

**PENGARUH PELATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
TINGKAT RESILIENSI ATLET PENCAK SILAT REMAJA DI
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Nama : HaidarLathif

NIM . 11710006

Dosen Pembimbing:

Satih Saidiyah Dipl.Psy.,M.Si

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2016

**PENGARUH PELATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
TINGKAT RESILIENSI ATLET PENCAK SILAT REMAJA DI
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Nama : Haidar Lathif

NIM . 11710006

Dosen Pembimbing:

Satih Saidiyah Dipl.Psy.,M.Si

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2016

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Haidar Lathif
NIM : 11710006
Prodi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini yang berjudul “ Pengaruh Pelatihan *Imangery* Terhadap Tingkat Resiliensi Atlet Pencak Silat Remaja di Yogyakarta” tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Yogyakarta, 31 Desember 2015

Yang Menyatakan



Haidar Lathif

NIM : 11710006



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Haidar Lathif

NIM : 11710006

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Imagery* Terhadap Tingkat Resiliensi Atlet Pencak Silat Remaja Di Yogyakarta

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wasalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 31 Desember 2015

Pembimbing

Satih Saidiyah Dipl.Psy.,M.Si

NIP. 197608052005012003



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-202/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2016

Tugas Akhir dengan judul : **PENGARUH PELATIHAN MENTAL IMAGERY TERHADAP TINGKAT RESILIENSI ATLET PENCAK SILAT REMAJA DI YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Haidar Lathif
Nomor Induk Mahasiswa : 11710006
Telah diujikan pada : Jumat, 24 Juni 2016
Nilai ujian Tugas Akhir : B+

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Satih Saichyah, Dipl Psy. M.Si.
NIP. 19760805 200501 2 003

Penguji I

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750514 200501 2 004

Penguji II

Pihasniwati, S. Psi, M.A
NIP. 19741117 200501 2 006

Yogyakarta, 24 Juni 2016

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680416 199503 1 004

MOTO HIDUP

Selalu Ada Yang Pertama Buat Segalanya

(Vino .G. Bastian)

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

“Aku (Allah) sesuai dengan persangkaan hamba pada-Ku.” (Muttafaqun ‘alaih).

لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ بِاللَّهِ الظَّنَّ

“Janganlah salah seorang di antara kalian mati melainkan ia harus berhusnu
zhon pada Allah” (HR. Muslim no. 2877).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT, Atas rahmat dan karunia-NYA
Proses pembelajaran dan buah karya cita-cita ini dapat terselesaikan.

Karya ilmiah ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya :

Bpk. Lilik Eka S & Ibu. Farida Zuanty

Atas segala doa, kasih sayang, dan motivasinya yang tak terhingga dan tak
terbalaskan kepadaku.

Kedua saudara kandung yang aku sayang :

Fathan dan Nina

Atas dorongan dan semangat yang luar biasa kalian berikan.

Seseorang yang aku sayang :

Nursella Manggalani Setya Pertiwi

Atas semangat, kasih sayang, motivasi dan ketegasan yang kamu berikan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil 'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang maha sempurna atas segala karunia yang senantiasa terlimpahkan kepada setiap hambanya yang tak kenal putus asa dalam menjalani setiap langkah kehidupannya. Salah satu karunia tersebut adalah terselesaikannya penelitian dan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu prasyarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu bagi peneliti. Keberhasilan dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak baik berupa dorongan, arahan dan kebutuhan data yang diperlukan. Untuk itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Benny Herlena, S. Psi., M. Si selaku ketua program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
3. Ibu Sara Palila, S. Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang dengan sabar telah mengarahkan dan memberikan informasi terkait perkembangan perkuliahan kepada peneliti.
4. Ibu Satih Saidiyah Dipl. Psy., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu meluangkan waktu ditengah padatnya kesibukan untuk membimbing dan memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.psi., M.Si selaku dosen pembahas dan penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun demi perbaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen di program studi psikologi yang telah mengajarkan banyak hal kepada peneliti tentang keilmuan psikologi.
7. Bapak Supriyadi S.pd, M.Si selaku kepala sekolah SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta dan Bapak Afandi S.pd selaku waka kesiswaan yang telah memberikan izin dan membantu kelancara penelitian di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta.
8. Orang tua kandung saya Bapak Lilik Eka S dan juga Umi Farida Zuanty sosok yang senantiasa memberikan doa dengan ketulusan hati, yang telah mendidikku dengan hati dan kesabaran yang luar biasa besarnya. Memberikan semangat, kasih sayang, motivasi dan ketegasan yang luar biasa kepada peneliti.

Hanya Allah SWT yang mampu untuk membalas dengan adil atas semua kebaikan yang telah diberikan. Harapan peneliti semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait, AMIN.

Yogyakarta, Desember 2015

Hormat Saya

Peneliti



Haidar Lathif

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Permasalahan	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	21
A. RESILIENSI	21
1. Pengertian Resiliaensi	21
2. Aspek-aspek Resiliensi	22
3. Sumber Pembentuk Resiliensi	30
4. Faktor-faktor resiliensi	31
B. PELATIHAN MENTAL <i>IMAGERY</i>	33
1. .Pengertian Mental <i>Imagery</i>	33
2. .Pelatihan Mental <i>Imagery</i>	36

3. .Aspek-aspek Mental <i>Imagery</i>	39
4. .Manfaat Mental <i>Imagery</i>	41
5. .Prinsip dan Bentuk Latihan Mental <i>Imagery</i>	43
C. Pengaruh Pelatihan <i>Imagery</i> Terhadap Tingkat Resiliensi	47
D. Hipotesa.....	53
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	54
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	54
B. Definisi Oprasional Variabel	54
1.. Resiliensi.....	54
2..Pelatihan <i>Imagery</i>	55
C. Subjek Penelitian.....	56
D. Disain Penelitian	58
E. Rancangan Modul Pelatihan	59
F. Metode Pengumpulan Data	61
G. Validitas Penelitian	64
H. Reliabilitas Skala.....	65
I. Teknik Analisis Data.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Orientasi Kancah.....	67
B. Persiapan Penelitian	72
1.Persiapan Administrasai Penelitian.....	72
2.Persiapan Alat Ukur	72
3.Persiapan Modul Pelatihan.....	75
C. Pelaksanaan Penelitian	77
1.Pelaksanaan <i>Pretest</i>	77
2.Pelaksanaan Perlakuan	80
3.Pelaksanaan <i>Postest</i>	84
D. Analisis Data	87
1.Deskripsi Data Penelitian.....	87
2.Perbandingan Kategori skor Resiliensi	89
E. Uji Hipotesis	91

F. Pembahasan.....	93
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran..	103
DAFTAR PUSTAKA	105
DAFTAR LAMAN...	110
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	112



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Dinamika Pengaruh Pelatihan <i>Imagery</i>	52
Tabel 2 Disain Penelitian	58
Tabel 3 Klasifikasi nilai jawaban setiap item skala resiliensi.....	62
Tabel 4 Blue Print Skala Resiliensi Atlet Pencak Silat.....	63
Tabel 5 Sebaran aitem skala resiliensi sebelum <i>tryout</i>	75
Tabel 6 Sebaran aitem skala resiliensi setelah <i>tryout</i>	76
Tabel 7 Rumus norma kategorisasi	79
Tabel 8 Kategorisasi skor total <i>pretest</i>	80
Tabel 9 Sebaran aitem <i>posttest</i>	86
Tabel 10 Kategorisasi skor total <i>posttest</i>	87
Tabel 11 Gambaran subyek penelitian kelompok eksperimen	88
Tabel 12 Deskripsi data penelitian.....	90
Tabel 13 Perbandingan kategorisasi skor <i>pre</i> dan <i>pos</i>	91
Tabel 14. Hasil uji statistik <i>wilcoxon</i>	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>The pyramid below represents the relationship</i>	36
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta
2. Surat pengantar ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
3. Tabulasi Data Pengisian Skala Resiliensi
4. Output SPSS
5. *Blueprint* Skala Resiliensi Atlet Pencak Silat
6. Skala *Tryout* dan *Pretest* Resiliensi Atlet
7. Skala *Posttest* Resiliensi Atlet
8. Modul Pelatihan *Imagery*
9. Lembar Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan
10. Kontrak Pelatihan
11. Daftar Hadir Peserta
12. *Informed Consent* Pelatihan
13. Dukumentasi Pelatihan
14. Curriculum Vitae Peneliti

INTISARI

PENGARUH PELATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT RESILIENSI ATLET PENCAK SILAT REMAJA DI YOGYAKARTA

Haidar Lathif
11710006

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *imagery* terhadap peningkatan tingkat resiliensi atau daya juang pada atlet pencak silat usia remaja di Yogyakarta. Pelatihan *imagery* dapat menjadi cara bagi atlet maupun pelatih dalam meningkatkan resiliensi atlet yang sedang berlatih maupun bertanding sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 24 atlet remaja yang diambil menjadi satu kelompok sebanyak 12 atlet dengan kategori tingkat resiliensi rendah s.d sedang sebagai kelompok eksperimen dan diberikan pelatihan *imagery*. Dengan disain penelitian *the one group pretest and posttest design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala resiliensi yang merujuk pada aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002), yang memiliki reliabilitas 0,972. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-parametrik* yaitu *Wilcoxon*.

Hasil analisis menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z\ score = -2,490^b$ dan $p = 0,013$ ($p < 0,05$). Artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat resiliensi atlet setelah mengikuti pelatihan *imagery*.

Kata kunci : *Pelatihan imagery, Resiliensi, Atlet pencak silat.*

ABSTRACT

THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING TO INCREASE RESILIENCE LEVEL OF YOUNG ATHLETE OF PENCAK SILAT IN YOGYAKARTA

Haidar Lathif
11710006

The purpose of this research was to understand the effect of imagery training to increase the resilience level of young athlete of pencak silat in Yogyakarta. This training can be the way for young athlete and the coach to increase the resilience of this athlete who was practice or match so they can increase their achievement.

The samples of this research are 24 young athletes. They divided into two groups, 12 athletes with low resilience level until medium level as experiment group and are given imagery training. This research was experiment research with pre-test post-test control group design. The collection of data performed with resilience scale which refers to aspects of resilience by Reivich and Shatte (2002), which has reliability 0,972. The technique of analysis data in this research is non-parametric Wilcoxon and non-parametric Mann Whitney U.

The result of analysis use Wilcoxon shows Z score = -2,490^b and $p=0,013(p<0,05)$. It means all of hypothesis accepted that there was a significant influence with the level of resilience of young athlete after following the imagery training.

Key Words :Imagery training, Resilience, Athlete pencak silat.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pencak silat adalah seni beladiri warisan bangsa yang mempunyai nilai sejarah yang kental. Pencak silat di Indonesia banyak macamnya, ada lebih dari seratus aliran pencak silat atau perguruan beladiri di Indonesia. Dalam perkembangannya hingga saat ini pencak silat sudah dipertandingkan sebagai olahraga untuk prestasi. Olahraga prestasi mempunyai ciri kompetitif yang tinggi, sehingga mendorong para atlet untuk selalu berlatih meningkatkan kemampuannya. Adapun kompetisi itu dinyatakan oleh (Syariffudin dalam Pahlevi 1991) sebagai suatu pertandingan untuk menentukan kejuaraan atau prestasi. Atlet akan berupaya berpenampilan sebaik mungkin untuk mencapai prestasi maksimal. Seorang atlet yang bertanding dalam situasi kompetisi, dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan psikis.

Pencak silat sebagai olahraga bela diri asli Indonesia dan tradisi bangsa Indonesia sangatlah berperan penting dalam mengharumkan nama baik bangsa Indonesia di kancah olahraga internasional. Namun belakangan ini pencak silat Indonesia mengalami penurunan prestasi sejak lima tahun terakhir ini. Semenjak SEA Games XXI/2001, Kejuaraan Dunia 2003 dan SEA Games XXIII/2005, tim pencak silat Indonesia selalu gagal merebut kehormatan sebagai juara umum, padahal sebelumnya tim pencak silat Merah Putih selalu menduduki juara umum pada event regional dan internasional tersebut. (<http://www.silat.blogsome.com/03/23/journal>).

Beberapa pakar olahraga menyimpulkan bahwa prestasi atlet Indonesia yang semakin terperosot dalam beberapa kompetisi disebabkan oleh faktor pembinaan yang tidak konsisten, pola regenerasi atlet yang tidak jelas serta tidak tersedianya dana yang cukup. Keadaan ini sangat bertolak belakang dengan negara-negara lain, yang telah melakukan pembinaan terhadap atlet dengan sangat intensif, sehingga prestasi dapat maju dengan pesat. (<http://www.suaramerdeka.com/harian/0312/28/nas3.htm>).

Dalam usaha untuk mencapai prestasi yang maksimal pada cabang pencak silat maka IPSI telah melakukan upaya untuk membuat program latihan yang optimal, terencana dan berkesinambungan. Adapun faktor latihan yang perlu adalah: faktor teknik, taktis, fisik dan mental. Dari keempat faktor tersebut, faktor fisik dan teknik menjadi faktor utama yang paling sering disoroti oleh IPSI dalam meningkatkan prestasi atlet. Banyak pelatih yang berfikir bahwa kondisi fisik merupakan faktor penting yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, maka dari itu upaya yang telah dilakukan sampe saat ini untuk meningkatkan prestasi pencak silat banyak pelatih yang mengutamakan bentuk latihan fisik yang baik, teratur, rapih, sistematis, terencana, dan progresif untuk meningkatkan prestasi atlet pencak silat. (<http://www.suaramerdeka.com/harian/0312/28/nas3.htm>).

Menurut Gould, Flett and Bean (2006) mengatakan atlet yang mampu bertanding di tingkat yang semakin tinggi, tentunya ia memiliki prestasi yang terus meningkat. Atlet akan semakin dituntut untuk memiliki kemampuan teknik, fisik, dan mental yang lebih baik dari sebelumnya. Jika seorang atlet tidak mampu

mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut maka ia tidak akan mampu menunjukkan performa terbaiknya. Menurut Gould, Flett and Bean (2006) atlet juga perlu melakukan persiapan mental untuk mengembangkan kognitif, emosi, dan strategi perilaku atlet agar ia mampu mengarahkan emosi dan kognitifnya menuju performa yang maksimal.

Menurut Hanton, Thomas and Mellalieu (2009) atlet yang mampu meraih prestasi terbaik di ajang Sea Games, secara teori seharusnya mampu meraih prestasi yang terbaik pula di tingkat kompetisi yang lebih rendah. Beberapa atlet justru performanya menurun dan memiliki catatan poin yang di bawah target. Atlet yang tidak mampu mengatasi beban, dengan prestasi terbaik yang telah dimilikinya, maka performanya akan menurun selama bertanding. Hal ini sesuai dengan suatu pendekatan, yaitu kecemasan (seperti beban yang dirasakan menjadi juara atau unggulan) yang dialami selama kompetisi semakin meningkat dan terutama pada gejala kognitif selalu dapat mengganggu performa.

Gunarsa (2004) mengatakan bahwa prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan (*performance*) atlet dalam suatu kompetisi. Gunarsa (1996) mengungkapkan bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental atau psikologis dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental psikologis ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan terencana. Akan tetapi, di Indonesia aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti sedangkan aspek fisik atlet telah banyak dipelajari.

Nugroho (2004) pembinaan aspek psikologis atlet pencak silat sebagai olahraga *individual kontak*, sama halnya dengan olahraga lainnya yang juga sangat penting untuk memperhatikan aspek emosi dan psikologisnya, terutama masalah kecemasan dalam menghadapi pertandingan, pengendalian implus yang kurang serta kurangnya kepercayaan diri dan motivasi atlet. Pada situasi kompetisi, kecemasan yang harus ada sebelum bertanding adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan, serta kepercayaan diri yang tetap meningkat untuk meraih prestasi. Apabila atlet dihindangi rasa cemas yang tinggi dalam pertandingan dan menurunnya motivasi dan kepercayaan diri maka strategi, taktik dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan, tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik.

Adjie Saloka, ketua bidang umum PON Jateng untuk cabang pencak silat menjelaskan bahwa atlet pencak silat sering kali dihindangi ketegangan dan kecemasan, serta rendahnya kepercayaan diri sebelum bertanding maupun saat latihan untuk menyiapkan sebuah pertandingan. Aspek aspek psikologis inilah yang mempengaruhi performa pada atlet saat bertanding, sehingga aspek ini perlu diperhatikan dalam pembinaan mental atlet. ([http:// www.suaramerdeka .com /harian /0408/ 11/ora05 .htm/20-07-2015](http://www.suaramerdeka.com/harian/0408/11/ora05.htm/20-07-2015)).

Menurut Luthar, Cicchetti and Becker (2000) mengatakan atlet yang mampu mengatasi berbagai gangguan, tuntutan, kecemasan dan berbagai macam kesulitannya tentu akan memiliki prestasi yang lebih baik dari mereka yang tidak mampu mengatasinya. Terdapat salah satu konsep yang dapat menggambarkan hal

tersebut, yaitu resiliensi. Menurut Reivich and Shatte (2002) Resiliensi mengacu kepada kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat dan mampu bertahan dalam keadaan yang tertekan.

Reivich and Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, *causal analysis*, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Optimisme adalah kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang terjadi. *Causal Analysis* merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Empati adalah mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain. *Self-efficacy* adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Reaching out* adalah kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari sebuah kejadian.

Gould, Dieffenbach and Moffett (2002) mengidentifikasi dua kategori yang berhubungan dengan resiliensi pada atlet, yaitu mampu mengatasi semua tekanan dan kesulitan (kemampuan untuk mengatasi stresor dari kegiatan latihan rutin dan pertandingan yang dijalani) dan karakteristik psikologis untuk mengatasi stresor yang lebih ekstrem sekalipun, seperti cedera yang berkepanjangan. Secara lebih spesifik, mereka menemukan bahwa para juara tersebut memiliki kualitas psikologis tertentu, seperti kepercayaan diri, kemampuan untuk fokus, etika kerja

keras, dan optimisme, yang membantu mereka mengelola berbagai macam stresor.

Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2004) menjelaskan bahwa pada atlet pencak silat elit Indonesia, ditemukan bahwasannya resiliensi juga merupakan salah satu karakteristik psikologis yang ada pada atlet pencak silat elit Indonesia dalam bertanding. Penelitian tersebut mengidentifikasi tujuh karakteristik psikologis pada atlet pencak silat elit Indonesia, yaitu kepercayaan diri, optimisme, resiliensi, harapan, stabilitas emosi, dan motivasi berprestasi.

Fletcher and Sarkar (2012) mengatakan resiliensi bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi performa atlet. Akan tetapi resiliensi menjadi salah satu faktor penting karena ia tidak berdiri sendiri melainkan berkaitan dengan kognisi dan faktor psikologis lain yang secara terintegrasi membantu atlet untuk mengatasi segala tuntutan dan kesulitan serta tentunya meraih prestasi yang diinginkan. Beberapa faktor psikologis yang berperan pada proses resiliensi adalah kepribadian yang positif, seseorang yang memiliki kepribadian yang positif cenderung akan lebih mudah mengambil hikmah dari suatu kejadian yang dialami menjadikan seseorang lebih resilien, serta adanya dukungan sosial yang didapatkan baik dari keluarga maupun orang lain membuat seseorang lebih optimis dan percaya diri dalam menghadapi tekanan dan menjadikannya individu yang resilien.

