin dan percaya diri
4. Menurutmu, bagaimana cara yang baik dalam menentukan target ?  
 Jawab : Tepat waktu dan percaya diri
5. Menurutmu apa yang di maksud dengan rileks ?  
 Jawab : Rileks adalah ketika seseorang tenang tanpa tegang dan tanpa beban.
6. Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan dan memperoleh kondisi rileks ?  
 Jawab : Yoga, aerobik, dan tidur
7. Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan ?  
 Jawab : Berkonsentrasi
8. Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini ?  
 Jawab: Koordinasi gerak
9. Sejauh mana kamu dapat membayangkan tendangan spesialis kamu yang ingin kamu lakukan ?  
 Jawab : Standar
10. Sebarapa yakin dirimu terhadap teknik tendangan yang kamu miliki saat ini ?  
 Jawab : 100%

11. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang ?

Jawab : 80%

12. Sekuat apa keyakinan mu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik ?

Jawab : 80% saya yakin

13. Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik ?

Jawab : 100% saya yakin mengambil keputusan

14. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan ?

Jawab : Rileks dan percaya diri

15. Sejauh mana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan ?

Jawab : 90% saya yakin

16. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat bersaing dengan lawan ?

Jawab : 90% saya yakin

17. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami kekalahan di pertandingan ?

Jawab :.

## HASIL WAWANCARA

**Informan** : Intan Lidia Sari  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Usia** : 19 Tahun  
**Tanggal Wawancara** : 20 Januari 2019

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental ?  
Jawab : Saya mengetahui tentang latihan mental itu bertujuan agar diri menjadi berani, memiliki jiwa yang berani serta mengasah diri agar tangguh dan tidak mudah menyerah/putus asa.
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental ?  
Jawab : Manfaatnya agar diri menjadi berani. Agar diri menjadi tangguh, dan tidak mudah putus asa
3. Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin di capai dalam sebuah pertandingan ?  
Jawab: Cara saya menentukan target dengan melihat peluang menang dipertandingan tersebut. Jadi, jika sudah ada gambaran tentang pertandingan tersebut lalu baru menentukan target untuk dicapai.
4. Menurutmu, bagaimana cara yang baik dalam menentukan target ?  
Jawab : Melihat gambaran atau progres kedepan. Jika progres dari diri meningkat maka baru menentukan target sesuai kemampuan diri sendiri.
5. Menurutmu apa yang di maksud dengan rileks ?  
Jawab : Rileks merupakan suatu kegiatan dimana seluruh tubuh tidak ada tekanan/beban sehingga tubuh menjadi rileks.
6. Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan dan memperoleh kondisi rileks ?  
Jawab : Cara saya agar memperoleh kondisi rileks dengan menarik nafas, mengatur nafas, dan selalu berfikiran yang happy-happy.
7. Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan ?  
Jawab : Mengatur nafas dengan menarik nafas sedalam-dalamnya dan membuangnya dengan rileks.
8. Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini ?

Jawab: Dengan cara memposisikan tubuh dan pikiran secara rileks lalu fokus dan tidak menghiraukan yang akan mengganggu konsentrasi.

9. Sejauh mana kamu dapat membayangkan tendangan spesialis kamu yang ingin kamu lakukan ?

Jawab : selain membayangkan tendangan spesialis yang akan digunakan, saya melakukan latihan terlebih dahulu untuk memperkuat/membuat tendangan spesialis tersebut dapat digunakan sesuai yang saya bayangkan.

10. Seberapa yakin dirimu terhadap teknik tendangan yang kamu miliki saat ini ?

Jawab : Saya merasa yakin dengan apa yang sudah diajarkan. Keyakinan itu saya buktikan dengan mengulang-ulang tendangan tersebut, sehingga tendangan tersebut semakin dikuasai.

11. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang ?

Jawab : Kesiapan fisik saya sekarang stabil. Karena setiap latihan pasti ada latihan untuk fisik.

12. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik ?

Jawab : Saya yakin dapat mencapai hasil terbaik. Dengan pola latihan dan porsi latihan yang selalu meningkat seperti sekarang akan sangat berdampak positif untuk mencapai hasil terbaik.

13. Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik ?

Jawab : Saya lumayan yakin dengan keputusan yang saya ambil. Namun, saya perlu banyak belajar lagi dari orang-orang yang lebih berpengalaman untuk mengambil keputusan.

14. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan ?

Jawab : Jika sedang di bawah tekanan, konsentrasi saya terkadang terganggu, namun saya tetap berusaha rileks dan fokus.

15. Sejauh mana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan ?

Jawab : Saya beradaptasi saat bertanding seminimalnya pada pertengahan ronde. Karena, pada awal-awal bertanding masih mencoba membaca-baca kemampuan lawan.

16. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat bersaing dengan lawan ?

Jawab : Dengan persiapan yang maksimal, tekad yang kuat saya yakin bersaing dengan lawan.

17. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami kekalahan di pertandingan ?

Jawab : Motivasi dari pelatih, senior, serta teman-teman dapat membuat saya segera bangkit dari kekalahan.

## HASIL WAWANCARA

**Informan** : **Wahyudi Fernanda**  
**Jenis Kelamin** : **Laki-laki**  
**Usia** : **14 Tahun**  
**Tanggal Wawancara** : **20 Januari 2019**

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental ?  
 Jawab : Tidak terlalu jauh mengetahuinya
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental ?  
 Jawab : 1) Melatih keberanian dalam hal yang kita lakukan 2) Berani bersosialisasi di lingkungan luarnya maupun dalam 3) Berani dalam suatu pertandingan
3. Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin di capai dalam sebuah pertandingan ?  
 Jawab: Latihan disiplin, serius, dan percaya diri
4. Menurutmu, bagaimana cara yang baik dalam menentukan target ?  
 Jawab : Mengukur kemampuan diri sendiri
5. Menurutmu apa yang di maksud dengan rileks ?  
 Jawab : Rileks adalah kemampuan diri dalam suatu hal yang kita lakukan atau santai dalam suatu kegiatan
6. Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan dan memperoleh kondisi rileks ?  
 Jawab : Refreshing
7. Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan ?  
 Jawab : Berkonsentrasi
8. Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini ?  
 Jawab: Dengan cara memahami apa yang telah diberikan
9. Sejauh mana kamu dapat membayangkan tendangan spesialis kamu yang ingin kamu lakukan ?  
 Jawab : Tidak terlalu baik dilakukan
10. Seberapa yakin dirimu terhadap teknik tendangan yang kamu miliki saat ini ?  
 Jawab : 88%

11. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang ?

Jawab : 95% siap

12. Sekuat apa keyakinan mu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik ?

Jawab : Yakin seyakinnnya, karena kami telah melakukan sebuah proses atau sebuah latihan dengan percaya diri dan serius.

13. Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik ?

Jawab : Sangat yakin 100%

14. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan ?

Jawab : Merasa beban dan mengganggu konsentrasi diri

15. Sejauh mana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan ?

Jawab : Tidak begitu yakin

16. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat bersaing dengan lawan ?

Jawab : 97% yakin

17. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami kekalahan di pertandingan ?

Jawab : 100% Yakin untuk bangkit

## HASIL WAWANCARA

**Informan** : Nopri Rhamadani  
**Jenis Kelamin** : Laki-laki  
**Usia** : 16 Tahun  
**Tanggal Wawancara** : 27 Januari 2019

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental ?  
 Jawab : Tidak begitu spesifik dan mempersiapkan diri demi mewujudkan perubahan mental pada atlet tertentu.
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental ?  
 Jawab : Agar bisa bersosialisasi dimasyarakat dan mempunyai keberanian terhadap pada lingkungan sekitar
3. Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin di capai dalam sebuah pertandingan ?  
 Jawab: Latihan dengan giat dan disiplin
4. Menurutmu, bagaimana cara yang baik dalam menentukan target ?  
 Jawab : Sesuai dengan kemampuan dan strategi yang baik.
5. Menurutmu apa yang di maksud dengan rileks ?  
 Jawab : Santai dan Percaya pada kemampuan sendiri
6. Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan dan memperoleh kondisi rileks ?  
 Jawab : Santai dan menghilangkan beban pikiran atau masalah dan refreshing
7. Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan ?  
 Jawab : Tarik nafas perlahan-lahandan keluarkan secara perlahan
8. Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini ?  
 Jawab: Koordinasi gerak dan perkembangan diri
9. Sejauh mana kamu dapat membayangkan tendangan spesialis kamu yang ingin kamu lakukan ?  
 Jawab : Standar
10. Seberapa yakin dirimu terhadap teknik tendangan yang kamu miliki saat ini ?  
 Jawab :90%-70% dan mengapresiasi diri selama 5 bulan

11. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang ?

