

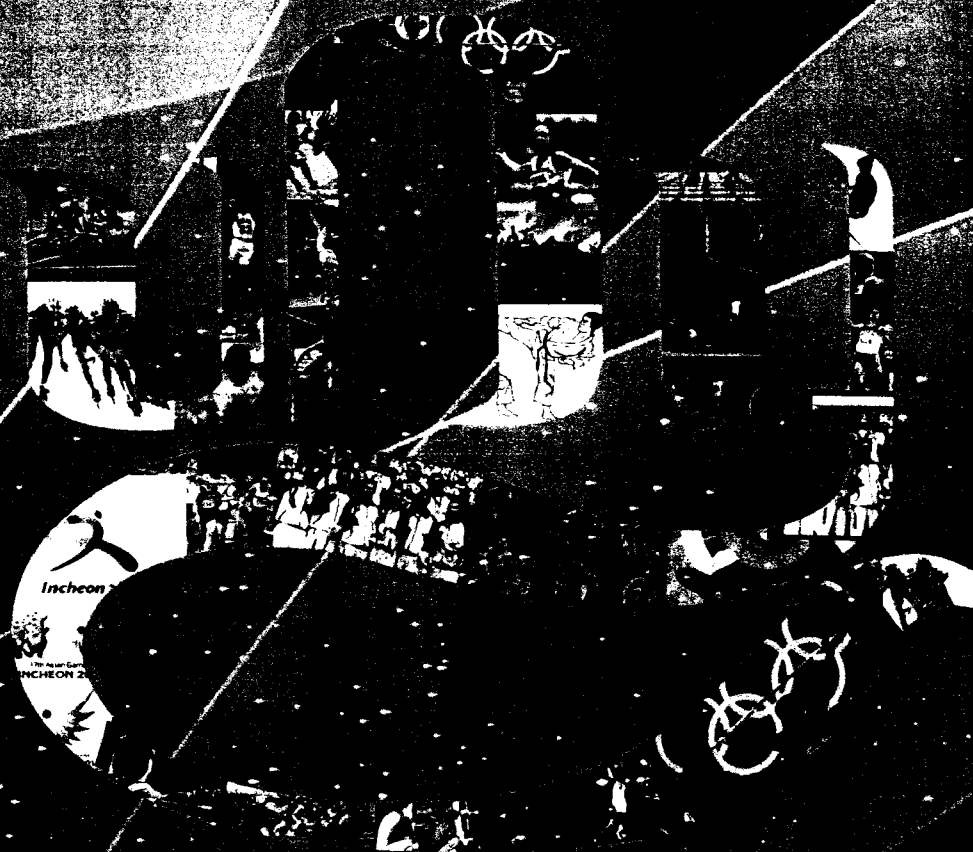
ISBN : 978-602-7981-34-8

**PROCEEDING**

# SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA

**“Refleksi Kritis Prestasi Olahraga Indonesia di Asian Games 2014  
dan Tantangan Menghadapi Asian Games 2018  
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan”**

**Yogyakarta, 22 November 2014  
Ruang Sidang Utama Gedung Senat  
Universitas Negeri Yogyakarta**



Diselenggarakan Oleh :  
PROGRAM STUDI  
ILMU KEOLAHRAGAAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

# PROCEEDING

## SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA TAHUN 2014

*“Refleksi Kritis Prestasi Olahraga Indonesia di Asian Games 2014 dan  
Tantangan Menghadapi Asian Games 2018 dalam Perspektif Ilmu  
Keolahragaan”*

### **Editor:**

Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd.

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes

### **Layouter:**

Awan Hariono, M.Or.

Herka Maya Jatmika, M.Pd.


# KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan InayahNya, sehingga proceeding Seminar Nasional Olahraga Ke -III Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2014 ini dapat terwujud sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Terimakasih kami sampaikan pula kepada seluruh anggota Tim yang telah bekerja keras menyelesaikan proceeding ini.

Sesuai dengan tema Seminar “Refleksi Kritis Prestasi Olahraga Indonesia di Asian Games 2014 dan Tantangan Menghadapi Asian Games 2018 dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan” diharapkan dapat menjadi pemicu dan pemacu tumbuh berkembangnya prestasi olahraga dan kajian ilmu keolahragaan di Indonesia.

Kontingen Indonesia gagal menambah medali sampai hari terakhir Asian Games 2014 di Incheon, Korea Selatan, kegagalan tersebut membuat Indonesia tertahan di posisi 17 dengan 20 medali (4 emas, 5 perak, dan 11 perunggu). Jauh dari target yang diharapkan kontingen Indonesia dengan 9 mendali emas dan masuk dalam jajaran 10 besar. Dipastikan Indonesia akan menjadi tuan rumah Asian Games 2018 setelah Indonesia terakhir kali menjadi tuan rumah Asian Games pada 1962. Untuk itu perlu dilakukan refleksi kritis atas prestasi Olahraga Indonesia di Asian Games Incheon 2014 dan tantangan menghadapi Asian Games 2018 dalam perspektif Ilmu Keolahragaan.

Untuk mencapai tujuan tersebut, kami sangat berharap kepada seluruh lapisan masyarakat baik dari kalangan akademisi, praktisi, maupun pemerhati olahraga untuk saling bahu-membahu untuk meningkatkan capaian optimus prestasi olahraga. Semoga langkah awal melalui Seminar Nasional Olahraga Ke-III ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, November 2014  
Direktur Program Pascasarjana UNY  
  
Dr. Zuhdan Kun Prasetyo, M.Ed.  
19560415 198502 1 001

## DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii

### *Keynote Speakers*

1. Kebijakan Olahraga Nasional Berbasis IPTEK untuk Menjawab Tantangan Prestasi Olahraga di Asian Games 2018  
*Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia*
2. Membangun Sinergis Kelembagaan Olahraga Nasional untuk Mewujudkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Asian Games 2018  
*Prof. Dr. Agus Kristianto, M.Pd. (Pakar Kebijakan Olahraga)* vi
3. Aplikasi Ilmu Keolahragaan untuk Mendukung Prestasi Olahraga Nasional Menuju Asian Games 2018  
*Imam Suyudi, Prof. Em.*
4. Evaluasi Prestasi Olahraga Indonesia di Asian Games 2014 dan Tantangan Pembinaan Olahraga Nasional Menuju Asian Games 2018  
*Suwarno (Ketua Satuan Pelaksana Program Indonesia Emas)*

### **Pemakalah Pendamping**

1. Denyut Jantung Istirahat dan Berat Badan Merupakan Diskriminator Status Kebugaran pada Aktivitas Fisik *Weight Bearing Exercise*  
*Bayu Agung Pramono* 1
2. Evaluasi Pembinaan Atlet Renang SEA GAMES 2013 Myanmar  
*Ermawan Susanto* 12
3. Analisis Gerak Teknik Tendangan Depan Atlet Pencak Silat PPLM DIY (Sebuah Kajian Biomekanika Olahraga)  
*Widiyanto dan Awan Hariono* 26
4. Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan *Motor Educability* terhadap Kemampuan *Service Forehand Chop* Tenis Meja pada Ekstrakurikuler Tenis Meja Siswa SDS Ananda Bekasi  
*Setyo Purwanto* 45
5. Pembinaan Klub Olahraga Sofbol Bisbol di Kota Semarang  
*Osa Maliki* 53

