**ANALISIS KONDISI PSIKOLOGIS CABANG**

**OLAHRAGA PENCAKSILAT PROVINSI**

**SULAWESI SELATAN**

***ANALYSIS OF PSYCHOLOGYS CONDITION***

***OF SOUTH SULAWESI PROVINCE***

***IN PENCAK SILAT SPORT***

**MUNAWAR FITRI**



**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2017**

**ANALISIS KONDISI PSIKOLOGIS CABANG**

**OLAHRAGA PENCAKSILAT PROVINSI**

**SULAWESI SELATAN**

**Oleh**

**MUNAWAR FITRI )\***

**ABSTRAK**

Penelitian ini adalah jenis penelitian survey yang menggunakan rancangan penelitian “deskriptif” yang bertujuan untuk mengetahui; (1) Bagaimana kondisi motivasi atlet pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan?; (2) Bagaimana kondisi konsentrasi atlet pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan?; (3) Bagaimana kondisi percaya diri atlet pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan?.

Populasi adalah seluruh atlet pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dengan jumlah populasi yaitu 100 atlet dengan jumlah sapel yang digunakan yaitu 26 atlet. Teknik penentuan sampel adalah *random sampling.* Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan presentase frekuensi melalui program SPSS 16 pada taraf siginifikan 95% atau α 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; (1) Kondisi motivasi pada cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dikategorikan baik; (2) Kondisi konsentrasi pada cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dikategorikan baik; (3) Kondisi percaya diri pada cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dikategorikan baik.

KATA KUNCI: Motivasi, Konsentrasi dan Percaya Diri

**ABSTRACT**

**MUNAWAR FITRI. 2017.** Analysis Of Psychologys Condition Of South Sulawesi Province In Pencaksilat Sport (supervised by Suwardi and Ramli).

This study is a survey research which employs descriptive research, aims at examining (1) the motivation condition of pencak silat in South Sulawesi Province, (2) the concertration condition of pencak silat in South Sulawesi Province, and (3) the self confidence condition of pencak silat in South Sulawesi Province.

The population of the study is the entire athletes of pencak silat in Sulawesi South province with the total of 100 athletes and the samples are 26 athletes. Sample is taken by employing random sampling. Data is analized by employing descriptive analysis and frekuency percentage trhough SPSS 16 program at the level of significance 95 % or @ 0.05.

The results of the study reveal that (1) the motivation condition of pencak silat in South Sulawesi Province is categorized as good, (2) the concertration condition of pencak silat in South Sulawesi Province is categorized as good, and (3) the self confidence condition of pencak silat in South Sulawesi Province is categorized as good.

Keyword: Motivation, Concertration Condition dan Self Cinfidenci

**PENDAHULUAN**

Olahraga mempunyai arti dan makna yang sangat penting karena dapat memberikan manfaat yang besar dalam kehidupan. Tujuan melakukan olahraga dengan mengisi waktu senggang. Sering juga disebut olahraga rekreasi, ada juga yang yang melakukan olahraga dengan dengan tujuan ingin mencapai tingkat kesegaran jasmani menjadi lebih baik, ada pula melakukan olahraga dengan tujuan mencapai prestasi sebagai tujuan dan sasaran akhir.

Dalam melakukan kegiatan olahraga, seseorang harus melakukan secara sungguh-sungguh dengan teratur danrutin, karena olahraga merupakan salah satu jalur yang dapat digunakan untuk membentuk watak dan kepribadian, sportivitas serta disiplin. Sehingga pencapaian kesegaran dan kebugaran kondisi fisik akan lebih baik. Selain itu olahraga adalah seseorang yang mengikuti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat khususnya di Indonesia adalah pencaksilat, karena dapat dilakukan oleh semua kalangan mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, pria bahkan wanita sekalipun, sudah sejak lama olahraga pencak silat telah di pertandingkan dalam pesta olahraga baik ditingkat nasional maupun internasional. Pencaksilat memiliki gerakan-gerakan dinamis serta kondisi fisik yang kompleks seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, power, reaksi, dan koordinasi. Dimana seorang pemain dituntut harus melakukan gerakan cepat seperti : menghindar, menyerang, melangkah. Olahraga pencak silat membutuhkan keterampilan khusus dalam bermain seperti : pukulan, tendangan, bantingan / jatuhan, hindaran / elakan, kuda-kuda dan lainnya.

Perilaku gerak yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun juga aspek psikhis untuk itu olahraga sebagai aktivitas yang memunculkan tingkah laku, tentunya tidak dapat disegregasi dari aspek-aspek psikhis yang mendasarinya. Faktor psikhis berupa struktur dan fungsi-fungsi kepribadian seperti motivasi, emosi, percaya diri, konsentrasi, disiplin, kecemasan dll. Memainkan peranan yang sangat penting dalam meraih prestasi olahraga. Penampilan atlet adalah apa yang terlihat atau apa yang di perlihatkan oleh atlet dalam suatu pertandingan. Penampilan para atlet sebenarnya merupakan hasil gabungan dalam beberapa faktor. Faktor tersebut adalah kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, dan mental (Psikis/Psikologi).