Masalah mengenai resiliensi tidak hanya terjadi pada atlet senior saja, bahkan atlet pencak silat remaja banyak sekali yang mengalami masalah pada tingkat resiliensi, sehingga mengakibatkan penurunan dalam prestasinya

Grothberg (2005) mengemukakan empat faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang, yaitu temperamen (watak), intelegensi (IQ), kebudayaan, dan jenis kelamin. Selain itu juga Reivich and Shatte (2002) menyebutkan ada sembilan faktor yang terlihat memiliki hubungan dengan resiliensi, yaitu usia, dukungan sosial, kompetensi, penghargaan terhadap diri (*self esteem*), watak (*temperament*), kedewasaan sosial (*social maturity*), kebutuhan untuk berprestasi (*need for achievement*), dan kemampuan untuk mengatasi peristiwa masa lalu (*past coping ability*).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi diantaranya adalah keadaan lingkungan dan budaya seseorang, tingkat intelegensi seseorang dalam memecahkan masalah, serta cenderung mengambil hikmah dalam suatu masalah. Kemampuan untuk mengatasi peristiwa masa lalu pada faktor yang mempengaruhi resiliensi dapat ditingkatkan melalui pelatihan mental, karena dalam pelatihan mental memiliki manfaat yaitu meningkatkan kepercayaan diri, mengendalikan respon emosi, rileksasi dan juga dapat membantu seseorang dalam memecahkan masalah.

Menurut (Roger dalam Gunarsa 2004) mengemukakan mental *imagery* merupakan kemampuan manusia untuk menggambarkan kesan dalam pikiran sesudah stimuli original pada pandangan keluar. Komponen kognitif ini merupakan salah satu faktor utama yang membantu memori dan pikiran sekarang. Visualisasi atau imajeri dalam istilah psikologi olahraga merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan

diri, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian. Dalam pelatihan mental *Imagery* selain visualisasi ada pula didalamnya aspek *goal sheting* untuk mengetahui suatu tujuan dan harapan sesuai dengan realita, *positive feeling* dan aspek rileksasi yang mana aspek aspek tersebut dapat meningkatkan optimisme, pengendalian implus dan regulasi emosi pada seseorang yang merupakan aspek-aspek dari resiliensi menurut Reivich and Shatte (2002).

Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa latihan mental *imagery* memiliki manfaat diantaranya adalah Meningkatkan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, mengendalikan responsi emosional, memperbaiki latihan keterampilan dan teknik, mengembangkan strategi, mengatasi rasa sakit dan kecemasan. Menurut manfaat mental *imagery* diatas dijelaskan bahwa latihan *imagery* sesuai dengan aspek aspek dalam resiliensi pada atlet

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti mencoba menggunakan bentuk latihan *imagery*, dengan cara memvisualisasikan didalam pikiran atlet dan memadukan antara resiliensi atlet di dalam latihan maupun pertandingan sehingga dapat membuat latihan lebih efektif. Dalam pelatihan mental *Imagery* ini ada pula aspek *goal sheting*, *positive feeling* dan rileksasi didalamnya yang mampu meningkatkan aspek-aspek dalam resiliensi. Banyak atlet elit yang sering menggunakan latihan *imagery* sebagai bagian dalam proses latihan dan pertandingan. Menurut (Murphy dalam Komarudin 2013) mengatakan bahwa banyak data yang menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan latihan *imagery* penampilannya menjadi lebih baik, tidak hanya dalam proses latihan tetapi dalam pertandingan.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa visualisasi membantu seorang atlet untuk membentuk jalan-jalan baru di otaknya yang memungkinkan tubuhnya menyelesaikan gerakan yang sedang ia pelajari, menjadikan seseorang atlet mempunyai tingkat resiliensi yang tinggi. Visualisasi juga bermanfaat untuk memahami cara memakai pikiran secara lebih efektif untuk membantu seorang atlet dalam mempelajari kemampuan atau skill tertentu serta dalam pertandingan.

Mengamati permasalahan yang terjadi pada atlet pencak silat yang telah di jelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”Pengaruh latihan mental *Imagery* terhadap tingkat resiliensi atlet pencak silat remaja di Yogyakarta”

B. RUMUSAN MASALAH

Dari uraian latar belakang masalah diatas, maka masalah yang dapat dikemukakan adalah apakah ada pengaruh latihan mental *imagery* pada atlet terhadap tingkat resiliensi atlet pencak silat remaja di Yogyakarta sebelum dan sesudah mendapat pelatihan mental *imagery*.

C. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian tentang Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap tingkat resiliensi atlet pencak silat remaja di Yogyakarta, memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh pelatihan mental *imagery* pada atlet pencak silat remaja dalam meningkatkan resiliensi atlet pencak silat.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut:

1. Secara teori

Hasil penelitian diharap mampu memberikan informasi yang berkaitan dengan manfaat pelatihan *imagery* dan dampaknya terhadap tingkat resiliensi pada atlet pencak silat remaja di Yogyakarta. Selain itu penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat dan sebagai masukan yang berarti bagi keilmuan Psikologi khususnya dalam kajian psikologi olahraga.

2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta masukan kepada para pelatih dan atlet pencak silat tentang latihan mental *imagery* dan dampaknya terhadap resiliensi. Selain itu juga pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan minat dan peran aktif atlet dalam mengikuti latihan, dan mendukung pencapaian prestasi.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian ini ingin mengungkap pengaruh pelatihan mental *imagery* terhadap tingkat resiliensi pada atlet pencak silat remaja di Yogyakarta. Berdasarkan studi pustaka, peneliti belum menemukan penelitian sebelumnya yang sama persis dengan penelitian yang akan dibuat ini. akan tetapi, ada beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti tentang pelatihan mental *imagery* dan resiliensi. Seperti penelitian yang

dilakukan oleh Nurhayati (2013) dengan judul penelitian Pengaruh penerapan latihan *imagery* terhadap hasil tembakan pada jarak 30 meter ekstrakurikuler olahraga panahan SMP negri 02 Bakung Belitar. Metode berupa kuantitatif eksperimen *one group design*, pengumpulan data menggunakan *pre test* dan *post test*, dan penelitian tersebut menyatakan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan antara *pre test* sebelum dilakukan pelatihan dengan *post test* sesudah diadakan penelitian. Jadi penerapan latihan *imagery* berpengaruh terhadap hasil tembakan pada jarak 30 meter ekstrakurikuler olahraga panahan di SMP Negeri 02 Bakung Blitar, dengan peningkatan sebesar 8,9%.

Selain itu juga Ciptaningtyas (2012) juga melakukan penelitian yang berjudul Pelatihan *imagery* untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa eksperimen. Pada penelitian ini menyatakan bahwa ada penurunan kecemasan pada atlet yang telah mengikuti pelatihan *imagery*, dikatakan bahwa setelah mengikuti program, peserta lebih mudah menyadari pikiran yang membantunya cemas ketika pertandingan berlangsung dan lebih mudah untuk mengontrol pikiran tersebut

Sedangkan itu Iswatin dan Inda (2013) juga melakukan penelitian tentang Efektivitas pelatihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan mengingat pada siswi sekolah menengah pertama. Dengan menggunakan metode kuantitatif eksperimen, pengukuran dilakukan dengan cara tes kemampuan mengingat menggunakan tes tertulis dalam bentuk tes recall.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara subjek penelitian yang diberi perlakuan berupa pelatihan imagery dengan subjek penelitian yang tidak diberi pelatihan, dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0.05$) dengan koefisien perbedaan sebesar 4,790. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Ramadhanti (2013) yang meneliti mengenai Pengaruh pelatihan mental *imagery* dalam meningkatkan *Self-Efficacy* atlet Taekwondo kota Cimahi. Metode dalam penelitian tersebut adalah *exsperimen pre test-post test control group design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner NGSE (*New General Self- Efficacy*) yang telah dimodifikasi. Hasil penelitian menunjukkan 1, bahwa rerata *self-efficacy* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding kelompok kontriol. 2, terdapat perbedaan *self-efficacy* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen setelah pelatihan diberikan. 3, sebagian besar partisipan dalam pelatihan mengalami peningkatan *self-efficacy* yang terlihat dari peranan yang cukup signifikan skor *pre test* terhadap *post test*. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan *imagery* cukup efektif dalam meningkatkan *self-efficacy*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Juriana (2012) dengan judul penelitian “Peran pelatihan mental *imagery* dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah Ragunan”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian berupa eksperimen dan didapat hasil

penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mental dapat berperan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah Ragunan. Pelatihan mental relaksasi dan visualisasi dirasakan sebagai latihan mental yang paling berperan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan agar atlet renang Sekolah Ragunan untuk melanjutkan latihan mental tersebut.

Ada pula penelitian dari Callowand and Hardy (2001) melakukan penelitian dengan judul *Types of Imagery Associated with Sport Confidence in Netball Players of Varying Skill Levels*. Metode penelitian dalam penelitian tersebut dengan cara *exsperimen pre test-post test control group design*. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada beberapa analisis regresi hirarkis menunjukkan bahwa dalam sampel standar yang lebih rendah, citra penguasaan dan citra yang terkait dengan strategi permainan menyumbang proporsi yang signifikan dari varians dalam keyakinan olahraga. Selain itu, citra yang berkaitan dengan emosi bermain kepercayaan diprediksi negatif. Dengan sampel standar yang lebih tinggi, citra berorientasi pencapaian tujuan adalah satu-satunya prediktor signifikan dari varians dalam keyakinan.

Selain itu juga ada penelitian yang dilakukan oleh Anung (2013) yang berjudul pengaruh mental *imagery* terhadap kemampuan siswa dalam penguasaan teknik dasar dribble bola basket dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental*, analisis data dengan menggunakan

uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan mental imagery berpengaruh signifikan terhadap kemampuan siswa dalam penguasaan teknik dasar dribblebola basket, hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata *pre-test* 34,30 dan rata-rata *post-test* 21,28. Selisih rata-rata *pre-test* dan rata-rata *post-test* 13,02, sehingga terdapat peningkatan kemampuan dribble sebesar 37,97% pada kelompok eksperimen. Dari hasil uji-t didapatkan nilai signifikansi 0.990 nilai ini lebih besar dari pada ($\alpha = 0,05$) sehingga hipotesis dapat diterima,

Penelitian yang dilakukan oleh Adegbesan (2010) berjudul “*Analysis of Imagery Use as Predictors of Football Players’ Sport Confidence*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala keyakinan SSCQ. Dalam penelitian ini didapat hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Analysis of Imagery* terhadap *Sport confidence*. Hasil korelasi menunjukkan ($P < .05$) menunjukkan korelasi yang signifikan dari pelatihan *imagery* terhadap kepercayaan olahraga pemain sepak bola dengan korelasi nilai mulai dari ($r = 0,12-0,72$). Dinyatakan signifikan karena ($P < .05$) menunjukkan bahwa ada efektifitas antara pelatihan *imagery* pada kepercayaan olahraga pemain sepak bola.

Penelitian yang dilakukan oleh Geok, Maria and Sofian (2012) yang berjudul “*Effect of Imagery Practice Program on Imagery Ability in Thailand Adolescent Cyclists*”. Penelitian ini termasuk dalam penelitian

eksperimen dengan menggunakan metode skala *pre-test post-test*. Pada penelitian ini didapat hasil bahwa hasil multi variat menunjukkan signifikan secara statistik $F(2, 63) = 4,212$, $p\text{-value} = 0,019$ ($p < 0,05$), eta persegi = 0,118, sehingga terdapat peningkatan sebesar 11,8% di *pre-test* dengan *post-test 1* dan *post-test 2* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Citra *imagery* (KI) skor meningkat di tiga periode yang berbeda di mana hasil multivariat menunjukkan signifikan secara statistik $F(2, 63) = 0,879$, $p\text{-value} = 0,017$ ($p < 0,05$), eta persegi = 0,121, sehingga terdapat peningkatan kemampuan sebesar 12,1% antara *pre-test* dengan *post-test 1* dan *post-test 2* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menunjukkan bahwa program *imagery* dapat meningkatkan kemampuan mental pengendara sepeda remaja Thailand pada visual dan kinestetiknya.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Marcia and Shauna (2005) dengan judul penelitian "*Comparing The Imagery USE Of Older and Younger Adult Exercisers*" Penelitian ini termasuk kuantitatif dengan menggunakan metode berupa skala *imagery* yang mengukur tentang penampilan, dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antar *imagery* dengan penampilan yaitu $F(3,324) : 6,24$, $P < 0,05$ dan dinyatakan signifikan. Lalu hubungan antara *imagery* dengan teknik sebesar $F(1,326) : 3,72$, $P < 0,05$ serta dinyatakan signifikan. Dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan baik pesenam muda dan pesenam tua yang mengikuti pelatihan *imagery* mengalami peningkatan secara

signifikan lebih dari kemampuan teknik sebelum melakukan pelatihan *imagery*. Selain itu, pesenam muda menggunakan lebih penampilan *imagery* daripada rekan-rekan mereka yang lebih tua. Jenis kelamin tidak mempengaruhi penggunaan *imagery*.

Penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2014) dengan judul penelitian “Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Instrumen penelitian yang digunakan adalah BARS regulasi emosi dan konsentrasi serta BARS resiliensi. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,240 (p-value =0,240). Hasil tersebut membuktikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi atlet renang.

Penelitian yang selanjutnya dilakukan Duncan et al (2012) yaitu mengenai “*The use of a mental imagery intervention to enhance integrated regulation for exercise among women commencing an exercise program*”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan membagi sampel menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dalam penelitian ini didapat hasil bahwa peserta dalam kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan mental *imagery* mengalami perubahan besar dalam integrasi yang cukup signifikan yaitu sebesar 0.99 ($P < 0.5$), daripada peserta di kelompok kontrol atau yang tidak dapat perlakuan. Temuan ini mendukung utilitas intervensi untuk

mempengaruhi latihan *imagery* terkait kognisi, dan regulasi lebih khusus dalam program latihan untuk wanita.

Penelitian yang baru baru ini dilakukan yaitu oleh Krisnayana, Nengah and Nyoman (2014), yaitu berjudul “Penerapan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja”. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen yaitu berupa tindakan bimbingan konseling, yang dilakukan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan resiliensi siswa dari skor rata – rata 92,5 setelah dilaksanakan tindakan siklus I pencapaian resiliensi meningkat menjadi 152,25 (resiliensi tinggi). Selanjutnya setelah tindakan siklus II dilakukan, pencapaian resiliensi siswa mencapai 161,65 (resiliensi sangat tinggi). Keempat siswa yang mendapatkan tindakan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi telah mampu memperoleh skor resiliensi lebih ≥ 160 . Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan resiliensi siswa.

Berdasarkan pemaparan di atas tentang penelitian terdahulu, menunjukkan bahwa belum ada penelitian yang sama persis tentang pengaruh pelatihan mental *imagery* terhadap tingkat resiliensi atlet pencak silat remaja di Yogyakarta. Adapun persamaan dan perbedaannya antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang ingin dilakukan ini

terletak pada variabel penelitian, metodologi penelitian, maupun subjek penelitian. Sudah terdapat banyak ilmuwan yang meneliti tentang pelatihan mental *imagery*, seperti yang dilakukan oleh Ciptaningtyas (2012), Juriana (2012), dan Callow and Hardy (2001) serta masi banyak yang lainnya. Begitu pula dengan variabel resiliensi, juga telah banyak diteliti seperti yang dilakukan oleh Krisnayana, Nengah and Nyoman (2014), tentang Penerapan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas XI IPA 1 SMA Negri 3 Singaraja. Akan tetapi, belum pernah ada penelitian yang menghubungkan dua variabel yaitu pelatihan mental *imagery* sebagai variabel bebas dan resiliensi sebagai variabel tergantung

Keaslian penelitian juga didukung dengan persamaan dan perbedaan yang lain terletak pada metodologi penelitian, serta subjek penelitian yang berupa atlet usia remaja. Dari beberapa penelitian sebelumnya terdapat satu penelitian yang memiliki kesamaan variabel tergantung dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2014). Pada penelitian Jannah (2014), metode yang di gunakan adalah kuantitatif korelasi, dan pada penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif korelasi atau eksperimen. Selain itu Pada penelitian sebelumnya penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif eksperimen dan menggunakan sekala sebagai alat ukurnya, namun eksperimen yang dilakukan cenderung sebentar seperti yang dilakukan oleh juriana (2012) dan Krisnayana, Nengah and Nyoman (2014) menggunakan metode

kuantitatif eksperimen yang dilakukan dalam dua sesi dan setiap sesi terdiri dari empat tahap. Akan tetapi pada penelitian yang akan dilakukan mengenai pelatihan mental *imagery* untuk meningkatkan resiliensi pada atlet remaja akan menggunakan metode yang sama yaitu kuantitatif eksperimen dan menggunakan skala sebagai alat ukurnya seperti yang dilakukan penelitian-penelitian sebelumnya, namun yang jadi perbedaan yaitu pelatihan mental *imagery* dilakukan sebanyak 5 sesi hal ini sesuai dengan pendapat Richard (2002) mengatakan bahwa pelatihan mental *imagery* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 6 sesi perlakuan, hal ini tidak sebanyak dengan pelatihan mental *imagery* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik atlet yang biasa dilakukan sebanyak enam belas kali pertemuan.

Sedangkan untuk skala sebagai alat ukur, kebanyakan penelitian sebelumnya dalam membuat skala resiliensi merujuk pada aspek aspek resiliensi menurut Reivich and Shatte (2002) seperti penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2014) dan oleh Krisnayana, Nengah and Nyoman (2014). Karena resiliensi pada atlet pencak silat sebagian besar berada pada aspek-aspek menurut Reivich and Shatte (2002) seperti regulasi emosi, pengendalian impuls, dan optimisme maka pada penelitian ini peneliti juga akan menggunakan aspek-aspek resiliensi menurut Reivich and Shatte (2002), akan tetapi konteksnya telah dimodifikasi dalam konteks olahraga pencak silat.

Perbedaan yang lain adalah terkait subjek penelitian, pada penelitian sebelumnya subjek yang di beri pelatihan mental *imagery* ada yang memakai subjek dewasa ada juga remaja, seperti penelitian yang dilakukan oleh Ciptaningtyas (2012) pelatihan mental *imagery* di berikan pada subjek atlet dewasa, namun pada penelitian ini menggunakan subjek remaja yang memiliki tingkat resiliensi rendah, hal ini sesuai yang dikatakan oleh Lesyk (1998), mengatakan bahwa pelatihan mental *imagery* tepat dilakukan kepada anak-anak usia remaja dan dewasa awal. Jadi dalam penelitian ini terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Baik mengenai variabel, metode penelitian sampai dengan subjek.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan rangkaian penelitian yang telah dilakukan mulai dari *pretest*, pelatihan hingga *posttest*, diperoleh hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z\ score = -2,490^b$ dan $p = 0,013$ ($p < 0,05$), yang artinya bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi pada atlet pencak silat remaja di Yogyakarta yang mengambil sampel pada atlet pencak silat remaja yang sedang mengikuti pemusatan latihan di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta setelah mengikuti pelatihan mental *imagery*. Sehingga pelatihan mental *imagery* dapat dijadikan sebagai bahan rujukan sebuah bentuk intervensi dalam rangka meningkatkan resiliensi atau daya juang pada atlet pencak silat khususnya pada usia remaja.

B. Saran

Setelah melakukan berbagai rangkaian penelitian ini, peneliti mencoba memberikan rekomendasi serta saran sebagai berikut :

1. Bagi subyek penelitian sebaiknya pada saat bertanding hendaknya dapat mengatasi kecemasan yang muncul dan meningkatkan kepercayaan diri dalam berkompetisi untuk menjadi pemenang menggunakan strategi coping yang bisa digunakan misal melalui metode pelatihan mental *imagery* berupa visualisasi. Selain itu bagi atlet yang sedang mengalami cedera saat bertanding dan membuat resiliensi pada diri atlet menurun hendaknya dapat menggunakan

pelatihan mental *imagery* yang diharap dapat meningkatkan daya juang mereka baik saat berlatih maupun bertanding, serta dapat mencapai prestasi dalam pertandingan sesuai dengan yang ditargetkan oleh pelatih masing-masing, misal dengan berlatih keras, tidak mengeluh, berfikir positif didalam pertandingan serta tidak mudah putus asa pada saat latihan maupun pertandingan.