6. Perbedaan Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Kepribadian Terhadap Prestasi Servis Atas dalam Bolavoli <i>Mohammad Zaim Zen dan Basuki</i>	64
7. Pengaruh Variasi Pelatihan <i>Plyometric</i> 6 Pekan terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Pemain Bolavoli Putra (Studi Pada UKM Olahraga STKIP PGRI Jombang) <i>Risfandi Setyawan dan Wahyu Indra Bayu</i>	77
8. Efektivitas Metode Latihan dan Konsentrasi Terhadap Penampilan Lari 100 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta <i>Ricky Susiono</i>	92
9. Permainan Berbasis Keterampilan Sosial Gerak Kinestetik dan Kebugaran Jasmani Siswa SD <i>Supriyadi dan Siti Nurrochmah</i>	102
10. Perempuan dalam Olahraga <i>Bernadeta Suhartini</i>	120
11. Asian Games dan Industri Olahraga <i>Yustinus Sukarmin</i>	130
12. Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Melalui Kebijakan Ketersediaan Sarana dan Prasarana yang Terintegrasi serta Berdampak pada Nilai Kesejahteraan <i>Rony Mohamad Rizal</i>	145
13. Pengaruh Latihan dengan Pendekatan <i>Teaching Games For Understanding</i> Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa yang Tergabung dalam Tim Sepakbola di SMP Negeri 2 Wanadadi Kab. Banjarnegara Jawa Tengah <i>Ahmad Rithaudin dan Kevin Satriani Nusapatuah</i>	154
14. Pengaruh Latihan Pliometrik dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 M <i>Yulingga Nanda Hanief</i>	164
15. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Orang Tua Siswa Memilih Real Madrid UNY Soccer School sebagai Tempat Berlatih <i>Sulistiyono dan Nawan Primasoni</i>	176
16. Pengelolaan Program Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah sebagai Faktor Pendukung Olahraga Prestasi <i>Aris Fajar Pambudi</i>	188
17. Latihan Psikologis untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Atlet Karate dalam Aspek Konsentrasi, Kepercayaan Diri,	196

Kemampuan Mengelola Emosi, Persisten Dalam Berlatih dan Penetapan Tujuan ( <i>Goals Setting</i> ) <i>Agus Supriyanto</i>	196
18. Teknologi <i>Low Level Laser</i> Pada Latihan Olahraga <i>Santika Rentika Hadi</i>	215
19. Peran Psikologi Olahraga, Motivasi, dan Gugahan pada Atlet <i>Sumardi</i>	224
20. Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Teknik <i>Shooting</i> Bolabasket <i>Eka Kurnia Darisman</i>	236
21. Internalisasi Nilai-Nilai Olahraga melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Penjasor) di Sekolah (Upaya menuju Prestasi Internasional) <i>Aris Priyanto</i>	248
22. Motivasi dan Percaya Diri untuk Meningkatkan Prestasi Atlet <i>Galih Dwi Pradipta</i>	262
23. Permainan Sepakbola Empat Gawang untuk Meningkatkan Kesegaran Kardiorespirasi bagi Peserta Didik Sekolah Dasar <i>Agus Sumhendartin dan Herka Maya Jatmika</i>	272
24. Evaluasi Pelaksanaan Sekolah Sepakbola (Pelatih) di Pengprov Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Jawa Timur <i>Abd. Cholid</i>	286
25. Perbedaan Hasil Pembelajaran Keterampilan Dasar Bola Voli Mahasiswa PJKR Kelas C dengan Mahasiswa PGSD Penjas Kelas A 2013/2014 <i>Sudardiyono</i>	300
26. Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini <i>Ujang Rohman</i>	313



## Latihan Psikologis Untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Atlet Karate Dalam Aspek Konsentrasi, Kepercayaan Diri, Kemampuan Mengelola Emosi, Persisten Dalam Berlatih dan Penetapan Tujuan (*Goals Setting*)

Oleh:

**Agus Supriyanto**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY  
gusment@yahoo.com

### Abstrak

Tujuan penelitian ini mengetahui peningkatan kemampuan perilaku atlet dalam aspek konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, persisten dalam berlatih dan penetapan tujuan (*goal setting*) pada atlet karate pada SEA GAMES 2013 di Myanmar tahun 2013. Disain penelitian ini menggunakan penelitian tindakan olahraga/PTO (*Sport Action Research*). Sampel dalam penelitian ini adalah 13 atlet karate tim SEA GAMES 2013 yang diambil dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih karate dengan kriteria sampel penelitian sebagai berikut: (1) atlet karate nomor komite, (2) mengalami kendala psikologis. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan model pendekatan perilaku yaitu *behaviorally anchored rating scale (BARS)*. Analisis data dilakukan dengan mempergunakan teknik analisis data kualitatif. Berdasarkan hasil refleksi dan pembahasan terhadap penelitian tindakan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan psikologis dalam bentuk relaksasi, visualisasi dan imajeri dapat meningkatkan aspek konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, persisten dalam berlatih dan penetapan tujuan (*goal setting*) pada atlet karate. Pada siklus pertama, terlihat bahwa: (1) beberapa atlet sudah ada peningkatan konsentrasi dan kepercayaan diri; (2) lebih tenang, emosinya sudah mulai terkontrol; (3) persisten dalam berlatih tambah semangat dan rajin latihan. Pada siklus kedua telah terjadi peningkatan sesuai dengan target yang diinginkan peneliti, secara umum subjek mampu memahami dan mengimplementasikan latihan psikologis. Perilaku atlet secara umum menunjukkan perubahan yang baik selama mengikuti latihan psikologis. Dengan demikian latihan psikologis yang diterapkan mampu memenuhi beberapa target yang diharapkan.

**Kata kunci:** latihan psikologis, perilaku, atlet karate

### PENDAHULUAN

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut "Tote" yang berarti seperti "Tangan China". Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi 'karate' (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah "Kara" dan berarti 'kosong'. Dan yang kedua, "te", berarti 'tangan'. Yang dua kanji bersama artinya "tangan kosong".



Karate masuk di Indonesia dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air, setelah menyelesaikan pendidikannya di Jepang. Para mahasiswa Indonesia ini yang mula-mula memperkenalkan karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia, dan selanjutnya mereka membentuk wadah yang dinamakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta.

Karate merupakan olahraga olimpiade yang wajib diselenggarakan dalam setiap kejuaraan multi even. Prestasi terakhir cabang olahraga karate Indonesia sangat mengembirakan, karena menjadi juara umum di ajang SEA GAMES 2011 yang lalu dengan menorehkan 10 medali emas, 2 perak dan 4 perunggu. Hal ini menjadi tantangan bagi para pembina, pelatih dan atlet olahraga karate untuk dapat mempertahankan prestasi yang sudah diraih saat ini, dan bahkan Menteri Pemuda dan Olahraga (MENPORA) mengharapkan cabang olahraga karate mampu mengukir prestasi di ajang *South East Asian (SEA) Games Myanmar 2013* untuk mencapai harapan sebagai juara umum (<http://www.harianorbit.com/menpora-harap-atlet-karate-ukir-prestasi-di-sea-games-myanmar/>).