Taktik atau startegi bermain merupakan hal yang sangat berperan, ada kalanya, taktik akan tampil begitu positif sehingga permainan menjadi menarik sekali pun hasilnya kurang memuaskan. Startegi berkaitan erat dengan persiapan dan pemikiran mengenai apa yang yang dilakukan. Meskipun demikian tidak menutup kemungkinan jika apa yang telah disiapkan sebagai startegi bermain ternyata tidak berjalan sesuai dengan harapan atau tidak dapat diperlihatkan saat berada dilapangan. Dalam keadaan penuh tekanan seperti ini, ada dua kemungkinan kejadian yang dapat ditampilkan atlet tersebut sebagai berikut :

Kemungkinan pertama, atlet tersebut tidak memunculkan langkah-langkah, gerakan-gerakan ataupun pukulan-pukulan baru sehingga penampilannya pun buruk.hal ini terjadi bila kondisi emosinya menegang secara berlebihan dan motivasi untuk berpenampilan sebaik-baiknya atau memenangkan pertandingan juga sangat kurang. Kemungkinan kedua*,* apabila atlet tersebut dapat memunculkan taktik-taktik baru untuk mengatasi situasi yang menekan dirinya.sering terjadi apabila seorang atlet sedang berada dalam keadaan yang menekan dirinya, maka tidak terpikirkan olehnya suatu akal baru untuk dicoba mengatasi tekanan yang dihadapinya tersebut.

Atlet yang dilatih mentalnya tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah mental emosional. Pelatihan mental harus mendatangkan keuntungan bagi setiap orang untuk meningkatkan performanya dalam olahraga. Latihan keterampilan mental harus dilakukan secara sistematis, kontinu dan berkesinambungan, sehingga waktu yang di perlukan atlet menguasai suatu keterampilan tersebut semakin pendek.artinya atlet dapat menguasai keterampilan mental dalam waktu yang relatif singkat.

Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi olahraga diartikan keseluruha daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi olahraga dapat dibedakan menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan eksrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Atlet yang mempunyai motivasi intrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan tahan lama. Motivasi intrinsik inilah yang harus selalu ditumbuh kembangkan dalam diri anak, sayangnya motivasi ini sulit dipelajari. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan dorongan berasal dari luar individu yang menyebabkan seseorang berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini dapat berasal dari pelatih, teman, orang tua, guru, kelompok, bangsa, hadiah, bonus, uang, dsb. Dorongan semacam ini biasanya tidak bertahan lama.

Dalam pertandingan ataupun latihan motivasi ini harus terjaga tetap tinggi agar hasilnya meningkat. Ada beberapa teknik untuk meningkatkan atau menaikkan motivasi atlet antara lain dengan teknik verbal, tingkah laku, insentif, supertisi, dan citra mental.

Psikologi yang penting selanjutnya yaitu konsentrasi pada saat bertanding. Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Dari pengertian perhatian dan konsentrasi tersebut nampak dengan jelas persamaan dan perbedaan antara perhatian dan konsentrasi. Kesamaan di antara keduanya adalah terletak pada fokus pikiran seseorang pada objek tertentu. Adapun perbedaan diantara keduanya adalah terletak pada rentang waktu. Perhatian merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek yang berlangsung dalam waktu singkat, sedangkan konsentrasi merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek dalam rentang waktu yang lebih lama. Artinya, perhatian merupakan proses awal menuju konsentrasi. maka keterampilan yang sederhana mudah dilakukan dan keterampilan yang kompleks tidak  akan dapat dilakukan dengan baik.

Kemampuan olahragawan untuk memperhatikan dan melakukan konsentrasi sangat tergantung dari kekuatan pengganggu yang rnuncul. Pada hal selama dalam aktivitas olahraga banyak ragam gangguan yang rnuncul dan rnenarik perhatian, sehingga kemungkinan besar dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan dalam beraktivitas. Ada dua jenis gangguan yang terjadi pada diri olahragawan pada saat rnelakukan aktivitas, yaitu gangguan yang berasal dari dalam dan  gangguan yang berasal dari luar dirinya. Beberapa gangguan yang berasal dari dalam diri sendiri antara lain olahragawan selalu memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu, memikirkan hasil yang akan dicapai, merasa tercekik dan tertekan, adanya gangguan secara fisiologis, kelelahan dan motivasi yang kurang. Sedangkan gangguan yang berasal dari luar antara lain adanya rangsang yang rnencolok, suara yang keras, dan perang urat syaraf yang dilakukan lawan.

