

**KONDISI PSIKOLOGIS ATLET PENCAK SILAT TERLAT
SAKTI DI BENGKULU**



SKRIPSI

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

OLEH

ANISSAH
NIM.1611320054

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
TAHUN 2021 M/ 1442 H**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh Anissah, NIM 1611320054 dengan judul “Kondisi Psikologis Atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu”, Program Studi Bimbingan Konseling Islam telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II. Oleh karena itu, skripsi ini disetujui dan layak untuk diujikan dalam sidang *munaqasyah* skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.



Bengkulu, 14 Februari 2021 M
Jumadil Akhir 1442H

Pembimbing I

Pembimbing II

(Dra. Rindom Haranap, M.Ag)
NIP. 196309051997032002

(Wira Hadikusuma, M.S.I)
NIP. 198601012011011012

Mengetahui
a.n. Dekan FUAP
Ketua Jurusan Dakwah

Rini Fitria, S.Ag, M.Si
NIP. 197510132006042001



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

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Kondisi Psikologis Atlet Pencak Silat Terlat Sakti Di Bengkulu”** oleh Anissah, NIM : 1611320054, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, telah diuji dan dipertahankan di depan Tim Sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin Adab Dan dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu pada :

Hari : **Jumat**

Tanggal : **22 Januari 2021 M/9 Jumadil Akhir 1442 H**

Dinyatakan **LULUS**. Telah diperbaiki, dapat diterima, dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam bidang Dakwah dan diberi Gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Bengkulu, Februari 2021 M
 Jumadil Akhir 1442 H

Mengetahui,

Dekan

Dr. Suhirman, M.Pd

NIP.196802191999031003

Tim Sidang Munaqasyah

Ketua

Sekretaris

Dra. Rindom Hrahap, M.Ag

Wira Hadi Kusuma, S.Sos.M.Si

NIP.199309051997032002

NIP.198601012011011013

Penguji I

Penguji II

Emzinetri, M.Ag

Hermi Pasmawati, M.Pd, Kons

NIP.1971052619997032002

NIDN.198705312015032005

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Skripsi dengan judul “Kondisi Psikologis Atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi 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 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, Januari 2021 M
Jumadil Awal 1442H

Mahasiswa yang menvatakan



Anissah
NIM 1611320054

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

(Qs. Al-Insyirah:6)

PERSEMBAHAN

Teriring rasa terimakasih dan ketulusan sebagai ungkapan penuh kasih sayang, terimakasih untuk Allah Subhanahu wa ta'ala dan Rasullullah Shallallahu'alaihi wa sallam atas semua yang telah diberikan kepada saya dan semua kebahagiaan dalam hidup saya. Ku Persembahkan Skripsi Untuk Yang Selalu Bertanya:

1. Untuk kedua orangtuaku ayahanda Nuzirwan dan ibunda Rosmaini yang selalu memberikan semangat dan support sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini meskipun tidak tepat pada waktunya.
2. Untuk adikku tercinta Nopisah dan Abrisah yang menjadi saudara terhebat yang pernah ada.
3. Untuk teman-temanku.
4. Untuk seluruh dosen dan staff Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah.
5. Untuk Almamaterku.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, karunia dan hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Kondisi Psikologis Atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu**”. Tak lupa shalawaad serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing kita dari jalan jahiliyah menuju Islamiah, yakni Ad Dinul Islam.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. Dalam proses penulisan ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Dengan demikian, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Sirajuddin, M. M.Ag, M.H selaku Rektor IAIN Bengkulu.
2. Dr. Suhirman, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.
3. Rini Fitria, S.Ag. M.Si Selaku Ketua Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu.
4. Asniti Karni, M.Pd.,Kons Selaku ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam IAIN Bengkulu.

5. Dra. Rindom Harahap, M.Ag selaku pembimbing I yang telah sabar membimbing dan memberikan masukan selama penulisan Skripsi ini berlangsung hingga dapat terselesaikan.
6. Wira Hadikusuma, S.Sos., M.Si selaku pembimbing II yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan, masukan dalam penulisan Skripsi.
7. Kedua Orangtua yang selalu memberi dukungan dan mendoakan saya dalam mengejar cita-cita.
8. Bapak/Ibu Dosen jurusan Dakwah IAIN Bengkulu yang telah mengajar dan membimbing serta memberikan ilmunya dengan penuh keiklasan.
9. Staf dan karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu yang telah memberikan pelayanan yang baik dalam administrasi.
10. Semua pihak yang membantu dalam penulisan skripsi ini.

Semoga dengan hasil karya ilmiah ini dapat memotivasi penulis untuk menjadi pribadi yang lebih baik dalam kehidupan dan dalam bidang perkembangan keilmuan.

Wassalamu'alaikum wr wb

Bengkulu, Januari 2021 M
Jumadil Awal 1442 H



Anissah
NIM. 1611320054

ABSTRAK

ANISSAH, NIM 1611320054, Kondisi Psikologis Atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu

Dalam penelitian ini ada satu persoalan yang dikaji, yakni: Bagaimana kondisi psikologi atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan terhadap atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu tahun 2019-2020. Untuk mengungkapkan persoalan tersebut secara mendalam dan menyeluruh, peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan dua aspek yaitu data primer yang terdiri dari observasi dan wawancara yang kedua data sekunder yang terdiri dari dokumentasi

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut: Berdasarkan hasil penelitian atlet-atlet melalui Bimbingan dan Konseling untuk dapat mencapai puncak kesuksesannya karena dalam ajang kejuaraan ini masing-masing team mendatangkan juga pemain dari luar negeri untuk memperkuat team. Maka dari itu perlu dilakukan dan butuh Bimbingan dan Konseling untuk dapat menanggapi permasalahan yang dialami. Pelatih dan atlet diharapkan bisa satu pemikiran, satu hati dan satu jalan untuk menghasilkan prestasi yang baik. Pelatih dan atlet bisa menjadi bapak dan anak ketika dilapangan perlombaan atau saat latihan, dan menjadi sahabat ketika diluar lapangan perlombaan. Atlet membutuhkan semangat dan motivasi oleh pelatih saat berlomba, bukan kekangan untuk memperoleh hasil yang harus maksimal. Saat atlet berlomba yang dibutuhkan adalah dorongan semangat agar atlet tersebut dapat memaksimalkan performanya saat berlomba.

Kata Kunci : Manajemen Pelatihan, *Ruqyah*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
F. Kajian Penelitian Terdahulu.....	6
G. Sistematika Penulisan.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Bimbingan	11
B. Kegunaan Bimbingan.....	14
C. Prinsip-Prinsip Bimbingan Konseling.....	17
D. Stres.....	23
1. Pengertian Stres.....	23
2. Faktor-Faktor Penyebab Stres	27
3. Cara Mengatasi Stres Kerja.....	29
4. Indikator Stres	30
E. Pembinaan Mental Atlet.....	31
F. Faktor Pembentuk Mental Juara.....	32
G. Masalah Psikologis.....	34
H. Psikologi Dalam Olahraga	37
I. Gambaran Umum Terlat Sakti Bengkulu.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Teknik Penentuan Informan	47
C. Tempat dan Waktu Penelitian	48
D. Teknik Pengumpulan Data.....	48
E. Teknik Analisa Data.....	50
F. Keabsahan Data.....	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Tempat Penelitian	54
B. Hasil Penelitian	57
C. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Bukti menghadiri seminar proposal
- Lampiran 2 : Blangko judul yang di ACC
- Lampiran 3 : Daftar hadir seminar proposal mahasiswa
- Lampiran 4 : Surat penunjukan Pembimbing
- Lampiran 5 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 6 : Surat izin penelitian
- Lampiran 7 : Lembar bimbingan skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atlet merupakan salah satu profesi yang mulai banyak diminati oleh anak-anak Indonesia. Hal ini didukung beberapa prestasi cabang olahraga (cabor) olahraga Indonesia di kompetisi dunia. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atlet adalah olahragawan yang terlatih ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya untuk berpartisipasi dalam suatu pertandingan cabang olahraga.¹ Tolok ukur sebutan atlet terletak pada partisipasi dalam pertandingan, sehingga tidak semua individu yang melakukan olahraga setiap hari adalah seorang atlet karena individu-individu tersebut tidak mengikuti serangkaian pertandingan dalam kompetisi yang terstruktur. Seorang atlet juga mempunyai program latihan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya. Bagi seorang atlet tidak hanya program latihan yang dibutuhkan, namun perlu mengetahui faktor-faktor psikologis apa saja yang mendukung keberhasilan dalam olahraga.²

Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam dunia olahraga akhir-akhir ini adalah *resiliensi*. Konsep *resiliensi* baru-baru ini menarik perhatian yang signifikan dari para peneliti sekolah dan psikologi olahraga mencoba untuk memahami bagaimana faktor-faktor psikologis dapat

¹KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, 2016, [Online] Available at: <http://kbbi.web.id/pusat>, [Diakses 01 Maret 2020].

² Yulianto, F.& Nashori, H. F. *Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta*. (Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 2006), h. 24

mendukung keberhasilan dalam olahraga. *Resiliensi* dibutuhkan secara luas oleh pelatih dan atlet, hal ini merupakan karakteristik psikologis yang paling penting yang menentukan keberhasilan atletik. Atlet dan pelatih mengakui bahwa setidaknya 50% kesuksesan adalah karena faktor psikologis yang mencerminkan *resiliensi* atau ketangguhan mental. Pelatih telah mengakui bahwa *resiliensi* atau ketangguhan mental merupakan faktor yang bisa menentukan keberhasilan seorang atlet. *Resiliensi* atau ketangguhan dipandang sebagai unsur penting yang dapat membentuk seorang atlet yang sukses menjadi juara.³

Olahraga yang diperlombakan untuk kejuaraan, salah satunya adalah olahraga Pencak Silat. Setiap akan mengikuti kejuaraan, atlet-atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu akan menjalani proses seleksi. Seleksi ini bertujuan untuk memilih atlet-atlet yang memiliki kualitas yang baik.⁴ Berkompetisi dalam hal kebaikan termasuk ibadah. Karena itu merupakan hal positif yang berdampak kebaikan atau manfaat. Setiap kompetisi dalam kebaikan pasti akan selalu memiliki manfaat. Dengan kerja keras untuk mendapatkan hasil yang terbaik dalam memperoleh kebaikan sama saja berusaha keras yang terbaik dalam melakukan ibadah.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara kepada Hari salah seorang atlet pencak silat Terlat Sakti Bengkulu pada tanggal 5 Februari 2020 bahwa mereka sebagai atlet

³Muskanan, K. *Analisis Motivasi Berprestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur*. Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik, 2015), h. 22

⁴Yulianto, F.& Nashori, H. F. *Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta*. (Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 2006), h. 95

memiliki beban yang sangat berat dalam membawa nama baik perguruan pencak silat sehingga ketika akan mengikuti kompetisi berlatih dengan maksimal dan mereka juga merasa stress dengan tanggungjawab hasil dari kompetisi yang mereka ikuti. Setiap atlet menginginkan dalam setiap kompetisi agar menang tetapi terkadang tidak selamanya memenangkan kompetisi. Disinilah seorang atlet merasa stres ketika akan mengikuti kompetisi.⁵

Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi, cemas menjadi reaksi yang normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan. Keadaan atlet yang selalu memiliki beban latihan yang tinggi, dan dituntut untuk terus membuat organ tubuhnya mampu mengalahkan beban latihannya, maka akan memungkinkan gejala-gejala gangguan yang berpengaruh pada proses pencapaian prestasinya serta memunculkan kecemasan. Dan kecemasan yang ada dipikirkan mempengaruhi performa dan yaitu salah satu gangguan yang muncul akibat beban-beban pikiran adalah hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi yang mempengaruhi seluruh sistem kardiovaskular di tubuh manusia.

Pertama kali atlet sudah merasakan kecemasan pada saat atlet melakukan pemanasan sebelum menghadapi pertandingan, dan biasanya juga dapat dilihat dari sikap atlet yang tidak biasa. Contohnya, atlet sering ke kamar mandi, berkeringat secara berlebihan dan sering mondar-mandir tanpa ada yang dilakukannya. Pada saat atlet merasakan kecemasan sebelum

⁵Hari, *Atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu*, wawancara pada tanggal 15 Februari 2020

pertandingan, biasanya pelatih hanya memantaunya saja dan jika atlet sudah merasakan kecemasan pada saat pertandingan biasanya pelatih hanya memberikan sorakan-sorakan yang dilontarkan pada saat atletnya dikarenakan pertandingan. Akan tetapi sebagian atlet masih tetap saja tidak bisa mengendalikan perasaan dan emosinya pada saat lawan lebih unggul dari dirinya.⁶

Dari penjelasan pelatih pencak silat di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa pelatih sudah mengetahui apakah atletnya sedang merasakan kecemasan atau tidak, karena pelatih dapat melihat gejala-gejala kecemasan yang sedang dirasakan oleh atletnya. Akan tetapi jika dilihat dari hasil wawancara awal peneliti bagaimana upaya pelatih dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atletnya masih belum adanya usaha dari pelatih untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atletnya. Sementara fungsi dan tugas seorang pelatih salah satunya adalah harus dapat mengatasi gejala-gejala psikologis yang dialami atlet misalnya kecemasan. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui dan menggali lebih dalam lagi bagaimana upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh atletnya.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas mengenai berbagai problema yang dihadapi, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Kondisi Psikologis Atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu”**

⁶Rendi, *Pelatih Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu*, Wawancara pada tanggal 5 FebruHari 2020

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi psikologi atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu?
2. Bimbingan apa yang diberikan untuk mengatasi kondisi psikologi atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu?

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian membatasi penelitian pada atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu yang mengalami masalah psikologis berupa kondisi psikologis yang diteliti mencakup aspek kognitif, afektif dan konatif.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

1. Kondisi psikologi atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu
2. Bimbingan apa yang diberikan untuk mengatasi kondisi psikologi atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu.