Prestasi karate Indonesia saat ini sangat mengembirakan, akan tetapi tanpa bermaksud mengecilkan usaha dan kerja keras yang telah dilakukan oleh para pelatih dan pembina olahraga sampai saat ini, isi program latihan yang berjalan saat ini masih lebih terkonsentrasi pada pengembangan aspek kemampuan fisik dan teknik. Kondisi riil yang ada menunjukkan bahwa sebenarnya ada kesenjangan antara konsepsi teoritis dengan kondisi praktis di lapangan. Kondisi faktual menunjukkan bahwa pembinaan prestasi olahraga saat ini masih sangat mengkhhususkan pada pembinaan aspek teknik, fisik, dan taktik, sementara pembinaan aspek dan metode latihan keterampilan psikologis masih sangat terabaikan. Padahal secara konseptual pembinaan prestasi olahraga harus melibatkan semua aspek pendukung secara simultan. Bisa jadi salah satu penyebab pokok kemunduran atau kondisi stagnan prestasi olahraga saat ini karena belum diterapkannya psikologi olahraga secara optimal, khususnya penggunaan metode latihan keterampilan psikologis dalam keseluruhan program latihan.

Berkenaan dengan hal tersebut, munculnya sebuah model atau rancangan program latihan yang menerapkan atau menginkorporasikan metode latihan keterampilan psikologis secara terintegrasi dalam keseluruhan program merupakan satu kebutuhan pokok yang harus segera direalisasikan agar proses dan hasil program latihan yang dilakukan dapat membuahkan hasil sesuai dengan target atau tujuan yang diharapkan terutama untuk olahraga-olahraga unggulan nasional.





Berdasarkan wawancara dengan para pelatih dan atlet karate Pelatnas SEA GAMES 2013 pada tanggal 24 Juni 2013 bertempat di pusat latihan karate di pintu 9 Gelora Bung Karno Jakarta, menyatakan dalam aspek fisik dan teknik, para karateka sudah mencapai performa baik, namun dalam hal aspek psikologis banyak atlet karate yang mempunyai tingkat emosi yang tinggi, kepercayaan diri yang rendah, konsentrasi rendah, kemampuan mengelola emosi yang rendah dan penetapan tujuan (*goal setting*) yang rendah dari setiap atlet karate. Bahkan ada dari para karateka yang bersitegang dengan karateka lainnya karena pada tahun 2013 banyak terjadi regenerasi atlet karate. Hal ini menjadi salah satu penghambat proses dari pelatihan cabang olahraga karate.

Berkenaan dengan beberapa pokok pikiran di atas, maka penulis bermaksud melakukan penelitian tindakan olahraga dalam kaitannya dengan penerapan salah satu metode latihan keterampilan psikologis sebagai bagian integral dari pengembangan program latihan olahraga secara keseluruhan, yaitu latihan keterampilan psikologis. Penentuan metode ini berdasarkan hasil studi awal dengan para pelatih karate di Pemusatan Latihan Nasional Karate. Beberapa hasil studi dari para ahli olahraga, menyatakan bahwa latihan keterampilan psikologis banyak mendapatkan kendala, diantaranya adalah (1) latihan keterampilan psikologis masih belum terealisasi, karena keterbatasan waktu, pengetahuan, pemahaman, keterbatasan sumber daya manusia; (2) latihan psikologis belum menjadi salah satu pilihan alternatif yang disepakati untuk diintegrasikan dalam program latihan yang sudah berjalan. Berdasarkan uraian singkat latar belakang tersebut di atas, maka estimasi salah satu sumber pokok permasalahan dalam penampilan dan prestasi olahraga adalah belum simultannya pengembangan keempat aspek yang menentukan dalam penampilan dan prestasi olahraga, yaitu aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Program latihan selama ini masih lebih menekankan pada pengembangan aspek fisik, teknik, dan taktik, sementara aspek psikologis masih terabaikan. Berkaitan dengan hal tersebut, persoalan-persoalan tersebut dirumuskan dalam rumusan pertanyaan pendampingan: Apakah latihan psikologis dapat meningkatkan kemampuan perilaku atlet dalam aspek konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, persisten dalam berlatih dan penetapan tujuan (*goal setting*) pada atlet karate Pelatnas SEA GAMES 2013.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Pengertian Karate

Karate adalah seni beladiri dengan tangan kosong, dan merupakan perkawinan tendangan dengan pukulan yang terencana dalam upaya mengenai titik kelemahan pada tubuh manusia, atau lawannya bermain. Di samping sebagai alat beladiri, karate kini sudah



dijadikan sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan. Bahkan perkumpulan karate sebagai cabang olahraga berkembang pesat, masing-masing dengan lembaga pendidikan dan latihan di berbagai penjuru.

Karate adalah suatu teknik beladiri dengan tangan kosong yang praktis. Suatu metode latihan fisik dan mental yang resmi dan merupakan olahraga beladiri yang dapat dipertandingkan. Pertandingan karate adalah pertandingan satu lawan satu untuk menghindari cedera maka pukulan dan tendangan dilakukan dengan kontrol.

Karate adalah seni bela diri tangan kosong dimana lengan dan kaki secara sistematik dilatih dari serangan musuh dengan gerak dapat dikendalikan dan demonstrasi kekuatan seperti menggunakan senjata yang sebenarnya. Karate adalah olahraga dimana karateka menguasai semua body movement, seperti membungkuk, melompat dan menyeimbangkan, dengan belajar menggerakkan anggota dan tubuh depan dan belakang, kiri dan kanan atas dan ke bawah, bebas serta teratur.

Berdasarkan peraturan terbaru yang dikeluarkan WKF (World Karate-do Federation), nomor-nomor yang dapat dipertandingkan pada kejuaraan cabang olahraga karate dibagi dalam dua kategori, yaitu kata dan kumite. pada Sea Games XXVII-2013 di Myanmar Tahun 2013 ada 17 nomor yang dipertandingkan. Pada nomor yang dipertandingkan dibedakan menurut jenis kelamin (putra dan putri). Pertandingan kata dibagi dalam dua nomor yaitu: kata perorangan dan beregu, dan pertandingan kumite dibagi dalam kelas menurut berat badan, kelas bebas dan beregu. Sistem Pertandingan: (1) sistem pertandingan yang diterapkan sistem eliminasi dengan *referchance* atau dengan sistem gugur (tergantung kejuaraan); (2) jumlah dan pembagian pool ditentukan melalui rapat teknik

### **Konsentrasi**

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

Konsentrasi juga tidak dapat dipisahkan dari perhatian karena konsentrasi merupakan bagian dari perhatian. Dalloway (1993) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan fokus perhatian. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Matlin (1998) yang mengartikan konsentrasi sebagai kemampuan memusatkan pikiran atau kemampuan mental dalam penyortiran informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang diperlukan.



Konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, jenis kelamin, pengalaman dan pengetahuan. Faktor usia mempengaruhi kemampuan konsentrasi karena kemampuan berkonsentrasi ikut berkembang sesuai dengan usia individu (Lasmono, 1994 dan Wickens dalam Venstra, 1995). Demikian pula halnya di bidang olahraga, bahwa konsentrasi atlet dapat ditingkatkan sejalan dengan usianya (Nideffer & Bond, 2003). Faktor jenis kelamin mempengaruhi konsentrasi terkait dengan faktor biologis, dimungkinkan karena faktor hormonal. Perempuan yang mengalami masa pra-menstruasi cenderung mudah terpecah konsentrasi dan cenderung emosional, sehingga dilaporkan pula atlet perempuan mengeluhkan bahwa siklus menstruasi mempengaruhi secara negatif kinerja olahraganya (Erdelyi, 1976, dan Nideffer & Bond, 2003). Individu cenderung berkonsentrasi pada objek yang biasa dikenali polanya, sehingga pengetahuan dan pengalamannya dapat mempermudah konsentrasi (Treisman dan Galade dalam Anderson, 1995). Hal menjadi sebuah dasar dalam pelatihan guna meningkatkan konsentrasi, bahwa semakin sering pelatihan dilakukan semakin mudah individu memusatkan perhatian karena pengetahuan dan pengalaman yang dimilikinya. Pada atlet karate konsentrasi sangat dibutuhkan baik itu pada nomor kata maupun komite. Pada nomor kata konsentrasi dibutuhkan ketika melakukan gerakan kata sedangkan pada nomor komite konsentrasi dibutuhkan untuk memahami dan melakukan gerakan saat menghadapi lawan tandingnya.