Percaya diri adalah merupakan salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet pencaksilat di lapangan. Perbedaan kepercayaan diri dapat dibedakan menjadi 3 yaitu’ 1) *Over confidence*, 2) *Lack confidence*, dan 3) *Full confidence*. *Over confidense* adalah rasa percaya diri yang berlebihan yang dimiliki atlet. Segi negatif yang biasa ditimbulkan oleh *over don fiedence* pada suatu pertandingan adalah sering menganggap enteng lawan atau muncul rasa sombong dan menganggap lawan lebih rendah dari dirinya. Karena harapan sukses terlalu tinggi tersebut, maka apabila mengalami kekalahan atlet yang bersangkutan kurang siap mental menerima kekalahan tersebut dan mudah frustrasi.

Segi positifnya ada suatu pertandingan adalah ketegangan dan rasa cemas menghadapi lawan tidak muncul. *Lack confidence* atau rasa kurang percaya diri adalah kurang menguntungkan dalam pertandingan, karena kurang percaya diri ini merupakan tumpuan yang lemah untuk dapat mencapai prestasi tinggi. Kurang percaya diri berarti atlet meragukan kemampuannya, akibatnya timbul rasa tegang, cemas dan takut menghadapi lawan, kalau hal seperti ini muncul maka besar kemungkinan atlet tersebut mengalami kekalahan. Kegalan-kegalan yang sering dialami atlet yang kurang percaya diri, akan mudah menimbulkan rasa putus asa dan apabila dituntut mencapai prestasi yang lebih tinggi namun tidak berhasil akan dapat menimbulkan frustrasi. *Full confidence* adalah rasa penuh percaya diri.

**Motivasi**

Dalam psikologi umum, diketahui bahwa motif merupakan suatu dorongan atau kehendak yang mendasari munculnya suatu tingkah laku. Motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu. Penampilan seorang atlet tidak bisa terlepas dari daya dorong yang dimiliki artinya semakin besar daya dorong yang dimiliki, maka penampilan akan semakin optimal, tentu saja jika ditunjang kemampuan teknis dan kemampuan fisik yang memadai. Daya dorong itulah yang disebut motivasi.

Dalam psikologi olahraga, Husdarta (2010:32) pengertian motif menurut pendapat para ahli di antaranya sebagai berikut :

1. Husaini dan Noor (1981) bahwa motif adalah suatu rangsangan, dorongan atau pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku.
2. Gunarsa (1978) berpendapat bahwa motif artinya dorongan atau kehendak yang menyebabkan seseorang bertingkah laku,
3. Sedangkan menurut Natawijaya (1976) mengatakan bahwa yang mendorong seseorang melakukan sesuatu adalah motif

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan motif adalah suatu rangsangan atau suatu dorongan yang terdapat dalam diri manusia yang secara aktif mendorong manusia untuk berbuat sesuatu dengan tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Jadi jelas bahwa motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan. Termotivasinya seseorang untuk berbuat tergantung dari besar kecilnya motif.

Dalam Psikologi Olahraga Prestasi Gunarsa, (2004:47) menurut Abraham Maslow bahwa sistem kebutuhan sebagai dasar munculnya motivasi untuk bertingkah laku tersusun menjadi sistem bertingkat yaitu :

(1) physiological needs, yakni makanan dan air. (2) safety needs: perasaan aman, bebas , tidak terancam. (3) belonging needs and love needs: merasa tertampung dan diterima dalam hubungan interpersonal. (4) esteem needs: status, prestasi dan keberhasilan. (5) cognitive needs : pengetahuan, keingintahuan dan pengertian. (6) esthetic needs: keteraturan, keindahan,seni. (7) self actualizazion :realisasi dari potensi dan kepuasan diri.

Dalam olahraga prestasi terdapat upaya pengerahan kemampuan fisik dan psikis yang setinggi-tingginya dalam meraih prestasi puncak baik dalam fase latihan maupun fase pertandingan yang sebenarnya.hal ini berarti, bahwa olahraga prestasi terkandung situasi kompetitif yang tinggi.

Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Yang pada hakikatnya merupakan keinginan, hasrat, kemauan dan pendorong untuk unggul, yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai oleh orang lain.

Husdarta (2010:43) seseorang yang memiliki motif berprestasi itu di antaranya akan dapat:

1. Menyelesaikan sesuatu yang sukar
2. Menguasai dan mengorganisasi obje-objek fisik manusia atau ide-ide
3. Melakukan sesuatu dengan cepat, bebas dan memungkinkan
4. Mengatasi rintangan – rintangan dan mencapai sesuatu standar yang tinggi
5. Mengungguli diri sendiri
6. Melawan dan mengatasi orang lain
7. Meningkatkan harga diri dengan kesuksesan dalam menggunakan kemampuan khusus.