2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat menindaklanjuti penelitian ini dengan lebih melihat dan mengkaji resiliensi menggunakan pendekatan melalui segi agama atau resiliensi yang ada kaitannya dengan penerimaan diri dan rasa lapang dada pada diri subjek. Selain itu bagi peneliti selanjutnya dapat mencari atlet yang memiliki tingkat kebersukuran yang rendah dan dapat ditingkatkan menggunakan pelatihan berupa pelatihan mental *imagery*. Diharapkan pula peneliti selanjutnya dapat lebih menyoroti aspek-aspek pada pelatihan mental *imagery* yang paling berpengaruh dalam meningkatkan aspek-aspek resiliensi yaitu aspek visualisasi mental maupun aspek *positive feeling*, serta menambahkan metode pelatihan dalam modul pelatihan yang dibuat misal, pelatihan *imagery* menggunakan pendekatan sosial maupun, pelatihan *imagery* menggunakan pendekatan Al-Quran, dan lain sebagainya yang mampu meningkatkan prestasi atlet pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto,S. (2006). *Prosedur Penelitian. Suatu pendekatan praktik*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Andriani,D. (2014). *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Universitas Terbuka
- Anung,P. (2013). pengaruh mental *imagery* terhadap kemampuan siswa dalam penguasaan teknik dasar dribble bola basket dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 13 -16*
- Adegbesan,O.A. (2010). penelitian “Analysis of Imagery Use as Predictors of Football Players’ Sport Confidence”.*World Journal of Sport Sciences 3 (1): 53-58, 2010 ISSN 2078-4724.*
- Azwar, S (2010). *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barrett, J.A., (1990). *Olah Raga Panahan.Pedoman, Teknik & Analisa*. Semarang: Dahara Prize.
- Bogar Christine. B. (2006).“Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse”. *Journal of Counseling & Developmet Volume 84, No. 1*, hlm. 318-327.
- Ciptaningtyas. T (2012). *Pelatihan imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa*. Tesis, Fpsi UI
- Coulson, R. (2006). *Resilience and self-talk in. Thesis*. University Students: University ofCalgary.
- Callow and Hard (2001). *Types of Imagery Associated With Sport Confidence in Netball Players of Varying Skill Levels. Jurnal of applied sport psychology*, 13, 1-17, 2001.
- Dantes.N. (2012). *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Duncan R.L, Craig R.H, Philip M. Wilson,& Wendy M.R (2012). “*The use of a mental imagery intervention to enhance integratedregulation for exercise among women commencing an exercise program*”.*Jurnal Motiv Emot (2012) 36:452–464DOI 10.1007/s11031-011-9271-4*
- Geok.S.K, Maria C.A,& Sofian M O.F (2012) yang berjudul “*Effect of Imagery Practice Program on Imagery Ability in Thailand Adolescent Cyclists*”.*International Journal of Academic Research in Business and Social SciencesNovember 2012, Vol. 2, No. 11 ISSN: 2222-6990*

- Gould, D., & Maynard, I. (2009). *Psychological preparation for the Olympic games. Journal of Sports Sciences*, 27 (13): 393-408,
- Gould, D., Flett, M.R. & Bean, E. (2006). Mental Preparation for Training and Competition. Dalam B. W. Brewer (ed.). *Handbook of Sports Medicine and Science. Journal of Sport Psychology*, 14 (2): 172-204.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Grotberg, E. (2005). A guide to promoting resilience in children : Strengthening the human spirit. Benard :Van Leer Foundation
- Grotberg, E.H. (2001). Resilience Programs for Children in Disaster. *Ambulatory Child Health*. 7.
- Gunarsa D.S (2004), Psikologi Olahraga Prestasi, Jakarta; PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, D.S. (1996). Psikologi Olah Raga:Teori dan Praktek. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia
- Hardy, L, Jones, G, Gould, D. (1999). *Understanding Psychological Preparation for Sport :Theory and Practice of Elite Performers*. New York: JohnWiley & Sons, Inc
- Hanton, S., Thomas, O., & Mellalieu, S. D. (2009). *Management of Competitive Stress in Elite Sport*. Dalam B. W. Brewer (ed.). *Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*,. Oxford: Blackwell Publishing.
- Hosseini, S.A. & Besharat, M.A. (2010). *Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes*. *Procedia Socialand Behavioral Sciences*, 5 (2): 633 – 638.
- Holaday, M (1997). *Resilience and Severe Burn*. *Journal of Conseling and Development*. 75.346-357
- Huang, Jason and J. Kevin Ford. (2011). *Driving locus of control and driving behaviors: Inducing change through driver training*. Department of Psychology: Wayne State University, USA and Michign State University, USA

- Iswatin,R & Inda.R. (2013). Efektivitas pelatihan imagery terhadap peningkatan kemampuan mengingat pada siswi sekolah menengah pertama. *Volume 06 Nomor 02 Tahun 2013, 467-477.*
- Issacson, B. (2002). *Characteristics And Enhancement Of Resiliency In Young People. A Research Paper.* The Graduate School,University of Wisconsin-Stout.
- Jabbal Apriawal. (2012). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). *EMPATHY Vol.1 No.1 Desember 2012.*
- Jannah Miftakhul, (2014). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Konsentrasi Terhadap Resiliensi Pada Atlet Renang, *Character, Volume 03 Nomer 2 Tahun 2014*
- Jakcson, R dan Watkin, C. (2004). *The Resilience inventory: Seven essential skillsfor overcoming life's obstacles and determining happiness. Selection andDevelopment Review. 20/6: 13 – 17.*
- Johansyah, L. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Juriana (2012). Peran pelatihan mental *imagery* dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah Ragunan. Tesis, Fpsi UI
- Kalil A. (2003). *Family Resilience and Good Child Outcomes. A Review of a Literature.* Wellington: Centre for Social Research and Evaluation.
- Kamisa. (1997). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia.* Surabaya: Kartika
- Komarudin. (2013).Latihan Imagery dalam Olahraga, *Psikologi Olahraga.* Bandung. PT Remaja Roasdakarya. (85-101).
- Krisnayana T.A, Antara Nengah Madri, and Dantes Nyoman (2014), Penerapan konseling kognitif dengan teknik restrukturasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas Xi IPA 1 SMA Negri 3 Singaraja, *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun 2014*
- Kusumaputri, E. S., & Suseno. M. N (2013). *Pedoman Praktikum Psikologi Eksperimen.* Yogyakarta: Laboratorium Psikologi FISHUM UIN Sunan Kalijaga. Liang, C., & Dunn, P (unpublished).
- Lane, Andy. (2001). *Sport and Exercise psychology.* London: Hodder Education.

- Lesyk, Ph.D. (1998) *The Nine Mental Skills of Successful Athletes*, Ohio Pusat Olahraga Psikologi 1998
- Latipun, (2011). Psikologi Eksperimen. UMM: Katalog Dalam Terbitan.
- Lazarus, R.S. dan Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. NewYork:Springer Publishing Company, Inc.
- Marcia.I.M, & Shauna M.B (2005). dengan judul penelitian “*Comparing the imagery use of olderand younger adult exercisers*” imagination cognition and personality, *Vol. 25(1) 59-67, 2005-2006*
- Marliani, R. (2013). *Psikologi Eksperimen*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Meyer,A & Hansen, C. (2002). *Experimental Psychology*. UAS: Wadswort
- Nugroho,A (2004). Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat, Yogyakarta: FIK UNY
- Nurhayati. F (2013). penelitian Pengaruh penerapan latihan *imagery* terhadap hasil tembakan pada jarak 30 meter ekstrakurikuler olahraga panahan SMP negri 02 Bakung Belitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 02 Tahun 2013, 454 – 458*
- Pahlevi. (1991). *Carbohydrate ingestion improves endurance performance during a 1 h simulated cycling time trial. Journal of Sports Sciences.Vol. 15, No.2, pp. 223-230, 1991.*
- PB IPSI (2007). Gema Pencak Silat Cd 2, Jakarta: Buletin, Upt Perpus UNY.
- Peters, R.D., Leadbeater, B., Mc Mahon, J. (2005). *Resilience in Children Families,and Communitie*. New York: Kiewer Academic/ Plenum Publisher.
- Ramadhanti, A.K. (2013). Pelatihan Mental *Imagery* Dalam Meningkatkan *Sele-Efficacy* Atlet Taekwondo Kota Cimahi. *Jurnal Psikologi FIP UPI, Bandung Volume 16 Nomor 03 Tahun 2013.*
- Reivich, K. & Chatte, A. (2002). *The Resilience Factor*.New York: *Random House, Inc.*
- Reivich, K. and Shatte, A. (2002). *The Resiliency Factor : 7 Keys to FindingYourInner Strength and Overcoming Life’s Hurdles*.New York: *Three RiversPress*

- Rutter, M. (2006). *Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding*. *New York Academy of Sciences*. 1094: 1-12.
- Richard H. Cox (2002). *Sport Psychology Concepts and Application*, University of Missouri-Columbia
- Rogers, E. M, dan Shoemaker (1971). *Communicattuon of Innovations*. New York; The free press
- Satiadarma P.M. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, Upt Perpus UNY.
- Southwick, S.M & Charney, D.S. (2012). *Treatment of Depression The Scienceof Resilience: Implications for the Prevention and*. *American Association forthe Advancement of Science*.
- Singgih D.G. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta:BPK. Gunung Mulia
- Sugiyono, (2006). *Teknik Penelitian*, Yogyakarta : Pines.
- Sukmana. (2003). *Dasar-dasar Psikologi Lingkungan*. Malang: UMM Press.
- Suseno, M. N. (2012). *STATISTIKA Teori dan Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*.Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Taylor, S.E. (2012). *Health Psychology* (Eighth Edition). Singapore: Mc Graw Hill.
- Tugade. M.M & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individual use positiveemotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal ofPersonality and SocialPsychology*. Vol. 24, No. 2; 320-333.
- Windlel, G., Bennett, K.M, Noyes, J. (2011). A methodological review ofresilience measurement scales. *Health and Quality of Life* . vol : 9:8.
- Wirawan, Y.G. (1999). Rasa Percaya Diri, Motivasi, Dan Kecemasan DalamOlahragaBulutangkis. Psikologika, *Jurnal Pemikiran dan Penelitian*.Nomor 8 tahun IV

DAFTAR LAMAN

- Bastinus NM. *Bahan Ajar 3 Dasar Latihan Olahraga Prestasi*. [serial online] (dikutip 2015 Juni 25); Tersedia URL: http://file.upi.edu/Direktori/fpok/jur._pend._kelatihan/194607181985111-bastinus_n_matjan/bahan_ajar_utama/bahan_ajar_3.pdf.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). *A Grounded Theory of Psychological Resilience in Olympic Champions*. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (1): 669-678, (<http://www.sciencedirect.com>) diakses 4 Juli 2015
- Gumbira. Silat Vietnam Memang Lebih Maju (2010). <http://www.pikiranrakyat.com/seagames05.htm> [diakses 5 Agustus 2015]
- Imagery Vidio <https://www.youtube.com/watch?v=JWV9pgFCkwQ>/imagery. visualisasi. diunduh pada tanggal [15 juni 2015 jam 22.00].
- Jawa Pos (2014) Pencak Silat terpuruk di SEA Games 2014. <http://www.jawapos.co.id/kanal/pencaksilatSeaGame>. [Tanggal akses 20 Juni 2015].
- Jawa Pos (2014) Prestasi Pencak Silat Yogyakarta Mengalami Penurunan 2015. <http://www.jawapos.co.id/kanal/penurunanPrestasiIPSI>, [Tanggal akses 20 Juni 2015]
- Kundhori, M. Banjarnegara Dominasi Kejurda Silat Pelajar. http://www.suaramerdeka.com/semata-mata_fakta!4.htm [diakses 4 Agustus 2015]
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). *The construct of resilience: acritical evaluation and guidelines for future work*. *Child Development*, (Online), 71 (3): 543-562, (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov>), diakses 15 Juli 2015
- Maryono. Sejarah Perkembangan Pencak Silat. [://www.silat.blogsome.com/03/23/journal](http://www.silat.blogsome.com/03/23/journal) [diakses 4 Agustus 2015]
- Republika, (2015), Pencak Silat memborong juara di SEA Games 2011. <http://video.metrotvnews.com/play/2015/06/11/403660/pencak-silat-rebut-dua-emas-sea-games-2015>. [Tanggal akses 20 Juni 2015]
- Rushall, B. (2007). Mental skills training for serious athletes. <http://belanjabukumurah.blogspot.com/2015/05/buku-psikologi-olahraga-latihan-mental.html>. [Tanggal akses 19 Juni 2015]

Saloka, A. Pesilat Butuh Psikiater dan Dokter. <http://www.suaramerdeka.com/harian/0408/11/ora05.htm> [diakses 4 Agustus 2015]

Suara Merdeka (2013) Faktor Psikologis dalam Pencak Silat 2013 <http://www.suaramerdeka.com/harian/0408/11/ora05.htm>. [Tanggal akses 20 Juni 2015]





LAMPIRAN-LAMPIRAN



TABULASI DATA *TRYOUT* SKALA RESILIENSI ATLET PENCAK SILAT

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19
Sub1	4	3	3	0	1	3	1	2	3	2	4	3	3	2	4	2	2	2	2
Sub2	3	4	3	3	3	3	3	2	0	4	3	3	4	4	4	2	4	3	0
Sub3	2	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2
Sub4	4	4	2	3	4	3	2	4	1	4	3	3	2	3	4	1	3	2	4
Sub5	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	1	2
Sub6	3	2	4	2	4	4	0	4	0	4	4	3	4	0	4	0	2	2	2
Sub7	4	4	4	2	4	0	4	2	2	4	4	4	4	0	4	2	4	4	4
Sub8	0	2	0	3	0	0	4	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0
Sub9	4	2	3	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1
Sub10	4	2	3	2	4	4	3	3	0	2	3	4	3	2	4	1	3	4	2
Sub11	1	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3
Sub12	4	2	4	3	4	4	3	2	0	2	3	2	2	1	4	1	2	4	1
Sub13	4	4	2	2	2	3	4	1	2	3	4	4	4	0	4	1	4	4	4

	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38
Sub1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sub2	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	2	2	4	3
Sub3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	3	2
Sub4	2	2	4	2	4	2	3	2	4	2	1	2	4	2	3	4	3	3	2
Sub5	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	4	3	2	3
Sub6	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	4	0	2	4	1	2	2
Sub7	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4
Sub8	2	4	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	4	0	0	0	0	3
Sub9	2	4	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	4	3	3	2
Sub10	3	4	3	2	3	3	1	2	3	4	3	3	4	1	1	3	4	3	4
Sub11	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
Sub12	2	3	3	2	4	2	3	0	2	3	1	2	2	2	2	0	4	1	1
Sub13	2	2	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	0	0	4	4	0	2

	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46	A47	A48	A49	A50	A51	A52	A53	A54	A55	A56
Sub1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	3	3
Sub2	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	0	3	3	4	4
Sub3	2	3	2	3	1	1	0	3	3	3	4	3	3	1	3	2	2	3
Sub4	2	3	2	3	0	2	3	3	2	1	3	2	3	2	1	1	0	2
Sub5	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2
Sub6	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	3	3
Sub7	0	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	2	4	4	4
Sub8	2	0	2	0	2	3	0	0	2	0	0	0	0	4	1	2	0	0
Sub9	2	4	2	2	2	3	3	1	4	2	4	2	3	2	2	2	2	2
Sub10	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	4	3	1	1	3	3	3	3
Sub11	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	1	3	2	3	3
Sub12	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	0	0	4	1	3	2	3	3
Sub13	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	4	2	4	2	2	4	2	4



TABULASI DATA *PRETEST* SKALA RESILIENSI ATLET PENCAK SILAT

	A1	A2	A3	A5	A8	A10	A11	A12	A13	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A22	A23
Sub1	4	3	3	1	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2
Sub2	4	2	2	4	2	0	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	2
Sub3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2
Sub4	0	4	2	4	4	4	3	3	2	4	1	3	2	0	2	4	2
Sub5	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	1	2	3	3	3
Sub6	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	0	2	2	2	3	2	2
Sub7	4	3	4	0	1	1	4	2	0	2	3	3	0	0	3	3	4
Sub8	4	2	4	4	2	2	3	2	2	4	1	2	4	1	2	3	2
Sub9	4	4	2	2	1	3	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4
Sub10	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2
Sub11	4	3	4	4	1	2	4	4	4	4	0	4	2	4	3	4	4
Sub12	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
Sub13	4	4	3	4	4	3	4	0	4	4	0	3	3	0	4	4	0
Sub14	4	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2
Sub15	3	2	4	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2
Sub16	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	2	4	3	0	0	4	3
Sub17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sub18	4	4	3	2	2	1	4	2	4	3	4	4	1	1	4	4	4
Sub19	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	0	4	4	4	4	0	2
Sub20	4	3	2	2	2	4	3	2	3	4	1	3	2	2	2	3	3
Sub21	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	4	2
Sub22	2	4	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	4	3
Sub23	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	1	3	3	1	2	2
Sub24	4	2	3	4	3	2	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	2

	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A34	A35	A36	A37	A38	A40	A41	A42
Sub1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sub2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2
Sub3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3
Sub4	4	2	3	2	4	2	1	2	0	3	4	3	3	2	3	2	3
Sub5	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	4	3	2	4	2	2	2
Sub6	4	2	2	2	3	2	2	2	4	2	4	1	2	2	3	2	2
Sub7	3	0	2	0	2	1	2	2	2	1	3	4	1	3	0	4	1
Sub8	4	2	3	0	2	3	1	2	2	2	0	4	1	1	1	2	1
Sub9	4	3	3	3	4	2	2	4	4	0	4	4	0	2	3	4	4
Sub10	4	3	4	3	4	4	3	1	4	2	4	1	4	4	4	2	4
Sub11	3	2	4	1	2	1	4	4	4	0	4	3	2	2	2	4	4
Sub12	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	0	2	0
Sub13	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	4	3	4	2	2	4
Sub14	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	4	3	3	2	4	2	2
Sub15	2	3	0	3	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Sub16	4	0	4	2	0	3	4	4	3	0	2	2	4	3	4	4	3
Sub17	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1
Sub18	3	0	2	0	2	0	4	4	0	2	3	4	1	4	1	3	0
Sub19	4	2	4	3	0	1	4	3	4	1	4	3	2	4	4	2	4
Sub20	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1
Sub21	2	2	2	2	3	0	2	2	2	0	2	2	2	3	2	2	1
Sub22	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1
Sub23	2	3	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	1	1	3	1	3
Sub24	3	3	1	2	3	4	3	3	4	1	3	4	3	4	4	3	4