### **Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan guna memperoleh hasil yang diharapkan (Bandura, 1997). Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek di sekitarnya sehingga seseorang mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan (Rini, 2002). Menurut Willis (1985) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu permasalahan dengan situasi terbaik dan dapat memberikan suasana yang menyenangkan bagi orang lain.

Menurut Brenneche & Amich (1978) kepercayaan diri diartikan sebagai suatu perasaan atau sikap tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain, karena telah merasa cukup aman dan mengetahui apa yang dibutuhkan di dalam hidup ini. Orang yang mempunyai kepercayaan diri tidak memerlukan orang lain sebagai standar, karena dapat menentukan standar sendiri, dan selalu mampu mengembangkan motivasinya. Menurut Sarason (1966) kepercayaan diri merupakan fungsi langsung dan interpretasi seseorang terhadap kemampuannya sendiri. Selanjutnya Bandura (Sarason dan Sarason, 1993) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan



keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi oleh keyakinan untuk sukses. Senada dengan pendapat di atas Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Lebih lanjut Anthony (1992) berpendapat bahwa rasa percaya diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Menurut Kumara (1988) kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (1998) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Menurut Fifin Ismawati dan Sjahudi Sirodj (2010) *Self-confidence* adalah keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan bahwa dirinya dapat menguasai suatu situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif. Weinberg (2003) menjelaskan *self confidence* adalah tingkat kepercayaan diri seseorang sebagai keyakinan bahwa dirinya akan berhasil dan sukses mencapai hal yang diinginkan.

*Self confidence* menurut Cox (2007) merupakan ciri kepribadian yang penting bagi kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat berperan dalam mendorong seseorang untuk mencoba hal-hal baru dan dapat menyelesaikan tugas tertentu dengan baik. Kepercayaan diri dapat dikembangkan melalui modeling dan belajar mengalami sendiri (*vicarious experience*), persuasi sosial dan umpan balik positif, serta dorongan fisik dan psikis yang erat kaitannya dengan hasil kinerja (Stajkovic & Luthans, 1998; Short & Ross-Stewart, 2009). Pada atlet karate kepercayaan diri sangat besar pengaruhnya baik pada nomor kata maupun komite, hal ini dapat dilihat dari kesiapan individu ketika dalam pertandingan, misalnya pada nomor kata dapat dilihat dari kesiapan rangkaian gerakan kata yang dilakukan, sedangkan pada nomor komite kesiapan menghadapi lawan tandangnya.

### **Kemampuan Mengelola Emosi**

Kemampuan mengelola emosi atau yang sering disebut regulasi emosi merupakan suatu usaha untuk mengubah valensi baik atau buruk yang terjadi antara individu dan lingkungan dalam bentuk *coping*, *regulasi mood* dan pertahanan psikologis (Planap, 1991). Regulasi emosi adalah strategi sadar dan tidak sadar yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan dan atau menurunkan perasaan, perilaku dan respon fisiologis emosi (Gross & Thompson, 2007) baik emosi positif atau negatif (Richards & Gross, 2000).



Regulasi emosi adalah proses mempelajari emosi yang dilakukan individu untuk mencapai keseimbangan emosi dan tercakup dalam proses regulasi diri. Regulasi emosi berupa regulasi emosi awal dan akhir. Regulasi emosi awal yaitu proses memelihara reaksi atlet dengan orang lain, tempat atau situasi tertentu dengan mengontrol emosi untuk mencapai tujuan. Tujuan regulasi awal mencakup mengurangi emosi negatif dan tidak mengurangi emosi positif. Regulasi emosi akhir berupa pengurangan pengungkapan emosi negatif dan positif yang mempengaruhi interaksi sosial yaitu pada reaksi negatif terhadap individu atau objek lain (Jones, 2003 dan Bonanno, 2001). Menurut Gross dan Thompson (2007) faktor-faktor di dalam regulasi emosi meliputi *cognitive reappraisal* dan *expression suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan penilaian ulang secara kognitif yang melibatkan penafsiran emosi melalui seleksi dan modifikasi situasi, perubahan fokus perhatian dan kognitif sebagai upaya perubahan respon. Pada Atlet karate kemampuan mengelola emosi atau regulasi emosi sangat dibutuhkan baik dalam latihan maupun dalam pertandingan untuk mengenal perilaku lawan tandingnya maupun gejala emosi yang ada pada dirinya.

#### **Persisten Dalam Berlatih**

Persisten merupakan perilaku yang kontinyu dikerjakan untuk menggapai tujuan (Gould et al., 2002). Menurut Gunarsa (2004) menyatakan bahwa persisten merupakan salah satu faktor untuk mengetahui tinggi rendahnya motivasi, selain energi dan arah untuk mencapai tujuan tertentu. Persisten merupakan salah satu bentuk mekanisme individu dalam sebuah proses, berkolaborasi dengan strategi dan usaha. Berdasarkan Murcia et al (2008) persisten memunculkan kepuasan dalam berolahraga sehingga mampu menjaga motivasi agar tujuan yang ditetapkan tercapai.

Persisten (keuletan) diperlukan untuk menjaga motivasi agar target prestasi yang telah ditentukan tercapai. Persisten merupakan perilaku yang kontinyu dikerjakan untuk menggapai tujuan (Gould et al., 2002). Menurut Snyder (2000) persisten didahului oleh kemauan. Kemauan merupakan sesuatu yang penting karena kemauan merupakan motivasi penggerak yang membuat orang memiliki energi untuk menggapai tujuan. Kemauan akan mendorong individu untuk tetap bertahan dalam usaha mengejar tujuan yang diinginkan. Hal ini dapat dilihat dalam proses latihan, atlet karate akan dengan senang hati menjalani bahkan menambah porsi latihan dengan sendirinya.

#### **Penetapan Tujuan (*Goal Setting*)**

Kemampuan *goal setting* dapat diartikan sebagai kemampuan merancang atau menetapkan tujuan yang hendak dicapai (Weinberg, 2004). Target prestasi merupakan tujuan yang harus digapai oleh atlet karate. Target prestasi lebih efektif ketika atlet berpartisipasi dalam



menentukan target (Weinberg & Weigand, 1993). Atlet diharapkan memiliki kemampuan menetapkan target selama berlatih maupun bertanding. Menurut Locke dan Latham (2002) untuk memotivasi individu menaikkan prestasi kinerjanya adalah dengan menjelaskan targetnya dengan jelas, misalnya apa yang harus dimulai dan dilanjutkan untuk dikerjakan.