Jawab : Lumayan

12. Sekuat apa keyakinan mu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik ?

Jawab : Sekuat strategi cara saya bermain dengan pola pikiran bertanding

13. Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik ?

Jawab : Seyakin diri kita masing-masing

14. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan ?

Jawab : Yakin karena, mempunyai strategi cara bertanding dan fokuskan dirikearah lawan.

15. Sejauh mana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan ?

Jawab : Sejauh dengan kepercayaan diri kita masing-masing

16. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat bersaing dengan lawan ?

Jawab : 95% bahwa saya sangat yakin dan percaya diri

17. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami kekalahan di pertandingan ?

Jawab : 85% bahwa saya sangat yakin dan percaya diri.

## HASIL WAWANCARA

**Informan** : Tasya Khofifah  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Usia** : 16 Tahun  
**Tanggal Wawancara** : 27 Januari 2019

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental ?  
 Jawab : Sudah cukup jauh, karena saya sudah terbiasa melatih dan bertanding karena itulah latihan mental itu tergantung di kepribadian masing-masing.
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental ?  
 Jawab : Sangat banyak, yaitu : latih fisik agar tubuh mampu menghadapi lawan selama 3 rounde, mengevaluasi diri setiap hari, selalu ingin berusaha, dan sering nonton pertandingan di youtube.
3. Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin di capai dalam sebuah pertandingan ?  
 Jawab: Latihan dengan serius, latihan dirumah berulang kali mengevaluasi tendangan yang salah, tepat waktu, waktu tidur yang cukup, dan selalu berdoa, melihat kata-kata yang bermotivasi setiap hari.
4. Menurutmu, bagaimana cara yang baik dalam menentukan target ?  
 Jawab : Tepat waktu, percaya diri, dan mengevaluasi diri setiap hari.
5. Menurutmu apa yang di maksud dengan rileks ?  
 Jawab : Rileks adalah ketika seseorang tenang tanpa tegang dan tanpa beban
6. Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan dan memperoleh kondisi rileks ?  
 Jawab : cara yang saya lakukan yaitu : creambath, yoga, aerobik, dan tidur
7. Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan ?  
 Jawab : Cara saya mengatur pernafasan dengan latihan pernafasan, dengan latihan pernafasan membuat saya menghilangkan ketegangan.
8. Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini ?  
 Jawab: Dengan melakukan olahraga setiap hari
9. Sejauh mana kamu dapat membayangkan tendangan spesialis kamu yang ingin kamu lakukan ?

Jawab : Saya sudah membayangkan tendangan spesialis saya 100%

10. Seberapa yakin dirimu terhadap teknik tendangan yang kamu miliki saat ini ?

Jawab : 100%

11. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang ?

Jawab : 80%

12. Sekuat apa keyakinan mu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik ?

Jawab : 85% saya yakin

13. Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik ?

Jawab : 100% saya yakin untuk mengambil keputusan

14. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan ?

Jawab : Karena sudah terbiasa

15. Sejauh mana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan ?

Jawab : 75% karena saya sangat percaya diri

16. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat bersaing dengan lawan ?

Jawab : Saya sangat yakin dan percaya bahwa saya bisa mengalahkan lawan

17. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami kekalahan di pertandingan ?

Jawab : 100%

## Lampiran 3

Dokumentasi *Goal Setting*

*Sambungan Goal-setting*



Sambungan *Goal-setting*



Sambungan *Goal setting*



## Lampiran 4

Dokumentasi *Physical relaxation*

Sambungan *Physical relaxation*



## Lampiran 5

## Dokumentasi Konsentrasi



## Lampiran 6

Dokumentasi *imagery* atau *Visualization*

Lampiran 7

Dokumentasi wawancara





## SURAT PENUNJUKAN

Nomor: 0834 In.16/F.III/PP.00.9/9/2016

Dalam rangka penyelesaian akhir studi Mahasiswa, maka Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu dengan ini menunjuk Dosen:

1. Nama : Dra. Agustini. M.Ag  
NIP : 196808171994032005  
Tugas : Pembimbing I
2. Nama : Wirahadi Kusuma. M.Si  
NIP : 198601012011011012  
Tugas : Pembimbing II

