

PERSEPSI ATLET FUTSAL PUTRA UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA TERHADAP HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI SAAT BERTANDING

Rachmi Marsheilla Aguss^{*1} dan Rizki Yuliandra²
^{1,2}Universitas Teknokrat Indonesia

Abstrak

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding. Metode hipnoterapi terdapat unsur hypnosis yang merupakan teknik dalam melakukan terapi. Hypnosis sendiri mempunyai arti sebagai seni atau ilmu komunikasi dengan alam bawah sadar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Teknik sampling dengan menggunakan purposive sampling. Metode yang digunakan adalah metode survey dan instrument yang digunakan oleh peneliti yaitu berupa angket. Hasil penelitian pada indikator memahami definisi hipnoterapi rata-rata atlet dinilai cukup memahami definisi hipnoterapi. Indikator kedua menunjukkan bahwa hipnoterapi menjadikan lebih efektif dalam mengelola konsentrasi atlet. Sedangkan pada indikator ketiga menunjukkan bahwa hipnoterapi cukup baik untuk dapat meningkatkan potensi pada atlet. Keduanya diperoleh atas sifat pernyataan positif dan negatif. Kesimpulan yang didapat dari hasil angket yang disebar pada 24 sampel bahwa persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia mendapatkan penilaian yang positif dari tiga indikator. Kebanyakan atlet merasakan bahwa metode hipnoterapi sangat baik digunakan dalam menunjang performa dan meningkatkan konsentrasi saat bertanding.

Kata Kunci: Futsal, Hipnoterapi, Konsentrasi

Abstract

This study aims to determine the perceptions of men's futsal athletes at the Indonesian University of Teknokrat towards hypnotherapy in increasing concentration while competing. Hypnotherapy method contains elements of hypnosis, which is a technique for conducting therapy. Hypnosis itself has a meaning as an art or science of communication with the subconscious. This research is descriptive research. The sampling technique used purposive sampling. The method used was a survey method and the instrument used by the researcher was a questionnaire. The results of the study on the indicators of understanding the definition of hypnotherapy, the average athlete was considered to have sufficient understanding of the definition of hypnotherapy. The second indicator shows that hypnotherapy makes it more effective in managing athletes' concentration. Meanwhile, the third indicator shows that hypnotherapy is good enough to increase the potential of athletes. Both are obtained on the nature of positive and negative statements. The conclusion obtained from the results of a questionnaire distributed to 24 samples is that the perceptions of male futsal athletes at the Indonesian Technocrat University get a positive assessment of three indicators. Most athletes find hypnotherapy methods very well used to increase concentration while competing.

Keywords: Futsal, Hypnotherapy, Concentration

*correspondence Address
E-mail: rachmi.ma@teknokrat.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan alat pemersatu bangsa yang dapat membentuk karakter individu ataupun kolektif, serta mendinamiskan sector-sektor pembangunan lainnya merupakan potensi yang dimiliki olahraga. Olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin *character building and nation* yang telah teruji, sebab olahraga memiliki fungsi membangun spirit kebangsaan. Fisik dan mental sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam melakukan pembinaan atlet.

Terdapat beberapa komponen dalam meraih prestasi. Komponen tersebut diantaranya fisik, teknik, taktik, dan mental (Maliki, Hadi & Royana, 2017). Dalam suatu pertandingan biasanya atlet mengalami beberapa kendala yang terjadi dilapangan. Unsur-unsur yang biasanya mempengaruhi performa dan prestasi atlet yaitu mental dan konsentrasi. Begitu pula yang terjadi dan dialami oleh atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia saat sedang bertanding, terlebih lagi menghadapi lawan yang sangat sering bertemu dalam setiap event pertandingan. Terkadang tekanan dan tuntutan yang berat saat pertandingan bisa membuat atlet merasa terbebani secara fisik maupun psikologis yang dapat menimbulkan rasa cemas berlebihan. Seorang atlet harus bisa memelihara hal-hal yang mendukung proses latihan, budaya kekompakkan latihan, dinamika yang terjadi dalam satu tim, serta mengintegrasikan strategi secara positif yang dapat mempengaruhi suasana hati, perilaku, pola pikir, persepsi, kepercayaan, kecemasan, keterampilan untuk memecahkan masalah serta interpretasi tantangan dalam program latihan (Kiely, 2018).