Komaruddin (2014:37) Strategi yang bisa di gunakan untuk meningkatkan motivasi atlet agar atlet tetap konsisten dalam dalam melakukan sesuatu dan mampu menampilkan performa sesuai dengan harapan yaitu :

1. Tetapkan tujuan
2. Berikan penguatan atau umpan balik
3. Ciptakan situasi yang menyenangkan
4. Memberikan pengalaman sukses
5. Memberikan hadiah pada penampilan yang di tampilkan
6. Berikan variasi pada setiap rangkaian latihan
7. Melibatkan atlet dalam keputusan
8. Memaksimalkan usaha dalam proses latihan dan kompetisi
9. Tekun dalam mencapai tujuan secara spesifik
10. Mengatasi rintangan, kegagalan dan kritik tanpa mengabaikan tim
11. Bekerja keras sebelum kompetisi
12. Meningkatkan keterampilan fisik dan mental
13. Menunjukkan sikap positif
14. Penuh perhatian dan waspada sebelum latihan dan kompetisi
15. Menunjukkan kesenangan dalam berlatih dan kompetisi
16. Menunjukkan kerja sama dalam tim dan pelatih

Pada dasarnya saat memberi motivasi bukan hanya termasuk apa yang harus dikatakan, tetapi kapan harus mengatakannya. Dengan kata lain, pelatih mempersiapkan atlet dan menentukan tujuan seperlunya melalui teknik motivasi. Tapi pada prinsipnya, hal pertama yang harus di kuasai adalah ilmu psikologi supaya terlebbih dahulu bisa memetakan kondisi atletnya. Utama (2008) (dalam ishak 2009:24) “suntikan motivasi bisa diwujudkan dalam proses latihan teknis yang dilalui, seperti dalam sesi latihan atlet bisa diset dengan menghadirkan kompetisi internal antar pemain”. seorang pelatih tidak hanya membekali dirinya dengan kemampuan melatih teknik dan fisik saja melainkan juga harus menguasai ilmu psikologi untuk mendampingi atlet dalam menjaga kondisi mentalnya. Dengan kata lain seorang pelatih yang dikatakan sukses merupakan seorang motivastor ulung. Orang-orang terdekat dengan atlet adalah orang-orang yang berpotensi besar menjadi penyuntik motivasi, baik orang tua, istri/suami, saudara,teman, kekasih, terlebih seorang pelatih yang harus memahami benar karakter serta menetahui secara mendalam kemampuan terbaik dari seorang atlet.

**Konsentrasi**

Dalam Komarudin (2015:134) Menurut pendapat Scmid; Paper; & Wilson menjelaskan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat ekternal maupun internal. Stimulus eksternal yang mengganggu konsentrasi dalam pernyataan tersebut misalnya sorakan penonton, musik yang keras, kata-kata yang menyakitkan baik dari penonton maupun dari pelatih dan perilaku tidak sportif dari lawan.

Pelatih dalam proses latihan sangat penting untuk memperhatikan dan meyakinkan bahwa atletnya tetap konsentrasi. Pelatih harus mengetahui karakteristik atletnya apakah dalam keadaan konsentasi atau tidak.apabila atlet memiliki konsentrasinya akan menghasilkan penampilan yang baik. Pendapat Loehr (1982:158) dalam psikologi olahraga (Komarudin, 2015:137) menjelaskan bahwa kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi secara kontinu pada sebuah tugas adalah sangat penting untuk menghasilkan kualitas performa.

Supaya atlet mampu konsentrasi dengan baik, tentu tidak bisa dicapai dalam waktu relatif singkat tetapi harus melalui proses latihan kontinu dalam proses yang panjang. Beberapa petunjuk yang harus di perhatikan atlet sebelum melakukan latihan konsentrasi, Gauron (1984); Setyobroto (2001:135) sebagai berikut :

1. Jauhkan pikiran terhadap sesuatu yang pernah dilakukan dan diaalami
2. Pusatkan perhatian pada satu tempat
3. Tujukan perhatian pada satu lokasi
4. Kosongkan fikiran anda dan biarkan tetap kosong
5. Pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian seperti gambaran panorama, kemudian ikut dihadirkan suatu “gambar besar” yang memberikan kemungkinan masukan tanpa menyeleksiknya.
6. Berupaya mampu memusatkan perhatian terhadap semua benda
7. Berhentilah dan kemudian kembali berkonsentrasi

Tanpa adanya konsentrasi semua usaha akan mengalami kegagalan. Misalnya saja penurunan prestasi, maka hendaklah memperhatikan lingkungan yang mungkin mempengaruhi para atlet. Ada tiga lingkungan yang bisa mengganggu konsentrasi yaitu :

1. Lingkungan Keluarga

Dalam keluarga seorang atlet terkadang bterjadi sebuah ketidak cocokan dengan anggota keluarganya. Misalnya orang tuanya yang lagi bertengkar, atau antara atlet tersebut dengan saudaranya atau sedang sakit. Keadaan seperti itu biasa berdampak pada saat latihan atau pada saat ia bertanding.