Bertugas untuk membimbing, menuntun, mengarahkan dan mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan penyusunan draf skripsi, kegiatan penelitian sampai persiapan ujian munaqasah bagi Mahasiswa yang namanya tercantum di bawah ini :

Nama : Angga Prasetya  
NIM : 2123327875  
Judul Skripsi : Upaya pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet Taekwondo Club (BTC) Pada Pra dan Pasca Kejuaraan

Demikian surat penunjukan ini dibuat untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bengkulu

Pada tanggal : 20 September 2016



Tembusan:

1. Wakil Rektor I
2. Dosen yang bersangkutan
3. Mahasiswa yang bersangkutan
4. Arsip



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat: Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

Bengkulu, 31 Oktober 2016

Nomor : 0998 /In.11/F.III/PP.00.9/ 10 /2016

Lamp : 1 Berkas Proposal Skripsi

Perihal : Mohon Izin Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu (KP2T)  
Pemerintah Daerah Provinsi Bengkulu.

di

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Sehubungan akan dilaksanakannya penelitian Skripsi Mahasiswa Program Studi (S.1) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah T.A. 2016/2017, dengan ini kami mohon kiranya berkenan memberikan izin penelitian kepada saudara :

Nama : Angga Prasetyo  
NIM : 2113327875  
Jurusan/Prodi : Dakwah / Bimbingan dan Konseling Islam  
Semester : XI (Sebelas)  
Waktu Penelitian : Bulan Oktober s/d Nopember 2016  
Judul : Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet Taekwondo Club (BTC) Pada Pra dan Pasca Kejuaraan.  
Tempat Penelitian : Kota Bengkulu

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan, atas perkenan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalam,  
A.n Dekan  
Kabag TU



Shardi, SH  
NIP 195906091983031003

# PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU

## DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Batang Hari No.108 Padang Harapan, Kec. Ratu Agung, Kota Bengkulu Telp/Fax : (0736) 22044 SMS : 091919 35 6000  
Website: dpmpmsp.bengkuluprov.go.id / Email: email@dpmpmsp.bengkuluprov.go.id  
BENGKULU 38223

### REKOMENDASI

Nomor : 503 / 7.a / 3675 / KP2T / 2016

### TENTANG PENELITIAN

- Dasar :
1. Peraturan Gubernur Bengkulu Nomor 22 Tahun 2014 Tentang Perubahan Ketiga Atas Peraturan Gubernur Nomor 07 Tahun 2012 Tentang Pendelegasian Sebagian Kewenangan Penandatanganan Perizinan dan Non (Bukan) Perizinan Pemerintah Provinsi Bengkulu Kepada Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu.
  2. Surat Dekan Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah Institus Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu Nomor: 0998/tn. 11/F.III/PP.00.9/10/2016 tanggal 31 Oktober 2016 Perihal Izin Penelitian. Permohonan diterima di KP2T Tanggal 02 November 2016.  
Nama / NPM : Angga Prasetya / 2113327875  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Maksud : Melakukan Penelitian  
Judul Proposal Penelitian : Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) Pada Pra dan Pasca Kejuaraan  
Daerah Penelitian : Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : 02 November 2016 s/d 02 Desember 2016  
Penanggung Jawab : Dekan Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah Institus Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu

Dengan ini merekomendasikan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :

- a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/ Bupati/ Walikota Cq. Kepala Badar/Kepala Kantor Kesbang Pol dan Linmas atau sebutan lain setempat.
- b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
- c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 02 November 2016

an Gubernur Bengkulu  
Kepala Kantor Pelayanan Perizinan  
Terpadu Provinsi Bengkulu

  
Ir. HENDRY POERWANTRISNO

Pembina TK I

NIP.19620920 199003 1003



Terdistribusi dan disampaikan kepada Yth:

1. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Bengkulu
2. Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu dan Penanaman Modal (BPPTPM) Kota Bengkulu
3. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu
4. Yang Bersangkutan



# TAEKWONDO INDONESIA

## BENCOOLEN TAEKWONDO CENTRE



Sekretariat : Jl. Letjend. S.Parman No.19 Padang Jati Kebun Kenanga, Kota Bengkulu  
Telp 085788080215 (telp only), 082306459225 atau 082281446733 (wa) ig :  
bencoolentaekwondocentre fb : Bencoolen Taekwondo Centre email :  
bencoolentaekwondocentre@gmail.com