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan atlet agar selalu mengontrol tingkat stress karena dalam kompetisi pasti ada menang dan kalahnya.

- b. Menambah wawasan dan pengetahuan ilmiah dan diharapkan akan menjadi bahan sajian dan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait, tambahan referensi dan kontribusi dalam bidang ilmu psikologis.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Sebagai bahan masukan bagi kita semua dalam upaya meningkatkan psikologi yang lebih baik dan efektif untuk sekarang dan masa akan datang.
 - b. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lebih lanjut dimasa yang akan datang.

F. Kajian Penelitian Terdahulu

Dari penelitian terdahulu terdapat beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan referensi antara lain:

Pertama penelitian yang dilakukan oleh Achmad Faizin Efendy dengan judul "*Tingkat Stres Menjelang Perlombaan Terhadap Hasil Perlombaan pada Atlet Atletik Kejurnas Yuniior dan Remaja Jawa Tengah di Jakarta Tahun 2013*". Hasil yang telah dianalisis menunjukkan, dengan tingkat stres atlet menjelang perlombaan, hasil perlombaan atlet lebih banyak yang menurun. Dari 24 atlet hanya 3 atlet (12,5%) yang hasilnya naik, 21 atlet (87,5%) yang hasilnya menurun. Saran yang penulis berikan adalah (1) pelatih harus membekali latihan mental untuk atletnya masing-masing, agar atlet mampu mengontrol dirinya sendiri saat berlomba, (2) pelatih mengetahui psikis atletnya masing-masing sehingga latihan mental bisa diberikan sesuai porsi atlet, (3) pelatih dan atlet bisa menjadi bapak dan anak ketika

dilapangan, dan menjadi sahabat ketika diluar lapangan, hal ini dapat menjadikan psikis atlet menjadi lebih baik.⁷

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama membahas tentang stres pada atlet yang akan mengikuti lomba kejuaraan. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah penelitian terdahulu membahas tentang atlet atletik sedangkan peneliti membahas tentang atlet pencak silat, juga lokasi, waktu dan objek penelitian yang berbeda, penelitian terdahulu membahas tentang tingkat stres menjelang perlombaan terhadap hasil perlombaan pada atlet atletik kejunas yunior dan remaja jawa tengah di Jakarta tahun 2013 sedangkan peneliti membahas tentang Bimbingan terhadap atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh M. Imam Subhan dengan judul “*Analisis Deskriptif Kemampuan Regulasi Diri Pada Atlet Pencak Silat SMP IT Insan Cendekia Kota Semarang*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya beberapa aspek yang melatar belakangi kemampuan regulasi diri atlet yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, intruksi diri, pengaturan diri, evaluasi diri, kontingensi yang ditetapkan sendiri. yang mempengaruhi keberhasilan konseling pada regulasi diri atlet pencak silat.

Hasil terbukti dari analisis observasi dan wawancara yang dilakukan pada dua atlet pencak silat SMP IT Insan Cendekia Semarang dengan

⁷Achmad Faizin Efendy, *Tingkat Stres Menjelang Perlombaan Terhadap Hasil Perlombaan pada Atlet Atletik Kejunas Yunior dan Remaja Jawa Tengah di Jakarta Tahun 2013*, (Skripsi, Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, 2013).

jawaban yang meliputi bahwa ada beberapa aspek yang mempengaruhi regulasi diri atlet. Semua itu menunjukkan adanya aspek-aspek yang mempengaruhinya.⁸ Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama membahas tentang atlet pencak silat, sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan adalah penelitian terdahulu membahas tentang analisis diskriptif kemampuan regulasi diri pada atlet pencak silat SMP IT Insan Cendekia Kota Semarang sedangkan peneliti membahas tentang stres atlet pencak silat yang akan mengikuti kejuaran.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh *Saipul Andi dan Prima Aulia dengan judul “Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Di Bukittinggi”*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari semua atlet pencak silat di Bukittinggi. Sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Sehingga sampel dalam penelitian didapatkan sebanyak 87 subjek. Sedangkan pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial pelatih dan skala kecemasan bertanding. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan p sebesar 0.048 ($p < 0.05$) yang berarti bahwa terdapat kontribusi dukungan sosial pelatih terhadap penurunan kecemasan

⁸M. Imam Subhan, *Analisis Diskriptif Kemampuan Regulasi Diri Pada Atlet Pencak Silat SMP IT Insan Cendekia Kota Semarang*. Universitas PGRI Semarang Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang. ISSN 2406-8691 [Volume 5 Nomor 1, April] 2018.

bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi.⁹ *Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama membahas tentang tingkat kecemasan atlet pencak silat saat akan mengikuti kejuaraan. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan adalah penelitian terdahulu membahas tentang kontribusi pelatih sedangkan peneliti membahas tentang bimbingan terhadap atlet pencak silat. Perbedaan lainnya adalah lokasi dan waktu penelitian.*

G. Sistematika Penulisan

Penelitian ini selanjutnya akan disusun secara sistematis penulisan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan: Berisi tentang Latar Belakang, Rumusan Masalah, Batasan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian dan Kajian Penelitian Terdahulu.

BAB II Kerangka Teori: Berisi tentang stress yang terbagi menjadi pengertian stres, Faktor-Faktor Penyebab Stres, Cara Mengatasi Stres Kerja, Indikator Stres, tentang Pembinaan Mental Atlet, Faktor Pembentuk Mental Juara, Masalah Psikologis, Psikologi Dalam Olahraga.

BAB III Metode Penelitian: Dalam bab ini berisi tentang Jenis Penelitian, Teknik Penentuan Informan, Tempat dan Waktu Penelitian, Teknik Analisa Data dan Keabsahan data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: Dalam bab ini berisi tentang hasil dari penelitian dan pembahasan penelitian. Menjelaskan tentang

⁹Saipul Andi dan Prima Aulia, *Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Di Bukittinggi*, Vol 2019, No 3 (2019) Universitas Negeri Padang

pelaksanaan bimbingan terhadap atlet pencak silat terlat sakti Bengkulu tahun 2019-2020.

BAB V Penutup: Dalam bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran.

Daftar Pustaka berisikan sumber referensi yang peneliti gunakan dalam skripsi ini.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Bimbingan

Secara etimologis, kata bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*guidance*” yang berasal dari kata kerja “*to guide*”, yang mempunyai arti “menunjukkan”, “membimbing”, “menuntun”, ataupun “membantu”. Sesuai dengan istilahnya, maka secara umum, bimbingan dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan.¹⁰

Bimbingan adalah suatu proses membantu individu melalui usaha sendiri untuk menemukan dan mengembangkan kemampuannya agar memperoleh kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial.¹¹ Bimbingan merupakan suatu proses yang berkelanjutan. Artinya aktifitas bimbingan tidak dilaksanakan secara kebetulan, insidental tidak sengaja, berencana, sistematis dan terarah kepada tujuan tertentu.¹²

Menurut Deni Febriani, bimbingan dapat diartikan suatu bagian integral dalam keseluruhan program pendidikan yang mempunyai fungsi positif, bukan hanya sesuatu kekuatan kolektif. Bimbingan bukan lagi suatu tindakan yang bersifat hanya mengatasi setiap krisis yang dihadapi oleh anak,

¹⁰Jamal Makmura Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Diva Press, 2010), hal 31

¹¹Hallen. A, *Bimbingan dan Konseling*, (Ciputat : Quantum Teaching, 2005), hal 3.

¹²Tohorin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intregasi)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), hal. 18.

tetapi juga merupakan suatu pemikiran tentang perkembangan anak sebagai pribadi segala kebutuhan, minat dan kemampuan yang harus berkembang.¹³

Istilah bimbingan menurut Elfi Mu'awanah, biasanya diartikan sebagai penyuluhan, ternyata tidak hanya dikenal dalam bidang pendidikan, tetapi juga dipakai dibidang pertanian, bidang hukum dan bidang kesehatan. Menurut Syamsu Yusuf, bimbingan memiliki makna bahwa bimbingan merupakan serangkaian suatu proses yang berkesinambungan. Bimbingan merupakan serangkaian tahapan kegiatan yang sistematis dan berencana kepada pencapaian tujuan dan kegiatan ini tidak terjadi seketika atau secara kebetulan.¹⁴

Pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh para ahli memberikan pengertian yang saling melengkapi satu sama lain. Oleh karena itu, untuk memahami pengertian bimbingan, perlu dipertimbangkan beberapa pengertian yang dikemukakan oleh para ahli berikut:

1. Menurut Frank Parson, 1951 bahwa bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu untuk memilih, mempersiapkan diri, dan memangku suatu jabatan, serta mendapat kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya.
2. Menurut Chiskolm, bimbingan membantu individu untuk lebih mengenali berbagai informasi tentang dirinya sendiri.
3. Menurut Bernard dan Fullmer, 1969 bahwa bimbingan merupakan kegiatan yang bertujuan meningkatkan realisasi pribadi setiap individu.

¹³Deni febrini, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta : Teras 2011), hal. 1

¹⁴Syamsul Yusuf, et.al, *Landasan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hal 5.

4. Pengertian yang tidak jauh berbeda juga dikemukakan oleh Mathewson, 1969 bahwa bimbingan merupakan pendidikan dan pengembangan yang menekankan proses belajar yang sistematis.
5. Penelusuran Ifdil Dahlani juga hampir sama dengan pengertian di atas. Ia menyatakan pendapat para ahli sebagai berikut:

Prayitno dan Erman Amti mengemukakan bahwa bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Tujuannya adalah orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiridan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Winkel mendefinisikan bimbingan: pertama, usaha melengkapi individu dengan pengetahuan, pengalaman, dan informasi tentang dirinya sendiri. Kedua, cara untuk memberikan bantuan kepada individu untuk memahami dan mempergunakan secara efisien dan efektif segala kesempatan yang dimiliki untuk perkembangan pribadinya. Ketiga, sejenis pelayanan kepada individu-individu agar mereka dapat menentukan pilihan, menetapkan tujuan dengan tepat, dan menyusun rencana yang realistis sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan memuaskan diri dalam lingkungan tempat mereka hidup. Keempat, proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya

sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan, dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan.

6. Djumhur dan Moh. Surya berpendapat bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Dengan demikian, individu tersebut memiliki kemampuan untuk memahami dirinya (*self understanding*), kemampuan untuk menerima dirinya (*self acceptance*), kemampuan untuk mengarahkan dirinya (*self direction*), dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya (*self realization*) sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah, dan masyarakat.
7. Dalam Peraturan Pemerintah No. 29 tahun 1990 tentang Pendidikan Menengah dikemukakan bahwa “Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka menemukan pribadi, mengenal lingkungan, dan merencanakan masa depan.” Bimbingan diberikan oleh guru pembimbing.¹⁵

B. Kegunaan Bimbingan

Sesuai dengan uraian sebelumnya bahwa bimbingan bertujuan agar peserta didik dapat menemukan dirinya, mengenal dirinya dan mampu merencanakan masa depannya. Dalam hubungan ini bimbingan dan konseling berfungsi sebagai pemberi layanan kepada peserta didik agar masing-masing peserta didik dapat berkembang secara optimal sehingga menjadi pribadi yang

¹⁵ Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hal

utuh dan mandiri. Oleh karena itu pelayanan bimbingan dan konseling mengemban sejumlah kegunaan yang hendak dipenuhi melalui kegiatan bimbingan. Kegunaan tersebut adalah kegunaan pemahaman, kegunaan preventif, kegunaan pengembangan, kegunaan perbaikan (penyembuhan), kegunaan penyaluran, kegunaan adaptasi dan kegunaan penyesuaian.

1. Pemahaman, yaitu membantu peserta didik (siswa) agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.
2. Preventif, yaitu upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh peserta didik. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepada siswa tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya. Adapun teknik yang dapat digunakan adalah layanan orientasi, informasi dan bimbingan kelompok. Beberapa masalah yang perlu diinformasikan kepada para siswa dalam mencegah terjadinya tingkah laku yang tidak diharapkan, diantaranya: bahayanya minuman keras, merokok, penyalahgunaan obat-obat terlarang, *drop out*, dan pergaulan bebas (*free sex*).
3. Pengembangan, yaitu konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan siswa. Konselor dan personel sekolah lainnya bekerjasama merumuskan

dan melaksanakan program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam upaya membantu siswa mencapai tugas-tugas perkembangannya. Teknik bimbingan yang dapat digunakan di sini adalah layanan informasi, tutorial, diskusi kelompok atau curah pendapat (*brain storming*), *home room*, dan karyawisata.

4. Perbaikan (penyembuhan), yaitu fungsi bimbingan yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada siswa yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Teknik yang dapat digunakan adalah konseling, dan *remedial teaching*.
5. Penyaluran, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu individu memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya. Dalam melaksanakan fungsi ini, konselor perlu bekerjasama dengan pendidik lainnya di dalam maupun di luar lembaga pendidikan.
6. Adaptasi, yaitu fungsi membantu para pelaksana pendidikan khususnya konselor, guru atau dosen untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan individu (siswa). Dengan menggunakan informasi yang memadai mengenai individu. Pembimbing atau konselor dapat membantu para guru atau dosen dalam memperlakukan individu secara tepat, baik dalam memilih dan menyusun materi perkuliahan, memilih metode dan proses perkuliahan,

maupun mengadaptasikan bahan perkuliahan sesuai dengan kemampuan dan kecepatan individu.

7. Penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu individu (siswa) agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap program pendidikan, peraturan sekolah atau norma agama.¹⁶

C. Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling

Yang dimaksud dengan prinsip-prinsip di sini ialah hal-hal yang didapat dijadikan pegangan di dalam proses bimbingan dan penyuluhan. Terdapat beberapa prinsip dasar yang dipandang sebagai pondasi atau landasan bag layanan bimbingan. Prinsip-prinsip ini berasal dari konsep-konsep filosofis tentang kemanusiaan yang menjadi dasar bagi pemberian layanan bantuan atau bimbingan, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Prinsip-prinsip itu adalah sebagai berikut:¹⁷

1. Bimbingan diperuntukkan bagi semua individu (*guidance is for all individuals*). Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua individu atau peserta didik, baik yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah; baik pria maupun wanita; baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Dalam hal ini pendekatan yang digunakan dalam bimbingan lebih bersifat preventif dan pengembangan diri pada penyembuhan (kuratif) dan lebih diutamakan teknik kelompok daripada perseorangan (individual).
2. Bimbingan bersifat individualisasi. Setiap individu bersifat unik (berbeda satu sama lainnya), dan melalui bimbingan individu dibantu untuk

¹⁶ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan...*, hal 16-17

¹⁷ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan...*, hal 17-18

memaksimalkan perkembangan keunikannya tersebut. Prinsip ini juga berarti bahwa yang menjadi fokus sasaran bantuan adalah individu meskipun layanan bimbingannya menggunakan teknik kelompok.

3. Bimbingan menekankan hal yang positif. Dalam hal kenyataan masih ada individu yang memiliki persepsi yang negatif terhadap bimbingan, karena bimbingan dipandang sebagai satu cara yang menekankan inspirasi. Sangat berbeda dengan pandangan tersebut. Bimbingan sebenarnya merupakan proses bantuan yang menekankan kekuatan dan keikutsertaan, karena bimbingan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri, memberikan dorongan dan peluang untuk berkembang.
4. Bimbingan merupakan usaha bersama. Bimbingan bukan hanya tugas atau tanggung jawab konselor, tetapi juga tugas guru-guru dan kepala sekolah. Mereka sebagai *team work* terlibat dalam proses bimbingan.
5. Pengambil keputusan merupakan hal yang esensial dalam bimbingan. Bimbingan diuraikan untuk membantu individu agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan. Bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasehat untuk individu yang itu semua sangat penting baginya dalam mengambil keputusan. Kehidupan individu diarahkan oleh tujuannya, dan memfasilitasi individu untuk mempertimbangkan, menyesuaikan diri dan menyempurnakan tujuan melalui pengambilan keputusan yang tepat. James Etail (1979) berpendapat bahwa kemampuan untuk membuat pilihan secara tepat

bukan kemampuan bawaan tetapi kemampuan yang harus dikembangkan. Tujuan utama bimbingan adalah mengembangkan kemampuan individu untuk memecahkan masalahnya dan mengambil keputusan.

6. Bimbingan berlangsung dalam berbagai setting (adegan) kehidupan, pemberian layanan. Bimbingan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga, perusahaan atau industri, lembaga-lembaga pemerintah atau swasta dan masyarakat pada umumnya. Bidang layanan bimbingan pun bersifat multi aspek yaitu meliputi aspek pribadi, sosial, pendidikan dan pekerjaan.

Adapun prinsip-prinsip bimbingan dan penyuluhan sebagaimana yang diungkapkan oleh Siti Rahayu Haditono, mengemukakan 12 prinsip bimbingan sebagai berikut:

1. Bimbingan dan penyuluhan dimaksudkan untuk anak-anak, orang dewasa dan orang-orang yang sudah tua.
2. Tiak aspek daripada kepribadian seseorang menentukan tingkah laku orang itu, sehingga usaha bimbingan yang bertujuan untuk memajukan penyesuaian individu harus berusaha pula memajukan individu itu dalam aspek-aspek tadi.
3. Usaha-usaha bimbingan dalam prinsipnya harus menyeluruh ke semua orang. Karena semua orang tentu mempunyai masalah-masalah yang butuh pertolongan.

4. Berhubungan dengan prinsip nomor 2 maka guru disekolah seharusnya menjadi pembimbing, karena semua murid membutuhkan bimbingan.
5. Sebaiknya semua usaha pendidikan adalah bimbingan, sehingga alat-alat dan teknik mengajar juga sebaiknya mengandung suatu dasar pandangan bimbingan.
6. Dalam memberikan bimbingan harus diingat bahwa semua orang meskipun sama dalam kebanyakan sifat-sifatnya namun mempunyai perbedaan-perbedaan individual dan perbedaan-perbedaan inilah yang harus diperhatikan.
7. Supaya bimbingan dapat berhasil baik, dibutuhkan pengertian yang mendalam mengenai orang yang dibimbing tadi, maka dari itu perlu diadakan program dan evaluasi (penilaian) dan penyelidikan-penyelidikan individual.
8. Harulah diingat bahwa pergolakan-pergolakan sosial, ekonomi dan politik dapat menyebabkan timbulnya tingkah laku yang sukar atau penyesuaian-penyesuaian yang salah, maka dari itu dibutuhkan erja kerja sama yang baik antaa pembimbing dengan badan-badan di masyarakat yang berhubungan dengan usaha bimbingan tadi.
9. Perlu adanya bantuan dan pengertian orang tua dalam usaha bimbingan dan penyuluhan agar tidak terjadi jalan buntu dalam memecahkan kesulitan belajar siswa.

10. Fungsi bimbingan adalah menolong orang supaya berani dan mampu memikul tanggung jawab sendiri dalam mengatasi kesukaran-kesukarannya, sehingga hasilnya dapat berupa kemajuan keseluruhan pribadi orang yang bersangkutan tadi.
11. Usaha bimbingan harus bersifat lincah (fleksibel) sesuai dengan kebutuhan dan keadaan masyarakat serta kebutuhan individu.
12. Berhasil tidaknya bimbingan dan penyuluhan tergantung pada orang yang minta tolong itu sendiri pada kesediaan kesanggupan dan proses yang terjadi dalam dirinya sendiri.¹⁸

Rumusan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling pada umumnya berkenaan dengan sasaran pelayanan, masalah klien, tujuan dan proses penanganan masalah, program pelayanan dan penyelenggaraan pelayanan”.¹⁹

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar dapat melaksanakan pelayanan bimbingan dengan sebaik-baiknya, yaitu prinsip-prinsip sebagai berikut:

1. Hendaknya dalam memberikan layanan bimbingan individu (siswa) dianggap sebagai individu yang berkemampuan, termasuk kemampuan untuk memecahkan masalahnya.
2. Siswa adalah individu yang berharga, sehingga tetap dihormati, mereka (siswa) tidak boleh diremehkan, direndahkan martabatnya, baik oleh sikap

¹⁸Binti Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1982), hal 27

¹⁹Hallen, *Bimbingan dan Konseling...*, hal 63

perbuatan, maupun kata-kata konselor. Konselor hendaknya menunjukkan sikap hormat kepada klien, menunjukkan perhatian agar klien tumbuh rasa percaya terhadap konselor. Perasaan pada proses bimbingan sangat diperlukan sekali. Dengan rasa percaya terhadap mengemukakan masalahnya yang sedang dihadapi tidak menaruh perasaan ragu-ragu, curiga, takut, dan sebagainya.

3. Siswa sebagai individu yang merupakan kebulatan. Tingkah lakunya diwarnai oleh keadaan fisik, psikis serta sosial dan latar belakang lainnya, demikian pula kelainan tingkah lakunya, sehingga dapat memberikan bimbingan dengan sebaik-baiknya.
4. Siswa adalah merupakan makhluk unik, artinya siswa satu dengan yang lain terdapat perbedaan-perbedaan. Sehingga dengan demikian perlu sekali dipahami sifat-sifat masing-masing siswa.
5. Keberhasilan layanan bimbingan di sekolah amat diperlukan oleh kesediaan serta kesadaran siswa itu sendiri. Tanpa ada kesadaran tersebut layanan bimbingan tidak akan berjalan. Oleh karena itu usaha-usaha paling awal dilakukan oleh seorang pembimbing di sekolah adalah menanamkan kesadaran akan pentingnya bimbingan bagi dirinya baru setelah itu diberi layanan bimbingan.²⁰

Dengan memahami prinsip di atas, seorang pembimbing dapat membina sikap positif dalam memberikan layanan kepada siswa.

²⁰ Elfi Mu'awanah, *Bimbingan dan Konseling...*, hal 6-7

D. Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan muncul sebagai akibat tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Stres adalah suatu keadaan seseorang, di mana kondisi fisik dan/atau psikisnya terkena gangguan dari dalam atau luar dirinya sehingga mengakibatkan ketegangan dan menyebabkan munculnya perilaku tidak biasa (yang dikategorikan menyimpang) baik fisik, sosial, maupun psikis. Perilaku karyawan yang menyimpang dalam bekerja merupakan salah satu bentuk stres kerja. Stres merupakan kondisi dimana terjadi ketegangan yang mengakibatkan perubahan terhadap kondisi fisik, jalan pikiran, dan emosi. Apabila stres yang timbul tidak diatasi dengan segera, maka akan berakibat pada kemampuan seseorang berinteraksi secara baik dengan lingkungan disekitarnya.²¹

Setiap orang pasti mengalami stress. Stress dapat terjadi pada siapa saja dan dimana saja tidak terkecuali pada atlet yang melakukan aktivitas.²² Stress yaitu tertekan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar. Ketegangan adalah segala sesuatu yang dirasakan mendesak dan menekan diri seseorang. Setiap atlet yang bertanding dalam suatu kegiatan pertandingan olahraga, akan merasakan adanya ketegangan

²¹S. D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2008), h. 23

²² Husdarta dan Yudha M Saputra, *Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 80

yang menghinggapinya, berupa dorongan emosional serta berupaya untuk mengantisipasi situasi pertandingan yang dihadapinya.

Singer mengemukakan bahwa, aktivitas penuh ketegangan tidak selalu jelek bagi seorang atlet. Ditinjau dari macam reaksi mental dan emosional, Singer menjelaskan adanya dua gejala yang berhubungan dengan emosi yaitu; tidak adanya kesiapan dan penuh kesiapan. Tidak adanya kesiapan atau *under readiness*, berhubungan dengan kurangnya motivasi untuk berbuat, sedangkan penuh kesiapan, berhubungan dengan kuatnya motivasi untuk menang atau penampilan buruk, takut kalah dan sebagainya.

Seperti halnya otot atlet mengalami ketegangan karena melakukan pekerjaan fisik maka atlet dapat mengalami ketegangan psikis yang disebut stress seperti ketegangan otot tidak dapat dielakkan dalam kehidupan manusia sehari-hari. Atlet tidak dapat menghindarkan ketegangan psikis atau stress. Beberapa ketegangan diperlukan dan beberapa ketegangan tidak diperlukan dalam penampilan dan melakukan tugas.

Setiap atlet bertanding suatu peristiwa olahraga merasakan adanya peningkatan ketegangan emosional untuk mengantisipasi situasi pertandingan yang dihadapi. Setiap atlet memiliki kesiapan atau readiness yang berbeda-beda. Kesiapan harus disesuaikan dengan usia olahragawan/atlet, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan atlet. Sebab kesiapan seorang atlet berbeda-beda antara atlet yang satu dengan yang lainnya meskipun di antara atlet memiliki usia yang sama. Stress atau ketegangan psikis bentuknya dapat beraneka macam.

Menghadapi stress, ada pengerahan atau “*arousal*” system syaraf otonom tertentu. Jadi gejala stress tersebut dapat lebih bervariasi dibanding “*tension*” atau ketegangan fisik yang dialami seseorang. *Compotitive stress* atau stress yang timbul dalam pertandingan merupakan reaksi emosional yang negatif pada atlet apabila rasa harga dirinya merasa terancam. Hal seperti ini terjadi apabila atlet junior menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat untuk dapat sukses, mengingat kemampuan penampilannya, dan dalam keadaan seperti ini atlet lebih memikirkan akibat dari kelelahan. Sumber stress dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu:²³

- a. Sumber stress dari dalam diri atlet (internal).
 1. Atlet sangat mengandalkan kemampuan teknis.
 2. Atlet sangat bermain baik atau sebaliknya.
 3. Adanya pemikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi.
 4. Merasa puas diri.
- b. Sumber stress dari luar diri atlet (eksternal).
 1. Rangsang yang membingungkan.
 2. Pengaruh penonton/massa.
 3. Adanya pesaing yang bukanandingannya.
 4. Kehadiran dan ketidakhadiran pelatih.

Stress merupakan gejala yang berubah-ubah pada saat olahragawan beranjak dari penampilan tingkat rendah ke tingkat yang lebih tinggi. Tekanan yang disebabkan oleh harapan-harapan dan keinginan menciptakan

²³ Sondang P. Siagian, *Teori Pengembangan Organisasi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), h. 98

yang terbaik serta keinginan bertanding di depan penonton sangat berperan dalam menimbulkan stress. Sumber stress bisa berada dari dalam diri atlet dan bisa juga dari luar diri atlet. Dalam diri atlet misalnya; perasaan takut gagal, ragu-ragu akan kemampuan yang dimilikinya, perasaan kurang latihan maksimal dan sebagainya. Dari luar diri atlet misalnya: pengaruh penonton, ketidakhadiran keluarga, lingkungan pertandingan yang asing baginya, ketidakhadiran pelatih, rangsang yang membingungkan dan sebagainya.²⁴

Stress merupakan gejala keseimbangan diri untuk dapat beradaptasi terhadap adanya perubahan baik dari luar maupun dari dalam diri atlet itu sendiri. Stress akan selalu terjadi pada diri individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat tantangan, sehingga kemungkinan tidak tercapai harapan tersebut menghantui pikirannya. Stress berarti suatu situasi yang berpotensi dalam meninggalkan kegelisahan dan kebangkitan. Ketegangan yang berlebihan dapat mengganggu gerak dan suatu situasi yang sama dapat dirasakan sebagai ancaman bagi seorang atlet, tetapi hanya merupakan tantangan bagi atlet lain, dan bahkan tidak berarti apa-apa bagi atlet lain.²⁵

Kondisi psikologis dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu menunjang penampilan dan yang menghambat penampilan untuk meraih prestasi. Aspek yang menunjang antara lain: motivasi, kepercayaan diri, kepribadian, kematangan. Sedangkan aspek yang mengganggu prestasi atlet antara lain: stress, kecemasan, motivasi yang rendah, mudah emosi, keraguan dan ketakutan. *Arousal* adalah gejala psikologis yang menunjukkan adanya

²⁴ Husdarta, *Psikologi Olahraga*, (Bandung : Alfabeta, 2010), h. 65

²⁵ Husdarta, *Psikologi Olahraga...*, h. 70

pengerahan peningkatan aktivitas psikis. Terjadinya gejala arousal tidak dapat dielakkan dalam aktivitas olahraga dapat dikatakan terdapat korelasi yang erat antara arousal dengan penampilan atlet.²⁶

Terjadi gejala “*arousal*” biasanya berjalan sejajar dengan terjadinya peningkatan penampilan atlet dengan kata lain ada korelasi positif antara “*arousal*” dengan penampilan atlet. Stres kerja merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seseorang karena adanya tekanan-tekanan yang terlalu besar dari sesama rekan kerja atau lingkungan kerja. Orang-orang yang mengalami stres menjadi sering marah-marah atau emosional, agresif, tidak santai atau memperlihatkan sikap yang tidak kooperatif.