Banyak atlet cenderung merasa baik-baik saja ketika latihan, baik ketika dalam menjalani kehidupan sehari-hari saat dilapangan. Tetapi tidak pada saat pertandingan ketika berada didalam lapangan. Banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi atlet saat bertanding, terutama pada faktor psikologis, yaitu pada aspek mental lebih dominan berpengaruh dibandingkan dengan aspek lainnya. Agar dapat tampil secara prima dalam setiap pertandingan, seorang atlet setiap hari nya harus memperhatikan kondisi fisik.

Kata hipnoterapi sendiri masih sangat awam dikalangan atlet, bahkan sebagian mereka masih menganggap bahwa hipnoterapi merupakan kekuatan magic supranatural yang dilakukan oleh ahlinya seperti dukun atau paranormal. Banyak sekali masyarakat yang memilih pengobatan alternaif untuk berobat yang lebih singkat, akibat fenomena pengobatan medis yang cukup mahal pada zaman sekarang ini. Berobat dengan cara supranatural biasanya berkaitan dengan hal ghaib dan biasanya mudah menyeret masyarakat awam kepada hal yang mistik (Syamsudin, 2016). Namun juga sudah banyak atlet yang mengenal manfaat dari hipnoterapi, bahkan dijadikan bentuk pengobatan yang

sah dan terbukti efektif dalam membawa pengaruh yang positif. Terkadang untuk memenuhi tuntutan dari berbagai pihak atas prestasi yang harus diraih, para atlet menggunakan metode hipnoterapi sebagai penyempurna penampilan dan keterampilan serta konsentrasi.

Untuk menampilkan performa terbaik, maka faktor yang paling penting adalah konsentrasi. Meningkatkan konsentrasi/fokus, atlet pun seorang manusia yang memiliki beragam kondisi diluar arena olahraga. Performa bisa saja menurun akibat suatu hal yang sangat mengganggu konsentrasi mereka. Konsentrasi sangat menentukan keberhasilan atau kegagalan atlet dalam menjalani proses latihan dan kompetisi. Misalkan, atlet futsal gagal mencetak gol karena gangguan lawan dan salah dalam melakukan operan maka ia mengalami ketegangan otot dan kesulitan untuk berkonsentrasi, itu merupakan contoh kegagalan atlet terkait dengan mempertahankan konsentrasinya. Kata yang sering dikeluarkan oleh pelatih ketika berada di tepi lapangan pertandingan yaitu “kosen” atau fokus”, sebab apabila tidak diingatkan oleh pelatih, pemain sering lepas kontrol atau sering disebut *loose control*. Terlebih lagi apabila situasi pertandingan sudah tertinggal oleh angka lawan atau lawan lain sudah banyak mencetak gol, maka sudah pasti pemain sering terburu-buru dan menjadi meningkatnya emosional.

Didalam sebuah pertandingan, sangat penting untuk mempertahankan konsentrasi. Karena satu kesalahan kecil pun akan mengakibatkan hasil yang buruk. Sehingga atlet harus dapat memperbaikinya atau mengoreksi kesalahan dalam penampilannya.

Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu terbatasnya pengetahuan atlet mengenai teknik atau metode hipnoterapi untuk menunjang performa dan terbatasnya pengetahuan atlet untuk dapat menjaga konsentrasi saat bertanding. Peneliti membatasi permasalahan pada “persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding”. Dari latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bagi pembinaan dan pelatihan futsal. Bagi atlet agar dapat lebih memahami seberapa persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding, sehingga

memiliki upaya agar selalu melakukan latihan atau terapi yang dapat meningkatkan konsentrasi menjadi lebih baik. Bagi pelatih agar memberikan gambaran betapa pentingnya dalam menjaga konsentrasi melalui hipnoterapi.

Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan yang dirasakan dalam penelitian ini yaitu: (1) Sulit diprediksinya kesungguhan antara subjek yang satu dengan subjek lain dalam proses pengisian angket dari awal sampai akhir. (2) Jumlah anggota sampel yang relatif sedikit, yang bisa memungkinkan peluang akan terjadinya kekeliruan didalam analisis yang dilakukan. Hal ini dapat mempengaruhi data dari hasil penelitian yang didapat. (3) Ruang lingkup teori dan kualitas indikator dalam artikel ini masih sangat terbatas. (4) Survei yang dilakukan hanya pada satu club Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang ada pada satu universitas saja dan juga jumlah sampel yang menjadi informan terbatas, maka dari itu pada temuan ini tidak dapat digeneralisasikan.

Berikut ini beberapan penelitian mutakhir yang relevansi dengan penelitian ini, tentang masalah, nilai, dan, inovasi. Penelitian yang relevan dapat di jadikan sebagai acuan dalam mengembangkan penelitian yang baru terkait dengan tema dan atau pokok bahasan yang sama. Penelitian yang memiliki relevansi di antara lain:

Penelitian Vitno dan Yusril (2019) dengan judul penelitian “Persepsi Atlet Terhadap Olahraga Paralayang di Puncak Lawang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi para atlet paralayang terhadap olahraga paralayang yang ada dipuncak lawang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Mendeskripsikan data yang diperoleh dari hasil penelitian mengenai persepsi atlet terhadap Olahraga Paralayang di Puncak Lawang Kecamatan Matur Kabupaten Agam. Pelaksanaan penelitian ini pada bulan Juli 2019 di Kecamatan Matur Kabupaten Agam. Diperoleh hasil 20 orang sampel, pada skala 61-80% terdapat 8 orang (20%) dengan kategori baik, pada skala 41-60% terdapat 29 orang (72,5%) dengan kategori cukup, pada skala 21-40% terdapat 3 orang (7,5%) dengan kategori kurang dan tidak ada pada kategori baik sekali dan kurang sekali. Maka dapat disimpulkan, analisis mengenai persepsi atlet terhadap olahraga paralayang di puncak lawang kecamatan matur kabupaten agam tergolong kategori cukup. Penelitian ini menjadi relevan di karenakan dalam penelitian ini mendukung penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti untuk meningkatkan konsentrasi

Penelitian Agus Mulyani, dkk (2018) dengan judul penelitian “Pelatihan Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli SMK Al Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya”. Pada penelitian ini diperoleh hasil

treatment hipnoterapi untuk menurunkan kecemasan atlet bola voli putri SMK Al Huda menemukan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan konsentrasi terhadap atlet bola voli putri SMK Al Huda. Hipnoterapi merupakan salah satu psikoterapi yang mempergunakan kondisi hypnosis namun tidak berdiri sendiri sebagai bagian dari proses penyembuhan dalam upaya membuka kejadian di masa lalu karna di perkirakan sangat berpengaruh terhadap masa kini. Kaitannya dengan penelitian ini adalah penggunaan metode yang sama yaitu metode hipnoterapi. Pada penelitian ini teknik hipnoterapi yang digunakan adalah direct suggestion atau sugesti langsung yang digunakan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan konsentrasi atlet bola voli putri SMK Al Huda.