	A43	A44	A45	A47	A48	A49	A50	A51	A54	A55	A56	Total	Keterangan
Sub1	2	2	2	2	2	4	4	2	4	3	3	107	Sedang
Sub2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	111	Tinggi
Sub3	1	1	0	3	3	4	3	3	2	2	3	100	Sedang
Sub4	0	2	3	2	1	3	2	3	1	0	2	106	Sedang
Sub5	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	114	Tinggi
Sub6	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	115	Tinggi
Sub7	3	4	3	2	2	4	2	3	2	2	2	97	Sedang
Sub8	2	2	1	1	2	0	0	4	2	3	3	95	Sedang
Sub9	4	4	2	4	3	4	2	4	4	2	4	142	Tinggi
Sub10	3	2	1	4	1	4	4	1	2	2	4	142	Tinggi
Sub11	2	4	2	1	0	0	2	4	4	3	4	127	Tinggi
Sub12	2	3	0	2	0	0	0	0	2	0	0	21	Sangat Rendah
Sub13	0	0	2	4	3	3	4	2	4	4	3	132	Tinggi
Sub14	2	3	3	4	2	4	2	3	2	2	2	113	Tinggi
Sub15	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	98	Sedang
Sub16	2	3	4	3	3	3	2	2	3	0	4	124	Tinggi
Sub17	2	3	2	1	1	2	4	2	2	3	1	89	Sedang
Sub18	4	3	0	1	1	0	3	4	3	3	3	109	Tinggi
Sub19	1	4	2	1	0	2	4	0	4	3	4	128	Tinggi
Sub20	2	2	4	2	3	2	4	3	3	3	4	121	Tinggi
Sub21	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	98	Sedang
Sub22	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	101	Sedang
Sub23	2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	86	Sedang
Sub24	3	4	4	4	1	4	3	1	3	3	3	135	Tinggi

	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	Total	Keterangan
Eks1	3	4	3	2	2	4	2	3	2	2	2	97	Sedang
Eks2	2	2	1	1	2	0	0	4	2	3	3	95	Sedang
Eks3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	98	Sedang
Eks4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	101	Sedang
Eks5	2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	86	Sedang
Eks6	2	3	2	1	1	2	4	2	2	3	1	89	Sedang
Eks7	4	3	0	1	1	0	3	4	3	3	3	109	Tinggi
Eks8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	98	Sedang
Eks9	1	1	0	3	3	4	3	3	2	2	3	100	Sedang
Eks10	0	2	3	2	1	3	2	3	1	0	2	106	Sedang
Eks11	2	3	0	2	0	0	0	0	2	0	0	21	Sangat Rendah
Eks12	2	2	2	2	2	4	4	2	4	3	3	107	Sedang

TABULASI DATA *POSTEST* KELOMPOK EKSPERIMEN SKALA RESILIENSI ATLET PENCAK SILAT

	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17
Eks1	4	3	4	3	1	1	4	3	3	3	2	4	2	1	4	3	4
Eks2	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2
Eks3	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	4	3	2
Eks4	3	2	1	4	3	3	4	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3
Eks5	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4	3
Eks6	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
Eks7	4	4	4	2	1	2	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4
Eks8	4	3	3	3	2	2	2	1	4	1	0	4	2	1	2	3	2
Eks9	2	1	1	1	1	0	0	0	1	2	2	1	2	1	2	3	1
Eks10	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	4
Eks11	2	4	2	2	3	2	1	1	1	2	2	4	2	4	3	4	3
Eks12	3	3	2	1	4	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	4

	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25	B26	B27	B28	B29	B30	B31	B32	B33	B34
Eks1	4	1	4	1	3	1	4	4	1	1	2	1	0	4	0	3	2
Eks2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	4	4	4
Eks3	4	2	4	4	2	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3	4	2
Eks4	2	4	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	4	1	2	4
Eks5	4	2	3	4	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4
Eks6	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3
Eks7	4	2	4	2	2	1	4	4	0	2	3	4	2	3	2	4	2
Eks8	1	2	1	2	0	1	2	3	3	4	0	3	2	4	4	2	2
Eks9	0	1	0	2	2	0	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2
Eks10	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	2	4	4	2
Eks11	4	2	1	3	2	2	2	4	2	3	2	4	2	2	3	2	0
Eks12	1	4	2	3	3	1	3	2	4	4	1	4	2	3	1	3	2

	B35	B36	B37	B38	B39	B40	B41	B42	B43	B44	B45	Total	Keterangan
Eks1	3	4	2	2	1	3	3	4	4	3	0	114	Tinggi
Eks2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	155	Sangat Tinggi
Eks3	4	3	4	2	4	2	4	2	3	2	4	141	Tinggi
Eks4	3	3	3	2	4	1	3	3	2	4	4	148	Sangat Tinggi
Eks5	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	147	Sangat Tinggi
Eks6	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	127	Tinggi
Eks7	3	4	4	0	2	3	3	4	4	4	3	135	Tinggi
Eks8	4	2	0	1	3	2	2	3	2	2	3	99	Sedang
Eks9	3	1	2	3	2	3	4	2	2	3	2	70	Rendah
Eks10	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	142	Tinggi
Eks11	3	2	3	2	3	4	1	1	1	3	2	107	Sedang
Eks12	1	3	2	1	2	4	1	2	1	4	3	114	Tinggi

**OUTPUT SPSS HASIL SELEKSI AITEM DAN TRYOUT SKALA RESILIENSI
ATLET PENCAK SILAT**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	13	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	13	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,950	56

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	136,62	1068,590	,561	,949
Aitem 2	137,00	1086,167	,535	,949
Aitem 3	137,08	1073,077	,584	,948
Aitem 4	137,38	1129,756	-,185	,951
Aitem 5	136,77	1070,859	,558	,949
Aitem 6	136,77	1102,859	,158	,951
Aitem 7	137,08	1114,077	,049	,951
Aitem 8	137,54	1094,269	,335	,950
Aitem 9	138,23	1161,859	-,507	,954
Aitem 10	137,08	1057,744	,742	,948
Aitem 11	136,69	1067,231	,758	,948
Aitem 12	136,92	1054,744	,920	,947
Aitem 13	137,08	1057,077	,796	,947
Aitem 14	137,85	1155,641	-,403	,954
Aitem 15	136,38	1061,256	,734	,948
Aitem 16	138,31	1093,231	,443	,949
Aitem 17	137,00	1052,333	,934	,947
Aitem 18	137,31	1055,897	,718	,948
Aitem 19	137,69	1071,897	,507	,949

Aitem 20	137,15	1088,808	,598	,949
Aitem 21	136,85	1117,141	,026	,951
Aitem 22	137,00	1055,333	,832	,947
Aitem 23	137,38	1059,090	,876	,947
Aitem 24	136,62	1059,090	,748	,948
Aitem 25	137,46	1084,103	,708	,948
Aitem 26	137,46	1064,103	,703	,948
Aitem 27	137,77	1062,026	,803	,948
Aitem 28	136,92	1067,410	,795	,948
Aitem 29	137,46	1079,769	,627	,948
Aitem 30	137,54	1055,603	,828	,947
Aitem 31	137,31	1047,731	,909	,947
Aitem 32	137,31	1088,897	,300	,950
Aitem 33	137,92	1135,744	-,205	,953
Aitem 34	137,69	1073,897	,537	,949
Aitem 35	137,00	1058,500	,612	,948
Aitem 36	137,15	1065,141	,644	,948
Aitem 37	137,46	1066,103	,604	,948
Aitem 38	137,23	1100,859	,310	,950
Aitem 39	137,54	1115,436	,048	,951
Aitem 40	137,08	1053,744	,793	,947
Aitem 41	137,15	1078,808	,702	,948
Aitem 42	137,23	1050,526	,872	,947
Aitem 43	137,62	1090,923	,392	,949
Aitem 44	137,08	1093,410	,405	,949
Aitem 45	137,46	1046,769	,797	,947
Aitem 46	137,69	1100,897	,237	,950
Aitem 47	136,92	1084,744	,523	,949
Aitem 48	137,46	1067,769	,654	,948
Aitem 49	136,77	1052,192	,684	,948
Aitem 50	137,46	1068,936	,602	,948
Aitem 51	137,23	1080,026	,485	,949
Aitem 52	138,23	1176,859	-,756	,955
Aitem 53	137,38	1104,756	,219	,950
Aitem 54	137,15	1090,808	,441	,949
Aitem 55	137,38	1065,590	,638	,948
Aitem 56	137,00	1058,500	,844	,947

**OUTPUT SPSS HASIL UJI RELIABILITAS SKALA RESILIENSI ATLET
PENCAKSILAT**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	13	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	13	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,972	45

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	112,08	1163,244	,596	,972
Aitem 2	112,46	1184,603	,537	,972
Aitem 3	112,54	1168,103	,621	,972
Aitem 5	112,23	1166,859	,580	,972
Aitem 8	113,00	1190,167	,376	,972
Aitem 10	112,54	1153,436	,762	,971
Aitem 11	112,15	1161,474	,808	,971
Aitem 12	112,38	1150,923	,933	,971
Aitem 13	112,54	1151,436	,833	,971
Aitem 15	111,85	1156,641	,760	,971
Aitem 16	113,77	1194,192	,408	,972
Aitem 17	112,46	1150,603	,934	,971
Aitem 18	112,77	1153,692	,711	,971
Aitem 19	113,15	1166,308	,545	,972
Aitem 20	112,62	1187,923	,589	,972
Aitem 22	112,46	1152,769	,828	,971
Aitem 23	112,85	1156,141	,880	,971

Aitem 24	112,08	1155,244	,763	,971
Aitem 25	112,92	1185,577	,649	,972
Aitem 26	112,92	1161,577	,704	,971
Aitem 27	113,23	1158,359	,818	,971
Aitem 28	112,38	1164,923	,798	,971
Aitem 29	112,92	1178,244	,624	,972
Aitem 30	113,00	1154,333	,808	,971
Aitem 31	112,77	1145,859	,892	,971
Aitem 32	112,77	1188,026	,300	,973
Aitem 34	113,15	1172,141	,535	,972
Aitem 35	112,46	1152,269	,649	,972
Aitem 36	112,62	1163,090	,640	,972
Aitem 37	112,92	1165,244	,587	,972
Aitem 38	112,69	1201,897	,310	,973
Aitem 40	112,54	1150,436	,798	,971
Aitem 41	112,62	1178,756	,673	,972
Aitem 42	112,69	1148,231	,862	,971
Aitem 43	113,08	1188,744	,405	,972
Aitem 44	112,54	1193,936	,380	,972
Aitem 45	112,92	1145,577	,774	,971
Aitem 47	112,38	1182,423	,535	,972
Aitem 48	112,92	1165,577	,653	,971
Aitem 49	112,23	1150,359	,673	,971
Aitem 50	112,92	1165,577	,615	,972
Aitem 51	112,69	1175,397	,522	,972
Aitem 54	112,62	1188,923	,450	,972
Aitem 55	112,85	1162,808	,643	,972
Aitem 56	112,46	1155,103	,854	,971

**OUTPUT SPSS HASIL UJI STATISTIK DESKRIPTIF SKALA RESILIENSI
TERHADAP DAYA JUANG ATLET PENCAK SILAT**

Hasil Output Statistik Deskriptif Skor Total Resiliensi atlet Pencak Silat

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	12	21	109	92,25	23,445
posttest	12	114	165	143,17	14,218
kontrol	12	111	142	125,33	10,941
Valid N (listwise)	12				

**OUTPUT HASIL UJI STATISTIK NON PARAMETRIK WILCOXON SKALA
RESILIENSI ATLET PENCAK SILAT**

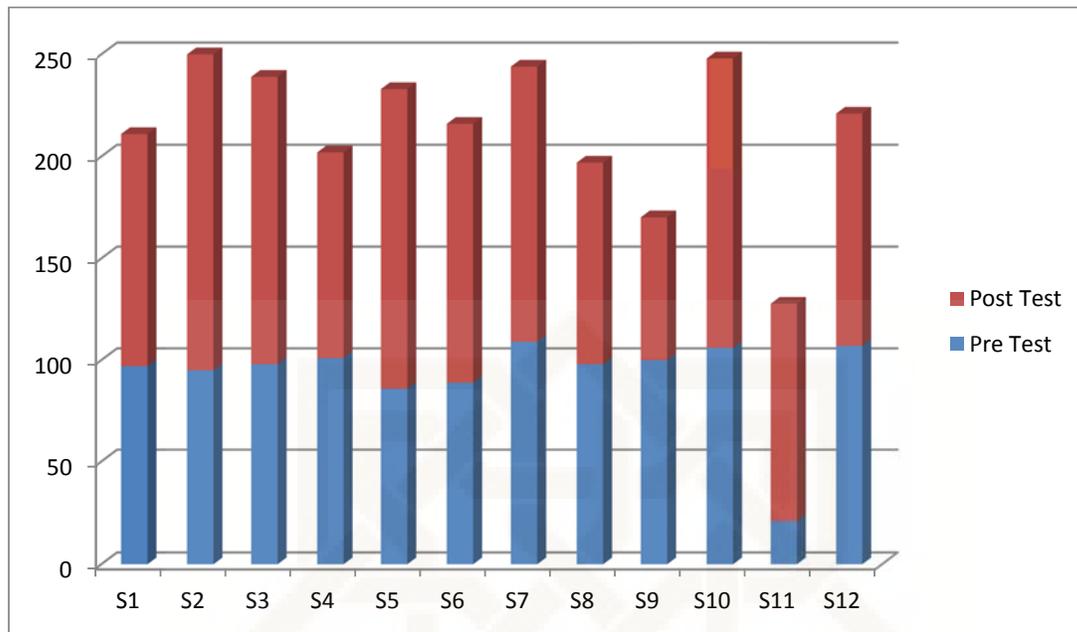
Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postmakna - premakna	Negative Ranks	1 ^a	5,00	5,00
	Positive Ranks	10 ^b	6,10	61,00
	Ties	1 ^c		
	Total	12		

- a. postmakna < premakna
- b. postmakna > premakna
- c. postmakna = premakna

Test Statistics ^a	
	posttest - pretest
Z	-2,490 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,013

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Diagram Skor *Pretest* dan *Postest* Skala Resiliensi Atlet Pencak Silat.



Blueprint Skala Resiliensi

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur resiliensi adalah skala resiliensi. Item-item dalam skala disusun berdasarkan aspek resiliensi. Dalam pembuatan skala peneliti merujuk pada aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) hal ini karna dinilai aspek aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte sesuai dengan aspek aspek pada atlet pencak silat serta sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti yaitu permasalahan mengenai resiliensi pada atlet pencak silat. Selain itu juga banyak penelitian sebelumnya yang merujuk pada aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) dalam pembuatan skala. Item diadaptasi dari buku “The Resilience Factor” oleh Reivich dan Shatte (2002). Skala dikembangkan oleh Reivich dan Shatte yang terdiri dari 56 item. Skala ini telah diujikan kepada ribuan orang dari berbagai latar belakang pekerjaan. Skala ini telah terbukti mampu memprediksikan kesuksesan dalam dunia kerja maupun prestasi. Skala ini mengungkap tujuh aspek, yaitu :

Tabel 1.1. Sebaran Item Tujuh Aspek Resiliensi

Aspek	Nomor Item
Regulasi Emosi	2, 7, 13, 23, 25, 26, 31,56
Pengendalian Impuls	4, 11, 15, 36, 38, 42, 47,55
Optimisme	3, 18, 27, 32, 33, 39, 43,53
Menganalisis Masalah	1, 12, 19, 21, 41, 44, 48,52
Empati	10, 24, 30, 34, 37, 46, 50,54
Efikasi Diri	5, 9, 17, 20, 22, 28, 29, 49
Pengambilan Hikmah	6, 8, 14, 16, 35, 40, 45,51

Lebih lanjut *blue print* skala resiliensi dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 1.2. Blue Print Skala Resiliensi

No	Aspek	Indikator	Atribut	Favorabel	Unfavorabel	IF	IUF	J
1	Regulasi Emosi	• Mengatur emosi	- Mampu mengontrol perasaan	Saya mampu mengontrol perasaan dan emosi ketika sedang mengalami tekanan.	Saya mudah terpancing amarah ketika sedang dilanda masalah.	13 25 26 56	2 7 23 31	8
			- Mampu menjaga pikiran dan emosi	Saya dapat menjaga emosi ketika sedang membahas topik yang hangat dengan teman di tempat latihan	Saya mudah terpancing emosi saat menyelesaikan pertandingan.			
		• Tenang dibawah tekanan	- Mampu berfikir positif	Saya mengetahui apa yang saya pikirkan dan pengaruhnya terhadap suasana hati saat berlatih.	Saya mudah terbawa perasaan saat di tempat latihan maupun saat bertanding.			
			- Bersikap tenang dan berfikir jernih - Tidak mudah terbawa perasaan	Jika teman saya melakukan sesuatu yang mengganggu, saya menunggu waktu yang tepat untuk berbicara dengannya.	Saya sulit berpikir positif untuk dapat fokus pada pertandingan.			
2.	Pengendalian Implus	• Mengendalikan keinginan	- Mampu mengontrol Keinginan	Jika pelatih kecewa saya mendengarkan alasan mereka sebelum memberi respon.	Saya tidak membuat target dalam latihan maupun pertandingan yang saya jalani	4 15 42 47	11 36 38 55	8
			- Memiliki target positif	Saya merasa optimis akan menang ketika hendak bertanding.	Saya tidak mampu mengontrol keinginan yang tiba-tiba muncul saat berlatih.			