2. Faktor-faktor Penyebab Stres

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan stress. Terlalu khawatir dengan pekerjaan yang sedang dijalankan, merasa diperlakukan tidak adil oleh atasan atau rekan kerja, atau menunggu untuk mendapatkan promosi dapat menyebabkan stress. Seseorang yang merasa pekerjaan lebih penting dari yang lain sangat rentan mengalami stress akibat pekerjaan itu sendiri. Pemutusan hubungan kerja, atau perubahan manajemen dapat meningkatkan kecemasan, yang akan menjadi faktor penyebab stress.²⁷

Ada lima faktor yang menyebabkan kecemasan antara lain:

²⁶ Husdarta, *Psikologi Olahraga...*, h. 81

²⁷ Komarudin, *Psikologi Olahraga*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), h. 54

- a. Takut kalau gagal dalam pertandingan. Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- b. Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya. Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- c. Takut akan akibat sosial atau mutu prestasi mereka. Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, persetujuan teman dekat dan pemberitahuan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.
- d. Takut akan akibat agresi fisik yang dilakukan oleh lawan maupun oleh diri sendiri.
- e. Takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik,

antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga.²⁸

Selain faktor yang telah dijelaskan di atas, faktor lain yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan bertanding adalah rasa percaya diri. Bahwa rasa percaya diri merupakan faktor yang terpenting dalam menentukan apakah rasa takut menyebabkan kecemasan atau dapat menyebabkan seorang atlet menjadi berani dan bersemangat. Apabila atlet memiliki rasa percaya diri maka atlet terhindar dari kecemasan, sebaliknya apabila rasa percaya diri atlet rendah, maka atlet tersebut akan mengalami kecemasan.

3. Cara Mengatasi Stres Kerja

Pola dalam menghadapi stress ada tiga, yaitu:²⁹

- a. Pola sehat, yaitu cara mengatasi stres dengan mengatur tindakan dan perilaku sehingga tidak ada dampak negatif dari timbulnya stres, akan tetapi dapat menjadi lebih sehat dan berkembang.
- b. Pola harmonis merupakan cara menghadapi stres dengan cara mengatur kegiatan dan waktu secara harmonis. Individu yang melakukan pola ini dapat mengatur berbagai tantangan dan kesibukan dengan teratur dengan cara mengatur waktu secara teratur.
- c. Pola psikologis, yaitu pola yang dihadapi oleh individu untuk mengatasi stres yang berdampak pada gangguan fisik dan social-

²⁸ Husdarta dan Yudha M Saputra, *Belajar Dan Pembelajaran ...*, h.885

²⁹S. D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2008), h. 101

psikologis. Pada pola ini, individu yang mengalami stress akan menyelesaikan tantangan dengan cara yang tidak baik.

4. Indikator stres

Indikator stres adalah sebagai berikut:³⁰

- a. Beban kerja fisik maupun mental harus disesuaikan dengan kemampuan dan kapasitas kerja pekerja yang bersangkutan dengan menghindari adanya beban berlebih maupun ringan.
- b. Wewenang dan tanggung jawab, wewenang didapat oleh seseorang di dalam suatu organisasi karena jabatannya. Sedangkan tanggung jawab adalah suatu bentuk obligasi dari seseorang yang memiliki kewenangan karena jabatannya. Kenapa wewenang dan tanggung jawab dipadankan kedudukannya
- c. Kondisi fisik atau kesehatan, memiliki dampak juga kepada kesehatan mental dan keselamatan kerja seorang tenaga kerja. Kondisi fisik kerja mempunyai pengaruh terhadap kondisi kesehatan dan psikologis dari seorang tenaga kerja.
- d. Ketidak nyamanan, yaitu terasa terganggu oleh sesuatu atau seseorang yang kehadirannya tidak kita inginkan
- e. Tekanan Kerja, yaitu yang terkait dengan tuntutan atau tekanan untuk menunaikan tugasnya secara baik dan benar.

³⁰M. P. Satiadarma, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000), h. 154

E. Pembinaan Mental Atlet

Aspek mental sering disalah artikan oleh orang awam. Banyak orang berfikir bahwa hal yang menyangkut mental berhubungan dengan jiwa yang harus ditangani oleh seorang psikiater. Padahal untuk aspek mental yang dibahas dibidang olahraga merupakan aspek psikologis dari seorang atlet yang dapat menunjang prestasinya dibidang olahraga yang ditekuninya. Definisi mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, saat kesatuan respon emosional dan intelektual terhadap lingkungannya. Pembinaan mental atlet hendaknya dilakukan sejak usia dini, baik oleh orang tua maupun pelatihnya.

Aspek mental yangb harus dibina berupa keyakinan diri (*self-efficaci*), motivasi berprestasi, stres, emosi, kecemasan dan penetapan sasaran. Aspek mental dari beberapa atlet indonesia sedang mengalami masalah yang cukup serius, yang ditunjukkan dengan merosotnya prestasi-prestasi atlet indonesia beberapa tahun belakangan ini, sebagai contoh atlet bulutangkis. Pembinaan mental merupakan hal yang sangat penting untuk segera dilakukan penanganan.³¹

Dalam rangka meningkatkan kualitas atlet kita menjadi atlet unggul, sebagai salah satu faktor yang berpengaruh besar dalam terhadap prestasi seorang atlet, faktor mental perlu mendapat perhatian khusus. Faktor mental perlu dibentuk, ditingkatkan, dan dipertahankan pada tingkat yang optimal. Pembinaan mental seorang atlet sejak dini dapat dilakukan pada saat atlet

³¹S. Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), h. 32

masih berada di klub oleh seorang pelatih. Ketika mental ini sudah dibentuk, perlu ditingkatkan dan dipertahankan pada tingkat yang optimal. Pembinaan mental harus dilakukan secara sistematis dan terus menerus sejak dini, di klub menjadi atlet nasional karena sifat alamiah manusia yang selalu dinamis, disinilah diperlukan peran seorang psikolog olahraga untuk membantu pelatih dalam membentuk, meningkatkan dan mempertahankan mental atlet.

Atlet yang mempunyai mental juara mempunyai kepercayaan diri, daya juang, semangat, dan motivasi berprestasi yang tinggi. Atlet yang mempunyai mental juara akan terlihat lebih relaks dalam menghadapi pertandingan karena ia mempunyai pikiran positif dan kontrol diri yang baik, sehingga mudah baginya untuk menghadapi ketegangan.

F. Faktor Pembentuk Mental Juara

1. Keyakinan Diri (*Self-Efficacy*)

Keyakinan diri merupakan suatu proses kognitif, dimana seseorang melakukan penilaian yang subjektif terhadap kemampuannya, dalam mengelola dan menjalankan serangkaian kegiatan yang dibutuhkan, untuk mengatasi tuntutan situasi tertentu. Hal ini akan mempengaruhi seberapa besar usaha yang akan dilakukan seorang atlet dalam melakukan sesuatu tindakan. Semakin besar keyakinan diri atlet akan kemampuan dan keyakinan untuk dapat memenangkan pertandingan, maka usaha yang dilakukannya akan semakin besar dan semakin aktif untuk mencapai tujuan yang maksimal.

2. Motivasi Berprestasi

Motivasi merupakan tenaga pendorong atau sumber kekuatan dari suatu perbuatan, perilaku atau penampilan. Motivasi berprestasi merupakan keinginan yang kuat untuk mencapai kesuksesan atau prestasi dengan cepat, dimana kesuksesan itu tergantung pada kemampuan atlet itu sendiri.³²

3. Punya Kontrol Diri

Kontrol diri adalah usaha untuk mengatur perasaan dan emosi individu untuk tetap berfikir rasional dalam kondisi apapun, sehingga tetap pada kondisi emosi yang stabil dan terkontrol.

4. Adaptif Terhadap Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang sangat penting dalam pembentukan mental atlet. Daya adaptasi dan kepekaan individu untuk berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya membantu perkembangan kepribadian dan kepercayaan diri atlet. Hal ini membuat atlet lebih siap, tenang, dan relaks dalam menghadapi situasi yang menegangkan dan berbeda-beda.³³

5. Berfikir Terbuka (*Open Minded*)

Yang dimaksud berfikir terbuka adalah mempunyai pandangan atau wawasan yang luas dan reseptif dalam menerima informasi dan perkembangan pengetahuan yang baru.

³²Apta, *Psikologi Olahraga*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2015), h. 32

³³Feist, Jess & Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian, Terj. Handriatno*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h. 110

G. Masalah Psikologis

Beberapa masalah psikologis yang sering timbul di kalangan olahraga, khususnya dalam kaitannya dengan pertandingan dan masa latihan adalah sebagai berikut:³⁴

1. Berpikir Positif

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi bagi pelatih yang melatihnya. Memakai cara dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berpengaruh sangat baik untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan menjalin kerjasama dengan berbagai pihak

2. Penetapan Sasaran

Penetapan sasaran (*goal setting*) merupakan dasar dari latihan mental. Pelatih perlu membantu setiap atletnya untuk menetapkan sasaran, baik sasaran dalam latihan maupun dalam pertandingan. Dalam lapangan perlombaan pelatih harus mampu memotivasi atletnya untuk mencapai sasaran.

3. Motivasi

Motivasi dapat dilihat sebagai suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sebagai usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi yang dapat melakukan sesuatu.

³⁴Hidayat, *Psikologi Olahraga*. (Bandung: POR FKIP UP, 2008), h. 63

4. Emosi

Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan, seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Bentuk-bentuk emosi tersebut terdapat pada setiap orang. Akan tetapi yang perlu diperhatikan di sini adalah bagaimana kita mengendalikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri.

5. Stres dan Ketegangan

Stres biasanya berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa salah, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan tidak enak lainnya. Stres tersebut membuat atlet menjadi tegang, sehingga bila ia terjun ke dalam pertandingan dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal³⁵

6. Kepercayaan Diri

Dalam olahraga kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang ia telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai.

³⁵ Husdrata, *Psikologi Olahraga*, (Bandung: ALFABETA, 2010), h. 211

7. Komunikasi

Komunikasi yang dimaksud adalah komunikasi dua arah, khususnya antara atlet dengan pelatih. Masalah yang sering timbul dalam hal kurang terjadinya komunikasi yang baik antara pelatih dengan atletnya adalah timbulnya salah pengertian yang menyebabkan atlet merasa diperlakukan tidak adil, sehingga tidak mau bersikap terbuka terhadap pelatih.³⁶

8. Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama ia dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting perannya, dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

9. Evaluasi diri

Evaluasi diri dimaksudkan sebagai usaha atlet untuk mengenali keadaan yang terjadi pada dirinya sendiri. Hal ini perlu dilakukan agar atlet dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dirinya pada saat yang lalu maupun saat ini untuk evaluasi diri. Pelatih dituntut memerankan perannya dalam menyelesaikan masalah masalah yang terjadi dalam lapangan dengan atlet yang menjadi bagian dan tanggung jawabnya. Atlet juga harus mempunyai kepercayaan sepenuhnya terhadap pelatih guna

³⁶ Komarudin, *Psikologi Olahraga (Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif)*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), h. 90

mengembangkan semua potensi yang dimiliki oleh atlet sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Disamping itu terdapat faktor lain diluar diri atlet yang dapat mempengaruhi prestasi, misalnya cuaca (*temperature*), tempat pertandingan, alat-alat dan sebagainya.³⁷

Seorang atlet juga manusia pada umumnya, pada saat tertentu juga mengalami gejala emosional seperti rasa takut, cemas, marah, kekhawatiran dan kebingungan. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, pada olahraga tidak hanya tergantung pada perkembangan motoriknya saja tetapi atlet juga dapat mengatasi stres dan gangguan psikologisnya. Keadaan-keadaan psikologis atlet ini juga harus diperhatikan sebelum atlet tersebut terjun dalam pertandingan yang sesungguhnya. Karena seorang atlet membutuhkan peran pelatih untuk memotivasi atlet saat menjelang perlombaan/pertandingan dan didalam lapangan perlombaan, untuk itu diperlukan pendekatan psikologis atlet yang dilakukan pembina kepada atlet binaannya. Disamping latihan-latihan keterampilan, teknis olahraga menjadi sangat penting artinya.³⁸

H. Psikologi dalam Olahraga

Psikologi dalam olahraga dapat diartikan sebagai bidang kajian yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam olahraga guna mendongkrak kualitas kepribadian atlet dan performa olahraga, baik performa individual maupun ditandai oleh sejumlah interaksi dengan individu lain dan situasi-situasi eksternal yang menstimulusnya. Persiapan jasmani dan teknik di

³⁷ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2009), h. 98

³⁸ Husdrata, *Psikologi Olahraga*, (Bandung: ALFABETA, 2010), h. 345

lapangan sangat penting bagi masing-masing peserta yang harus berprestasi tinggi. Dengan atlet yang keadaan fisiknya hebat dan kuat, tetapi masih belum dapat meraih hasil yang tampaknya mampu dicapai. Bagi mereka itu dan semua atlet lainnya, semakin disadari bahwa faktor psikologi juga memainkan peranan penting untuk dapat unggul dalam olahraga. Atlet yang dari segi jasmaninya unggul belum tentu dapat mengungguli lawan yang kurang berbakat, jika lawan tersebut secara psikologis dan emosional lebih siap untuk bertanding.³⁹

Ada beberapa aspek psikologis yang dapat mempengaruhi performa seorang atlet dalam menghadapi pertandingan, antara lain keyakinan diri (*self efficacy*), motivasi berprestasi, stres, emosi, dan *goal setting*. Tiga pilar prestasi atlet adalah fisik, tehnik, dan mental. Di Indonesia faktor psikologis adalah pilar utama prestasi. Dengan mental yang unggul, seorang atlet dapat mengolah kemampuan fisik dan tekniknya dalam bertanding untuk berprestasi. Namun fisik yang prima juga merupakan salah satu aset penting yang harus dipertahankan oleh seorang atlet.