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 014/TKD/BTC/2019

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riky Marantika S.Pd  
Jabatan : Ketua  
Alamat : Jl. S.Parman No.19 Padang Jati Kebun Kenanga, Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan bahwa :

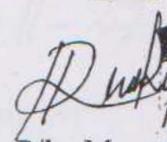
Nama : Angga Prasetya  
NPM : 1811320099  
Fakultas : Ushuluddin adab dan dakwah  
Jurusan : Dakwah  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Telah selesai melakukan penelitian tentang **Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet Taekwondo Bencoolen Taekwondo Centre Pada Pra Kejuaraan** yang dilaksanakan pada tanggal 01 Januari s.d 01 Maret 2019 di Dojang Bencoolen Taekwondo Centre Kota Bengkulu.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 03 Maret 2019

Ketua

  
Riky Marantika S.Pd.  
DAN III Kukkiwon  
BENCOOLEN TAEKWONDO CENTRE



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat: Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

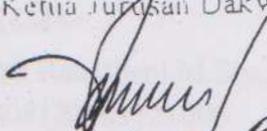
**KARTU BIMBINGAN STUDI**

Nama Mahasiswa: ANGGA Prasetya Pembimbing I/II: Agustini M. ag  
 NIM: 1811520005 Judul Skripsi: UPAYA PELAKIH DALAM  
 Jurusan: Dakwah mengatasi masalah atlet  
 Program Studi: BKI Bengkulu Taekwondo club  
Pada era sekarang

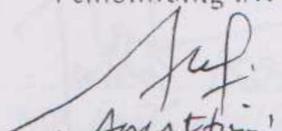
| No. | Hari/Tanggal | Materi Bimbingan | Saran Bimbingan I/II   | Paraf Pembimbing |
|-----|--------------|------------------|--|------------------|
| 1   | 10-101/2019  | Bab I            | perbaiki latar belakang - Batasan masalah                                      | f                |
| 2   | 10-02/2019   | Bab II-III       | landasan teori - hrs jelas - metode peneliti - hr jelas - Informasi penelitian | f                |
| 3   | 20/03/2019   | Bab I-III        | metode peneliti skripsi - hrs - hrs - hrs pada                                 | f                |
| 4   | 5/05/2019    | Bab IV           | perbaiki dan surat   | f                |
| 5   | 11/07/2019   | Bab I-V          | Bisa diteliti secara mendalam  | f                |

Bengkulu, 11-07-2019

Mengetahui,  
 Ketua Jurusan Dakwah

  
 (Dr. Rahmat R. M. S. S. S.)  
 NIP 198706122009121006

Pembimbing I/II

  
 (Agustini M. ag)  
 NIP 19680117199403205



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat: Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : *Angela Prastika* Pembimbing : *Widya Hadikusuma M.*  
 NIM : *1511320099* Judul Skripsi : *Upaya Pelatihan Cara*  
 Jurusan : *Dakwah* *mematasi mental atlet*  
 Program Studi : *BK1* *Bengkulu Jarkwads Club Pro*  
*Proa kewarman.*

| No | Hari/Tanggal | Materi Bimbingan | Saran Bimbingan I/II                                 | Paraf Pembimbing   |
|----|--------------|------------------|--|--------------------|
| 4. | 20/01/19     | Bab I - II       | - Ace lanjut<br>ke pros selanj                       | <i>[Signature]</i> |
| 5. | 27/01/19     | Bab III          | - tambahkan tem<br>hasil peneliti                    | <i>[Signature]</i> |
| 6. | 10/02/19     | Bab IV           | - perbaikan s<br>sua d<br>has repan<br>ke peneliti - | <i>[Signature]</i> |
| 7. | 13/02/19     | Bab V            | - Berit paragonf.<br>sua rns<br>maka<br>Ace.         | <i>[Signature]</i> |