Penentuan tujuan (*goal setting*) merupakan salah satu pengembangan dari teori motivasi. Tujuan ini menggambarkan apa yang seharusnya dikerjakan dan berapa banyak usaha yang dibutuhkan untuk mencapainya (Locke & Latham, 2002 serta Vancounver et al., 2001). Penentuan tujuan yang tinggi dapat menuntun seseorang untuk meningkatkan kinerjanya dalam menyelesaikan tugas. Weinberg dan Gould (2003) menyatakan bahwa atlet yang mempunyai tujuan spesifik akan berkinerja lebih baik daripada yang berusaha tanpa tujuan atau tujuan lebih umum.

Upaya mencapai target yang ditentukan agar efektif diperlukan umpan balik. Umpan balik bermanfaat bagi individu untuk mengetahui usaha apa yang telah dilakukan serta ketepatan strategi yang digunakan untuk menggapai target yang telah ditentukan. Ketika individu menemukan bahwa targetnya tidak terpenuhi, maka individu akan meningkatkan usahanya agar target tercapai (Matsui Okada & Inoshita, 1983). Atlet karate harus memiliki kemampuan menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri agar termotivasi meraih tujuannya. Atlet akan mengetahui usaha apa yang harus dilakukan, serta seberapa sering akan berlatih. Atlet yang memiliki tujuan yang spesifik semakin disiplin dalam berlatih, karena mengetahui dengan jelas tujuan dari latihan-latihan yang dilakukannya.

## METODE

Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Hal tersebut berdasarkan pada pemikiran bahwa bentuk penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan tentang perubahan (*changes*) dan peningkatan (*improvement*) karena dampak suatu tindakan yang mampu memberdayakan kelompok sasaran yang dimaksud dalam penelitian (Parjono, 2007).

Desain penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan olahraga/PTO (*Sport Action Research*) yang mengacu pada model penelitian tindakan yang dikembangkan oleh Kurt Lewin (dalam Parjono, 2007). Pelaksanaannya direncanakan sebanyak 3 siklus, terdiri atas 4 kegiatan, yaitu:

1. Perencanaan (*Planning*), yang berisi rencana tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan, atau mengubah perilaku dan sikap sebagai solusi.
2. Tindakan (*acting*), yang berisi kegiatan yang dilakukan peneliti sebagai upaya perbaikan peningkatan, atau perubahan yang diinginkan;



3. Observasi (*observing*), pengamatan atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan; dan
4. Refleksi (*reflecting*), peneliti mengkaji atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) Karate SEA GAMES 2013 di Myanmar. Pelaksanaan pendampingan ini berlangsung dari tanggal 24 Juni s.d 20 Agustus 2013 (kurang lebih 2 bulan) dan dilanjutkan 11 November sampai 9 Desember 2013. Subjek penelitian ini adalah atlet karate yang dipersiapkan dalam menghadapi SEA GAMES 2013 di Myanmar yang berjumlah 28 karateka yang terdiri 14 atlet putra dan 14 putri yang telah menjadi tim inti SEA GAMES 2013. Sedangkan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 13 atlet karate yang diambil dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih karate dengan kriteria sampel penelitian sebagai berikut: (1) atlet karate nomor komite. (2) mengalami kendala psikologis.

Secara komperhensif tahapan hasil penelitian ini dilakukan berdasarkan pada tahapan siklus sebagai berikut:

### 1. Siklus I (Pertama)

#### a. Perencanaan Tindakan

Kegiatan perencanaan tindakan ini dilaksanakan dalam rangka sosialisasi dengan pelatih mengenai rencana penelitian tindakan olahraga untuk meningkatkan kinerja berlatih atlet karate. Wujud kegiatan ini menghasilkan kesepahaman mengenai rencana tindakan yang harus dilakukan, yaitu:

- 1) Menjelaskan kepada pelatih dan atlet secara rinci tentang pengertian dan substansi komponen aspek psikologis yang dibutuhkan berdasarkan hasil observasi.
- 2) Menetapkan atlet karate Pelatnas sebagai subjek penelitian.
- 3) Membuat skenario pelatihan dengan menerapkan latihan psikologis sebagai latihan suplementer sebelum dan sesudah latihan.
- 4) Pelatih dan pendamping membuat lembar observasi untuk melihat dan mengamati bagaimana kondisi psikologis atlet karate baik saat latihan maupun dalam pertandingan uji coba yang dilakukan.
  - a) Menyiapkan program latihan psikologis untuk setiap pertemuan atau tindakan sebagai pedoman dan disesuaikan dengan materi latihan yang akan diberikan oleh pelatih berkaitan dengan beberapa indikator perilaku



atlet dalam aspek konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, persisten dalam berlatih dan penetapan tujuan (*goal setting*).

- b) Menyusun dan mengembangkan instrumen atau alat pengumpul data, meliputi: (a) menentukan indikator setiap variabel; (b) membuat format observasi; (c) menentukan target pencapaian dalam bentuk prosentase sebagai kriteria ketentuan minimal.

**b. Pelaksanaan Tindakan**

Siklus I (pertama) penelitian ini diisi materi latihan relaksasi dengan jumlah subjek 13 atlet dan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Berturut-turut pertemuan pertama, kedua, dan ketiga dilaksanakan pada tanggal 18, 19, dan 20 November 2013. Materi tindakan pada siklus I berdasarkan temuan pada observasi awal. Pada kegiatan observasi dilakukan wawancara dan diskusi dengan pelatih dan pengamatan terhadap subjek dalam latihan. Pada observasi ditemukan hal-hal sebagai berikut: (1) membutuhkan kemampuan untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu atlet: (a) Id; (b) Ww; (c) In; (d) Yw dan (e) Nv, (2) persisten latihannya naik-turun, (ada perasaan dalam dirinya tidak akan terpilih dalam Tim Karate Sea Games) yaitu atlet: (a) Dy; (b) Cs; (c) Hg, (3) kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki masih kurang dan masih terlihat momen kehilangan konsentrasi saat latihan yaitu atlet: (a) Jt; (b) Sr, (4) kemampuan untuk mengontrol emosinya masih kurang yaitu atlet: Im, (5) persisten latihannya kurang karena teman-teman latihannya kurang memberikan tekanan kepadanya sehingga respon-responnya kurang maksimal yaitu atlet: (a) Us; (Dd).

**c. Pengamatan**

Pengamatan dilakukan untuk mengetahui apakah subjek melakukan proses latihan psikologis dengan benar sesuai instruksi yang diberikan. Berdasarkan hasil pengamatan diperoleh kesimpulan bahwa subjek merasa kurang terbiasa dan baru pertama melakukan latihan tersebut. Hal tersebut diakui oleh pelatih dan subjek yang mengatakan belum pernah melakukan latihan psikologis yang diberikan oleh peneliti.

**d. Refleksi**

Hasil pengamatan terhadap aktivitas subjek yang dilakukan oleh pelatih dan peneliti pada siklus pertama yang berlangsung sebanyak 3 kali pertemuan menunjukkan bahwa secara umum pelatih belum memberikan latihan psikologi secara khusus seperti yang dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti maupun pelatih dalam latihan ada beberapa temuan yang mendukung penelitian ini sebagai berikut: (1) beberapa atlet sudah ada peningkatan konsentrasi dan kepercayaan diri;





(2) lebih tenang, emosinya sudah mulai terkontrol; (3) persisten dalam berlatih tambah semangat dan rajin latihan. Sedangkan temuan yang perlu ditindaklanjuti pada siklus berikutnya adalah: (1) Ada beberapa atlet yang belum mengalami atau tidak tampak perubahan baik konsentrasi, semangat latihan maupun perilaku saat latihan; (2) penetapan tujuan (*goal setting*) beberapa atlet masih kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki.