Penelitian Cerika Rismayanthi (2012) dengan judul penelitian “Persepsi Atlet Terhadap Macam, Fungsi, Cairan dan Kadar Hidrasi Tubuh di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang mempunyai tujuan meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyak nya dari suatu fenomena tertentu. Berdasarkan hasil penelitian, pada penelitian ini didapatkan bahwa persepsi atlet terhadap macam, fungsi, dan kebutuhan cairan tubuh pada unit kegiatan mahasiswa olahraga Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori cukup baik dengan skor 59,25 (skala 100). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket atau kuisioner. Relevansi pada penelitian ini adalah dalam penggunaan metode pengumpulan data yang menggunakan angket.

Penelitian Sartono, dkk (2020) dengan judul penelitian “Hipnoterapi Untuk Kecemasan”. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah penggunaan metode hipnoterapi dapat memberikan pengaruh positif terhadap penanggulangan tingkat kecemasan yang berlebihan terhadap pemain sepak bola. Penggunaan metode dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain the one-group pre test dan post test design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode hipnoterapi yang telah diterapkan pada atlet, pemain menjadi lebih percaya diri, rileks, dapat mengolah emosi, dan dapat mentransformasi kecemasan yang tinggi menjadi sebuah kesiagaan. Relevansi nya terhadap penelitian ini yaitu tepat guna nya pemberian metode hipnoterapi terhadap atlet dengan telah dibuktikan pada beberapa yang mengalami perubahan secara positif.

Penelitian Zikrur Rahmat (2018) tentang “Persepsi Siswa SMA Negeri 1 Takengon Pada Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing. Tujuan penelitian ini untuk

mengetahui persepsi siswa SMA N 1 Takengon pada olahraga atletik nomor lempar lembing, jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan hasil penelitian 77% siswa setuju dengan pembelajaran lempar lembing sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari dibuktikan dengan 92 siswa yang menjawab sangat setuju.

Husdarta (2011) mengatakan bahwa olahraga merupakan suatu bentuk permainan yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Didalam olahraga tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan aspek spiritual seseorang. Olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain atau terhadap kekuatan-kekuatan alam tertentu, semua itu tertuang dalam deklarasi *International Council Of Sport and Physical Education*.

Menurut Ardini dan Jannah (2017) orang yang melakukan latihan dan terus berlatih agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh hari sebelum pertandingan dimulai disebut atlet. Apabila seorang atlet konsentrasi nya menurun dan dihindangi kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakan, permainan menjadi jelek, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga akhirnya akan berpengaruh pada penampilannya, maka dari itu penting untuk memperhatikan tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet (Agus M,2018).

Futsal merupakan olahraga yang menuntut para pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang sangat baik, hal ini dikarenakan intensitas gerak yang sangat tinggi dalam permainannya (didi, 2020). Tujuan permainan futsal sama dengan permainan sepak bola, yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Lapangan futsal dibatasi dengan garis. Kata futsal berasal dari bahasa Spanyol dan Portugis "Futbol Salon" atau "Futbol Sala", yang diterjemahkan secara harafiah berarti "sepak bola dalam ruangan". Sedangkan menurut J. Lhaksana (2011) bermain futsal tidak jauh berbeda dengan bermain sepak bola pada umumnya, butuh kekuatan stamina, mental dan strategi. Namun terdapat sedikit perbedaan dalam hal pola permainan dan pengaturan serangan.