1. Lingkungan Sekolah / Kerja / Masyarakat

Jika atlet tersebut masih berada di jenjang pendidikan hal ini juga bisa memberikan dampak bagi atlet tersebut. Misalnya banyaknya tugas-tugas sekolah yang harus diselesaikan apalagi pada saat-saat ujian sekolah dimana atlet harus membagi waktu antara belajar dengan latihan. Begitupun pada tempat kerja ketika atlet ini telah dimarahi oleh atasannya. Sedangkan bagi yang tidak sekolah atau bekerja akan sangat rumit lagi karena daerah lingkungan sangat luas.

1. Lingkungan Olahraga Itu Sendiri

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi para atlet seperti :

1. Faktor penonton
2. Faktor petugas pertandingan (wasit,pembantu wasit dan sebagainya)
3. Faktor lawan
4. Faktor alat perlengkapan dan fasilitas
5. Faktor Cuaca
6. Faktor Organisasi Pertandingan
7. Hasil yang dicapai selama bertanding

Selain ketiga lingkungan yang bisa mempengaruhi konsentrasi atlet ada juga hal yang bisa mempengaruhi konsentrasi yaitu rasa sakit. Jika kondisi fisik atlet tidak stabil yang diakibatkan karena sakit (kurang enak badan) atau cedera pada bagian tertentu. Misalnya seorang atlet mengalami cedera pada tangan tentu bisa mempengaruhi konsentrasi atlet dan penampilannya karena selain dia berfikir untuk bagaimana cara mengalahkan lawannya dengan berbagai strategi yang telah disusun ia juga memikirkan bagaimana caranya agar tangannya tidak terbentur dengan keras yang bisa berakibat fatal bagi dirinya.

Mylsidayu (2015:114) Ada beberapa latihan untuk meningkatkan konsentrasi melalui aktivitas latihan ini bertujuan untuk mereduksi gangguan konsentrasi yang bersumber dari dalam diri atlet sendiri yaitu:

1. Latihan dengan menghadirkan gangguan
2. Menggunakan kata-kata kunci
3. Menggunakan pemikiran bukan menilai
4. Menyusun kegiatan rutin
5. Rencana-rencana pengembangan kompetisi
6. Berlatih mengendalikan mata
7. Tetap memusatkan perhatian

Saat atlet menilai penampilannya yang gagal, biasanya kestbilan emosional atlet akan hilang sehingga mengalami ketegangan otot yang berlebihan, konsentrasi hilang dan tidak bias membuat keputusan. Sementasra itu agar pikiran tersebut hilang haruslah ada evaluasi terhadap apa yang ada sehingga menuntun pdaa performa yang baik. Menilai penampilan dan menkategorikannya baikburuk boleh-boleh saja, asalkan tujuannya untuk belajar melihat penampilan bukan bertujuan untuk menilai, melainkan agar atlet mampu memperbaiki atau koreksi kesalahan dan kekurangan yang ditampilkan.

Efektivitas kegiatan rutin mempunyai dorongan yang kuat. Biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Misalnya, atlet berkata “bias,bias, dan bias” untuk memfokuskan perhatian memasuki lapangan. Kebiasaan rutin ini membantu atlet sebelum dan selama penampilan sehingga atlet dapat memfokuskan mentalnya. Hal tersebut sangat jelas bahwa rutinitas dapat menjadi penmpilan otomastis karena dilakukan setiap hari. Rencana ini dapat membantu atlet mempersiapkan kejadian-kejadian yang timbul, tidak hanya itu saja tetapi dapat mempersiapkan hal-hal atau keadaan yang berbeda baik sebelum atau pun selama kompetisi.

Mengendalikan mata adalah metode untuk memfokuskan konsentras. Berikut teknik yang bias digunakan untuk mengendalikan mata antara lain (1) menjaga/memelihara mata pada lantai, (2) focus pada alat, dan (3) focus pada dinding. Memusatkan perhatian setiap saat adalah penting sebab pikiran individu terbuka untuk masuknya berbagai stimulus. Oleh sebab itu, individu tetap harus memfokuskan perhatian pada tugas-tugas yang dilakukan.