## 2. Siklus II (Kedua)

### a. Perencanaan Tindakan

Siklus II merupakan kelanjutan siklus I karena hasil dalam latihan siklus I belum sesuai harapan. Hasil refleksi siklus I menunjukkan bahwa aktivitas atlet sudah menunjukkan peningkatan konsentrasi dan kepercayaan diri, emosinya sudah mulai terkontrol, persisten dalam berlatih tambah semangat dan rajin latihan tetapi beberapa atlet ada yang belum mengalami atau tidak tampak perubahan baik konsentrasi, semangat latihan maupun perilaku saat latihan serta penetapan tujuan (*goal setting*) beberapa atlet masih kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Berdasarkan hal tersebut di atas maka untuk meningkatkan kualitas siklus berikutnya akan dilakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Menetapkan materi latihan psikologis seperti pada siklus pertama dengan menitikberatkan pada latihan konsentrasi dan penetapan tujuan (*goal setting*).
- 2) Menjelaskan kembali kepada pelatih dan atlet tentang latihan konsentrasi dan penetapan tujuan (*goal setting*).

### b. Pelaksanaan Tindakan

Siklus II dilaksanakan tanggal 24, 25, dan 26 November 2013, yang diisi 2 macam materi latihan psikologis, yaitu: (1) latihan visualisasi dan (2) latihan imajeri. Setelah latihan selesai, diteruskan diskusi hasil pengamatan antara peneliti, pelatih, dan atlet sebagai subjek penelitian.

### c. Pengamatan

Untuk mengetahui apakah dalam pelaksanaan proses latihan tersebut atlet telah melakukan latihan dengan baik maka aktivitas latihan psikologis diawasi oleh pelatih. Berdasarkan data hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih tanggal 2 dan 3 Desember 2013 menunjukkan bahwa selama pertemuan semua latihan psikologis tersebut telah disampaikan kepada atlet. Ini menunjukkan bahwa secara umum atlet sudah memahami dan mengimplementasikan penjelasan yang diberikan oleh peneliti.



Berdasarkan data hasil pengamatan sebagaimana tersebut di atas menunjukkan bahwa atlet selama 3 kali latihan secara umum menunjukkan sikap dan perilaku yang baik dan memiliki motivasi yang tinggi dalam berlatih. Indikator-indikator tersebut terlihat dari kesiapan dan semangat latihan dengan menunjukkan perhatian, penuh konsentrasi, dan disiplin yang tinggi dalam latihan. Hal ini sudah lebih baik dibanding siklus I.

#### d. Refleksi

Hasil pengamatan dari peneliti, anggota peneliti, dan pelatih terhadap aktivitas subjek pada siklus kedua yang berlangsung dalam 3 kali pertemuan menunjukkan bahwa secara umum subjek mampu memahami dan mengimplementasikan latihan psikologis. Perilaku atlet secara umum menunjukkan perubahan yang baik selama mengikuti latihan psikologis.

Berdasarkan hasil diskusi dan evaluasi dengan pelatih dan tim peneliti, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan siklus II lebih baik dibandingkan dengan pelaksanaan dari siklus I tetapi karena dianggap belum tuntas seharusnya dilanjutkan ke siklus III tetapi karena keterbatasan waktu untuk siklus III tidak dilaksanakan, tetapi dilanjutkan Tim Psikolog dari TNI AD yang ditunjuk oleh PB. FORKI untuk mendampingi atlet karate minggu terakhir sebelum berangkat ke SEA GAMES 2013 di Myanmar Tahun 2013.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan dan analisis terhadap atlet Pelatnas karate saat latihan psikologis sebanyak 2 siklus dan terbagi dalam 8 x pertemuan menunjukkan bahwa penerapan latihan psikologis relaksasi, visualisasi dan imajeri dapat meningkatkan performa atlet dalam aspek konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, persisten dalam berlatih dan penetapan tujuan (*goal setting*). Indikator peningkatan performa dapat dilihat dari perubahan perilaku subjek antara siklus I dan II yang mengalami peningkatan. Respon dan sikap subjek juga menunjukkan ada perubahan antara sebelum dan sesudah penelitian. Hasil penelitian di atas sejalan dengan berbagai teori yang mengatakan bahwa latihan psikologis harus dilakukan tersendiri ketika atlet tidak dalam keadaan lelah dan harus dilakukan secara terus menerus dengan alokasi waktu 10-20 menit setiap hari agar dapat terjadi automatisasi gerakan yang diharapkan dan atlet dapat melakukan latihan psikologis (relaksasi, visualisasi dan imajeri) secara mandiri pada dirinya .



Keberhasilan latihan psikologis perbaikan dalam meningkatkan aspek konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, persisten dalam berlatih dan penetapan tujuan (*goal setting*), tidak bisa dipisahkan dari kesungguhan subjek dan peran pelatih dalam menjalankan materi sesuai dengan ketentuan yang telah disepakati bersama. Program latihan sebagai pedoman peneliti telah disusun dan dipersiapkan dengan baik. Pelatih juga memberi perhatian kepada subjek untuk berpartisipasi aktif yaitu dengan mengajak subjek berdiskusi tentang materi latihan psikologis yang dilakukan dan kekurangan saat melakukan latihan. Pada tahap ini subjek mengungkapkan apa yang menjadi kendala psikologis. Selama proses latihan ini, subjek selalu dipantau untuk mengetahui keberhasilan latihan psikologis ini.

Pada aspek konsentrasi dapat disampaikan bahwa aspek ini sangat dibutuhkan oleh seorang atlet karate nomor komite karena jika konsentrasi atlet terganggu pada saat melakukan gerakan baik itu memukul, menendang atau menghindari dapat merugikan dirinya dan dapat menambah poin pada lawan tandingnya karena berkurangnya akurasi gerakan, atlet tidak dapat menerapkan strategi maupun taktik di arena pertandingan yang pada akhirnya sulit mencapai prestasi optimal. Hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Moran (2009) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan sesuatu yang penting bagi atlet untuk mencapai prestasi optimal. Menurut Moran (2009) terdapat lima prinsip untuk menggambarkan efektivitas konsentrasi untuk menunjang prestasi olahraga yaitu: (1) atlet harus menyiapkan diri secara mental untuk berkonsentrasi, (2) fokus hanya pada satu tugas di satu waktu, (3) konguren, antara apa yang dilakukan dan yang dipikirkan, (4) atlet akan kehilangan konsentrasi ketika memikirkan faktor-faktor yang tidak mampu di kontrol, (5) jika atlet mengalami kepanikan, atlet harus fokus pada tugasnya dengan mengabaikan kepanikan yang dialami.

Pada aspek kepercayaan diri atlet karate terutama nomor komite sangat dibutuhkan karena dengan kepercayaan diri atlet karate akan siap menghadapi lawan tandingnya, hal ini sangat terkait dengan pengalaman keberhasilan maupun kekalahan di masa lalu. Ketika seorang atlet mampu meraih prestasi yang diinginkan maka ada kebanggaan yang tumbuh dalam dirinya dan membuat semakin percaya diri dalam bertanding, sedangkan kekalahan akan mengganggu aspek kepercayaan dirinya sehingga perlu dimunculkan kembali prestasi-prestasi yang pernah diraih dan kelemahan-kelemahan lawan tandingnya agar atlet tersebut mempunyai kepercayaan diri ketika bertanding untuk mencapai prestasi yang optimal. Hal ini sesuai pendapat yang disampaikan oleh Bell & Pou (2009) menyatakan bahwa kepercayaan diri akan mendorong proses kognitif atlet untuk menerapkan strategi yang efektif untuk memenangkan pertandingan.