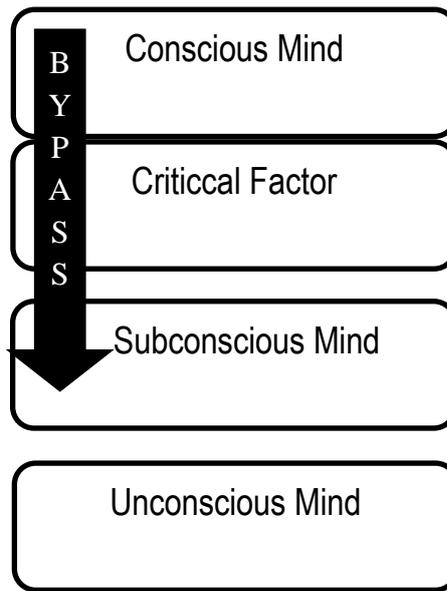
Metode hipnoterapi adalah suatu metode hipnosis yang telah digunakan selama beberapa ratus tahun, bahkan saat ini metode dan teknik baru hipnotisme telah dikembangkan dinegara-negara maju untuk membantu manusia mengatasi berbagai masalah mental, emosional dan fisik tak terkecuali dalam bidang olahraga. Peter et al (2015) Hipnosis terpacu karna adanya hipnoterapi. Hipnoterapi terdapat unsur hipnosis yang merupakan teknik dalam melakukan terapi. Hipnosis merupakan unsur yang sangat penting dan banyak digunakan yang ada didalam hipnoterapi. Sugesti akan mengubah

pengalaman subjektif, mengubah persepsi, sensasi, emosi, pikiran maupun perilaku yang disajikan didalam bagian hipnosis. Hipnosis adalah suatu keadaan fokus, tenang dan rileks sehingga dapat mencerna informasi atau sugesti yang masuk ke dalam pikiran. Jadi, dalam kondisi apa pun, kapanpun dan dimanapun ketika pikiran fokus, rileks, maka saat itu lah terjadi kondisi hipnosis (Sugara, 2013:1).

Lima kategori masalah yang sering terjadi pada anak, yaitu pola kebiasaan, perasaan takut, perilaku, prestasi dan citra diri (Andi W Gunawan, 2013:5). Jenis hipnosis sendiri terbagi menjadi lima yaitu *stage hypnosis*, *clinical hypnosis*, *anodyne awareness*, *forensic hypnosis*, dan *metaphysical hypnosis*. *Stage hypnosis* adalah hipnosis yang digunakan untuk pertunjukan hiburan. Dalam stage hipnosis, hipnotis memilih subjek dari antara penonton, yang telah melewati serangkaian uji sugestibilitas, membuat subjek tersebut masuk ke dalam kondisi *trance*. *Clinical hypnosis* adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatis). Aplikasi dalam pengobatan penyakit antara lain depresi, kecemasan, phobia, stress, penyimpangan perilaku, mual dan muntah, melahirkan, penyakit kulit dan masih banyak lagi. *Anodyne Awareness* adalah aplikasi hipnosis untuk mengurangi rasa sakit fisik dan kecemasan. Banyak dokter, tenaga medis, perawat, dan dokter gigi menggunakan teknik *anodyne* untuk membantu pasien menjadi rileks dengan sangat cepat dan mengurangi rasa sakit dengan mental anastesi. *Forensic hypnosis* adalah penggunaan hipnosis sebagai alat bantu dalam melaksanakan investigasi atau penggalian informasi dari memori. Sering kali, dalam suatu kejadian yang mempunyai muatan emosi negatif tinggi, misalnya dalam kasus kejahatan, orang mengalami "lupa ingatan" akan kejadian tersebut. Hal itu terjadi karena pikiran bawah sadar menyembunyikan informasi traumatik sehingga tidak dapat diakses oleh pikiran sadar, dengan tujuan agar pengalaman buruk itu tidak di ingat lagi. *Metaphysical hypnosis* adalah aplikasi dalam meneliti berbagai fenomena metafisik. Jenis hipnosis ini bersifat eksperimental.

Dalam teori tentang alam pikiran manusia (Soh, 2014:15) untuk lebih memahami proses yang terjadi dalam pikiran seseorang ketika berada dalam kondisi terhipnotis, akan dimulai dari model pendekatan alam pikiran sadar manusia. Berdasarkan tingkat kesadaran, pikiran manusia bisa dibagi menjadi 4 bagian, yaitu pikiran sadar (*conscious mind*), filter mental (*critical factor*), pikiran bawah sadar (*subconscious mind*), dan pikiran tak sadar (*unconscious mind*).