Faktor fisik ini selain berhubungan dengan postur tubuh yang ideal juga berkaitan dengan daya tahan, kecepatan, *fleksibilitas*, *agility*, koordinasi gerak, dan kekuatan seorang atlet, baik dalam latihan maupun dalam menghadapi pertandingan. Bisa dibayangkan apabila seorang atlet fisiknya

³⁹ Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), h. 202

tidak mendukung, atlet tersebut akan sulit untuk berkembang, apalagi meraih prestasi yang maksimal.⁴⁰

I. Gambaran Umum Terlat Sakti Bengkulu

1. Sejarah singkat berdiri dan perkembangan lembaga beladiri pencak silat Terlat Sakti Kota Bengkulu.

Terlat Sakti Kota Bengkulu merupakan salah satu cabang yang berada di bawah Terlat Sakti Indonesia. Terlat Sakti Kota Bengkulu mulai dirintis pada tahun 2001 di daerah Rawa Makmur Kota Bengkulu. Sejak banyaknya anggota yang bergabung di Bengkulu, maka Terlat Sakti Kota Bengkulu mulai diakui oleh Terlat Sakti Indonesia karena Terlat Sakti Kota Bengkulu telah memenuhi syarat untuk menjadi sebuah cabang, dimana untuk menjadi sebuah cabang Terlat Sakti harus mempunyai minimal 10 warga dan terdapat latihan yang aktif. Setelah berjalan beberapa tahun Terlat Sakti Kota Bengkulu mengalami banyak kemajuan dan setiap tahun pasti mengesahkan siswanya menjadi warga. Terlat Sakti Kota Bengkulu juga tidak mempunyai padepokan sebagai tempat latihan, perkumpulan ataupun sebagainya.

Terlat Sakti Kota Bengkulu hanya mempunyai sekretariat yang beralamat di Rawa Makmur Permai, Kecamatan Muara Bangka Hulu, Kota Bengkulu.

⁴⁰ Hidayat, *Psikologi Olahraga*, (Bandung: POR FKIP UP, 2008), h. 101

2. Asas dasar ajaran pencak silat Terlat Sakti Kota Bengkulu

Terdapat lima dasar ajaran yang diluncurkan Terlat Sakti Kota Bengkulu dalam berkiprah ditengah-tengah masyarakat. Kelima dasar ajaran itu terangkum dalam konsep pembelajaran yang dinamakan “Panca Dasar” yaitu persaudaraan, olah raga, seni, beladiri dan kerohanian. Lewat konsep pembelajaran yang terangkum dalam panca dasar tersebut Terlat Sakti Kota Bengkulu berupaya membimbing warganya untuk memiliki lima watak dasar yaitu:

- a. Berbudi luhur, tahu benar dan salah serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pengertian tentang watak berbudi luhur, tahu benar dan salah serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa ini sesungguhnya lebih merupakan suatu kausalitas yang satu dan lainnya saling terkait. Sebab dalam prakteknya, watak budi luhur ini sering dicerminkan sebagai sikap seseorang yang telah berhasil menghayati makna diri dan keberadaannya dan mampu menempatkan dirinya di tengah masyarakatnya, serta bertakwa kepada Tuhannya. Dari situ timbul kemudian suatu hakekat yang bisa mengarahkan seseorang pada pengertian *jejering urip, lungguhing urip* (kesadaran akan makna hayati) sekaligus *Jumbuhing Pati* Yakni, seorang yang dalam perilakunya mencerminkan sikap dan perbuatan bijaksana (wicaksana), adil (susila), rendah hati (anuraga), berani, teguh dan tegas (sudira). Persaudaraan Terlat Sakti dalam konteks ini ingin

mengajak dan menghendaki setiap warga atau anggotanya mempunyai jiwa dan kepribadian yang luhur.

Dalam praktik keseharian orang yang telah memiliki budi pekerti luhur akan nampak dari sikapnya, rela berkorban untuk kepentingan orang banyak dan selalu mendahulukan kepentingan masyarakat, bangsa dan negara daripada kepentingan pribadi maupun golongan, dan yang tidak bisa dipisahkan dari orang yang berbudi luhur adalah selalu berusaha menjalankan perintah Tuhan dan menjauhi larangan-Nya, dalam artian selalu bertaqwa kepada Tuhannya. Dengan demikian, setiap warga atau anggota Terlat Sakti Kota Bengkulu mutlak wajib mengakui adanya Tuhan dan wajib melaksanakan perintah-Nya serta wajib menjauhi segala larangan-Nya. Kaharusan mengakui adanya Tuhan dalam Terlat Sakti Kota Bengkulu merupakan harga mati yang tidak bisa ditawar-tawar lagi. Dengan adanya keharusan ini, maka setiap warga atau anggota Terlat Sakti Kota Bengkulu harus menganut suatu agama yang diyakininya dan wajib memvisualisasikan rasa taqwanya itu sesuai agama dan keyakinan masing-masing.⁴¹

b. Pemberani dan tidak takut mati

Terlat Sakti Kota Bengkulu menganjurkan kepada setiap insan yang bernaung di bawahnya untuk memiliki jiwa pantang menyerah, berani dan tidak takut mati, berani dalam konteks ini adalah berani

⁴¹Tarmadji Boedi Harsono, *Menggapai Jiwa Terate*, (Madiun: Lawu Pos, 2000), hlm. 42

karena membela kebenaran. Hal ini senada dengan jiwa “merah putih” yang telah ditunjukkan oleh para pejuang bangsa kita ketika berperang melawan penjajah betapa dengan gigih mereka mempertahankan apa yang telah menjadi haknya agar tidak jatuh ke tangan penjajah. Disisi lain, keberanian yang dilandasi dengan kebenaran akan melahirkan sebuah kekuatan yang cukup besar, hal ini telah dibuktikan oleh para pejuang kita ketika dengan senjata seadanya, mereka harus melawan para penjajah yang bersenjatakan modern.

Sementara sifat tidak takut mati harus dimiliki oleh setiap insan Terlat Sakti Kota Bengkulu lebih didasarkan pada keyakinan bahwa kematian itu hukumnya wajib bagi makhluk hidup. Tidak ditakutipun kematian itu aka datang menjemput kita, apalagi ditakuti. Oleh karena itu setiap insan Terlat Sakti Kota Bengkulu harus mendasari perjuangan hidupnya dengan semangat baja.

- c. Berhadapan dengan masalah kecil dan sepele mengalah dan baru bertindak jika berhadapan dengan persoalan besar dan prinsip.

Dalam menghadapi setiap persoalan ada prinsip yang harus dipegang oleh orang Terlat Sakti yakni ngalah (mengalah), ngalih (menghindar), ngamuk (bertindak). Artinya rela menahan diri untuk tidak bertindak di luar batas toleransi jika berhadapan dengan masalah yang tidak prinsip (sepele). Jika perlu, menghindar dari saling pandang dan persengketaan, namun jika tetap dipepet dan dipojokkan, apalagi terus diinjak-injak dan dilecehkan, betapun kita tetap harus

bertindak demi mempertahankan eksistensi. Dalam kaitan ini, insan Terlat Sakti dituntun untuk sedapat mungkin bersikap bijaksana dan dapat memilah-milah dengan cermat, mana persoalan yang prinsip dan mana persoalan yang tidak prinsip, serta harus selalu berusaha menempatkan manusia pada proporsi kemanusiaannya (*nguwongake wong*).

- d. Sederhana Setiap insan Terlat Sakti harus senantiasa bersahaja di kehidupannya, tidak berlebihan dan apa adanya.

Orang Terlat Sakti harus sederhana dan wajar, segala tindakannya tidak perlu pamer atau sombong. Hal ini penting terutama sebagai bekal untuk dapat melaksanakan sifat (watak) yang berikutnya yakni *mamayu hayuning bawono*, untuk mencapai kondisi itu, minimal harus dimulai dari diri sendiri. Disisi lain, masih berkaitan dengan watak sederhana ini, setiap insan Terlat Sakti juga harus pandai memilih sikap hidup lebih baik, dalam istilah jawa dikatakan "*mikul dhawet rengeng-rengeng*" (bahagia meskipun tidak kaya materi) daripada "*numpak mersi mbrebes mili*" (berlimpah harta tetapi menderita).

Artinya tidak boleh "*ngaya wara*", tidak silau dengan gebyar keduniawian, karena kita sadar apa yang ada dimuka bumi ini fana adanya dan hanya berupa titipan Tuhan. Namun demikian tentunya akan lebih baik lagi jika insan Terlat Sakti sudah bisa "*numpak mersi*" tapi tidak dengan "*mbrebes mili*" melainkan dengan "*rengeng-*

rengeng”, dalam artian tetap kecukupan materi tetapi tetap bertaqwa kepada tuhan, sehingga bisa hidup sejahtera lahir batin.

- e. Ikut *mamayu hayuning bawono* (menjaga keselamatan dan ketentraman dunia).

Bahwa kehadiran insan Terlat Sakti harus senantiasa membawa kedamaian dan manfaat bagi lingkungan sekitar. Kapan pun dan dimana pun insan Terlat Sakti berada harus senantiasa mendatangkan kesejahteraan bagi masyarakat di sekelilingnya. Hal ini selaras dengan amanat yang tertuang dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 yaitu “Ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan sosial.” Maknanya, dimana pun warga Terlat Sakti berada ia harus bisa menjadi cermin laku teladan baik di lingkungan keluarga besar Terlat Sakti sendiri, masyarakat pada khususnya dan cermin teladan bagi nusa dan bangsa. Lebih-lebih bisa tampil ke depan memimpin masyarakat dan menjadi panutan serta teladan yang baik.

Kelima watak tersebut di atas merupakan cerminan watak dari satria atau manusia seutuhnya. Pada Persaudaraan Terlat Sakti, jika seorang warga atau anggota telah mampu menghayati dan mempraktikkan lima watak tersebut pada kehidupannya, disebut warga anggota yang telah mencapai tataran.

3. Tujuan Dasar dalam Pencak Silat Terlat Sakti Kota Bengkulu.

Tujuan ialah sesuatu yang ingin dicapai setelah melakukan suatu hal. Adapun tujuan pendidikan yang diberikan Terlat Sakti Kota Bengkulu mengarah pada tujuan yang tertera pada AD/ART yaitu:

- a. Mempertebal rasa ketuhanan YME.
- b. Mempertinggi seni budaya pencak silat dengan pedoman pada wasiat Terlat Sakti.
- c. Mempertebal rasa cinta kasih terhadap sesama.
- d. Menanamkan jiwa kestria, cinta tanah air dan bangsa Indonesia.
- e. Mempertebal mental spritual dan fisik bangsa Indonesia pada umumnya dan Terlat Sakti pada khususnya.
- f. Mempertebal kepercayaan pada diri sendiri bagi setiap anggota Terlat Sakti atas dasar kebenaran.
- g. Ikut serta mendidik manusia agar berbudi luhur, tahu benar dan salah serta berjiwa pancasila.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari subjek dan pelaku yang diamati. Dasar penelitian kualitatif adalah konstruktivisme yang berasumsi bahwa kenyataan itu berdimensi jamak, interaktif dan suatu pertukaran pengalaman sosial yang diinterpretasikan oleh setiap individu⁴². Peneliti kualitatif percaya bahwa kebenaran adalah dinamis dan dapat ditemukan hanya melalui penelaahan terhadap orang-orang melalui interaksinya dengan situasi sosial mereka.⁴³

Penelitian kualitatif mengkaji perspektif partisipan dengan strategi-strategi yang bersifat interaktif dan fleksibel. Penelitian kualitatif ditujukan untuk memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut pandang partisipan. Dengan demikian arti atau *pengertian penelitian kualitatif* tersebut adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci. Bersifat mendeskripsikan kejadian atau peristiwa yang bersifat faktual.

1. Dilakukan dengan survey, dalam arti penelitian ini mencakup seluruh metode kecuali yang bersifat histories dan ekperimental.
2. Mencari informasi faktual yang dilakukan secara mendetail.

⁴²Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2005), h. 67

⁴³Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti kualitatif*, (Bandung: Pustaka Setia, 2002), h.

3. Mengidentifikasi masalah-masalah untuk mendapatkan justifikasi keadaan dan praktek-praktek yang sedang berlangsung.
4. Mendeskripsikan subjek yang sedang dikelola oleh kelompok orang tertentu dalam waktu yang bersamaan.

Penelitian kualitatif itu berakar pada latar alamiah sebagai keutuhan mengandalkan manusia sebagai alat penelitian, memanfaatkan metode kualitatif, mengadakan analisis data secara induktif, mengarahkan sasaran penelitiannya pada usaha menemukan teori dari dasar, bersifat deskriptif, lebih mementingkan proses dari pada hasil, membatasi studi dengan fokus, memiliki seperangkat kriteria untuk memeriksa keabsahan data, rancangan penelitiannya bersifat sementara, dan hasil penelitiannya bersifat sementara, dan hasil penelitiannya disepakati oleh kedua belah pihak, peneliti dan subjek penelitian.