		<ul style="list-style-type: none"> • Mengendalikan tekanan 	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu menyadari masalah dan mengesampingkan masalah - Berusaha maksimal dalam tekanan 	<p>Saya mudah menyingkirkan hal-hal yang mengganggu ketika berlatih dan bertanding</p> <p>Saya berusaha semaksimal mungkin dalam setiap pertandingan.</p>	<p>Saya cenderung bertanding secara spontan, sehingga hasilnya tidak maksimal</p> <p>Saya menyerah jika mendapatkan kesulitan pada saat latihan.</p>			
3	Optimisme	<ul style="list-style-type: none"> • Memandang masalah secara positif 	<ul style="list-style-type: none"> - Berfikiran positif - Mampu mengontrol tekanan - Mampu memaklumi keadaan 	<p>Saya beranggapan bahwa masalah pada saat bertanding dapat dikontrol, meskipun kadang sulit.</p> <p>Saya memaklumi ketika teman bereaksi berlebihan terhadap masalahnya.</p>	<p>Saya menganggap bahwa masalah yang ada ditempat latihan disebabkan oleh keadaan di luar kendali saya</p> <p>Saya mencemaskan kesehatan saya setelah bertanding dan berlatih.</p>	18	3	8
							27	
		<ul style="list-style-type: none"> • Berpikir optimis 	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki rasa puas diri - Memiliki keyakinan dan pikiran positif 	<p>Saya merasa puas ketika penampilan pertandingan saya dihargai.</p> <p>Saya dapat menyelesaikan situasi yang sulit saat pertandingan.</p>	<p>Ketika saya memikirkan suatu pertandingan, sulit melihat diri saya sebagai pemenang didalamnya.</p> <p>Saya merasa khawatir dengan hasil pertandingan saya yang buruk.</p>	32	39	
							53	
4	Menganalisis Masalah	<ul style="list-style-type: none"> • Pengidentifikasi penyebab permasalahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu mengartikan permasalahan yang di hadapi - Mampu mengidentifikasi masalah 	<p>Saya mencari tahu penyebab dari masalah yang timbul saat bertanding sebelum menyelesaikannya.</p> <p>Saya mampu mengenali penyebab suatu masalah yang datang.</p>	<p>Saya salah mengartikan kejadian dan situasi di dalam latihan maupun pertandingan.</p> <p>Saya pikir penting untuk memecahkan masalah secepat mungkin.</p>	12	1	8
							19	
						21	44	
						48	52	

6	Efikasi Diri	<ul style="list-style-type: none"> • Pemecahan masalah 	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu mencari alternatif lain dalam memecahkan masalah 	Jika solusi pertama dalam menyelesaikan masalah tidak berhasil, maka saya akan mencari solusi lain yang tepat.	Saya lebih suka mengandalkan orang lain untuk menyelesaikan masalah.	5 28 29 49	9 17 20 22	8
			<ul style="list-style-type: none"> - Mampu menyelesaikan masalah sendiri dan membantu teman memecahkan masalah 	Teman sering meminta saya untuk membantu menyelesaikan masalahnya dalam latihan.	Saya merasa acuh tak acuh dengan masalah yang dihadapi oleh teman.			
		<ul style="list-style-type: none"> • Yakin pada kemampuan sendiri (PD) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu meyakini kemampuan sendiri - Percaya pada diri sendiri - Memiliki keraguan yang rendah 	Saya yakin bisa melakukan berbagai teknik dalam latihan maupun pertandingan dengan baik.	Saya memilih untuk melakukan hal-hal yang membuat diri saya merasa percaya diri daripada yang sulit dilakukan saat berlatih.			
				Saya percaya pada kemampuan sendiri dan berani untuk menghadapi berbagai tantangan.	Saya ragu pada kemampuan sendiri untuk menyelesaikan permasalahan di tempat latihan.			
7	Pengambilan Hikmah	<ul style="list-style-type: none"> • Peningkatan aspek positif dari kehidupan 	<ul style="list-style-type: none"> - Suka mencoba hal-hal baru 	Saya mempunyai rasa ingin tahu yang besar.	Saya kurang suka latihan tehnik-tehnik yang sulit	6 8 14 40	16 35 45 51	8
			<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki rasa ingin tahu yang besar 	Saya suka mencoba teknik-teknik baru dalam latihan maupun pertandingan.	Saya menyukai rutinitas saya yang membosankan ditempat latihan			

		<ul style="list-style-type: none"> • Mengatasi ketakutan 	<ul style="list-style-type: none"> - Acuh dengan pendapat orang - Melihat tantangan sebagai media belajar - Merasa nyaman dengan orang orang baru di sekitar 	<p>Saya merasa acuh dengan pendapat orang lain tentang penampilan saya saat bertanding.</p> <p>Saya melihat tantangan saat latihan sebagai cara untuk belajar dan memperbaiki diri saat pertandingan.</p>	<p>Saya merasa nyaman dalam situasi dimana tidak hanya saya yang mengalami permasalahan dalam latihan maupun pertandingan.</p> <p>Saya merasa kurang nyaman ketika bertemu orang orang baru dalam latihan.</p>			
Jumlah						28	28	56

Pilihan alternatif jawaban dan penilaian setiap item dalam skala resiliensi adalah mengacu pada penskalaan *Likert* dengan empat alternatif jawaban yaitu tidak pernah, kadang-kadang, agak sering, dan sangat sering (Sugiyono, 2009). Pemberian skor pada setiap alternatif jawaban pada skala resiliensi adalah sebagai berikut :

Tabel 1.4. Alternatif Jawaban dan *Skoring* Skala Resiliensi

Jawaban	Nilai	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Tidak Pernah	0	4
Jarang	1	3
Kadang-kadang	2	2
Sering	3	1
Selalu	4	0

S KALA PENCAK SILAT PRETEST

Oleh : Haidar Lathif

NIM : 11710006



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2015

IDENTITAS SUBJEK

Nama : _____

Jenis Kelamin : _____

Usia : _____

Pendidikan : _____

Alamat : _____

Berikut ini adalah skala berupa pernyataan yang menggambarkan segala sesuatu tentang diri Anda. Kami mengharap kesediaan Anda untuk mengisi sesuai dengan pilihan jawaban yang telah kami sediakan. Jawaban yang Anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai atau pandangan orang lain terhadap Anda karena kami akan menjamin kerahasiaannya.

Petunjuk Pengisian Skala :

1. Berilah tanda cek (√) pada kolom yang disediakan dengan keterangan sebagai berikut:

TP :Tidak Pernah

J :Jarang

KK :Kadang-kadang

S :Sering

SL :Selalu

Contoh :

No	Pernyataan	TP	J	KK	S	SL
1	Saya bersemangat melakukan kegiatan bersama anggota kelompok		√			

2. Tidak ada yang benar dan salah, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Semua jawaban yang Anda berikan adalah benar jika sesuai dengan diri Anda.

3. Teliti ulang setiap jawaban, agar tidak ada jawaban yang terlewatkan.

~ ~ ~ Selamat Mengerjakan ~ ~ ~

No	Pernyataan	TP	J	KK	S	SL
1	Saya mudah putus asa ketika hendak menyelesaikan masalah.					
2	Saya mudah terpancing emosi saat menyelesaikan pertandingan.					
3	Saya mencemaskan kesehatan saya setelah bertanding dan berlatih.					
4	Saya mudah menyingkirkan hal-hal yang mengganggu ketika berlatih dan bertanding.					
5	Jika solusi pertama dalam menyelesaikan masalah tidak berhasil, maka saya akan mencari solusi lain yang tepat.					
6	Saya mempunyai rasa ingin tahu yang besar.					
7	Saya sulit berpikir positif untuk dapat fokus pada pertandingan.					
8	Saya suka mencoba teknik-teknik baru dalam latihan maupun pertandingan.					
9	Saya memilih untuk melakukan hal-hal yang membuat diri saya merasa percaya diri daripada yang sulit dilakukan saat berlatih.					
10	Saya mampu memahami bagaimana kondisi yang sedang teman alami melalui ekspresi wajah mereka.					
11	Saya menyerah jika mendapatkan kesulitan pada saat latihan.					
12	Ketika ada masalah saya mencoba mencari berbagai solusi untuk menyelesaikannya.					
13	Saya mampu mengontrol perasaan dan emosi ketika sedang mengalami tekanan.					

14	Saya merasa acuh dengan pendapat orang lain tentang penampilan saya saat bertanding.					
15	Saya berusaha semaksimal mungkin dalam setiap pertandingan.					
16	Saya merasa nyaman dalam situasi dimana tidak hanya saya yang mengalami permasalahan dalam latihan maupun pertandingan.					
17	Saya lebih suka mengandalkan orang lain untuk menyelesaikan masalah.					
18	Saya beranggapan bahwa masalah pada saat bertanding dapat dikontrol, meskipun kadang sulit.					
19	Saya mencari tahu penyebab dari masalah yang timbul saat bertanding sebelum menyelesaikannya.					
20	Saya ragu pada kemampuan sendiri untuk menyelesaikan permasalahan di tempat latihan.					
21	Saya tidak menghabiskan waktu untuk memikirkan sesuatu yang berada diluar kendali saya.					
22	Saya merasa acuh tak acuh dengan masalah yang dihadapi oleh teman.					
23	Saya mudah terbawa perasaan saat di tempat latihan maupun saat bertanding.					
24	Saya sulit untuk memahami perasaan teman di tempat latihan.					
25	Saya mengetahui apa yang saya pikirkan dan pengaruhnya terhadap suasana hati saat berlatih.					
26	Jika teman saya melakukan sesuatu yang mengganggu, saya menunggu waktu yang tepat untuk berbicara dengannya.					

27	Saya memaklumi ketika teman bereaksi berlebihan terhadap masalahnya.					
28	Saya yakin bisa melakukan berbagai teknik dalam latihan maupun pertandingan dengan baik.					
29	Teman sering meminta saya untuk membantu menyelesaikan masalahnya dalam latihan.					
30	Saya merasa bingung untuk memahami sikap teman dalam latihan.					
31	Saya mudah terpancing amarah ketika sedang dilanda masalah.					
32	Saya merasa puas ketika penampilan pertandingan saya dihargai.					
33	Saya merasa khawatir dengan hasil pertandingan saya yang buruk.					
34	Jika seseorang sedih, marah, atau malu, saya tahu apa yang ada dipikiran mereka.					
35	Saya kurang suka latihan tehnik-tehnik yang sulit.					
36	Saya tidak membuat target dalam latihan maupun pertandingan yang saya jalani.					
37	Jika seorang teman kecewa setelah latihan maupun pertandingan, saya bisa memahami alasannya.					
38	Saya cenderung bertanding secara spontan, sehingga hasilnya tidak maksimal.					
39	Saya menganggap bahwa masalah yang ada ditempat latihan disebabkan oleh keadaan di luar kendali saya					
40	Saya melihat tantangan saat latihan					

	sebagai cara untuk belajar dan memperbaiki diri saat pertandingan.					
41	Saya salah mengartikan kejadian dan situasi di dalam latihan maupun pertandingan.					
42	Jika pelatih kecewa saya mendengarkan alasan mereka sebelum memberi respon.					
43	Ketika saya memikirkan suatu pertandingan, sulit melihat diri saya sebagai pemenang didalamnya.					
44	Saya terlalu cepat mengambil kesimpulan terhadap suatu masalah saat latihan.					
45	Saya merasa kurang nyaman ketika bertemu orang orang baru dalam latihan.					
46	Saya mudah merasakan cerita sedih atau senang dari pengalaman orang.					
47	Saya merasa optimis akan menang ketika hendak bertanding.					
48	Saya mampu mengenali penyebab suatu masalah yang datang.					
49	Saya percaya pada kemampuan sendiri dan berani untuk menghadapi berbagai tantangan.					
50	Saya kurang mendengarkan apa yang dibicarakan pelatih.					
51	Saya menyukai rutinitas saya yang membosankan ditempat latihan					
52	Saya pikir penting untuk memecahkan masalah secepat mungkin.					
53	Saya dapat menyelesaikan situasi yang sulit saat pertandingan.					
54	Orang-orang terdekat saya mengatakan					