Pada aspek kemampuan mengelola emosi pada atlet karate nomor komite dapat membantu atlet didalam mengontrol emosi dari berbagai pengaruh situasi baik internal maupun eksternal. Pada atlet karate nomor komite kemampuan mengelola emosi sangat dibutuhkan karena pada saat bertanding sering terjadi benturan (baik pukulan, tangkisan maupun tendangan) yang terkadang memancing emosional diri atlet maupun penonton yang ada di lingkungan pertandingan yang dapat memunculkan emosi negatif sehingga menyebabkan prestasinya tidak bisa optimal. Untuk itu kemampuan mengelola emosi berpengaruh positif terhadap prestasi atlet, Hal ini sependapat dengan yang dinyatakan oleh Fannin (2005) bahwa kemampuan mereduksi emosi negatif dan memunculkan emosi positif dalam bertanding akan mampu meningkatkan prestasi atlet. Disamping itu memunculkan emosi positif akan meningkatkan perhatian dan konsentrasi pada diri atlet saat bertanding (Fredrickson dan Braningan, 2005).

Pada aspek presisten(keuletan) dalam berlatih pada atlet karate nomor komite sangat diperlukan untuk menjaga motivasi atlet dalam berlatih setiap hari sesuai jadwal yang disusun pelatih. Hal sesuai pendapat yang disampaikan oleh Locke dan Latham (2002) menyatakan bahwa untuk meraih prestasi diperlukan upaya yang presisten. Presisten (keuletan) diperlukan untuk menjaga motivasi agar target prestasi yang telah ditentukan dapat tercapai (Strober dan Crombie, 2010).

Pada aspek penetapan tujuan (*goal setting*) merupakan aspek yang harus ada pada diri seorang atlet karate yang ikut dalam pelatnas. Atlet diharuskan memiliki kemampuan menetapkan target yang harus dicapai agar selama berlatih memiliki arah yang jelas. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Weinberg, (2004) bahwa kemampuan *goal setting* dapat diartikan sebagai suatu kemampuan merancang atau menetapkan tujuan yang hendak dicapai. Sedangkan menurut Fannin (2005) atlet yang memiliki tujuan yang spesifik akan semakin disiplin dalam berlatih, karena mengetahui dengan jelas tujuan dari latihan-latihan yang dilakukan. Ada beberapa langkah yang yang dapat ditempuh dalam menentukan *goal setting* yaitu: (1) tetapkan target/tujuan yang akan dicapai dalam rumusan yang operasional (menggunakan terminologi perilaku yang dapat diukur baik oleh pelatih atau atlet sendiri), (2) tetapkan target/tujuan yang memiliki tingkat kesulitan, namun realistis, (3) tetapkan target/tujuan jangka pendek dan jangka panjang, (4) tetapkan target/tujuan penampilan yang dibandingkan dengan target hasil yang akan dicapai, (5) tetapkan target/tujuan yang positif dibandingkan dengan target/tujuan yang negatif, (7) identifikasi target harian untuk mencapai target/tujuan akhir, (8) identifikasi strategi-strategi pencapaian target/tujuan yang telah ditetapkan, (9) mencatat target/tujuan yang telah berhasil dicapai, (10) lakukan evaluasi terhadap target/tujuan baik yang berhasil dicapai maupun yang tidak berhasil dicapai (11)



menyediakan pendukung untuk mencapai target/tujuan tersebut. misalnya fasilitas dan peralatan latihan, makanan tambahan dan lain-lain.

Adapun kendala di lapangan yang menjadikan kurang maksimalnya penelitian ini dikarenakan: (1) Penelitian pendampingan yang pertama tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan. karena peneliti yang pertama tidak bisa melanjutkan penelitian pendampingan, karena kesibukan di kampusnya yang tidak bisa ditinggalkan sehingga penelitian pendampingan sempat berhenti selama 2 bulan yang menyebabkan beberapa kegiatan pendampingan yang belum terlaksana, kemudian dilanjutkan penelitian pendampingan kembali oleh peneliti yang kedua, (2) sinkronisasi jadwal pendampingan dan kolaborator (pelatih) beberapa waktu tidak dapat dilakukan. (3) pada bulan November-Desember sudah masuk masa-masa pra-kompetisi untuk mematangkan strategi, taktik dan simulasi pertandingan sehingga terkadang tidak bisa dilakukan penelitian pendampingan (4) bersamaan dengan waktu pelaksanaan siklus III ada permintaan dari PB. FORKI untuk mendampingi atlet karate minggu terakhir sebelum berangkat ke SEA GAMES 2013 di Myanmar Tahun 2013 oleh Tim Psikolog dari TNI AD sehingga pelaksanaan siklus III tidak dilaksanakan. (5) Kelemahan lain dari penelitian ini adalah tidak adanya dokumen akademik tentang perubahan sikap dan perilaku dari subjek tentang pelaksanaan pelatihan psikologis. Peneliti hanya melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih dan subjek tetapi tidak terdokumentasi baik dalam bentuk naskah akademik yang terstruktur. Hasil wawancara diperoleh data bahwa pada dasarnya pelatih merasa terbantu dengan adanya penelitian ini dan subjek merasakan senang dan mendapat pengalaman baru karena jarang dilatih khusus dengan pelatihan psikologis seperti dalam penelitian ini.

Untuk prestasi atlet karate dalam di SEA GAMES 2013 di Myanmar Tahun 2013 Tim Karate Indonesia hanya mampu meraih: 2 emas. 7 perak. 7 perunggu. hasil tersebut sangat tidak sesuai dengan target yang diharapkan dari PB FORKI yaitu: 2 emas dari nomor kata, dan 6 emas dari nomor komite. Hal ini tentu menjadi catatan khusus untuk dilakukan evaluasi perbaikan prestasi Tim Karate Indonesia untuk persiapan SEA GAMES 2015 di Singapura. Dari sudut pandang penelitian tentu ini menjadi hal yang sangat penting untuk dikaji kembali secara cermat dan teliti dalam penelitian pendampingan selanjutnya dengan menghimpun berbagai informasi, baik dari pelatih, atlet, ketua kontingen maupun *official* yang mendampingi Tim karate Indonesia agar prestasi pada SEA GAMES berikutnya maupun kejuaraan berikutnya dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