Sedangkan menurut komaruddin (2015:154) beberapa petunjuk melakukan latihan konsentrasi yaitu :

a.) jauhkan fikiran anda terhadap sesuatu yang pernah anda alamiataupun yang anda lakukan,(b) pusatkan perhatian anda pada satu tempat,(c) tujukan perhatian anda pada satu lokasi tersebut,(d) kosongkan fikiran anda dan biarkan tetap kosong, (e) pindahkan dari sasaran khusus kepusat, (f) berupaya mampu memusatkan perhatian terhadap semua benda, (g) tetap memusatkan perhatian setiap saat.

**Percaya Diri**

Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga gemilang adalah yang memiliki percaya diri (*self confidence* atau *confidence in oneself*). Secara sederhana percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu. Depdiknas (2002:856) mendefenisikan “percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan atau kelebihan pada diri sendiri.” Jelaslah bahwa percaya pada diri sendiri merupakan modal utama untuk berprestasi. Mulyana (2006:13) mendefenisikan bahwa:

Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi actual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.

Sedangkan menurut A. Adib Rani (2006:111) mengemukakan bahwa Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka inidividu yang bersangkutan akan lebih percaya diri.

Percaya diri atau *self confidence*” merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi. Atlet pada umumnya lebih sering menghadapi situasi-situasi penuh ketegangan dibanding bukan atlet.

Menurut Weinberg (1995) mengemukakan bahwa : esensi percaya diri adalah kepercayaan bahwa diri anda bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang digunakan. Misalnya memukul, menendang, menghindari cedera dan sebagainya. Semua itu bisa dicapai jika atlet memiliki kepercayaan diri sendiri. Atlet yang memiliki percaya diri berarti atlet dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, atlet percaya pada kemampuan dirinya untuk memeperoleh berbagai kompetisi dan keterampilan yang dibutuhkanya baik fisik maupun mental untuk mencapai kemampuannya.

Begitupun dengan sebaliknya apabila atlet memiliki *Over Confidence* (kepercayaan berlebihan) dapat menimbulkan akibat yang kurang menguntungkan karena sering menganggap enteng lawannya dan meras tidak terkalahkan oleh lawannya.

Untuk mengidentifikasi tingkat *self confidence* dalam berbagai situasi, atlet dapat melakukan hal ini dengn menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut :

1. .kapan saya terlalu percaya diri ?
2. Bagaimana saya bisa mengoreksi kesalahan ?
3. Kapan saya harus ragu pada diri ?
4. Apakah saya selalu percaya diri setiap pertandingan ?
5. Apakah saya tentatif dan ragu-ragu dalam situasi tertentu ?
6. Apakah saya terlihat berharap dan menikmati permainan yang sangat kompetitif
7. Bagaimana saya bereaksi terhadap kesulitan ?

Selain itu Vaeley et al (1998) dalam Komarudin (2015:79) mengidentifikasi Sembilan sumber yang bisa membentuk kepercayaan diri atlet yaitu sebagai berikut :

1. Menguasai dan meningkatkan keterampilan diri
2. Menunjukkan kelebihan kemampuan dan keterampilan
3. Mempersiapkan fisik dan mental optimal
4. Menunjukkan kualitas fisik yang baik
5. Memberikan dorongan sosial (umpan balik posistif dan dorongan pelatih, tim dan teman)
6. Memberikan pengalaman sukses ( berikan kesempatan untuk melihat seseorang menampilakan performa terbaiknya)
7. Kepemimpinan pelatih (kepercayaan atlet terhdap keterampilan pelatih dan kepemimpinan pelatih dalam membuat keputusan)
8. Lingkungan pertandingan yang menyenangkan atlet
9. Menciptakan situasi seolah atlet mengalaminya (atlet mempersepsikan sesuatu yang terjadi dalam situasi olahraga, untuk tujuan meningkatkan kesempatan sukses).

Mylsida (2014:110), Ada beberapa cara untuk membangkitkan *self confidence* pada diri atlet apabila mengalami penurunan *self confidence* dalam pertandingan sebagai berikut:

1. Membangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih dimasa lalu
2. Mengingat kembali kekuatan yang ada pada diri, kuatkan kenyataan bahwa bermain dimasa lalu berarti dapat mengulanginya
3. Mempercayai pada kemampuan dan diri sendiri
4. Menghindari menghakimi diri sendiri
5. Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding.

Seorang atlet untuk dapat berprestasi harus ada kepercayaan pada diri sendiri bahwa ia sanggup dan mampu mencapai prestasi yang di inginkan. Menurut Husdarta (2010:93) bahwa untuk sampai pada tangga juara yang paling tinggi seorang atlet harus *full confidence*, karena sikap mentalnseperti ini akan sangat membantu dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, mamantapkan *emotional security*-nya, berusaha mencapai target yang ditetapkannya sendiri, dan menghindarkan atlet dari perasaan frustasi karena kegagalan.