	bahwa saya kurang mampu memahami mereka.					
55	Saya tidak mampu mengontrol keinginan yang tiba-tiba muncul saat berlatih.					
56	Saya dapat menjaga emosi ketika sedang membahas topik yang hangat dengan teman di tempat latihan					

~~~ Terimakasih ~~~



# **S KALA PENCAK SILAT POSTEST**

Oleh : Haidar Lathif

NIM : 11710006



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2015**



**IDENTITAS SUBJEK**

**Nama** : \_\_\_\_\_

**Jenis Kelamin** : \_\_\_\_\_

**Usia** : \_\_\_\_\_

**Pendidikan** : \_\_\_\_\_

**Alamat** : \_\_\_\_\_

Berikut ini adalah skala berupa pernyataan yang menggambarkan segala sesuatu tentang diri Anda. Kami mengharap kesediaan Anda untuk mengisi sesuai dengan pilihan jawaban yang telah kami sediakan. Jawaban yang Anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai atau pandangan orang lain terhadap Anda karena kami akan menjamin kerahasiaannya.

**Petunjuk Pengisian Skala :**

1. Berilah tanda cek (√) pada kolom yang disediakan dengan keterangan sebagai berikut:

**TP** :Tidak Pernah

**J** :Jarang

**KK** :Kadang-kadang

**S** :Sering

**SL** :Selalu

Contoh :

| No | Pernyataan                                                   | TP | J | KK | S | SL |
|----|--------------------------------------------------------------|----|---|----|---|----|
| 1  | Saya bersemangat melakukan kegiatan bersama anggota kelompok |    | √ |    |   |    |

2. Tidak ada yang benar dan salah, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Semua jawaban yang Anda berikan adalah benar jika sesuai dengan diri Anda.

3. Teliti ulang setiap jawaban, agar tidak ada jawaban yang terlewatkan.

~ ~ ~ Selamat Mengerjakan ~ ~ ~

| No | Pernyataan                                                                                                              | TP | J | KK | S | SL |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|----|
| 1  | Saya mudah putus asa ketika hendak menyelesaikan masalah.                                                               |    |   |    |   |    |
| 2  | Saya mudah terpancing emosi saat menyelesaikan pertandingan.                                                            |    |   |    |   |    |
| 3  | Saya mencemaskan kesehatan saya setelah bertanding dan berlatih.                                                        |    |   |    |   |    |
| 4  | Jika solusi pertama dalam menyelesaikan masalah tidak berhasil, maka saya akan mencari solusi lain yang tepat.          |    |   |    |   |    |
| 5  | Saya suka mencoba teknik-teknik baru dalam latihan maupun pertandingan.                                                 |    |   |    |   |    |
| 6  | Saya mampu memahami bagaimana kondisi yang sedang teman alami melalui ekspresi wajah mereka.                            |    |   |    |   |    |
| 7  | Saya menyerah jika mendapatkan kesulitan pada saat latihan.                                                             |    |   |    |   |    |
| 8  | Ketika ada masalah saya mencoba mencari berbagai solusi untuk menyelesaikannya.                                         |    |   |    |   |    |
| 9  | Saya mampu mengontrol perasaan dan emosi ketika sedang mengalami tekanan.                                               |    |   |    |   |    |
| 10 | Saya berusaha semaksimal mungkin dalam setiap pertandingan.                                                             |    |   |    |   |    |
| 11 | Saya merasa nyaman dalam situasi dimana tidak hanya saya yang mengalami permasalahan dalam latihan maupun pertandingan. |    |   |    |   |    |
| 12 | Saya lebih suka mengandalkan orang lain untuk menyelesaikan masalah.                                                    |    |   |    |   |    |
| 13 | Saya beranggapan bahwa masalah pada saat bertanding dapat dikontrol, meskipun kadang sulit.                             |    |   |    |   |    |

|    |                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 14 | Saya mencari tahu penyebab dari masalah yang timbul saat bertanding sebelum menyelesaikannya.                |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya ragu pada kemampuan sendiri untuk menyelesaikan permasalahan di tempat latihan.                         |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa acuh tak acuh dengan masalah yang dihadapi oleh teman.                                           |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya mudah terbawa perasaan saat di tempat latihan maupun saat bertanding.                                   |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya sulit untuk memahami perasaan teman di tempat latihan.                                                  |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya mengetahui apa yang saya pikirkan dan pengaruhnya terhadap suasana hati saat berlatih.                  |  |  |  |  |  |
| 20 | Jika teman saya melakukan sesuatu yang mengganggu, saya menunggu waktu yang tepat untuk berbicara dengannya. |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya memaklumi ketika teman bereaksi berlebihan terhadap masalahnya.                                         |  |  |  |  |  |
| 22 | Saya yakin bisa melakukan berbagai teknik dalam latihan maupun pertandingan dengan baik.                     |  |  |  |  |  |
| 23 | Teman sering meminta saya untuk membantu menyelesaikan masalahnya dalam latihan.                             |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya merasa bingung untuk memahami sikap teman dalam latihan.                                                |  |  |  |  |  |
| 25 | Saya mudah terpancing amarah ketika sedang dilanda masalah.                                                  |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa puas ketika penampilan pertandingan saya dihargai.                                               |  |  |  |  |  |



|    |                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 27 | Jika seseorang sedih, marah, atau malu, saya tahu apa yang ada dipikiran mereka.                       |  |  |  |  |  |
| 28 | Saya kurang suka latihan tehnik-tehnik yang sulit.                                                     |  |  |  |  |  |
| 29 | Saya tidak membuat target dalam latihan maupun pertandingan yang saya jalani.                          |  |  |  |  |  |
| 30 | Jika seorang teman kecewa setelah latihan maupun pertandingan, saya bisa memahami alasannya.           |  |  |  |  |  |
| 31 | Saya cenderung bertanding secara spontan, sehingga hasilnya tidak maksimal.                            |  |  |  |  |  |
| 32 | Saya melihat tantangan saat latihan sebagai cara untuk belajar dan memperbaiki diri saat pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 33 | Saya salah mengartikan kejadian dan situasi di dalam latihan maupun pertandingan.                      |  |  |  |  |  |
| 34 | Jika pelatih kecewa saya mendengarkan alasan mereka sebelum memberi respon.                            |  |  |  |  |  |
| 35 | Ketika saya memikirkan suatu pertandingan, sulit melihat diri saya sebagai pemenang didalamnya.        |  |  |  |  |  |
| 36 | Saya terlalu cepat mengambil kesimpulan terhadap suatu masalah saat latihan.                           |  |  |  |  |  |
| 37 | Saya merasa kurang nyaman ketika bertemu orang orang baru dalam latihan.                               |  |  |  |  |  |
| 38 | Saya merasa optimis akan menang ketika hendak bertanding.                                              |  |  |  |  |  |



|    |                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 39 | Saya mampu mengenali penyebab suatu masalah yang datang.                                         |  |  |  |  |  |
| 40 | Saya percaya pada kemampuan sendiri dan berani untuk menghadapi berbagai tantangan.              |  |  |  |  |  |
| 41 | Saya kurang mendengarkan apa yang dibicarakan pelatih.                                           |  |  |  |  |  |
| 42 | Saya menyukai rutinitas saya yang membosankan ditempat latihan                                   |  |  |  |  |  |
| 43 | Orang-orang terdekat saya mengatakan bahwa saya kurang mampu memahami mereka.                    |  |  |  |  |  |
| 44 | Saya tidak mampu mengontrol keinginan yang tiba-tiba muncul saat berlatih.                       |  |  |  |  |  |
| 45 | Saya dapat menjaga emosi ketika sedang membahas topik yang hangat dengan teman di tempat latihan |  |  |  |  |  |



~ ~ ~ Terimakasih ~ ~ ~



# **MODUL PELATIHAN PELATIH**

## **PELATIHAN *IMAGERY***



**PRODI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

## PELATIHAN *IMAGERY*

### A. Pendahuluan

Model pelatihan disusun berdasarkan materi yang telah disesuaikan dengan tujuan efektivitas pelatihan *imagery* terhadap tingkat resiliensi pada atlet pencak silat remaja, yaitu melalui lima sumber yang mempengaruhi mental *imagery* dari Hall, et al, yaitu *cognitive specific* (memperbaiki latihan ketrampilan dan tehnik), *cognitive general* (Mengembangkan strategi), *motivational specific* (Meningkatkan rasa percaya diri), *motivational general arousal* (Mengendalikan responsi Emosional), *motivational general mastery* (Meningkatkan konsentrasi), dan mengurangi rasa sakit. Metode yang digunakan dalam pelatihan *imagery* ini adalah ceramah menunjukan suatu pola gerak atau suatu kondisi melalui auditori maupun, diskusi, memvisualisasikan atau membayangkan, mempraktekkan. Program latihan *imagery* akan dilakukan selama enam kali pertemuan setiap minggu dilakukan latihan sebanyak dua kali. Menurut Richard H. Cox (2002) pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dilakukan sebanyak 5 sampe 6 kali sesi, hal ini tidak sebanyak dengan pelatihan *imagery* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tehnik atlet yang biasa dilakukan sebanyak enam belas kali pertemuan. Adapun rincian materi pelatihan *imagery* berdasarkan sumber-sumber *mental imagery* secara ringkas akan diuraikan dalam tabel berikut. Pada atlet remaja dan pemula pelatihan *imagery* di lakukan melalui instruksi dan pengawasan pelatih. Serta baiknya pelatihan *imagery* di lakukan setelah melakukan latihan keterampilan fisik

dikarenakan subjek saat memvisualisasikan gerak masih ingat dengan keterampilan fisik yang baru saja dipelajari dan akan mempermudah subjek dalam memvisualisasikan gerak didalam pikirannya. Setelah melakukan pelatihan *imagery* dilanjut dengan pendinginan atau *cooling down* dikarenakan pendinginan sangat penting dilakukan setiap akhir sesi olahraga.

## **B. Tujuan**

Dalam pelatihan *imagery* yang dibuat untuk meningkatkan resiliensi atlet ini ada beberapa tujuan yang lebih spesifik didalamnya diantaranya adalah dalam latihan *imagery* ini bertujuan untuk:

- Membantu peserta meningkatkan ketrampilan tehnik dan kemampuan psikologis untuk meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin.
- Memberikan pemahaman dan gambaran kepada peserta mengenai tehnik dan keterampilan yang akan di pelajari.
- Meningkatkan keterampilan dan tehnik atlet.
- Meningkatkan resiliensi atlet dalam latihan maupun dalam pertandingan.
- Meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet.
- Membantu atlet dalam mempelajari tehnik atau ketrampilan yang spesifik.
- Mengurangi rasa cemas pada atlet.
- Meningkatkan konsentrasi atlet.

- Mengendalikan responsi emosional.
- Mengembangkan strategi dalam latihan maupun bertanding serta dapat mengurangi rasa sakit.

### **C. Manfaat**

Manfaat dari pelatihan *imagery* adalah untuk meningkatkan konsentrasi, rasa percaya diri, responsi emosional, daya juang atlet dan serta membantu atlet dalam latihan keterampilan fisik. Menurut Weinberg dan Gould (1995) menjelaskan bahwa dengan mengembangkan kemampuan *imagery*, kondisi fisik dan psikis seseorang akan menjadi lebih baik terutama bagi seorang atlet yang sedang mempelajari sebuah gerakan. Serta dapat menimbulkan keyakinan dan motivasi bagai atlet sebelum bertanding.

### **D. Subjek latihan *imagery***

Dalam latihan *imagery* yang dibuat ini sasaran pelatihan adalah atlet pencak silat remaja. Subjek pada pelatihan ini adalah atlet pencak silat remaja di Yogyakarta sebanyak 15 orang yang sedang mengikuti pemusatan latihan di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Dengan sasaran adalah atlet pencak silat kategori tingkat remaja yang berusia 14-18 tahun, usia SMP & SMA. aktif mengikuti latihan diperguruan atau cabang latihan, pernah mengikuti pertandingan kategori tanding maupun seni satu sampai dua kali. Memiliki tingkat resiliensi yang rendah atau dibawah rata-rata dibanding dengan atlet seusianya.

## E. Gambaran umum latihan *imagery*

Gambaran umum melakukan latihan *imagery*, pertama-tama latihan *imagery* dimulai dengan rileksasi terlebih dahulu. Apabila seseorang sedang belajar keterampilan tertentu yang dianggap sulit dan sudah lam ditekuni, maka latihan rileksasi dalam waktu yang tepat dan dalam tempo yang singkat akan memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat dalam hal tehnik maupun psikis seseorang. Dalam latihan *imagery* akan terjadi dialog antara otak dengan tubuh atlet selama berlangsung latihan *imagery*.

Gambaran umum melakukan latihan *imagery* yaitu:

- a) duduk atau berbaringlah seenak mungkin dan tutuplah mata anda.
- b) Usahakan rileks terlebih dahulu,
- c) bernapaslah dalam dalam berberapa kali,
- d) usahakan membayangkan atau membuat imajinasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan panca indra.
- e) Atlet dilatih untuk membuat khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu, atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam suatu situasi tertentu (membuat *cognitive images*).
- f) Caranya adalah menyuruh atlet untuk melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan, dengan seksama pola gerak tertentu,

- g) Selanjutnya mengingat-ingat kembali gerakan tersebut dalam otak, misalnya dalam olahraga pencak silat, atlet membayangkan pesilat sedang melakukan kuda kuda kiri depan, membidik body sebagai sasaran, sampai pesilat melecutkan tendangannya. Begitupun dalam olahraga atletik, pelari harus membayangkan rangkaian gerak yang akan dilakukannya tatkala berlomba mulai dari sikap badan, ayunan lengan, irama langkah, sampai pada strategi supaya tidak terkejar pelari lain.
- h) Gunakan baik eksternal perspektif (membayangkan dengan melihat diri dari luar diri) maupun internal perspektif (membayangkan dan meresapi saat melakukan gerakan atau pengalaman).
- i) Lakukan imajeri dengan bantuan gerakan kinestetik yang dinamis: seolah-olah melakukan gerakan yang sebenarnya; seperti yang dilakukan dalam “shadow boxing”/ membayangkan pertandingan.
- j) Bayangkan kecepatan gerak imajeri dalam tempo yang tepat, sesuai dengan gerakan sebenarnya: jangan dilakukan dengan “slow motion” atau bahkan lebih cepat.
- k) Proses tersebut harus dilakukan berulang kali dan tetap fokus supaya rangkaian gerak itu bisa ditampilkan dengan baik.

## **F. Temap pokok pelatihan *imagery***

Adapun Tema Pokok dalam pelatihan ini sebagai berikut :

- ❖ Membuat *Goal setting* yang realistis dan sesuai dengan kemampuan serta kondisi peserta.
- ❖ Visualisasi mental : a) membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, b) membayangkan suatu keterampilan khusus yang sudah dimiliki, c) membayangkan keseluruhan penampilan secara baik.
- ❖ *Positive feeling* dan memunculkan kata kata positif dalam hidup untuk membuat pikiran, perkataan dan perbuatan menjadi positif.
- ❖ Pengendalian respon emosi melalui metode rileksasi dan visualisasi, serta menjadikan seseorang lebih bertawakal.

### Randown acara pelatihan *imagery*

| No           | Waktu                  | Materi                   | Tujuan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metode                                                                                                         | Penanggung jawab                |
|--------------|------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1            | Sesi 1<br>08.30- 09.30 | Pembukaan dan perkenalan | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Media memecah kebekuan dan media perkenalan</li> <li>• Peserta bertukar dan menyebutkan nama dan identitas diri yang lain</li> <li>• Peserta mengenal lebih dalam tentang peserta lain dan mencairkan suasana</li> <li>• Peserta menyebutkan keinginan yang akan dicapai selama</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Permainan</li> <li>- Diskusi</li> <li>- presentasi</li> </ul>         | Fasilitator dan Co trainer      |
| 2            | Sesi 2<br>09.30-10.45  | <i>Goal Setting</i>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta dapat membuat tujuan yang jelas, realistis, dan berarti bagi dirinya sesuai dengan kemampuannya.</li> <li>2. Peserta mampu menentukan standar harapan yang realistis terhadap mimpi atau cita-cita sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga apa bila harapan itu tidak terwujud, ia kan bisa tetap melihat sisi positifnya.</li> </ol>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Worksheet</i></li> <li>- Vidio</li> </ul>                          | Trainer dan Co trainer          |
| 3            | Sesi 3<br>10.45-11.30  | Visualisasi Mental       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengembangkan strategi pada atlet saat bertanding.</li> <li>2. Meningkatkan resiliensi atlet dalam pertandingan.</li> <li>3. Meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet.</li> </ol>                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vidio</li> <li>- Transkrip</li> <li>- Visualisasi</li> </ul>          | Trainer dan Co trainer          |
| 11.30- 12.30 |                        | <b>ISHOMA</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                | Trainer, Co trainer dan peserta |
| 4            | Sesi 4<br>12.30-13.30  | Berfikir Positif         | Peserta mampu memunculkan pandangan positif terhadap dirinya, orang lain dan lingkungan sekitarnya dalam menghadapi suatu tantangan dan hambatan.                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Worksheet</i></li> <li>- Diskusi</li> <li>- Studi kasus</li> </ul> | Trainer dan Co trainer          |
| 5            | Sesi 5<br>13.30-14.40  | Relaksasi dan penutup    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu mengendalikan diri / mengontrol emosinya dengan cara menerapkan teknik relaksasi.</li> <li>2. Meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan setelah seharian mengikuti pelatihan</li> <li>3. Mengetahui respon dan manfaat pelatihan dari sudut pandang peserta, <i>Post-test</i>, memberikan umpan balik dan masukan yang positif kepada peserta</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rileksasi</li> <li>- Visualisasi</li> </ul>                           | Trainer dan Co trainer          |

## SESI 1

### “PEMBUKAAN DAN PERKENALAN”

**Durasi** : 60 menit

**Tempat** : Ruang pelatihan (Pendopo Mupat)

**Peralatan** :

1. *Sound*
2. *Blanksheet*
3. Pulpen

**Tujuan :**

- Media memecah kebekuan dan media perkenalan
- Peserta bertukar dan menyebutkan nama dan identitas diri yang lain
- Peserta mengenal lebih dalam tentang peserta lain dan mencairkan suasana
- Peserta menyebutkan keinginan yang akan dicapai selama

**Prosedur :**

1. *Trainer* membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri, seluruh anggota tim serta tugas masing masing anggota tim.
2. *Trainer* berkenalan dengan peserta pelatihan dengan melakukan permainan “Zip-Zap”
3. *Trainer* memandu diskusi tentang kontrak pelatihan tentang apa yang seharusnya dan tidak seharusnya dilakukan selama mengikuti program. Peserta diminta untuk mengajukan pendapat tentang hal tersebut.
4. *Trainer* meminta kepada ketua untuk menandatangani kontrol pelatihan.
5. *Trainer* memberikan pengantar dan pentingnya pelatihan terhadap peserta dan gambaran singkat tentang pelatihan *imagery*.
6. *Trainer* menjelaskan manfaat mengikuti pelatihan.

7. *Trainer* memberikan *Blanksheet* kepada peserta untuk memberikan feedback dan menuliskan harapan yang akan dicapai setelah mengikuti pelatihan ini.

**Penjelasan Sesi :**

*Bersahabatlah dengan diri anda dan teman sekitar anda,  
Karena itu adalah hal yang paling indah  
Tidak kenal maka tak sayang, Tak sayang maka tak cinta  
“Sesungguhnya kami telah menjadikan kamu sekalian bersuku-suku dan  