Hipnosis



Gambar 1. Hypnosis

Pada respons yang diarahkan, bertentangan dengan standar hipnoterapi, sugesti yang dibuat untuk mengontrol dan menormalisasikan fungsi pencernaan dan gaya bahasa yang digunakan untuk membawa tentang perbaikan. Hipnosis merupakan kondisi seseorang dimana ia merasa rileks, tenang, fokus dan berada dibawah pengaruh/sugesti. Pada saat hipnosis terjadi, gelombang otak seseorang berada digelombang *alpha* atau *theta* sehingga ia menjadi sangat tenang (Fitriyani, 2016). Hipnosis juga bisa disebut sebagai seni atau ilmu komunikasi dengan alam bawah sadar yang dapat mempengaruhi orang dan dapat memprogram orang. Menurut *Human Service Division US Department of Education*, hipnosis adalah metode untuk menembus faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya pemikiran atau sugesti tertentu. Segala komunikasi yang berhasil merupakan hipnosis. Penelitian Wheatly dan Haidt dalam Doris (2010) dijelaskan bahwa hipnosis dapat mempengaruhi emosi seseorang. Dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian tersebut bahwa rasa sakit yang tiba-tiba dari subjek karena merasa tidak menyenangkan membuat satu pertimbangan moral yang negatif. Umumnya emosi dipengaruhi karena perasaan yang tidak menyenangkan.

Cox, 2002 dalam Jannah (2017) berpendapat bahwa yang dimaksud dengan konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan. Konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan segala lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain

sebaik-baik nya. Dari hal tersebut dapat diperoleh kesimpulan mengenai konsentrasi yaitu menyangkut aktivitas pemusatan perhatian, berpeluang mempengaruhi proses dan hasil perilaku, ada objek yang diperhatikan, dan memiliki jangka waktu tertentu.

Konsentrasi sangat berkontribusi yang besar bagi atlet untuk mengerahkan seluruh kemampuan dan keterampilannya untuk memenangkan suatu event pertandingan yang diikutinya. Ketika atlet tengah berkonsentrasi, dia akan menyortir informasi-informasi atau stimulus-stimulus yang tidak memfasilitasi performanya dan fokus hanya pada informasi yang relevan bagi kemenangannya. Menurut Siantoro (2011) konsentrasi adalah fokus atau pemusatan pikiran terhadap suatu hal yang kita kerjakan dengan mengesampingkan hal yang lain. Perhatian dapat berupa dari dalam ataupun dari luar dan luas atau sempit. Maksun (2011) mengatakan bahwa konsentrasi yaitu suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju dalam waktu tertentu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bermaksud meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu. Jika dikaitnya dengan substansinya, peneliti ingin mengetahui bagaimana persepsi atlet futsal terhadap hipnosis dalam meningkatkan konsentrasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal Universitas Teknokrat Indonesia yang berjumlah 24. Sampel penelitian ini adalah seluruh atlet futsal Universitas Teknokrat Indonesia. Teknik sampling menggunakan purposive sampling yaitu teknik sampling yang diambil berdasarkan karakteristik sampel.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah angket yang berisi pertanyaan. Instrumen yang berupa angket ini untuk memfokuskan pada masalah persepsi atlet futsal Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan angket. Instrumen dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat yaitu dengan menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomenal sosial, yang dinyatakan dalam Sugiyono (2014). Hasilnya berupa kategori yang mendukung (positif), menolak (negatif), netral (Sudjana, 2009). Angket tersebut berisi 20 pertanyaan yang harus di isi oleh atlet berdasarkan apa yang dirasakan. Sikap yang harus di isi meliputi; sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Adapun kisi-kisi angket persepsi atlet futsal Universitas

Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi sebagai berikut.