8. 07/02/19 Bab I - II  
 Mengetahui,  
 A.n Dekan  
 Ketua Jurusan Dakwah

Bengkulu,.....  
 Pembimbing I/II

*[Signature]*  
 Dr, Rahmat Ramdhani, M.Sos.I  
 NIP 198306122009121006

*[Signature]*  
 NIP 1986.01.01.2011.01012



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat: Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : *ANGGA Prastika* Pembimbing : *Wira Hadikusuma, M.*  
 NIM : *1811320099* Judul Skripsi : *UPAYA PELATIHAN DAN  
 MUNGKINNYA MENJALAN CILBET  
 PASKUBU TAEKWONDO CLUB Pada  
 PTA Keluaran*  
 Jurusan : *Dakwah*  
 Program Studi : *BSI*

| No | Hari/Tanggal | Materi Bimbingan | Saran Bimbingan I/II  | Paraf Pembimbing |
|----|--------------|------------------|---|------------------|
| 1. | 2/01/2019    | Amb I            | - perbaikan liter<br>beberapa<br>- pengantar rumusan<br>masalah           |                  |
| 2. | 7/01/19      | Amb II           | - perbaikan teori yg<br>tidak relevan -<br>- kualitas teori yg<br>relevan |                  |
| 3. | 12/01/19     | Amb III          | - perbaikan metode<br>penelitian -<br>- perbaikan IPD                     |                  |

Bengkulu,.....

Mengetahui,  
A.n Dekan  
Ketua Jurusan Dakwah

Dr. Rahmat Ramdhani, M.Sos.I  
NIP 198306122009121006

Pembimbing I/II

*Wira Hadikusuma*  
NIP. 198601012011011012



KEMENTERIAN AGAMA RI  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU  
 FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Alamat Jl. Raden Jaital Pagar Dewa Tepek (0736) 51276, 51171 Fax. (0736) 51276 Bengkulu

BUKTI KEHADIRAN SEMINAR SKRIPSI

Nama mahasiswa : Angga Prasasti

NIM : 21 52 70 71

Jurusan/Prodi : Dakwah / Bimbingan, Kounseling Islam

| NO | Hari/Tanggal       | Judul Skripsi   | Penulis Skripsi | Penguji Skripsi                                | Tanda Tangan/Paraf Pen guji   |
|----|--------------------|---|-----------------|--|-------------------------------|
| 1  | Rabu / 10-09-2014  | -Aspek-cibin kengantin terkaly<br>usung: bimbingan penyuluhan di<br>lingkaran keluarga muslim. Fakhri<br>dan pengumuman bimbingan penyuluhan<br>kepada keluarga muslim. | Siti d'land     | 1 Drs Asim, Sa. M. Hum<br>2. Syarifuddin, M. A | 1 [Signature]                 |
| 2  | Kamis / 11-09-2014 | [Redacted]  | Buen traja      | 1 [Redacted]<br>2 [Redacted]                   | 1 [Signature]                 |
| 3  | [Redacted]         | [Redacted]  | [Redacted]      | 1 [Redacted]<br>2 [Redacted]                   | 1 [Signature]                 |
| 4  | Kamis / 11-09-2014 | Perbedaan masyarakat di era<br>modernisasi: permasalahan sosial<br>kehidupan  | meliza          | 1 [Redacted]<br>2 [Redacted]                   | 1 [Signature]                 |
| 5  | Jumat / 12-09-2014 | Keberhasilan model dakwah di era<br>modernisasi: permasalahan sosial<br>kehidupan   | Esa nasanti     | 1 [Redacted]<br>2 [Redacted]                   | 1 [Signature]                 |
| 6  |                    |   |                 | 1 .....<br>2 .....<br>2 .....                  | 1 .....<br>2 .....<br>2 ..... |
| 7  |                    |   |                 | 1 .....<br>2 .....<br>2 .....                  | 1 .....<br>2 .....<br>2 ..... |
| 8  |                    |   |                 | 1 .....<br>2 .....<br>2 .....                  | 1 .....<br>2 .....<br>2 ..... |

A n Dekan  
 Ketua Jurusan Dakwah

[Signature]

Asmuni Kurniati, M.Pd, Kons

Catatan :

- Proposal dapat di aminkan oleh penguji pada saat di terima oleh penguji sebagai syarat.
- Berkeabsahan dengan tanda tangan penguji dan paraf penguji.



**KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

**BUKTI KEHADIRAN SEMINAR PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : Mega Prasetya  
 NIM : 21 532 7077  
 Jurusan/ Prodi : DAKWAH Bimbingan Komunitas Islam

| No. | Hari/Tanggal   | Judul Proposal   | Penulis Proposal     | Penyeminar   | Tanda Tangan/ Paraf Penyemi |
|-----|----------------|--|----------------------|--|-----------------------------|
| 01  | 11 - 12 - 2017 | KONDISI EKONOMI DAN WILAYAH PERKOTAAN KABUPATEN<br>DESAKUN RUMOH DARUSSALAM (CAMPUS BARU DI DESA<br>JURONG KIDANG, BANG. MUKAH)                              | MURAH<br>21 532 7004 | 1. SUPRIAH MURAH, M.A.<br>2. DUGENG BAHU, S.Pd, M.Pd | 1.                          |
| 02  | 09-10          | STRATEGI CAKUPAN, SISTEMATI DAN ORGANISASI KEMASYARAKATAN<br>UMMAH DALAM MELAKUKAKAN AKTIVITAS KEAGAMAAN<br>KARIBU MUKAH AL-MAJLISAH AL-MAJLISAH AL-MAJLISAH | DESI MUKAH           | 1. RIZKI RAHMAN, M.Pd                                | 1.                          |
| 03  | 11 - 12 - 2017 | Persepsi orang tua dan orang tua muda<br>tentang peran agama dalam kehidupan masyarakat<br>di era globalisasi  | DESAKUN BANGKAL      | 1. RIZKI RAHMAN, M.Pd<br>2. RIZKI RAHMAN, M.Pd       | 1.                          |
| 04  | 11 - 12 - 2017 | Persepsi orang tua dan orang tua muda<br>tentang peran agama dalam kehidupan masyarakat<br>di era globalisasi  | DESAKUN BANGKAL      | 1. RIZKI RAHMAN, M.Pd<br>2. RIZKI RAHMAN, M.Pd       | 1.                          |
| 05  | 27 - 12 - 2017 | PERSEPSI ORANG TUA DAN ORANG TUA MUDA TENTANG PERAN<br>AGAMA DALAM MELAKUKAKAN AKTIVITAS KEAGAMAAN<br>KARIBU MUKAH AL-MAJLISAH AL-MAJLISAH AL-MAJLISAH       | MURAH<br>21 532 7070 | 1. SUPRIAH MURAH, M.A.<br>2. DUGENG BAHU, S.Pd, M.Pd | 1.                          |
| 06  | 25 2017 - 2017 | Persepsi orang tua dan orang tua muda tentang peran<br>agama dalam melakukan aktivitas keagamaan<br>karibu mukah al-majlisah al-majlisah al-majlisah         | MURAH<br>21 532 7074 | 1. SUPRIAH MURAH, M.A.<br>2. DUGENG BAHU, S.Pd, M.Pd | 1.                          |
| 07  |                |  |                      | 1. ....<br>2. ....                                   | 1. ....<br>2. ....          |
| 08  |                |  |                      | 1. ....<br>2. ....                                   | 1. ....<br>2. ....          |

Mengetahui,  
A.n Dekan  
Ketua Jurusan Dakwah

Asniti Kani, M.Pd.,Koris.  
NIP 197203122000033001

Catatan :

- Proposal dapat diseminakan apabila penulisnya telah menghadiri seminar sekurang-kurangnya 5 (lima) kali.
- Bukti kehadiran mengikuti seminar harus diisi dan diserahkan kepada jurusan ketika menafiar ujian seminar proposal.



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama lengkap Angga Prasetya, penulis lahir di Palembang pada tanggal 05 Januari 1992 sebagai anak pertama dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak

Agus Antoni (alm) an Ibu Enni.

Pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK) diselesaikan di TK Kampung Bali pada tahun 1997. Pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 17 Kota Bengkulu pada tahun 2004. Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 07 Kota Bengkulu pada tahun 2007, dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di SMK Negeri 02 Kota Bengkulu pada tahun 2010.

Pada tahun 2011 penulis diterima sebagai mahasiswa S1 Bimbingan Konseling Islam (BKI) FUAD di Institut Islam Negeri melalui jalur masuk Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Bulan Januari 2016 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata Pengabdian Masyarakat (KKNPM) di Lokasi Baru Sukaraja, Kabupaten Bengkulu Selatan.

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif dalam organisasi intra kampus yaitu Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa (PIKM) Institut Agama Islam Negeri sebagai Anggota 2011-2013.