Penelitian kualitatif sebagaimana dinyatakan oleh dua pengertian ini membuka peluang lebih besar terjadinya hubungan langsung antara peneliti dan responden. Penelitian ini berusaha mengungkapkan fenomena yang tengah terjadi. Penelitian ini akan mengungkapkan fenomena antara bimbingan terhadap atlet pencak silat Terlat Sakti di Bengkulu.

B. Informan Penelitian

Informan penelitian adalah orang-orang yang dapat memberikan informasi.⁴⁴ Sumber informasi/informan adalah pelatih dan atlet Pencak Silat

⁴⁴Sugiyono. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Terlat Sakti Bengkulu. Untuk mendapatkan data yang akurat dan dijamin kualitasnya maka sebelum menentukan subyek/informan peneliti melakukan observasi dengan memberikan informasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang terkait permasalahan yang akan diteliti. Teknik penentuan informan menggunakan *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bias lebih representatif.⁴⁵ Adapun kriteria dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pelatih dan 3 orang Atlet Pencak Silat yang sering mengikuti kompetisi kejuaraan yang sering dilaksanakan dan diselenggarakan baik tingkat kabupaten, provinsi maupun tingkat nasional.
2. Atlet yang pernah mengikuti kejuaraan.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2020 sampai November 2020 dengan mengambil lokasi penelitian di Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu yang beralamat di Rawa Makmur Permai, Kecamatan. Muara Bangka Hulu, Kota Bengkulu, Bengkulu 38119.

D. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data lapangan yang dibutuhkan, penulis menggunakan teknik-teknik sebagai berikut. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dua aspek yaitu:

⁴⁵Sugiono, *Format-Format Penelitian Sosial, Dasar-Dasar dan Aplikasi*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2010), h. 52.

1. Sumber Data

a. Data Primer

Data ini diperoleh melalui penelitian lapangan yang langsung menemui para informan.

b. Data sekunder

Pengumpulan data jenis ini dilakukan dengan menelusuri bahan bacaan berupa jurnal-jurnal, buku, Internet dan berbagai hasil penelitian terkait, serta dokumen yang tersedia pada sekretariat Terlat Sakti Bengkulu yang relevan dengan permasalahan.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mengamati secara langsung obyek penelitian disertai dengan pencatatan yang diperlukan. Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan pengamatan secara langsung mengenai apa yang terjadi di lapangan mengenai penanganan kasus stress pada atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu.

b. Wawancara

Dengan menggunakan pedoman pertanyaan terhadap subyek penelitian dan informan yang dianggap dapat memberikan penjelasan. Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan wawancara secara langsung kepada informan mengenai penanganan kasus stress pada atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu.

c. Dokumentasi

Molleong mengatakan bahwa dokumentasi adalah setiap bahasan tertulis atau film. Pengumpulan data dilakukan dengan cara merekam kegiatan subjek pada saat komunikasi berlangsung, melakukan pengumpulan, pencatatan serta dengan menganalisis data-data tertulis berupa arsip mengenai data yang diteliti yang peneliti dapatkan dari salah satu tokoh masyarakat. Alasan penggunaan teknik ini adalah karena dapat digunakan sebagai bukti fisik dalam penelitian.

Dalam hal ini peneliti mencatat semua data yang didapat dari informan, yakni pelatih dan atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu. Data berupa dokumen dari Pencak Silat Terlat Sakti, serta rekaman dan foto yang didapat dari lokasi penelitian.

E. Teknik Analisa Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan model analisis interaksi, di mana komponen reduksi data dan sajian data dilakukan bersamaan proses pengumpulan data. Tiga tahap dalam menganalisa data, yaitu:⁴⁶

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah di reduksi akan memberikan gambar yang lebih jelas, dan mempermudah

⁴⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.247

peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Reduksi data juga dapat dibantu dengan menggunakan peralatan elektronik. Reduksi data dalam penelitian ini yaitu dengan merangkum hal-hal penting yang diperlukan dalam proses bimbingan terhadap atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu.

2. *Data Display* (Penyajian Data)

Setelah data reduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif data yang dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Dalam penelitian ini peneliti akan membuat bagan struktur organisasi dan uraian singkat mengenai bimbingan terhadap atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu.

3. Penarikan Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apa bila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan yang kredibel. Kesimpulan awal yang dilakukan tentang bimbingan terhadap atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu masih merupakan

gambaran awal dan setelah melakukan penelitian maka akan bisa merubah kesimpulan ataupun tidak.

F. Keabsahan data

Keabsahan bentuk batasan berkaitan dengan suatu kepastiaan bahwa yang berukuran benar-benar merupakan variabel yang ingin di ukur. Keabsahan ini juga dapat dicapai dengan proses pengumpulan data yang tepat. Salah satu caranya adalah dengan proses triangulasi, yaitu tehnik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau Sebagai pembanding terhadap data itu. Ada 3 macam triangulasi Sebagai tehnik pemeriksaan untuk mencapai keabsahan, yaitu:

Teknik keabsahan data yang digunakan berupa tehnik triangulasi dimana triangulasi ini terdiri dari dari:

1. Triangulasi Sumber

Yaitu untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan tehnik yang sama, sumber yang berbeda dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara dengan masing-masing informan. Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Atlet Terlat Sakti Bengkulu.

2. Triangulasi Teknik

Peneliti menggunakan tehnik data yang berbeda-beda untuk mendapat data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara bersamaan. Dokumentasi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah

berupa gambar-gambar yang diambil saat penelitian, buku-buku sebagai referensi maupun dari jurnal dan sumber lain yang bisa dijadikan rujukan dalam penelitian mengenai bimbingan terhadap atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu.

3. Triangulasi Waktu

Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara dipagi hari pada saat narasumber masih segar, belum banyak masalah, sehingga akan memberikan data yang lebih valid dan lebih kredibel. Untuk itu dalam rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi, atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara pada informan sebelum atlet Terlat Sakti melakukan latihan sehingga informan masih segar dan bisa memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti dalam bimbingan terhadap atlet Pencak Silat Terlat Sakti di Bengkulu.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Tempat Penelitian

1. Sejarah

Pencak Silat Terlat Sakti bertugas menggali, mengembangkan, dan melestarikan seni bela diri pencak silat di Bengkulu. Nama resminya adalah Pencak Silat Terlat Sakti. Terlat Sakti dibentuk pada 3 Januari 2000 di Kota Bengkulu. Telah dilakukan pengesahan pendirian dan kepengurusannya dimulai tahun 2000. Lahirnya Perguruan terlat Sakti berawal dari perhatian dan keprihatinan atlet Pencak Silat di Kota Bengkulu terhadap surutnya ilmu bela diri pencak silat di Kota Bengkulu. Padahal, pencak silat merupakan kebanggaan yang menyatu dengan kehidupan dan kegiatan masyarakat. Surutnya pencak silat antara lain ditandai dengan tidak munculnya atlet pencak silat di perlombaan. Akhirnya dibentuklah perguruan pencak silat dengan segala keanekaragamannya berdasarkan segi agama, aqidah, maupun kepercayaannya. Perguruan-perguruan itu kadang bersifat tertutup dan saling mengklaim sebagai yang terbaik serta terkuat.⁴⁷

2. Visi dan Misi

- a. Visi: Melestarikan dan mengembangkan seni bela diri pencak silat agar menjadi kebanggaan dan identitas bangsa Indonesia.

⁴⁷ Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

- b. Misi: Melestarikan seni bela diri tradisional pencak silat sebagai warisan nasional untuk diteruskan kembali ke generasi mendatang. Mengembangkan pencak silat baik kualitas dan kuantitas yang disesuaikan dengan perkembangan zaman tanpa kehilangan seni bela diri khas.

3. Sarana dan Prasarana

- a. Lapangan Pencak Silat.
- b. Matras.
- c. Peluit.
- d. Lampu Babak.
- e. Formulir Pendaftaran dan Alat Tulis.
- f. Meja dan Kursi.
- g. Timbangan.
- h. Seragam Pencak Silat.⁴⁸

4. Program Pelatihan

- a. Pelatihan Pencak Silat

Bidang ini menangani kegiatan pendidikan dan latihan pencak silat. Materi pelajaran disusun secara bertahap berdasarkan kurikulum latihan yang terdiri dari pelestarian tradisi pencak silat dan pengembangan pencak silat modern yang materi serta metode latihannya disesuaikan dengan perkembangan zaman tanpa mengabaikan kaidah pencak silat. Secara garis besar, materi yang diajarkan di Terlat Sakti meliputi :⁴⁹

- 1) Dasar Pencak Silat
- 2) Pencak silat olahraga prestasi

⁴⁸Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

⁴⁹ Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

- 3) Pencak silat seni
- 4) Pencak silat beladiri
- 5) Aliran pencak silat tradisional

Secara terperinci materi dan kurikulum latihan di Lembaga Pewarisan Pencak Silat Terlat Sakti dapat dilihat pada Kurikulum Latihan. Jenis pelatihan terdiri dari:⁵⁰

1. Latihan Reguler yaitu merupakan pelatihan pencak silat yang digelar secara rutin dan terjadwal.
2. Latihan Paket yaitu latihan yang sudah terjadwal dan mengambil sesuai dengan kebutuhan atlet.
3. Latihan Singkat yaitu latihan yang diperuntukkan bagi para anggota baru dalam pencak silat.
4. Latihan Privat yaitu latihan yang dilakukan secara pribadi antara atlet dan pelatih
5. *Workshop* dan Seminar yaitu pelatihan yang diberikan secara pengarahan mengenai materi dan arahan yang dilakukan oleh pelatih dan juga oleh guru besar pecak silat.

Tabel 3.1
Data Informan

No	Nama	Usia	Jabatan
1	Rendi	28 Tahun	Pelatih Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu
2	Hari	20 Tahun	Atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu
3	Dea	16 Tahun	Atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu

⁵⁰ Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

4	Regita	18 Tahun	Atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu
---	--------	----------	--

B. Hasil Penelitian

1. Kondisi psikologi atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu

Berikut adalah hasil wawancara peneliti oleh kepada Pelatih Pencak Silat Terlat Sakti. Menurut keterangan dari pelatih bahwa dia sudah menjadi pelatih selama enam tahun sehingga sudah banyak banyak kejuaraan yang sudah di ikut oleh perguruan Terlat Sakti bagi itu di tingkat kabupaten, provinsi dan juga nasional. Untuk tingkat nasional sudah tiga kali kejuaraan yang diikuti selama melatih di Perguruan Pencak Silat Terlat Sakti. Berikut adalah hasil wawancara peneliti oleh kepada Pelatih Pencak Silat Terlat Sakti:

Sudah berapa lama anda menjadi pelatih Terlat Sakti di Bengkulu, berikut jawaban dari informan penelitian:

“Saya menjadi pelatih terlat sakti ini memang sudah lama sudah kurang lebih enam tahun. Selama enam tahun itu sudah banyak hal yang saya lakukan untuk memajukan perguruan Pencak Silat Terlat sakti ini. Saya memang melatih mereka dengan semangat sehingga perguruan pencak silat ini bisa seperti sekarang ini”⁵¹

Sudah berapa banyak kejuaraan yang sudah di ikut oleh perguruan Terlat Sakti, berikut jawaban dari informan:

“Kalau kejuaraan itu sudah banyak sekali karena anak-anak terlat sakti memiliki prestasi baik itu di tingkat kabupaten, provinsi dan

⁵¹ Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

juga nasional. Semua kejuaraan sudah banyak yang diikuti anak-anak Terlat Sakti. Dari kejuaraan yang diikuti tentunya ada yang menang dan ada juga yang kalah”⁵²

Adapun sudah berapa kali mengikut kejuaraan tingkat nasional, berikut jawaban dari informan:

“Kalau untuk nasional itu sudah ada tiga kali kejuaraan selama saya melatih disini. Kejuaraan nasional itu biasanya kita berangkat mewakili perguruan tinggi dan ada kontingen-kintingennya. Untu kontingen Bengkulu kita gabung walaupun bedaperguruan”⁵³

Mengenai berapa banyak anak Terlat Sakti dari Bengkulu yang menjadi juara dalam perlombaan baik tingkat provinsi maupun nasional, berikut adalah jawaban dari informan:

“Anak yang menjadi juara di tingkat nasional itu memang tidak terlalu banyak tetapi kita tetap bersyukur ada yang menjuarai tingkat nasional. Yang menjadi juara memang atlet yang sudah benar-benar mempersiapkan diri, terus berlatih, tidak menyerah an akhirnya menjadi juara”⁵⁴

Adapun masalah apa yang sering dihadapi sebelum mengikuti perlombaan, berikut jawaban dari informan:

“Biasanya anak-anak kurang dalam latihan itu jadi masalah besar karena kuncinya kalau mau berhasil itu latihannya harus kuat juga.