**METODOLOGI**

Variabel Penelitian merupakan sifat-sifat yang akan di teliti dari sampel yang telah disiapkan. Menurut arkunto (1993:91) mengatakan bahwa ‘’variabel merupakan obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.’’ Pada penelitian ini terdiri dari motivasi, konsentrasi, percaya diri variabel bebas sedangkan variabel terikatnya adalah atlet pencak silat Provinsi Sulawesi Selatan.

Agar lebih terarah pelaksanaan penelitian maupun pengumpulan data penelitian, maka perlu diberi batasan-batasan atau defenisi operasional tiap variabel yang terlihat:

1. Aspek Psikologis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan atau kesiapan psikologis atlet menghadapi situasi yang dinilai dari:
2. Motivasi

motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu. Memberikan motivasi berarti memberikan dorongan untuk bereaksi dan tentunya membuahkan hasil yang positif. Penampilan seorang atlet tidak bisa terlepas dari daya dorong yang dimiliki, artinya semakin besar daya dorong yang dimiliki maka penampilan semakin akan semakin optimal, tentu saja jika ditunjang dengan kemampuan teknis dan fisik yang memadai. Variabel motivasi belajar ini akan dilihat dengan menggunakan bantuan instrumen berupa angket tentang motivasi. Yang di ukur dengan tes motivasi Atlet Pencak silat yang hasilnya berupa skor atau angka.

1. Konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengatuhi oleh stimulus yang bersifat eksternal dan internal. Komponen utama dari konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu tanpa adanya gangguan stimulus internal, sensoris atau fikiran perasaan lelah, cemas, daya tahan menurun, dan sebagainya, dan juga gangguan stimulus eksternal atau gangguan dari luar diri seperti teriakan penonton, kesalahan keputusan wasit, ejekan penonton dan sebagainya. Variabel motivasi belajar ini akan dilihat dengan menggunakan bantuan instrumen berupa angket tentang konsentrasi. Yang di ukur dengan tes konsentrasi Atlet pencak silat yang hasilnya berupa skor atau angka.

1. Percaya Diri

Percaya diri adalah kepercayaan bahwa diri anda bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan. Hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri atlet akan mengakibatkan atlet tidak perlu ragu akan kemampuannya selama atlet tersebut telah berlatih secara bersungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai. Variabel motivasi belajar ini akan dilihat dengan menggunakan bantuan instrumen berupa angket tentang percaya diri. Yang di ukur dengan tes percaya diri Atlet pencak silat yang hasilnya berupa skor atau angka.

1. Atlet pencak silat Provinsi Sulawesi Selatan yang dimaksud adalah atlet yang memiliki potensi dan berbakat yang berasal dari atlet-atlet pencaksilat di Sulawesi selatan untuk dibina dan dilatih PUSDIKLAT Pencak Silat sebagai atlet yang handal dan mampu bersaing dalam kompetisi menuju atlet nasional.

Menurut Sugiyono (2015:117) mengatakan bahwa: “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Adapun jumlah populasi atlet pencak silat Provinsi Sulawesi Selatan berjumlah 100 orang. Menurut Sugiyono (2015:118) bahwa: “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Jadi dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagain individu yang diperoleh dari populasi, yang diharapkan dapat mewakili terhadap seluruh populasi. Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposite yaitu sesuai dengan kriteria. Adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah semua atlet cabang olahraga beladiri pencak silat yang masuk dalam atlet pencak silat Provinsi Sulawesi Selatan dengan jumlah atlet 26 orang

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Analisis deskriftip**

| **Statistics** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Motivasi | Konsentrasi | Percaya Diri |
| N | Valid | 26 | 26 | 26 |
| Missing | 0 | 0 | 0 |
| Mean | | 79.3077 | 77.0000 | 77.3077 |
| Std. Deviation | | 2.42931 | 7.22219 | 9.16851 |
| Variance | | 5.902 | 52.160 | 84.062 |
| Range | | 9.00 | 26.00 | 48.00 |
| Minimum | | 75.00 | 57.00 | 41.00 |
| Maximum | | 84.00 | 83.00 | 89.00 |
| Sum | | 2062.00 | 2002.00 | 2010.00 |

Hasil dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran data psikologi cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dikemukakan sebagai berikut:

* 1. Untuk data motivasi cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dari 26 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 2062,00 dan rata-rata yang diperoleh 79,3077 dengan hasil standar deviasi 2,42931 dan variance 5,902 dari range data 9,00 antara nilai minimum 75,00 dan 84,00 untuk nilai maksimal.
  2. Untuk data konsentrasi cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dari 26 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 2002,00 dan rata-rata yang diperoleh 77,0000 dengan hasil standar deviasi 7,22219 dan variance 52,160 dari range data 26,00 antara nilai minimum 57,00 dan 83,00 untuk nilai maksimal.
  3. Untuk data percaya diri cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dari 26 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 2010,00 dan rata-rata yang diperoleh 77,3077 dengan hasil standar deviasi 9,16851 dan variance 84,062 dari range data 48,00 antara nilai minimum 41,00 dan 89,00 untuk nilai maksimal.