## SIMPULAN



Berdasarkan hasil refleksi dan pembahasan terhadap penelitian tindakan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan psikologis dalam bentuk relaksasi, visualisasi dan imajeri dapat meningkatkan aspek konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, persisten dalam berlatih dan penetapan tujuan (*goal setting*) pada atlet karate. Pada siklus pertama, terlihat bahwa: (1) beberapa atlet sudah ada peningkatan konsentrasi dan kepercayaan diri; (2) lebih tenang, emosinya sudah mulai terkontrol; (3) persisten dalam berlatih tambah semangat dan rajin latihan. Pada siklus kedua telah terjadi peningkatan sesuai dengan target yang diinginkan peneliti, secara umum subjek mampu memahami dan mengimplementasikan latihan psikologis. Perilaku atlet secara umum menunjukkan perubahan yang baik selama mengikuti latihan psikologis. Dengan demikian latihan psikologis yang diterapkan mampu memenuhi beberapa target yang diharapkan. Berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan di lapangan, maka untuk pengembangan lebih lanjut disarankan: (1) siklus penelitiannya dapat dilanjutkan pada siklus III dan dapat dikembangkan dalam beberapa tahap agar peningkatan aspek konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, persisten dalam berlatih dan penetapan tujuan (*goal setting*) pada atlet karate dapat lebih baik; (2) latihan psikologis dalam bentuk relaksasi, visualisasi dan imajeri perlu dilakukan berulang-ulang agar proses latihan psikologis tersebut dapat diaplikasikan secara mandiri untuk meningkatkan aspek konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, persisten dalam berlatih dan penetapan tujuan (*goal setting*) pada diri atlet karate agar dapat lebih baik keterampilannya dan dapat mencapai prestasi yang optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T. & Andayani, B. (1998). Peningkatan kepercayaan diri remaja penganggur melalui kelompok dukungan sosial. *Jurnal Psikologi*, 2, 36-46.
- Anderson, J.R. (1995). *Cognitive Psychology and Its Implication*. New York: Worth Publisher.
- Anthony, R. (1992). *Rahasia membangun kepercayaan diri* (Terjemahan Rita W). Jakarta: CV Rajawali.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The exercise of control*. New York: Mc Graw-Hill.
- Bell, J. & Pou, R. (2009). *Performance intelligence at work: The 5 Essentials to Achieving the mind of a champion*, New York: Mc Graw Hill.
- Bonanno, G.A. (2001). Emotion self-regulation. In T.J. Mayne & G.A. Bonanno (Eds.) *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 251-285). New York: Guilford Press.
- Brunneche, J. & Amich, R. (1978). *Psychology and human expectance*. New York: Glencoe Publishing.



- Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology: Concept and Psychology*. Iowa: Wm.C. Brown Publishers.
- Cox, R. H. (2007). *Sport psychology*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Dalloway, M. (1993). *Concentration : Focus Your Mind. Power Your Game*, Arizona : Optimal Performance Institute.
- Edelyi, G.J. (1976). Effects of Exercise on the Menstrual Cycle. *Journal of The Physician and Sportsmedicine*, 4, 79.
- Fannin, J. (2005). *Score for life: The secret formula*. Pymble, NSW: Harper Collins Publiser.
- Fifin, I & Sjahudi. (2010). Perbedaan self confidence dan self regulated learning antara siswa kelas IMERSI dan siswa reguler. *Jurnal Penelitian Psikologi vol. 01*, 75-86.
- Fredickson, B.L. & Branigan, C. (2005). Positive emotion broaden the scope attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 172-204.
- Gunarsa, S.D. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation: Conseptual foundations*. In J.J. Gross (Ed). *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- J.B. Sujoto. (1994). *Teknik Oyama Karate System*, Jakarta. Gramedia, 1994
- Jones, M.V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Kumara, A. (1988). Studi pendahuluan tentang validitas dan realibilitas the tes of self confidence. *Laporan penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Lasmono, H.K. (1994). Rentang perhatian yang Pendek dan Mudah Teralihkan. *Anima. Media Psikologi Indonesia, Indonesian Psychological Journal*, IX 37: 86-93
- Lauster, P. (1992). *Tes kepribadian* (terjemahan D.H. Gulo), Jakarta: Sungguh Bersaudara.
- Locke, E. & Latham, G.P. (2002). Buiding a Practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35 year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Matlin, M.W. (1998). *Cognition 4<sup>th</sup> Edition*. Orlando: Harcourt Brace College Publisher
- Matsui, T., Okada, A. & Inshita, O. (1983). Mechanisms feedback affecting task performance. *Organizational Behavior and Human Performance*, 67, 645-648.
- Moran, A. (2009). Attention in sport. In Stephen D. Mellalieu & S. Hantom (Eds.). *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 195-220). New York: Routledge.



- Moyer, R. (2001). *Defining and measuring competencies: An overview of approaches*. Click2learn. Click2learn.com Ins.
- Murcia, J., Roman, M., Galindo, C., Alonso, N. & Gonzalez-Cutre, D. (2008). Peer influence on exercise enjoyment: A Self-determination theory approach. *Journal of Sport Science and Medicine*, 7, 23-31.
- Nideffer, R.M. & Bond, J. (2003). A Cross Cultural Examination of the Concentration Skills of Elite Level Athletes. <http://www.enhancedperformance.com/nideffer/arcles/ais2.html>.
- Nakayama M. (1986). *Best Karate Kumite 1*. Tokyo, New York, San Francisco, Kodansha International Ltd.
- Pardjono, (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Planalp, S. (1991). *Communicating emotion, social, moral and cultural processes*. Cambridge, UK: The Press of The Cambridge University.
- Rahayu, T. (1997). Rasa Percaya Diri Atlet: Penyusunan dan Pengembangan Alat Pengukur Rasa Percaya Diri Atlet Cabang Olahraga Perorangan. *Disertasi*. Jakarta: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jakarta.
- Rini, F. J. (2002). Memupuk rasa percaya diri. *Artikel* (tidak Diterbitkan). Diambil pada tanggal 13 Februari 2010. [www.e-psikologi/dewasa/mrpd.htm](http://www.e-psikologi/dewasa/mrpd.htm).
- Richards, J.M. & Gross, J.J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (3), 410-424.
- Sarason, I. G. (1966). *Personality, an objective approach*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I. G. & Sarason, I. B. (1993). *Abnormal psychology: The Problem of Maladaptive Behavior, 7th edition*. Los Angeles: Prentice Hall.
- Snyder, C.R. (2000). Hypothesis: There is Hope. In C.R. Snyder (Ed). *Hand Book of hope: Theory, measures and application* (pp. 3-21). San Diego, CA: Academic Press.
- Strober, J. & Crombie, R. (2010). Achievement goals and championship performance: Predicting absolute performance and qualification success. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 513-521.
- Vealey, R.S. & Walter, S.M. (1993). Imagery Training for Performance Enhancement and Personal Development. Dalam Williams, J.M. *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance* (hh. 200-223). London: Mayfield Publishing Company.
- Vedelli, J. (1985). Mental Rehearsal In Sport. In Bunker, L.K., Rotella, R.J., & Reilly, A.S. *Sport Psychology*. New York: McNaughton and Gunn Inc., Ann Arbor
- Ventra, J. (1995). Attention in Preschool Children With & Without Sign of ADHD. <http://www.ubrug.nl/ElDoc/dls/ppsw/j.ventra/indx.html>.





Vancouver, J.B., Thomson, C.M. & Amy, A.W. (2001). The Changing sign in relationship among self efficacy, personal goals and performance. *Journal of Applied Psychology*, 86, 605-620.

Weinberg, R.S. dan Gould, D. (2003). *Foundation od Sport and Exercise Psychology*. (3<sup>rd</sup>). United State: Human Kinetics.

Weinberg, R.S. & Weigand, D. (2003). Goal Setting in sport and exercise: a reaction to Locke. *Journal of Sport and Exercise Psycology*, 15, 88-96.

Weinberg, R.S. (2004). Goal setting practices for coach and athetes. In T. Morris & J. Summer(Eds.). *Sport Psychology* (2<sup>nd</sup>.. pp 278-290). New York: John Wiley & Sons, Ltd.

Willis, T. A. (1985). *Supportive funtions of interpersonal relationships*. Florida: Academic Press Inc.

<http://www.harianorbit.com/menpora-harap-atlet-karate-ukir-prestasi-di-sea-games-myanmar/>.