Karena sebagian ini adalah anak sekolah makanya waktu untuk

⁵² Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

⁵³ Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

⁵⁴ Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

berlatih kadang kurang karena harus belajar sekolah. Sementara mereka tetap harus mengutamakan pendidikan formal mereka”⁵⁵

Mengenai bagaimana mengetahui bahwa atlet yang akan ikut bertanding itu sudah siap, berikut jawaban dari informan:

“Dilihat dari kematangannya dalam melakukan gerakan, dari kesiapan mentalnya itu sudah dapat dilihat dia sudah layak untuk mengikuti pertandingan apa belum dan ini tiak sama antar atlet”⁵⁶

Apakah ada atlet yang mundur ketika akan mengikuti perlombaan dikarenakan takut dengan lawan tanding, berikut jawaban dari informan:

“Sejauh ini belum pernah ada atlet yang mundur ketika akan bertanding, saya selalu memberikan nasehat pada mereka agar selalu optimis an kalau pun kalah itu biasa dalam pertandingan”⁵⁷

Mengenai apakah hambatan yang sering dihadapi oleh atlet yang akan bertanding, berikut adalah jawaban dari informan:

“Kesehatan fisik merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stres, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Kalau fisik sedang tidak fit itu yang menjadi kendala dan hambatan besar bagi kami”

Adapun banyaknya atlet pencak silat yang merasa cemas ketika akan mengikuti perlombaan, maka jawaban dari informan sebagai berikut:

“Iya pasti ada atlet yang merasa cemas apalagi sebelum bertanding itu rata-rata memiliki kecemasan sebelum menghadapi pertaningan

⁵⁵ Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

⁵⁶ Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

⁵⁷ Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

walaupun sudah banyak berlatih. Disitu saya sebagai pelatih harus bisa menenangkan, mengurangi kecemasan. Saya buat mereka rileks karena kalau suah cemas maka konsentrasi akan menurun”⁵⁸

Berdasarkan wawancara kepada atlet Pencak Silat Terlat sakti

Peneliti juga melakukan wawancara pada atlet. Peneliti menanyakan bahwa sudah berapa banyak perlombaan yang diikuti, maka berikut adalah jawaban dari informan:

“Kalau saya sudah banyak mengikuti lomba baik untuk tingkat nasional, provinsi dan juga Kabupaten semua sudah saya ikuti. Untuk menambah pengalaman saya ikuti semua pokoknya perlombaan yang ada”⁵⁹

“Saya sudah ikut semua baik dari perlombaan kecil sampai yang besar saya ikuti. Saya memang senang mengikuti perlombaan karena memang sebenarnya harapan untuk menang itu ada, walaupun kaah tidak apa-apa yang penting sudah bergabung”⁶⁰

“Saya masih sekolah, saya ikut lomba kalau tidak bertepatan engan sekolah saja karena waktu ikut lomba itu menyita waktu belajar di sekolah juga jadi saya harus mengimbangi. Jai mengikuti kejuaraan kalau memang tidak bertepatan dengan sekolah saya”⁶¹

⁵⁸ Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

⁵⁹ Hari, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁶⁰ Dea, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁶¹ Regita, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

Adapun dalam pertandingan semangat atlit akan menurun jika saat latihan terakhir dimarahi oleh pelatih karena sering melakukan kesalahan, informan penelitian memberikan penjelasan sebagai berikut:

“Kalau sering melakukan kesalahan itu memang merasa kesal dengan diri sendiri kalau semangat itu tetap ada, hanya kesal saja. Tapi kembali lagi bahwa tidak ada gunanya untuk menyesali diri sendiri karena harus tetap melaju walau sebesar apapun kesalahan kita”⁶²

“Ada sekali-sekali yang begitu merasa tidak semangat tapi pelatih kami terus memberikan semangat walaupun dia harus marah karena kami yang sering melakukan kesalahan. Pada saat itu ia memang marah tapi karena kami terus memperbaiki akhirnya pelatih tidak marah lagi”⁶³

“Justru makin semangat jika sering melakukan kesalahan dan terus belajar sampai tidak ada kesalahan lagi. Tidak ada orang yang sempurna apalagi kalau masih belajar tentunya banyak melakukan kesalahan dan tentunya juga selalu diperbaiki”⁶⁴

Menurut informan yaitu atlet perguruan Terlat Sakti bahwa kadang merasa stress saat akan mengikuti perlombaan, maka jawaban dari informan penelitian adalah sebagai berikut:

“Kadang-kadang karena bagi saya jika mengikuti suatu perlombaan itu harus menang agar pelatih yang sudah melatih merasa bangga.

⁶² Hari, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁶³ Dea, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁶⁴ Regita, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

Kalaupun kalah tetap saja bersyukur walaupun dalam hati merasa kecewa dan juga malu sudah mengecewakan diri sendiri, pelatih, orang tua dan juga perguruan”⁶⁵

“Pasti ada rasa stress apalagi kita lomba pasti mengharapkan kemenangan dan belum tentu kita menang. Stres memang saya kadang merasakan hal yang tidak menyenangkan seperti perasaan khawatir dan was-was ketika mengalami tekanan dan keinginan harus menang”⁶⁶

“Ada rasa stress karena belum tahu kita menang atau kalahnya sebelum bertanding. Pada saat sebelum bertanding yang paling membuat stress apalagi sudah melihat teman yang lebih awal dari saya bertanding dan dia kalah, disitu nyali saya mulai ciut juga”⁶⁷

2. Bimbingan yang diberikan untuk mengetahui kondisi psikologis atlet

Adapun hal yang dilakukan pelatih jika atlet mengalami kecemasan bahkan stres ketika akan mengikuti perlombaan, maka Rendi, pelatih Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu menjawab bahwa:

“Saya dituntut untuk terampil dalam menghadapi kecemasan para atlet ini, keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan agar para atlet tidak merasa cemas”⁶⁸

Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada individu baik anak-anak, remaja maupun dewasa

⁶⁵ Hari, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁶⁶ Dea, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁶⁷ Regita, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁶⁸ Rendi, *Pelatih*, Wawancara pada tanggal 3 Juli 2020

agar orang yang dibimbing dapat mengenal dirinya, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada yang dapat dikembangkan, berdasarkan norma-norma yang berlaku serta mampu menentukan pilihan-pilihan jalan hidupnya. Seseorang yang mempunyai jiwa keolahragaan juga membutuhkan bimbingan dan konseling. bukan hanya individu yang sedang melakukan studi tetapi juga dibutuhkan dalam olahraga.

Atlet-atlet tersebut melalui bimbingan untuk dapat mencapai puncak kesuksesannya karena dalam ajang kejuaraan ini masing-masing team mendatangkan juga pemain dari luar negeri untuk memperkuat team. Maka dari itu perlu dilakukan dan butuh bimbingan dan konseling untuk dapat menanggapi permasalahan yang dialami. Setelah melakukan wawancara kepada pelatih, maka peneliti melakukan wawancara kepada atlet pencak silat. Berikut adalah wawancara kepada Atlet Pencak Silat Terlat Sakti.

Adapun yang terbebani dengan tuntutan dari pelatih dan teman-teman kontingan bahwa anda harus menang dalam setiap perlombaan, inform penelitian menjelaskan bahwa pada dasarnya atlet tidak dituntut untuk menang, hanya saja jika menang menjadi kebanggaan tersendiri. Berikut jawaban dari informan:

“Kalau pelatih dan kontingen kami tidak menuntut untuk menang tapi bagi saya sendiri memang harus menang agar semua bagga.

Saya tidak ingin mengecewakan makanya rasa ingin memang pada diri saya sangat kuat”⁶⁹

“Pada dasarnya tidak ada tuntutan harus menang, tapi mau bagaimana lagi jika harus kalah dan ini memang menjadi beban. Keinginan memang ingin memang tapi kalau memang kalah tinggal introspeksi iri apa yang membut kalah itu”⁷⁰

“Beban sekali apalagi ada teman yang sudah duluan bertanding an dia menang, maka itu sangat membebani saya. Kalau saya kalah merasa malu, tidak berguna dan mengecewakan semua yang ada. Padahal tentunya harapan yang ada pada saya besar sekali”⁷¹

Menurut informan penelitian bahwa mereka merasa cemas dengan jika akan melakukan pertandingan, tetapi pelatih memberikan semangat sehingga mereka bisa meminimalisir rasa cemas. Berikut adalah keterangan dari informan:

“Pasti ada rasa cemas, sebenarnya bukan bertandingnya yang cemas hanya beban memang atau tidaknya itu yang membuat cemas. Tetapi memang pelatih kami orangnya the best, sebelum bertanding banyak hal yang dilakukan agar kami tidak merasa cemas, tidak down. Ia selalu memberikan kami nasehat agar tetap menjaga mental dalam menghadapi kejuaraan”⁷²

⁶⁹ Hari, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁷⁰ Dea, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁷¹ Regita, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁷² Hari, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

“Cemas karena belum tahu memang atau kalahnya dan kalau kalah pasti ada rasa kecewa. Pelatih selalu menguatkan agar kami tidak cemas. Sebelum bertanding kami dikumpulkan, diberikan arahan dan petunjuk, pelatih juga membangun semangat kami”⁷³

“Kalau mau bertanding yang membuat cemas adalah memang atau tidaknya, cuman itu yang membuat cemas. Tetapi menurut pelatih menang atau tidaknya itu tergantung pada keberuntungan asalkan kita sudah berlatih dengan baik dan masih belum menang berarti masih belum beruntung”⁷⁴

Dengan kehadiran keluarga dan teman-teman dekat membuat atlet semangat dalam pertandingan, mental mereka malah menjadi kuat. Berikut adalah jawaban dari informan penelitian:

“Tidak, saya lebih senang jika ada keluarga yang menonton dan juga teman-teman rekan saudara yang memberikan semangat. Apalagi kalau ada yang mensupport dari dekat, lebih percaya diri dan membuat semangat”⁷⁵

“Iya bagi saya karena bagi saya apalagi keluarga sudah datang dan saya tidak menag itu saya merasa malu. Makanya kalau lomba saya tidak ingin keluarga saya ikut karena kalau kalah saya merasa sudah mengecewakan apalagi jika sudah ditonton keluarga”⁷⁶

⁷³ Dea, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁷⁴ Regita, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁷⁵ Hari, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

⁷⁶ Dea, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

“Santai saja, karena keluarga saya tidak mempermasalahkan saya menang atau tidak dan saya enjoy saja dengan kehadiran keluarga. Yang penting berdoa dan berusaha saja menang atau kalau tergantung paa keberuntungan sesuai dengan nasehat dari pelatih”⁷⁷

Dari apa yang telah diungkapkan oleh salah satu atlet atletik Pencak Silat Terlat sakti, dapat diartikan bahwa latihan mental sangat kurang pada atlet . Maka yang harus dikoreksi dari hasil perlombaan kemarin selain dari diri sendiri juga dari faktor latihannya. Diharapkan latihan mental perlu ditambahkan porsinya untuk bekal para atlet saat berlomba diberikan oleh para pelatih untuk mental atlet yang lebih baik dan hasil yang optimal. Karena peran pelatih sangat berpengaruh terhadap prestasi atletnya, atlet berpegang teguh dari apa yang pelatih berikan.

Pelatih dan atlet diharapkan bisa satu pemikiran, satu hati dan satu jalan untuk menghasilkan prestasi yang baik. Pelatih dan atlet bisa menjadi bapak dan anak ketika dilapangan perlombaan atau saat latihan, dan menjadi sahabat ketika diluar lapangan perlombaan. Atlet membutuhkan semangat dan motivasi oleh pelatih saat berlomba, bukan kekangan untuk memperoleh hasil yang harus maksimal. Saat atlet berlomba yang dibutuhkan adalah dorongan semangat agar atlet tersebut dapat memaksimalkan performanya saat berlomba.

⁷⁷ Regita, *Atlet*, Wawancara pada tanggal 4 Juni 2020

C. Pembahasan

1. Analisis Kondisi Psikologi Atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu

- a. Aspek kognitif berarti terjadi perubahan pemahaman tentang sesuatu yang disampaikan yakni dalam hal pengetahuan dimana dari yang tidak tahu menjadi tahu. Dalam hal ini yang menjadi kondisi aspek kognitif adalah perasaan stress, cemas dan tidak fokus yang ada pada atlet.

Performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami stress dan kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga teknik yang dikuasainya juga berkurang. Kecemasan merupakan perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini adalah atlet, kecemasan dapat menimbulkan tekanan emosi meliputi kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu. Misalnya saat akan menghadapi suatu pertandingan.

Kecemasan dan stress juga merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan bagi atlet, penyebabnya adalah situasi yang dianggap mengancam bagi atlet tersebut. Maka dari itu kecemasan berfungsi seperti *alarm* atau sistem peringatan bagi atlet atas adanya kemungkinan ancaman terhadap dirinya, meskipun ancaman tersebut dapat berupa bahaya nyata atau tidak. Perasaan cemas ini muncul dalam diri atlet dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor intrinsik (dalam diri) dan faktor ekstrinsik (luar diri) atlet yang dapat mengganggu pelaksanaan

pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

Serangan panik merupakan gangguan yang muncul yang terjadi secara tiba-tiba tanpa alasan yang jelas, dimana saja dan kapan saja. Individu yang merasakan serangan panik berulang kali biasanya disebut dengan individu dengan gangguan panik (*panic disorder*). Hal ini tidak normal jika terjadi secara berulang dengan frekuensi yang sering. Selanjutnya gangguan kecemasan sosial, menjabarkan kecemasan ini terjadi saat seseorang berada pada lingkungan dengan situasi tertentu, seperti pada keramaian atau bersamaan dengan sekumpulan individu lainnya, ketakutan akan penilaian/evaluasi orang lain, penilaian ini cenderung tentang penilaian pribadi pada diri sendiri. Namun biasanya kecemasan ini tidak sesuai dengan kenyataan. Kemungkinan fobia, kecemasan dapat terjadi akibat ketakutan secara berlebihan terhadap suatu hal yang berasal dari trauma atau pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu yang mengalaminya.⁷⁸

Sedangkan pada agrofobia adalah ketakutan berlebihan akibat dari perasaan takut akan dirinya berada dilingkungan yang tidak dapat menolongnya saat terjadi serangan panik itu sendiri. Klasifikasi terakhir adalah *generalized anxiety disorder* (GAD) atau gangguan kecemasan secara umum. Gangguan kecemasan ini adalah gangguan yang membuat penderitanya memikirkan tentang sesuatu kekhawatiran (benda atau

⁷⁸ Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), h. 210

kejadian) yang sangat berlebihan dan membuat tidak dapat mengontrol dirinya sendiri. Dampak yang ditimbulkan dari setiap gangguan-gangguan diatas, secara spesifik memberikan tekanan pada tubuh yang mengganggu metabolisme serta kontrol diri meski terjadi tidak dalam keadaan yang parah.