berbangsa-bangsa agar kamu sekalian saling mengenal*

Pada sesi ini adalah pembukaan diawali oleh moderator, lalu ucapan terimakasih kepada peserta oleh penyelenggara, setelah itu moderator memperkenalkan sekilas tentang pameri dan mempersilahkan pameri untuk mengisi acara. Pameri berkenalan dengan peserta lalu meminta peserta untuk membuat lingkaran dan bermain “Zip – Zap”. Permainan ini adalah sebuah permainan agar antar peserta saling mengenal. Cara mainnya peserta di minta untuk membuat lingkaran, apabila pameri mengatakan “Zip” maka peserta harus menyebutkan nama teman di sebelah kiri dan apabila pameri mengatakan “Zap” maka peserta menyebutkan teman di sebelah kanannya (sesuai dengan peserta yang di tunjuk oleh pameri) serta apabila pameri mengatakan jamuran maka peserta harus berpindah ke tempat yang berbeda dengan teman yang berbeda. Setelah itu pameri akan menjelaskan secara singkat mengenai pelatihan *imagery* yang akan diberikan kepada peserta, apa itu pelatihan *imagery*, apa tujuan pelatihan *imagery*, apa manfaat pelatihan *imagery* bagi atlet, serta apa saja yang akan dilakukan dalam pelatihan *imagery*, peserta di minta untuk duduk tenang. Setelah di rasa tenang pameri meminta *Feedback* dari peserta. Setelah dirasa cukup pameri memberikan *blanksheet* dan peserta diminta menuliskan lalu membacakan harapan- harapan yang akan dicapai setelah mengikuti pelatihan ini.

## SESI 2

### “Goal Setting”

|               |   |                                        |            |
|---------------|---|----------------------------------------|------------|
| <b>Durasi</b> | : |                                        |            |
|               |   | 1. Merivuew harapan dan impian peserta | : 30 menit |
|               |   | 2. Menonton Vidio                      | : 20 menit |
|               |   | 3. Mengerjakan worksheet               | : 25 menit |
|               |   | Jumlah                                 | : 75 menit |

**Tempat** : Ruang pelatihan (Pendopo Mupat)

- Peralatan** :
1. Vidio Qian Hongyan
  2. Speaker active
  3. Proyektor
  4. Slide materi *Goal Setting*
  5. *Worksheet*

- Tujuan** :
1. Peserta dapat membuat tujuan yang jelas, realistis, dan berarti bagi dirinya sesuai dengan kemampuannya.
  2. Peserta mampu menentukan standar harapan yang realistis terhadap mimpi atau cita-cita sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga apa bila harapan itu tidak terwujud, ia kan bisa tetap melihat sisi positifnya.
  3. Peserta mampu mempertimbangkan strategi untuk tetap dapat meraih kesuksesan dengan resiko yang mereka hadapi.
  4. Peserta mampu memprediksi kemungkinan keberhasilan dan kegagalan yang mungkin mereka dapat berdasarkan kelebihan yang ada pada dirinya.

- Prosedur** :
1. Trainer membuka sesi dan memotivasi peserta.
  2. Dalam sesi ini, peserta diajak untuk mereview kembali harapan dan impian serta kekurangan yang ada dalam dirinya.

3. Setelah itu, *trainer* memberikan masukan kepada peserta mengenai pentingnya memiliki harapan dan impian serta mengenali setiap kekurangan diri.
4. Fasilitator memutarakan video Qian Hongyan.
5. *Trainer* meminta peserta untuk menanggapi video tersebut dan pesan apa yang mereka dapat dari video tersebut
6. *Trainer* memberikan masukan kepada peserta mengenai video tersebut dan keadaan peserta secara umum.
7. Fasilitator membagikan worksheet “rencanaku” dan memberikan instruksi pengerjaan: “isilah lembar kerja ini dengan tujuan yang ingin kalian capai. Isilah baris pertama terlebih dahulu, pada kolom “tujuan besarku” isi dengan tujuan akhir yang ingin kalian capai (bisa mimpi kalian). Kolom selanjutnya isilah dengan tujuan antara yang harus kalian capai sebelum mencapai tujuan akhir. Pada kolom selanjutnya isilah dengan resiko yang mungkin kalian hadapi ketika mencapai hal tersebut, dan pada kolom terakhir isilah dengan strategi yang akan kalian lakukan untuk dapat mengatasi resiko yang kalian hadapi. Kemudian kalian dapat melanjutkan pada baris kedua dan selanjutnya. Pada baris-baris berikutnya ini isi dengan tujuan-tujuan antara yang harus kalian capai dan seterusnya.”
8. Kemudian *trainer* menegaskan kembali bahwa tujuan kita haruslah yang terukur, dan agar dapat mengukur sejauh mana kita melangkah harus menentukan rute atau track untuk sampai pada tujuan kita. Untuk itu peserta diminta untuk membuat program kerja mereka sesuai dengan tujuan yang mereka tentukan.
9. *Trainer* meminta kepada beberapa sukarelawan untuk mempresentasikan lembar kerja dan kemudian meminta kepada peserta yang lain untuk memberikan masukan. *Trainer* menegaskan kepada peserta untuk dapat saling memotivasi dan saling berbagai.

10. *Trainer* mengajak peserta untuk merumuskan kesimpulan dan menutup sesi dengan memotivasi peserta untuk tetap dapat terus bertahan dalam track yang mereka buat dan meyakini tujuan mereka akan tercapai. *Trainer* juga kembali menegaskan bahwa setiap orang pasti akan menghadapi tantangan dalam usaha mencapai tujuan mereka, namun mereka tidak perlu takut untuk menghadapi dan meraih mimpi tujuan mereka.

**Worksheet :**

| No | Tujuan Besarku | Agar Tercapai Harus... | Resiko Yang Mungkin Kuhadapi.... | Strategiku... |
|----|----------------|------------------------|----------------------------------|---------------|
|    |                |                        |                                  |               |
|    |                |                        |                                  |               |
|    |                |                        |                                  |               |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|



مؤلف

## SESI 3

### “Visualisasi Mental”

**Durasi** :

1. Menonton video : 15 menit
  2. Melakukan visualisasi : 15 menit
  3. Memberikan feedback : 15 menit
- Jumlah : 45 Menit

**Tempat** : Ruang pelatihan (Pendopo Mupat)

**Peralatan** :

1. Video pertandingan pencak silat tingkat nasional dan yuforia penonton di dalamnya
2. Transkrip
3. Laptop
4. Spiker aktif

**Tujuan** :

1. Mengembangkan strategi pada atlet saat bertanding.
2. Meningkatkan resiliensi atlet dalam pertandingan.
3. Meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet.
4. Berfikir cepat dalam mengatur strategi dalam pertandingan.
5. Meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi rasa kecemasan saat bertanding.
6. Meningkatkan konsentrasi atlet.

**Prosedur :**

1. Fasilitator dan pelatih membuka kegiatan latihan dengan berdoa
2. Fasilitator menjelaskan manfaat dan tujuan latihan *imagery* sesi 3 ini.
3. Fasilitator memutarakan sebuah vidio pertandingan pencak silat tingkat nasional
4. Pelatih memberikan gambaran kepada peserta mengenai kondisi didalam pertandingan secara nyata.
5. Peserta disuruh melakukan interval mental *rehearsal*
6. Fasilitator memperlihatkan vidio pertandingan lagi
7. Pesrta disuruh mengisi fidbeck pada sesi ketiga ini.

**Penjelasan Sesi :**

Pemberian latihan untuk meningkatkan strategi, pada tahap ini. Pertama tama latihan dibuka terlebih dahulu dengan berdoa, lalu peserta akan diperlihatkan sebuah vidio berupa pertandingan pencak silat tingkat nasional dengan berbagai macam situasi pertandingan. Setelah itu pelatih akan memberikan gambaran dari vidio pertandingan yang di perlihatkan tadi bahwasanya didalam pertandingan ada dua posisi yang menentukan kemenangan yaitu posisi menyerang dan bertahan.

Setelah dirasa cukup peserta disuruh membentuk lingkaran dan disuruh menanggapi vidio yang tadi di putar yang didampingi oleh pelatih dan fasilitator. Pelatih memberikan masukan kepada peserta mengenai pengembangan strategi didalam pertandinagn yang akan sama-sama didiskusikan.

### **Transkrip *imagery***

Setelah diskusi dirasa cukup barulah peserta disuruh melakukan interval mental *rehearsal*, atau membayangkan dan mengimajinasikan saat peserta akan dan sedang bertanding dalam kejuaran pencak silat.

- Peserta disuruh untuk tidur terlentang dan memposisikan tubuh serileks mungkin,
- Peserta memejamkan mata untuk menambah konsentrasi,
- peserta mulailah disuruh untuk membayangkan dan mengimajinasikan saat peserta sedang melakukan pertandingan pencak silat.
- Peserta disuruh untuk menggunakan seluruh indera untuk memperjelas bayangan dalam pikiran, dengan memaksimalkan seluruh panca indranya.
- Pelatih memunculkan rangsangan-rangsangan berupa auditori yang bersifat eksternal dengan tujuan untuk menambah konsentrasi dan semangat peserta dalam membayangkan pertandingan.
- Peserta membayangkan situasi suatu pertandingan dalam tiga babak sesuai pertandingan sebenarnya, dimana saat babak pertama situasi dalam pertandingan sama sama kuat terjadi jual beli serangan antara peserta dengan lawannya.

- Peserta bisa menggunakan strategi dalam pertandingan dan sesekali mencuri poin.
- Setelah itu pada babak kedua intensitas pertandingan semakin meningkat, banyak terjadi pelanggaran didalamnya
  - Peserta posisinya saat itu sedang terdesak dia ketinggalan poin dengan lawannya cukup jauh.
  - Peserta sempat terjatuh yang membuat selisih poin semakin jauh.
  - Peserta tetap fokus dan mengatur strategi,
  - Peserta disuruh bermain menyerang untuk mematahkan pertahanan lawan dan mengejar ketertinggalan poin.
  - Peserta memaksimalkan serangannya baik serangan pukulan maupun tendangannya,
    - Peserta harus dapat membaca taktik lawannya, sehingga peserta dapat dengan mudah menemukan titik kelemahan dari lawannya,
    - Peserta disuruh untuk menggunakan tehnik-tehnik andalannya melakukan pancingan untuk mematahkan pertahanan lawan dan berusaha menjatuhkan lawan apabila lawan melakukan tendangan.
- Pada babak ketiga posisi berbalik akhirnya peserta dapat mengejar bahkan mengungguli poin dari lawannya,

- Pertandingan belum selesai kondisi fisik dan stamina peserta sudah menurun dan mulai kelelahan sedangkan stamina lawannya masi bagus dan lawannya mencoba mengejar ketertinggalan poin.
- Peserta disuruh untuk bermain bertahan sambil menghemat staminanya.
- Peserta mengatur siasat bertahannya kepada lawan dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan supaya lawan tidak dapat poin dan tidak mengalami kekalahan. Peserta tetap fokus dan melakukan hindarn dan tangkisan ketika lawan menyerang.
- Bahkan apabila ada kesempatan atau lawan sudah mulai kehabisan tenaga peserta disuruh untuk membuat lawan mengikuti pola permainannya.
- Pada akhirnya pesertalah yang keluar menjadi pemenangnya dengan poin yang terpaut jauh.

Rangsangan auditori seperti itu diberikan berkali kali selama peserta melakukan interval mental *rehearsal* dalam pelatihan *imagery*. Pada pelatihan *imagery* bagian interval mental *rehearsal* dilakukan selama 10-15 menit saja karena apabila kelamaan peserta akan kehilanagan konsentrasi dan mengantuk menjadikan pelatihan *imagery* menjadi tidak efektif. Lakukan kontrol terhadap apa yang dibayangkan dalam imajeri secara berulang.

Setelah 10 sampe 15 menit peserta melakukan interval mental *rehearsal* peserta disuruh untuk membuka lagi matanya dan kembali untuk duduk bersila atau dudk bebas lalu diperlihatkan kembali vidio pertandingan pencak silat tingkat nasional dengan berbagai macam situasi supaya atlet dapat mengkoreksi dan melengkapi apa yang tadi dibayangkan. Setelah itu barulah pelatih dan fasilitator meminta fidbeck dari peserta, dan latihan ditutup oleh pelatih.

**Lembar Kerja :**

**LEMBAR EVALUASI PELATIHAN VISUALISASI**

**Nama** : \_\_\_\_\_

1. Apa yang kamu rasakan setelah mengikuti visualisasi mental sesi ini ? :

---

---

---

---

2. Apa manfaat yang kamu dapat dalam visualisasi mental sesi ini ? :

---

---

---

---

3. Apa yang kamu rasakan ketika hendak melakukan pertandingan setelah melakukan visualisasi mental sesi ini ? :

---

---

---

---

4. Bagaimana kamu memandang setiap kegagalan pada saat pertandingan dan bagaimana mengantisipasinya setelah mendapat visualisasi mental sesi ini ? :

---

---

---

---

## SESI 4

### “Positive Feeling”

**Durasi** :

1. Materi 3 pilar *positive feeling* : 30 menit
  2. Mengerjakan worksheet : 20 menit
  3. Pemberian tanggapan dan simpulan : 10 menit
- Jumlah : 60 menit

**Tempat** : Ruang pelatihan (Pendopo Mupat)

**Peralatan** :

1. Slide “*positive feeling*”
2. Proyektor
3. *Worksheet* “menurutku”

**Tujuan** :

1. Peserta mampu memunculkan perasaan positif dan pandangan positif terhadap dirinya, orang lain dan lingkungan sekitarnya dalam menghadapi suatu tantangan dan hambatan.
2. Mampu merubah pemikiran, perkataan dan perbuatan peserta menjadi lebih positif.
3. Mampu menggunakan *self-talk* sebagai salah satu cara untuk memunculkan perasaan dan pandangan positif.

**Prosedur** :

1. *Trainer* menjelaskan materi tentang “3 pilar *positive feeling*”
2. *Trainer* menjelaskan materi *positif self-talk* dan membimbing peserta untuk menerapkan *positif self-talk* pada dirinya sebagai perwujudan 3 pilar *positive feeling*. Ajak peserta untuk berteriak dengan kata-kata motivasi untuk membuat peserta memiliki perasaan yang positif.

3. *Trainer* menjelaskan cara mengisi *worksheet* dimana peserta menanggapi secara positif kasus yang terjadi yang akan ditayangkan oleh fasilitator. Masing-masing kasus ditanggapi dengan dua tanggapan positif dan satu tanggapan negatif, atau semakin banyak tanggapan positif dan mengurangi tanggapan negatif.
4. *Trainer* memberikan masukan kepada peserta terkait penting dan manfaat berpikir positif sehingga mampu memandang setiap hasil yang dicapai adalah usahanya. Ia akan mudah menerima keadaan dan tidak menyerah pada nasib.
5. *Trainer* memberikan kesimpulan mengenai hasil-hasil yang dicapai orang hebat bukan karena nasib, namun atas apa usaha yang mereka lakukan. Jadi, tekankan pada peserta untuk memunculkan *self-talk* positif agar mencapai tujuan 3 pilar *positive feeling* sehingga lebih memicu semangat dan motivasi mereka. Jangan hanya meratapi dan menyerah pada nasib.

#### **Penjelasan Sesi :**

Atlet merupakan seseorang yang selalu berada dalam kondisi yang penuh tantangan dan berada dalam situasi yang kompleks. Ada situasi pertandingan, supporter, pelatih, teman, orang tua, peralatan bertanding, lapangan dan juga dirinya sendiri. Semua hal tadi tidak dapat dianggap sepele karena semuanya sangat berpengaruh pada atlet utamanya dalam menampilkan kemampuan secara optimis dan memenangi pertandingan. Oleh karena itu, setiap atlet harus mampu memunculkan perasaan positif dengan mempelajari 3 pilar *positive feeling* guna menunjang dirinya mampu beradaptasi terhadap lingkungan yang dia hadapi. Adapun yang dimaksud dengan 3 pilar *positive feeling* adalah :

1. Berpikir positif.
2. Berkata positif.
3. Bertindak positif.

Inilah ketiga pilar *positive feeling*.

Apa pentingnya *positive feeling*?

Daniel Goleman dalam bukunya *Emotional Intelligence* mengatakan bahwa kecerdasan emosional seseorang akan lebih menentukan kesuksesannya daripada kecerdasan intelektual dan keahlian teknis. Martin Seligman sebagai Bapak dari gerakan psikologi positif modern menyatakan bahwa mereka yang memiliki emosi yang lebih positif akan hidup lebih lama, lebih sehat, lebih banyak teman dan lebih sukses.

Perasaan positif akan membawa optimisme, kekuatan untuk terus berjuang, dan kegigihan untuk tidak mudah menyerah. Perasaan positif akan mempermudah komunikasi, negosiasi, dan persuasi. Perasaan positif akan memberikan semangat, antusiasme, dan ide-ide kreatif. Keberhasilan akan lebih dimungkinkan dengan perasaan yang positif. Probabilitas kesuksesan akan lebih meningkat tinggi. Dan perasaan positif ini ditopang oleh tiga pilar: pikiran, perkataan, dan perbuatan yang positif.

Perbuatan yang positif berarti bertindak secara positif. Kita bisa memilih untuk cemberut atau tersenyum. Pilihlah untuk tersenyum. Senyum dengan bibir, gigi, dan mata. Senyum dari badan; aktif dan ceria. Bertindaklah bahagia, atau cobalah seakan-akan bahagia. Berposturlah seperti orang bahagia, tegak dan rileks. Bergeraklah dengan penuh semangat. Berolahraga, menyanyi, dan menari dengan riang-gembira. Berkumpulah dengan orang-orang yang positif. Kelilingi diri kita dengan mereka yang selalu memberikan semangat yang realistis, dukungan yang sinergis, dan hubungan yang harmonis. Jadilah proaktif, responsif, dan inovatif. Berderma, memberikan bantuan, dan rela menolong adalah perbuatan yang sangat positif yang perlu sering-sering dilakukan.

Perkataan yang positif berarti selalu mengucapkan syukur hal-hal yang memang patut disyukuri, hal-hal yang biasanya terlupakan untuk disyukuri, dan hal-hal yang akan kita syukuri di masa depan. Ucapkan kalimat-kalimat penuh kehangatan, harapan, dan antusiasme. Pujilah diri sendiri dan orang lain. Jangan

mengeluh tapi bicarakanlah masalah serta diskusikanlah solusi. Katakan cinta atau sayang lebih sering, minta maaf dan beri maaf lebih royal, bilang terima kasih dan terima pujian dengan santun. Berbasa-basilah dengan sopan dan berbicaralah dengan jujur, tulus, serta terbuka. Bacakan tulisan-tulisan yang berguna, berkualitas, dan inspiratif. Ceritakanlah kisah-kisah seru, lucu, dan menghibur. Afirmasikan kebahagiaan.

Pikiran positif berarti memiliki keyakinan, persepsi, paradigma, dan kognisi yang positif. Nah, ini yang agak sulit dilakukan: berpikir positif. Beberapa tulisan panjang untuk membahas bagaimana caranya agar bisa berpikir positif perlu saya buat. Ribuan buku sudah terbit tentang berpikir positif. Beragam teknik dan trik dibahas untuk mengendalikan pikiran. Pikiran memang susah dikontrol. Pikiran negatif bisa datang begitu saja. Memori kita juga pasti tidak semuanya indah. Mindset kita juga sudah terbentuk bertahun-tahun dan sulit untuk dirubah. Belum lagi efek hormonal, kimia, dan genetik yang bisa menentukan pikiran tanpa bisa kita pengaruhi.

Walaupun begitu, ada beberapa tips praktis untuk mengubah pikiran agar lebih positif. Beberapa tips untuk membuat pikiran lebih positif adalah:

1. Mengelola input-input yang lebih positif: makanan yang sehat, lingkungan yang bersih, bahan bacaan, tontonan, input audio yang bagus, obrolan yang baik. Mengenang memori dan membayangkan masa depan yang indah. Untuk setiap pikiran negatif yang timbul, bangkitkan tiga pikiran yang positif. Pasrahkan dan lepaskan tekanan mental yang datang.
2. Terus mengingat makna dan alasan dari keberadaan/eksistensi pribadi. Motivasi yang sejati berasal dari jiwa yang ingin melayani. Ingatlah selalu: kita tercipta di bumi untuk mencintai.
3. Meningkatkan kesadaran dan kebijaksanaan. Sadari setiap pikiran, negatif atau positif, datang dan pergi.

Amati kedamaian yang mengisi ruang antar pemikiran. Ciptakan jeda antara stimulus dan respon. Kita tidak perlu menindaklanjuti setiap pikiran dengan otomatis. Jadilah bijak, pilihlah prinsip-prinsip yang universal dan nilai-nilai yang abadi daripada pikiran-pikiran yang impusif dan instingtif.

Untuk mengubah nasib, hal pertama yang harus diubah adalah pola pikir, karena pola pikir banyak pengaruhnya terhadap perasaan seseorang. Orang yang memiliki pola pikir positif maka dia akan memiliki perasaan yang positif pula. Akan tetapi tidak sedikit orang dirongrong oleh pikiran negatif, dan ironisnya hal itu diulang-ulang sehingga menjadi keyakinan yang kokoh dan kuat. Praktis pada akhirnya pola pikir itu akan menghalangi kesuksesan yang seharusnya ia raih. Padahal pola pikir yang negatif itu besar kemungkinan akan menjadi kenyataan. Seperti halnya pada atlet, atlet yang lebih terpengaruh pada pemikiran negatif misalnya berfikir dia tidak bisa, dia tidak akan menang atau bermain buruk tentunya justru akan menghambat dirinya untuk meraih kesuksesan. Maka, syarat seseorang yang ingin sukses adalah harus menanamkan dalam hati, satu keyakinan bahwa kelak dia akan sukses.

Pada sesi ini, kita akan mempelajari tentang bagaimana menggunakan *positif self-talk* untuk membantu kita mengembangkan kemampuan berpikir positif. Pada dasarnya *self-talk* merupakan sesuatu yang sudah sering dilakukan oleh setiap orang, namun terkadang mereka tidak menyadarinya. Atlet pun banyak yang melakukan *positif self-talk*. Sebut saja ada Abas Akbar, legenda pencak silat indonesa yang telah mendunia ini sering melakukan *positif self-talk*. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan keyakinan dirinya, juga untuk memberikan semangat atau motivasi serta penghargaan sehingga ia dapat terpacu untuk memberikan penampilan terbaiknya. *Self-talk* terdiri dari dua macam, yaitu *self-talk* positif atau rasional dan *self-talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self-talk* ini memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga akan semakin positif, begitu pula sebaliknya. Ketika *self-talk* yang diucapkan kepada diri sendiri semakin negatif maka perasaan yang mengikuti