Tabel 1. kisi-kisi angket skala persepsi atlet futsal putra terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi

Variabel	Indikator	Item		Jumlah
		Positif	Negatif	
Persepsi terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi	Memahami definisi hipnoterapi	1	2,5,7	4
	Menjadikan proses hipnoterapi menjadi lebih efektif	3,4,6,8,11		5
	Meningkatkan potensi pada atlet	9,10,13,14,17,18,19,20	12,15,16	11

Data angket tersebut menggunakan teknik analisa statistika deskriptif dengan menghitung persentase setiap indikator pertanyaan berdasarkan kutubnya (sangat setuju dan setuju, ragu-ragu, serta tidak setuju dan sangat tidak setuju). Penulis mengelompokkan hasil berdasarkan indikator yang terdapat dari kisi-kisi yang telah disusun. Kemudian penulis menyusun interpretasi terhadap hasil pengolahan data angket tersebut serta menyusun kesimpulan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini diberikan hasil penelitian tentang persepsi atlet futsal Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi yang diperoleh melalui angket yang terdiri dari tiga indikator dan 20 pernyataan. Hasil rekap angket untuk indikator pertama yaitu persepsi atlet dalam memahami definisi hipnoterapi, ditunjukkan pada table 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Rekap Angket Terhadap Indikator Memahami Definisi Hipnoterapi

No	Sifat pernyataan	Jumlah Jawaban				
		SS (%)	S (%)	RG (%)	TS (%)	STS (%)
1	Positif	8 (33%)	6(25%)	1(4%)	0(0%)	0(0%)
2,5,7	Negatif	3(4%)	8(11%)	9(12%)	20(27%)	8(11%)

Tabel 3. Rekap Angket Pada Indikator Hipnoterapi Menjadikan Lebih Efektif

No	Sifat pernyataan	Jumlah Jawaban				
		SS (%)	S (%)	RG (%)	TS (%)	STS (%)
3,4,6,8,11	Positif	24(20%)	27(22%)	8(6%)	10(8%)	5(4%)

Tabel 4. Rekap Angket Pada Indikator Hipnoterapi Dapat Meningkatkan Potensi Pada Atlet

No	Sifat pertanyaan	Jumlah Jawaban				
		SS (%)	S (%)	RG (%)	TS (%)	STS (%)
9,10,13,14,17,18,19,20	Positif	25(13%)	60(31%)	17(9%)	16(8%)	3(1%)
12,15,16	Negatif	8(11%)	19(26%)	7(10%)	10(13%)	3(1%)

Pembahasan

Penjelasan yang terdapat pada tabel 2 menunjukkan bahwa dalam memahami definisi tentang hipnoterapi dengan total jawaban atlet sangat setuju dan setuju sebesar 58% dan ragu-ragu 4% serta atlet yang menjawab tidak setuju dan sangat tidak setuju sebesar 0% untuk pernyataan positif. Sedangkan yang negatif jawaban sangat setuju dan setuju sebesar 15%, ragu-ragu 12% dan pernyataan tidak setuju dan sangat tidak setuju sebesar 38%. Artinya, bahwa dalam memahami definisi dari hipnoterapi itu sendiri rata-rata atlet dinilai cukup memahami dengan total persentase nya sebesar 58%.

Pada tabel 3 merupakan hasil rekap angket indikator hipnoterapi menjadikan lebih efektif. Berdasarkan data dari tabel 3 dengan jumlah yang menjawab pernyataan sangat setuju dan setuju sebesar 42%, yang menjawab ragu-ragu 6% dan yang menjawab pernyataan tidak setuju dan sangat tidak setuju sebesar 12%. Hasil persentase tersebut menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menjadikan lebih efektif dalam mengelola konsentrasi atlet dengan total persentase seperti yang disebutkan diatas yaitu 42%.