**Hasil Presentase Frekuensi Psikologi**

**1. Motivasi cabang olahraga pencaksilat**

Berdasarkan tebel 4.2 di atas, nampak bahwa rekapitulasi motivasi pada cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dari 26 (100%) atlet. Yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 9 atlet atau (34,6%), yang memiliki kategori baik sebanyak 17 atlet atau (65,4%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 0 atlet atau (0,0%), yang memiliki kategori kurang 0 atlet atau (0,0%) serta yang memiliki kategori kurang sekali 0 atlet atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi pada cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dikategorikan baik.

**Konsentrasi cabang olahraga pencaksilat**

Berdasarkan tebel 4.3 di atas, nampak bahwa rekapitulasi konsentrasi pada cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dari 26 atlet atau (100%). Yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 8 atlet atau (30,8%), yang memiliki kategori baik sebanyak 16 atlet atau (61,5%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 atlet atau (7,7%), yang memiliki kategori kurang 0 atlet atau (0,0%) serta yang memiliki kategori kurang sekali 0 atlet atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi pada cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dikategorikan baik.

**Percaya diri cabang olahraga pencaksilat**

Berdasarkan tebel 4.4 di atas, nampak bahwa rekapitulasi percaya diri pada cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dari 26 atlet atau (100%). Yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 11 atlet atau (42,3%), yang memiliki kategori baik sebanyak 13 atlet atau (50,0%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 atlet atau (7,7%), yang memiliki kategori kurang 0 atlet atau (0,0%) serta yang memiliki kategori kurang sekali 0 atlet atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa percaya diri pada cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan dikategorikan baik.

**PENUTUP**

1. Motivasi pada cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan masuk dalam ketegori baik.
2. Konsentrasi pada cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan masuk dalam ketegori baik.
3. Percaya diri pada cabang olahraga pencaksilat Provinsi Sulawesi Selatan masuk dalam ketegori baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdullah, Ma’ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif.* Sleman Yogyakarta: Aswaja Presindo

Arikunto, Suharmisi. 1993. *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipt

Crespo, Miguel dan Dave, Miley. 1998. *Advanced Coaches Manual*. Canada: International Tennis Federation

Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial.* Bandung: Alfabeta.

Effendi, E. Usman 2012. *Pengantar Psikologi.* Bandung: Palanta

Gunarsa D Singgih. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : Gunung Mulia

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Olahraga Dalam Coaching*. Jakarta: Dekdikbud, Dirjen Dikti.

HIMPSI. 2008. *Psikologi Olahraga*. Online (<http://himpsi.org>). diakses 16 januari 2008

Dokumen tips. *Disiplin dalam olahraga*. Online

(<http://dokumen.tips/documents/disiplin-dalam-olahragadocx.html>)

Hidayatullah Muhammad. 2012.*pengelolaan emosi dalam olahraga*. Online.

(<http://mukhamad-hidayatullah.blogspot.co.id/2012/03/pengelolaan-emosi-dalam-olahraga-dan.html>)

Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfa Beta

Iffa. 2010. *Makalah Pencak Silat*. Online. (<http://iffatheefansclub.blogspot.co.id/2010/01/makalah-pencak-silat.html>)

Ishak Muhammad. 2009. *Analisis aspek Psikologis Atlet Bulutangkis Pusdiklat Gowata*. Makassar. PPS UNM

Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga : latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung : Remaja Rosdakarya

Muslim. 2014. *Analisis Kematangan Psikologi Dan lama Latihan terhadap Prestasi Atlet Beladiri SULSEL Maju II*. Makassar. PPS UNM

Mylsida A. 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Bumi Aksara

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI

Rosadi. 2014. *Peranan emosi dalam kegiatan olahraga*. Online

(<http://cvrosadi.blogspot.co.id/2014/11/peranan-emosi-dalam-kegiatan-berolahraga.html>)

Singer.1984. Motor Learning and Human Performance. New York: Mac Millan Publishing Co. Inc.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfanbeta

Utama, Guntur. 2008. *Psikologi olahraga online*. (<http://psikologiolahraga.wordpress.com/2007/08/14/ruang-lingkup-psikologi-olahraga>). Diakses 16 januari

Weinberg, Robert S and Gould, Daniel. 2003. *Foundations of Sport and Exercise Physicology, Erdedition*. Champaign: Human Kinetics Publishers,Inc