- b. Afektif berkaitan dengan keyakinan atau kepercayaan ketika melakukan pertandingan.

Penampilan puncak seorang atlet dipengaruhi oleh mental, sehingga mental harus dikelola dengan sengaja agar rasa percaya diri bisa tumbuh, sistematis dan berencana karena kalau mental tidak terkelola akan memicu stress pada atlet. Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Akan tetapi pada saat ini sering ditemui bahwa banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut aspek mental, sehingga mengakibatkan kurang optimalnya penampilan atlet dalam suatu perlombaan.

Peranan mental bertanding dalam suatu perlombaan meliputi peningkatan kemampuan mempertahankan daya juang, konsentrasi dalam situasi yang menegangkan, mengendalikan *stress* yang berlebihan, menganalisis situasi pertandingan secara tepat, membedakan antara

faktor-faktor yang perlu diperhatikan dan diabaikan serta mengambil keputusan yang tepat dalam situasi perlombaan yang berubah-ubah.

- c. Konatif merupakan perubahan dalam cara berperilaku atau melakukan sesuatu sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih pada saat perlombaan.

Pada atlet pencak silat perempuan, persentase tertinggi dipicu oleh pemikiran tentang kekalahan, dan masing-masing oleh pikiran ingin segera bertanding dan semakin mendekatnya waktu pertandingan. Sedangkan pada atlet pencak silat laki-laki terdapat bentuk pemicu yang sama besar dominannya, yaitu pikiran ingin segera bertanding, serta beban pikiran tentang strategi mengalahkan dan kekalahan masing-masing. Kecemasan dapat mengganggu performa atlet dalam mempersiapkan dan bertanding untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Kecemasan atau *anxiety* yang muncul dapat mengganggu metabolisme pada tubuh. Gejala Weinberg dan Gould mengatakan dalam kecemasan biasanya terasa dengan gemetar, debar jantung yang cepat, kekhawatiran/ketakutan, kecemasan yang berkepanjangan akan menyebabkan ketidakseimbangan fungsi tubuh. Berdasarkan data waktu munculnya kecemasan, pertandingan menjadi tekanan yang luar biasa bagi atlet yang akan melewati masa ini. Kecemasan ini masuk dalam katagori *state anxiety* yaitu kecemasan yang bersifat subyektif atau sementara, yang terasa dalam suatu keadaan sadar yang berasal dari satu ancaman. Studi ini didapatkan beberapa ancaman atau pemicu yang dominan dirasakan oleh atlet pencak silat baik perempuan maupun laki-laki. Terdapat perbedaan yang

mencolok diantara penyebab yang banyak dirasakan oleh atlet perempuan dan atlet laki-laki.⁷⁹

2. Bimbingan yang diberikan untuk mengatasi kondisi psikologi atlit

Adapun proses bimbingan yang dilakukan terdiri dari:⁸⁰

a. Persiapan

1) Pemantapan Mental Latihan

Pemantapan mental ini didasarkan atas asumsi bahwa tidak ada manusia sempurna, oleh karena itu atlet pemula harus selalu diamati dengan teliti tentang perkembangan sikap dan mentalnya. Pendekatan dari aspek kognitif, konatif, dan aspek afektif akan sangat membantu dalam upaya memahami perkembangan kesiapan dan ketahanan mental atlet. Dilihat dari aspek kognitif, kesiapan dan ketahanan mental dapat diamati antara lain: kecepatan dan ketepatan reaksi dalam mengambil keputusan, pemusatan perhatiannya, kemampuan memvisualisasikan gerakan dan menerapkan dalam latihan dan lain sebagainya. Ditinjau dari aspek konatif dapat diamati antara lain: daya konsentrasi dan kekuatan kemauannya, kemampuan mensugesti diri sendiri, memotivasi diri sendiri. Ditinjau dari kesiapan dan ketahanan mental dari aspek afektif antara lain dapat diamati dari: kemampuan menguasai emosi diri, ketahanan dalam menghadapi hambatan dan gangguan yang datang dari luar dirinya dan lain-

⁷⁹ Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), h. 210

⁸⁰ Hidayat, *Psikologi Olahraga...*, h. 70

lainnya. Berkaitan dengan hal itu maka latihan pemantapan mental sebaiknya berdasarkan atas pendekatan individual dengan memberikan perlakuan dan tugas khusus, antara lain meliputi:

- 2) Latihan konsentrasi dan
- 3) Latihan merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional.

b. Pembentukan Konsep Diri

Disamping beberapa latihan mental tersebut di atas, maka yang tidak kalah penting adalah pembinaan mental yang terarah pada terbentuknya konsep diri. Konsep diri akan terbentuk apabila individu sudah memiliki persepsi diri yang positif, kemudian menetapkan cita-cita yang sesuai dengan keadaan dan kemampuannya, dan lebih lanjut siap dan mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dia hadapi. Dengan memiliki konsep diri yang mantap, seorang atlet akan mampu menghadapi keadaan yang bagaimana pun juga, dan diharapkan akan dapat sukses sebagai atlet dan dapat sukses dalam hidupnya.⁸¹

c. Sistematis Pembinaan Mental

Setelah pelatih/pembina menemukan kelebihan dan kelemahan atlet melalui beberapa pendekatan diatas, maka dapat ditetapkan sasaran dan tujuan yang akan di laksanakan melalui latihan mental berikut sistematis latihan yang di dahului dengan

⁸¹ Hidayat, *Psikologi Olahraga...*, h. 71

latihan pendahuluan, latihan dasar, latihan ketrampilan dan penguatan mental mental.

d. Latihan Ketrampilan dan Penguatan Mental

Meningkat atau merosotnya prestasi atlet sangat ditentukan oleh kesiapan mentalnya dan selanjutnya juga ditentukan oleh ketahanan mental atlet. Sifat-sifat kepribadian dan kemampuan-kemampuan psikologis sangat berperan dalam meningkatkan prestasi atlet. Disamping kesiapan mental, atlet perlu memiliki ketahanan mental karena dalam suatu pertandingan pasti atlet meghadapi tantangan atau hambatan, bisa cemooh dari penonton, wasit yang dirasakan memihak lawan. Hambatan itu juga bisa datang dari dalam diri atlet seperti rasa lelah, perasaan tertekan dan kurang mampu menghadapi permainan lawan, kurang percaya diri dan lainnya. Latihan ketrampilan mental dan latihan penguatan mental harus dilakukan dengan menggunakan pendekatan individual.

Tiap-tiap individu menunjukkan sifat-sifat dan kemampuan-kemampuan yang berbeda, serta kekuatan dan kelemahan yang berbeda pula, oleh karena itu perlu ditetapkan sasaran pembinaan dan program latihan mental sesuai idengan keadaan dan kebutuhan tiap-tiap individu. Seorang atlet akan dapat menunjukkan penampilan dan kinerja yang baik apabila memiliki kondisi mental yang ideal yang memungkinkan atlet

melakukan kinerja dengan sebaik-baiknya. Penampilan yang ideal ini tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi akan terjadi pada atlet sesudah melakukan latihan mental secara intensif. Penampilan ideal merupakan salah satu gejala di mana atlet telah memiliki kesiapan dan ketahanan mental yang baik. Untuk meningkatkan kualitas dari penampilan atlet, maka diperlukan latihan yang berkaitan dengan latihan keterampilan mental. Keadaan dan kesiapan mental atlet juga dapat diketahui dari sikapnya, yaitu sikap dalam menghadapi tugas, dan sikap terhadap diri sendiri.⁸²

e. Latihan relaksasi

Relaks adalah suatu keadaan saat seseorang berada dalam kondisi emosi yang tenang atau tidak tegang. Seseorang yang sedang berada dalam keadaan relaks tidak akan memperlihatkan respons emosional seperti terkejut terhadap sesuatu. Dengan melakukan latihan relaksasi seseorang dapat diubah menjadi relaks pada otot-ototnya. Latihan ini juga dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat.

Contoh dari latihan relaksasi yang paling sederhana adalah teknik pernapasan. Teknik ini banyak dilakukan oleh para atlet karena dapat dilakukan di sembarang tempat, misalnya di pinggir arena pertandingan saat menunggu waktu untuk bermain, demikian pula pada saat gejolak emosi sedang memuncak,

⁸² Hidayat, *Psikologi Olahraga...*, h. 72

misalnya pada malam sebelum pertandingan, atau beberapa jam sebelum pertandingan.

Selanjutnya menjadi hal menarik setelah melihat dengan penyebab paling dominan menurut atlet Pencak Silat Terlat Sakti adalah memikirkan tentang kekalahan, membandingkan dengan kemungkinan keadaan gangguan kecemasan yang lebih jauh. Terjadinya persepsi kekalahan adalah sebuah hal negatif, serta menjadi faktor utama yang lebih difikirkan. Ketakutan digambarkan sebagai sebuah rasa sakit (trauma) dalam suatu pertandingan, serta terciptanya penilaian pada diri atlet yang telah kalah akan memiliki penilaian yang cenderung dianggap kurang berprestasi dibandingkan bagi atlet yang mendapatkan kemenangan. Sehingga bisa jadi jika seorang atlet mendapatkan sebuah kekalahan perlu diadakan perlakuan atau tindak lanjut untuk dapat mengubah pemikiran kecewa, dapat menjadi pemikiran positif yang membawa pada keinginan atlet untuk berlatih lebih giat. Jika ini teridentifikasi diawal sebelum atlet bertanding dan diberi *treatment* tepat yang memberi pengertian dan penerimaan kekalahan adalah sebuah hal yang wajar, maka dapat memungkinkan atlet bertanding tanpa ketakutan sama sekali.

Keadaan munculnya kecemasan pada waktu saat menjelang masa pertandingan sampai pada masa pertandingan, adalah hal harus benar-benar diperhatikan. Apakah jangka waktu 2 sampai 3 hari menjelang pertandingan tersebut berada dalam rentang waktu yang cukup lama sampai waktu bertanding untuk dikatakan normal. Jika dibandingkan dengan waktu normal tersebut maka memang dibutuhkan perlakuan khusus yang dapat

mengakomodir penenangan pada atlet menjelang masa bertanding, agar pada atlet dengan waktu kecemasan lebih lama dari normalnya tidak mengganggu control dirinya terhadap tujuan dari persiapannya. Hal lain yang perlu diperhatikan jika terjadi kecemasan berlebih, dimungkinkan adanya trauma yang disebabkan pada masa lalunya. Trauma pada atlet dapat saja berupa alasan yang muncul sebagai pemicu dari kecemasan tersebut seperti kekalahan, cedera atau lainnya berhubungan dengan pertandingan. Trauma ini menjadi alasan yang diingat dan menjadi peringatan tanpa sadar pada pikiran dan pola gerak tubuh. Tubuh secara alami membuat pertahanan terhadap rasa sakit yang disebabkan oleh trauma tersebut.⁸³

Dengan fenomena kecemasan yang dirasakan atlet, maka akan sangat tepat menangani pengaruh psikologis yang negatif diantaranya kecemasan ini pada saat menjelang masa pertandingan. Karena bisa saja jika kecemasan ini tidak dirasakan atau diperkecil, maka kemampuan atlet pada saat benar-benar fokus pada strategi dan kondisi pertandingan akan memberikan performa yang lebih baik, karena faktor psikologis adalah salah satu beban dalam yang perlu latihan, yang membutuhkan adaptasi. Sehingga, dibutuhkan penanganan yang tepat dalam menghadapi kecemasan yang dirasakan oleh atlet.

⁸³ Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), h. 211

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi Psikologi Atlet Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu terdiri dari tiga aspek yaitu aspek kognitif berarti terjadi perubahan pemahaman tentang sesuatu yang disampaikan yakni dalam hal pengetahuan dimana dari yang tidak tahu menjadi tahu. Dalam hal ini yang menjadi kondisi aspek kognitif adalah perasaan stress, cemas dan tidak fokus yang ada pada atlet. Afektif berkaitan dengan keyakinan atau kepercayaan ketika melakukan pertandingan. Konatif merupakan perubahan dalam cara berperilaku atau melakukan sesuatu sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih pada saat perlombaan.
2. Bimbingan yang diberikan untuk mengatasi kondisi psikologi atlet. Adapun proses bimbingan yang dilakukan terdiri dari persiapan yang dilakukan dengan pematapan mental latihan, pembentukan konsep diri sistematis pembinaan mental. latihan ketrampilan dan penguatan mental, latihan relaksasi

B. Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka penulis dapat memberi saran sebagai berikut :

1. Disarankan kepada pelatih agar dapat melatih Mental anak didiknya, dengan memberikan banyak *tryout* dan mengikuti banyak pertandingan. Supaya kecerdasan anak didiknya menjadi kuat.
2. Kepada para peneliti yang berminat dan tertarik dengan penelitian sejenis dapat melanjutkan penelitian ini dengan menghubungkan pengalaman bertanding dengan variabel yang lain. Agar prestasi pencak silat di Indonesia semakin maju.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Apta. 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Azwar. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bimo Walgito. 2002. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Djamarah. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rhineka Chipta.
- Feist, Jess& Gregory J. Feist. 2010. *Teori Kepribadian, Terj. Handriatno*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hidayat. 2008. *Psikologi Olahraga*. Bandung: POR FKIP UP.
- Husdarta dan Yudha M Saputra. 2013. *Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jalaludin, Rahmat. 2000. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga (Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- M. P. Satiadarma. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Muhibbinsyah. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Noeng Muhadjir. 2000. *Perencanaan dan Kebijakan Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- S. D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

Sondang P. Siagian. 2007. *Teori Pengembangan Organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sudarwan Danim. 2002. *Menjadi Peneliti kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.

Sugiono. 2010. *Format-Format Penelitian Sosial, Dasar-Dasar dan Aplikasi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Tarmadji Boedi Harsono. 2002. *Menggapai Jiwa Terate*. Madiun: Lawu Pos.

L

A

M

P

I

R

A

N