kalimat tersebut juga semakin negatif. Dengan selalu memunculkan emosi-emosi positif akan meminimalisir kemunculan emosi-emosi negatif yang mengganggu.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan *self-talk*, antara lain :

1. Kalimat afirmasi atau penegasan pada diri menggunakan kata ganti orang pertama, “saya” atau “aku”. Kalimat penegasan ini bertujuan untuk mengontrol diri sendiri, dan berisi tujuan, keinginan atau nilai-nilai dari diri sendiri. Misalnya “saya bahagia”, “saya bersemangat”, “saya pasti menang”, dan lain sebagainya.
2. Kalimat afirmasi atau penegasan ditunjukkan untuk saat ini dan sekarang. Misal “saya pasti bisa”, atau “hari ini saya pasti menang”.
3. Membuat kalimat afirmasi atau penegasan secara realistis. Misal “tendanganku cukup kuat”, atau “lawanku cukup mudah”
4. Ucapkan kalimat positif atau afirmasi dengan bentuk kalimat positif. Misalnya “saya merasa beruntung karena lawan saya cukup mudah”.
5. Buatlah kalimat afirmasi atau penegasan yang singkat dan mudah diingat. Misalnya “saya senang”, “saya bahagia”, “saya beruntung”.
6. Ulangi kalimat afirmasi ataupun penegasan tersebut sesering mungkin terutama saat latihan maupun saat akan bertanding, sehingga kalimat positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.

Minta peserta membaca petunjuk lembar *worksheet*. Kemudian mereka diminta untuk menjelaskan bagaimana *self-talk* yang akan mereka pakai saat berada dalam situasi pertandingan atau latihan seperti itu.

## STUDI KASUS UNTUK PESERTA

### **1. Kasus 1**

Bayangkanlah, suatu ketika dalam sebuah pertandingan dimana kalian bermain dengan skor yang menegangkan dan kebetulan masuk babak ketiga, terlihat dalam tribun penonton dibelakang kalian sangat riuh dan ramai. Mereka berteriak keras-keras. Mereka memberikan semangat kepadamu. Namun ada pula yang memberikan semangat kepada lawanmu dan mencemooh serta berkata kasar pada kalian untuk mengganggu konsentrasi kalian. Mereka juga memukul-mukul botol dengan keras. Apa yang kalian rasakan ?

### **2. Kasus 2**

Saya berlatih dan bersaing dengan teman saya untuk seleksi pertandingan pelajar tingkat profinsi. Kebetulan teman saya satu kelas dengan saya karena berat kita yang hampir sama. Pelatih terpaksa akan menyeleksi kita karena hanya satu orang yang akan dipilih untuk mewakili sekolah pada tiap-tiap kelas yang dipertandingkan. Teman saya memiliki teknik yang lumayan bagus dan juga fisik yang baik. Tapi saya juga ingin lolos seleksi dan dipilih untuk mewakili sekolah dalam pertandingan. Apa yang kalian rasakan ?

### **3. Kasus 3**

Setiap bertanding biasanya kita selalu ditemani oleh seorang official atau pelatih yang selalu memberikan arahan. Mereka selalu berada di sudut gelanggang sambil sesekali meneriakkan semangat dan memberikan arahan. Namun, suatu ketika kalian kalah poin di babak pertama dan bermain kurang maksimal, kalian berharap pelatih memberikan arahan. Justru sebaliknya yang terjadi, mereka malah memarahi kalian dan mengatakan kata-kata yang kasar seperti “main tu pake otak dan fokus !” dan lain sebagainya, atau dari raut muka pelatih terlihat kalau mereka marah dan kecewa dengan permainan kalian. Apa yang kalian rasakan?

### **4. Kasus 4**

Dalam sebuah pertandingan yang seri dan ramai, kalian sangat bersemangat dan berjuang mati matian untuk dapat meraih poin pada babak ketiga ini dan menang. Namun, ketika kalian sudah berjuang habis-habisan, jatuhan yang kalian anggap sah, ternyata oleh wasit dianggap tidak sah. Meskipun kalian sudah protes terhadap wasit namun wasit tetap menyatakan jatuhan tidak sah dan membuat kalian kalah, apa yang kalian rasakan ?

## **5. Kasus 5**

Pada dasarnya memang siapapun lawan harus dihadapi dengan semangat. Namun ada kalanya kita mendapat lawan yang menyebalkan. Misalnya selalu menunjukkan wajah atau mengejek kita, selalu melakukan kecurangan yang tidak dilihat oleh wasit, atau ada saatnya kita berhadapan dengan atlet unggulan, dan melawan atlet yang sering juara hingga tingkat nasional. Bagaimana kalian menanggapi lawan yang seperti itu ?

*Positif Self-Talk.....*

**Bila Anda Berpikir bahwa Anda Sudah Ditaklukan,**

**Maka Sebenarnya Anda Telah Kalah.**

**Bila Anda Berpikir Bahwa Anda Tidak Mampu,**

**Maka Anda Telah Menjadi Lemah.**

**Bila Anda Ingin Menang Tetapi Anda Berpikir Bahwa Anda Tidak Bisa Menang,**

**Maka Pastilah Anda Tidak Akan Menang.**

**Bila Anda Berpikir Bhowa Anda Akan Menderita Rugi,**

**Maka Anda Akan Betul-Betul Merugi.**

**Krena Dimanapun Dijagat Raya Ini,**

**Sukses Itu Hanya Berpangkat Dari Kemampuan Seseorang Yang Mewujudkan Jalan Pikirannya.**

**Anda Harus Yakin Benar Akan Diri Anda Sendiri,**

**Sebelum Anda Berhasil Memenangkan Suatu Hadiah.**

**Peperangan Dalam Medan Juang Hidup Ini Memang Tidak Selamanya Mendatangkan Keuntungan Bagi Yang Kuat Maupun Yang Cepat.**

**Akan Tetapi Lambat Atau Cepat, Orang Yang Menang Itu**

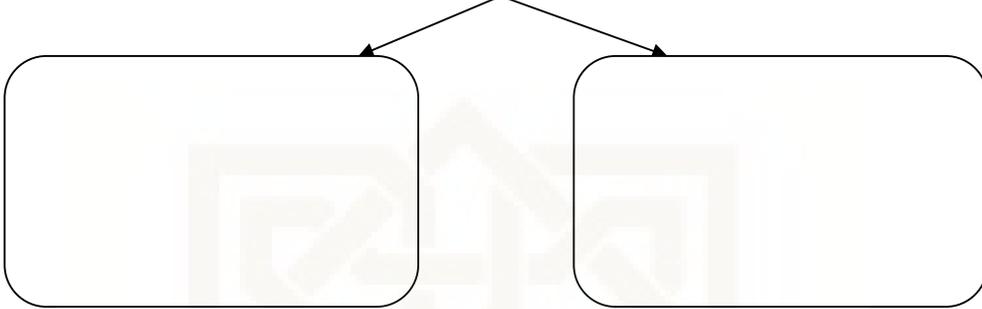
**Adalah Mereka Yang Berpikir Bahwa.....**

**AKU BISA ! AKU SANGGUP ! AKU DAPAT !.**

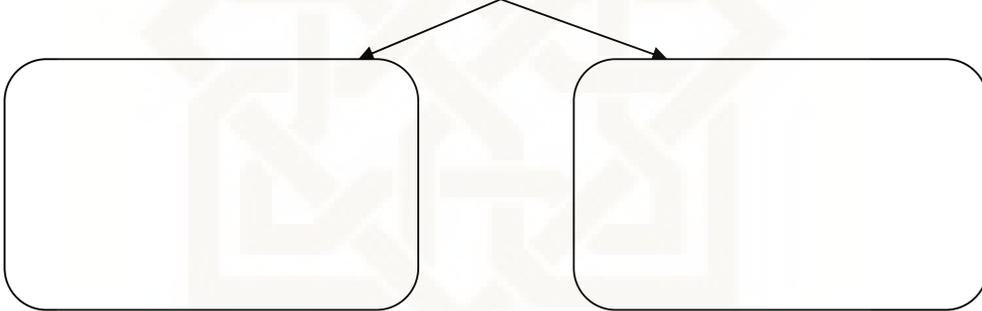
**MENURUTKU.....**

Nama :

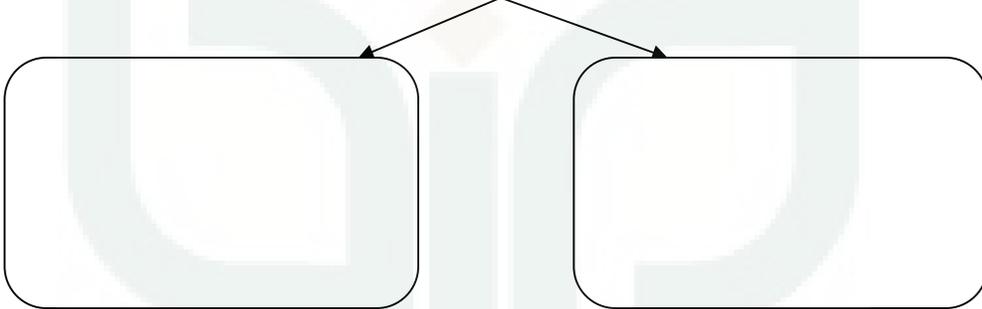
Kasus 1



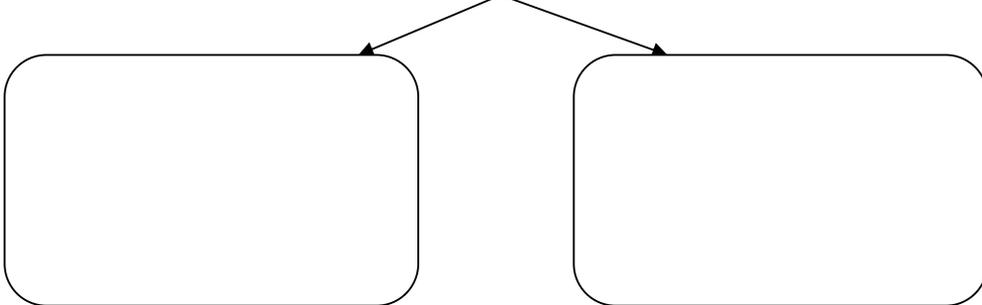
Kasus 2



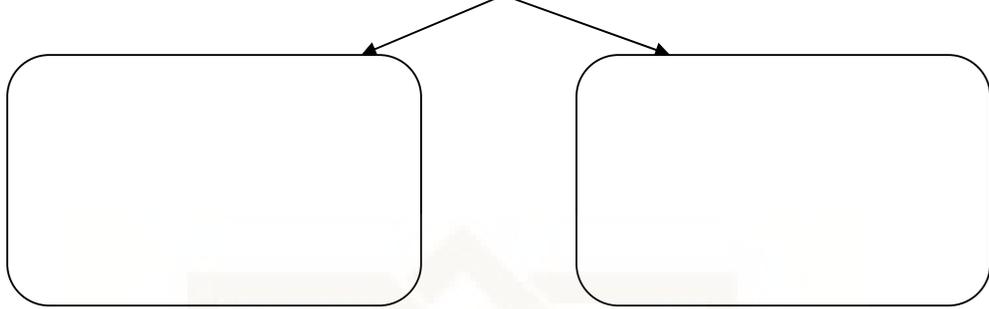
Kasus 3



Kasus 4



Kasus 5



## SESI 5

### “Relaksasi dan Penutup”

**Durasi** :

- |                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| 1. Penjelasan materi                 | : 30 menit |
| 2. Rileksasi                         | : 15 menit |
| 3. Mengerjaka fidbeck                | : 15 menit |
| 4. Penutup dan mengerjakan post-test | : 15 menit |
| Jumlah                               | : 70 Menit |

**Tempat** : Ruang Pelatihan (Pendopo Mupat)

**Peralatan** :

1. *Slide* pendukung materi relaksasi
2. *Speaker active* untuk memutar musik relaksasi
3. Transkrip relaksasi.
4. Lembar evaluasi dan Post-test

**Tujuan** :

1. Peserta mampu mengendalikan diri / mengontrol emosinya dengan cara menerapkan teknik relaksasi.
2. Meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan setelah seharian mengikuti pelatihan
4. Memberikan keterampilan mengelola emosi pada atlet menjelang pertandingan maupun saat latihan melalui teknik relaksasi.
5. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti kecemasan menjelang bertanding.
6. Meningkatkan rasa percaya diri kepada peserta agar mereka mampu menghadapi tantangan selanjutnya dan memiliki daya juang yang tinggi baik saat latihan maupun bertanding.

**Prosedur :**

1. *Trainer* menjelaskan terkait sled “mengendalikan diri” untuk memberikan masukan kepada peserta terkait pentingnya mengontrol emosi dan cara sederhana melakukannya.
2. *Trainer* memberikan arahan kepada peserta agar mengambil posisi tidur terlentang nyaman mungkin kemudian meminta peserta untuk menutup mata dan mendengarkan instruksi dari pemateri.
3. *Trainer* memulai rileksasi dan fasilitator memutar musik pengiring rileksasi.
4. *Trainer* membacakan instruksi-instruksi rileksasi otot progresif dan di akhiri dengan menginstruksikan kepada peserta untuk tidak terlalu berambisi dalam berkompetisi serta mengembalikan semuanya kepada Allah dan bersikap tawakal yang akan dilaksanakan oleh peserta.
5. Setelah selesai pelaksanaan rileksasi, trainer membimbing beberapa peserta untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan setelah rileksasi.
6. *Trainer* menutup sesi dengan salam dan kata motivasi serta memberikan masukan kepada peserta mengenai pentingnya melakukan rileksasi dalam rangka menurunkan kecemasan dan mengontrol emosi demi menampilkan hal yang optimis.
7. *Trainer* mengucapkan terimakasih kepada setiap peserta dan memberikan umpan balik yang positif
8. *Trainer* memotivasi peserta dengan mengajak peserta berteriak untuk kesuksesannya. Misal dengan mengucap “SAYA PASTI BISA !!” atau “SAYA PASTI JUARA !!!”.
9. *Trainer* memandu peserta untuk mengisi lembar evaluasi program pelatihan dan mengerjakan *post-test*.
10. Fasilitator menutup pelatihan *imagery* ini dengan berdoa bersama dan bersalaman serta di akhiri dengan tos untuk menambah semangat.

## **Penjelasan Sesi :**

### **Materi Mengontrol Emosi Dengan Rileksasi**

Atlet sebagai seorang individu yang hampir selalu berada dalam situasi yang penuh dengan perasaan kompetitif, tentunya harus memiliki kemampuan untuk mampu mengendalikan dirinya. Hal ini dikarenakan setiap atlet tidak akan mampu menolak ketegangan-ketegangan yang mempengaruhi jiwanya pada saat ia menyongsong sebuah pertandingan. Gejolak emosi yang terlalu tinggi akan menyebabkan ketegangan emosi yang berlebih dan sering kali berdampak negatif. Kecemasan atau ketegangan emosi ini sering kali berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan.

Atlet yang tidak dapat mengelola emosinya, ia akan cenderung merakukan kemampuannya sendiri, dan tidak mampu menunjukkan performanya dengan maksimal, atlet juga akan mempunyai pemikiran negatif mengenai penampilannya, perasaan takut gagal dan kalah sehingga mengakibatkan atlet tidak fokus dalam pertandingan. Hal ini tentu saja akan menghambat prestasi atlet itu sendiri untuk mencapai hasil yang optimal.

Salah satu cara mengontrol emosi adalah dengan cara rileksasi. Rileksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh.

Dalam sesi kali ini, Pemberian latihan untuk mengendalikan respon emosi pada atlet dengan teknik relaksai visualisasi, yaitu membayangkan kejadian yang kemungkinan terjadi saat pertandingan. Pertama tama latihan dibuka terlebih dahulu dengan berdoa. Peserta disuruh membentuk lingkaran. Setelah itu pelatih akan memberikan masukan dan garis bahwasanya faktor lingkungan yaitu teman satu tim teman satu latihan penonton suporter dan faktor eksternal lainnya dalam latihan maupun pertandingan secara langsung akan berdampak kepada atlet.

Faktor-faktor tersebut akan menjadikan atlet merasa gembira dan menjadi semangat ketika berlatih maupun bertanding, atau malah akan membuat atlet menjadi minder dan gugup saat latihan maupun bertanding sehingga tidak fokus. Semua itu kembali kepada respon emosi tiap individu, diharapkan peserta dapat merespon faktor-faktor eksternal tersebut secara positif dan menjadikan semangat saat bertanding.

### **Instruksi relaksasi otot progresif.**

Pertama tama posisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu. Longgarkan ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat. Lalu dengarkan apa yang akan saya katakan pada anda. Saya akan membuat anda menyadari sensasi-sensasi tertentu pada badan anda, dan kemudian menunjukkan pada anda bagaimana cara untuk mengurangi sensasi-sensasi itu dengan gerakan yang akan saya instruksikan.

- 1) Gerakan 1 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan.
  - a) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
  - b) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
  - c) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.
  - d) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
  - e) Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.
- 2) Gerakan 2 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.
  - a) Tekuk kedua lengan ke belakang pada peregalangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang.
  - b) Jari-jari menghadap ke langit-langit.

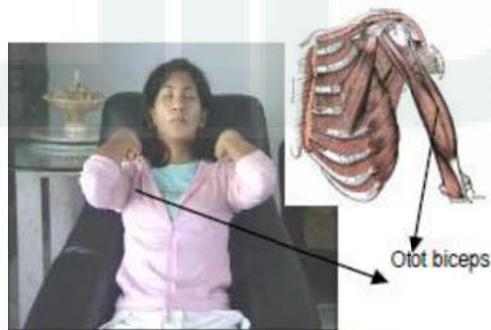
Gambar gerakan 1 dan 2



3) Gerakan 3 : Ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

- a) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
- b) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.

Gambar gerakan 3 4).



Gambar 3. gerakan 3 otot-otot biceps

- 4) Gerakan 4 : Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.
- Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.
  - Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.

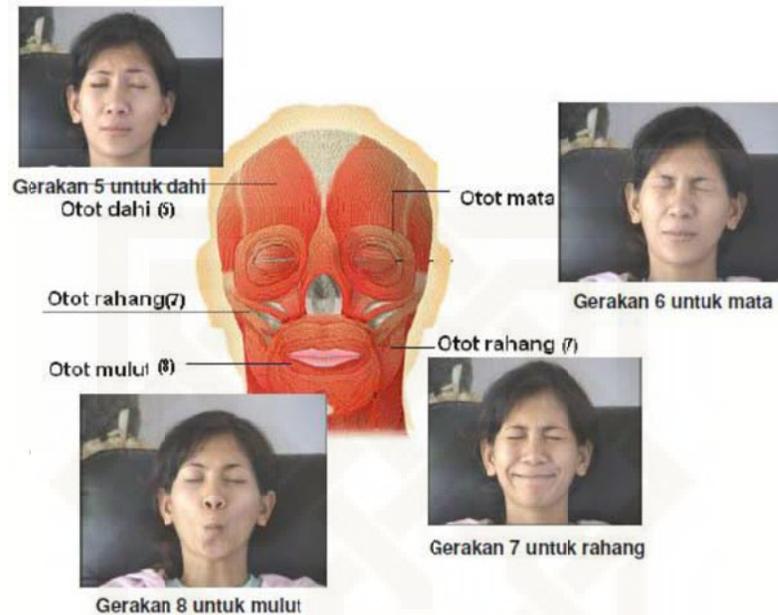
Gambar 4



Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu

- 5) Gerakan 5 dan 6: ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).
- Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput.
  - Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
- 6) Gerakan 7 : Ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
- 7) Gerakan 8 : Ditunjukkan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

Gambar 5, 6, 7 dan 8



Gambar 5. Gerakan-gerakan untuk otot-otot wajah

- 8) Gerakan 9 : Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.
  - a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.
  - b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
  - c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.
- 9) Gerakan 10 : Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.
  - a) Gerakan membawa kepala ke muka.
  - b) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

10) Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung

- a) Angkat tubuh dari sandaran kursi.
- b) Punggung dilengkungkan.
- c) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.
- d) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus.

11) Gerakan 12 : Ditujukan untuk melemaskan otot dada.

- a) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
- b) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.
- c) Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.
- d) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

Gambar 9, 10, 11, 12



12) Gerakan 13 : Ditujukan untuk melatih otot perut.

- a) Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- b) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
- c) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.

13) Gerakan 14-15 : Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

- a) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
- b) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
- c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.
- d) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

Gambar 13,14



Gambar 8. Gerakan-gerakan untuk otot-otot bagian depan tubuh

Selanjutnya setelah rileksasi otot progresif dilakukan pada akhir sesi peserta di ajak untuk menyerahkan dan mengembalikan semuanya pada Allah, peserta diajak untuk menekan egonya dan ambisinya saat berkompetisi maupun berlatih namun tetap berusaha maksimal. Dalam berusaha seseorang harus ingat bahwa Allah yang berkehendak. Kita sebagai manusia hanya bisa berusaha dan berdoa, hanya bisa merencanakan tapi Allah yang mengabulkan dan menentukan, jadi kita di minta untuk bertawakal dan menyerahkan semuanya pada Allah Swt sembari tetap berusaha dan berdoa. Peserta juga di minta untuk lebih bersabar dan menekan ego serta ambisinya, karena ego yang tinggi dan ambisi yang berlebihan justru akan merusak konsentrasi kita untuk mencapai tujuan kita dan membuat kita kurang bertawakal dan mengambil hikmah

Sekarang saya akan menghitung mundur dari lima sampai satu. Bila saya mencapai angka satu, bukalah mata anda, rentangkan tangan serta badan anda, dan bangunlah. Lima.....empat....tiga....dua....satu.... mata anda membuka dan bangun. Pada sesi terakhir ini, *trainer* dan fasilitator mengajak peserta untuk mendiskusikan materi apa saja yang diperoleh selama pelatihan berlangsung. Tak hanya itu, *trainer* dan fasilitator juga membantu peserta untuk merumuskan apa saja yang harus dilakukan dalam rangka menerapkan materi pelatihan dalam kehidupan sehari-hari.

*Trainer* dan fasilitator memberikan *fidbeck* dan masukan kepada peserta yang positif. Masukan yang positif juga diberikan untuk meningkatkan dan memotivasi peserta agar setelah sesi pelatihan berakhir mereka tetap menerapkan materi-materi pelatihan pada saat berlatih maupun saat menjelang pertandingan bahkan dalam kehidupan sehari-hari saat mereka berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungan. Lalu fasilitator memandu peserta untuk mengerjakan lembar evaluasi dan post-test. Selanjutnya pelatihan di tutup dan di akhiri dengan berdoa serta berjabat tangan antara peserta, pelatih fasilitator dan trainer.

LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

Nama : \_\_\_\_\_

1. Perasaan apa yang kamu rasakan setelah melakukan rileksasi ? :

---

---

---

---

2. Apa perbedaan yang kamu rasakan sebelum melakukan rileksasi dan sesudah melakukan proses rileksasi ?:

---

---

---

---

3. Apa yang kamu rasakan setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan *imagery* ? :

---

---

---

4. Apa manfaat yang kamu dapat setelah mengikuti rangkaian pelatihan *imagery* ? :

---

---

---

5. Kekurangan apa saja yang kamu temukan pada saat pelatihan *imagery* ? :

---

---

---

---

6. Bagaimana kamu memandang setiap kegagalan pada saat latihan maupun pertandingan setelah mendapat pelatihan *imagery* ? :

---

---

---

7. Apa rencana kedepan anda dalam latihan maupun pertandingan setelah mengikuti pelatihan *imagery* ini ? :

---

---

---

---

## SURAT PERSETUJUAN

Dalam rangka kelangsungan proses penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Haidar Lathif

Nim : 11710006

Judul Penelitian : “PENGARUH PELATIHAN *IMAGERY* TERHADAP  
TINGKAT RESILIENSI ATLET PENCAK SILAT  
REMAJA YOGYAKARTA”

Maka saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Sekolah :

NIS :

Kelas :

Bersedia menjadi subjek penelitian dan peserta pelatihan selama penelitian ini berlangsung yaitu pada tanggal 13 Desember 2015, mulai pukul 08.00-16.00 wib. Dan bersedia mengikuti pelatihan dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan selama proses penelitian ini berlangsung.

Yogyakarta, 13 Desember 2015

Peneliti

Nama Subjek

(Haidar Lathif)

NIM : 11710006

-----

Nis :

(Sesi 5)

**LEMBAR EVALUASI PELATIHAN**

**Nama** : \_\_\_\_\_

**Jenis kelamin** : \_\_\_\_\_

1. Perasaan apa yang kamu rasakan setelah melakukan rileksasi ? :

---

---

---

---

2. Apa perbedaan yang kamu rasakan sebelum melakukan rileksasi dan sesudah melakukan proses rileksasi ?:

---

---

---

---

3. Apa yang kamu rasakan setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan *imagery* ? :

---

---

---

---

4. Apa manfaat yang kamu dapat setelah mengikuti rangkaian pelatihan *imagery* ? :

---

---

---

---

5. Kekurangan apa saja yang kamu temukan pada saat pelatihan *imagery* ? :

---

---

---

---

6. Bagaimana kamu memandang setiap kegagalan pada saat latihan maupun pertandingan setelah mendapat pelatihan *imagery* ? :

---

---

---

7. Apa rencana kedepan anda dalam latihan maupun pertandingan setelah mengikuti pelatihan *imagery* ini ? :

---

---

---

---

## DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



## DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



## DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



## DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



## DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



## DOKUMENTASI PELAKSANAAN PELATIHAN



## CURRICULUM VITAE PENELITI

### IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap : Haidar Lathif  
Tempat Tanggal Lahir : Bantul, 20 Juli 1993  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Golongan Darah : O  
Alamat Asal : Karang, DK.Mandingan, RT 07, Ringin Harjo,  
Bantul, D.I Yogyakarta.  
Alamat Sekarang : Karang, DK.Mandingan, RT 07, Ringin Harjo,  
Bantul, D.I Yogyakarta.  
Nomor Telephone : 085743144276  
E-mail : [haidar.lathif@yahoo.com](mailto:haidar.lathif@yahoo.com)  
Moto Hidup : Selalu Ada Yang Pertama Buat Segalanya.  
No. KTP : 3402082007930003

### RIWAYAT PENDIDIKAN

| JENJANG          | INSTITUSI                      | BIDANG ILMU | TAHUN     |
|------------------|--------------------------------|-------------|-----------|
| SD               | SD Muhamadiyah Bantul Kota     |             | 1999-2005 |
| SMP              | SMPIT Bina Umat                |             | 2005-2008 |
| SMA              | SMA N 1 Bambanglipuro          | IPA         | 2008-2011 |
| Perguruan Tinggi | UIN Sunan Kali Jaga Yogyakarta | Psikologi   | 2011-201  |