Tabel 4 menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan potensi pada atlet dilihat dari persentase pada atlet yang menjawab pernyataan sangat setuju dan setuju sebesar 44%, yang menjawab pernyataan ragu-ragu 9%, serta yang menjawab pernyataan tidak setuju dan sangat tidak setuju sebesar 9% untuk pernyataan positif. Sedangkan pada pernyataan negatif didapatkan persentase sebesar 37% untuk pernyataan sangat setuju dan setuju, 10% yang menjawab pernyataan ragu-ragu, serta 14% persentase jawaban dari pernyataan tidak setuju dan sangat tidak setuju. Dengan hasil demikian, hipnoterapi dinilai cukup baik untuk meningkatkan potensi atlet. Atlet mempercayai bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan potensi atlet baik yang menjawab pernyataan positif maupun yang menjawab pernyataan negatif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dari pemaparan tersebut dan juga hasil dari angket yang disebarakan dengan 24 sampel penelitian, dapat disimpulkan bahwa persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi mendapatkan penilaian yang positif dihitung dengan menggunakan tiga indikator. Ketiga indikator tersebut tentang memahami definisi hipnoterapi, hipnoterapi menjadikan lebih efektif, dan hipnoterapi dapat meningkatkan potensi pada atlet, terbukti bahwa data yang dihasilkan mayoritas atlet merasa bahwa hipnoterapi sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding. Dari hipnoterapi, atlet merasa terbantu akan kemampuan untuk lebih fokus dan terpusat terhadap suatu pertandingan itu lebih efektif dan maksimal.

Kehilangan konsentrasi saat bertanding merupakan sesuatu yang wajar yang dialami oleh atlet, tetapi metode apa yang diberikan pada atlet harus tepat agar dapat memberi solusi atlet dalam menghilangkan rasa tidak fokus tersebut. Dalam bermain futsal atau pertandingan futsal, konsentrasi merupakan salah satu aspek yang paling penting. Sangat dibutuhkan konsentrasi yang tinggi saat bertanding terutama pada saat ingin melakukan shooting atau mencetak gol ke gawang lawan.

Saran

Untuk atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Teknokrat Indonesia diharapkan dapat terus metode hipnoterapi dengan tujuan untuk mempertahankan performa dan meningkatkan konsentrasi. Bagi pelatih agar terus memperhatikan tingkat konsentrasi atletnya. Bagi peneliti atau mahasiswa diharapkan dapat meneruskan penelitian ini dengan berbagai indikator lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, V. (2019). Persepsi Atlet Terhadap Olahraga Paralayang Di Puncak Lawang. *Jurnal Stamina*, 2(7), 21-27.
- Ardini, F. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(2).
- Ardini, F. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(2).
- Bolla, I. N., Rope'i, O., & Pratama, A. (2018). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis Di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Prosiding Pin-Litamas 1*, 1(1), 21-29.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). *Developing mental toughness: From research to practice. Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Didi Yudha Pranata. (2020). Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Vo2 Max Pemain Futsal BBG. *Jurnal Penjaskesrek Volume 7 No 1*. DOI: <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1014>.
- Fitriyani, M. (Ed.). (2016). *Hipnosis Go: Untuk Hidup Lebih Baik*. Bintangwahyu.
- Forastero, A. (2016). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Futsal.
- Gunawan, A. W. (2013). *Hypnotherapy For Children*. Gramedia Pustaka Utama.
Gunawan, A. W. (2013). *Hypnotherapy for children*. Gramedia Pustaka Utama.
- Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *ILARA*, 2(2), 1-7
<https://kbbi.web.id/hipnotis>
- Husdarta, J. S., & Saputra, Y. M. (2011). Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar.
- Jamaliah, N., & Kasmini, O. W. (2015). Pengaruh Hypnotherapy Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (Pu) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. *Journal Of Physical Education And Sports*, 4(1).
- Fitri Sholichah, I. M. A. (2015). Pengaruh Pelatihan Quiet Eye Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3(3).
- Kiely, J. (2018). Periodization Theory: Confronting An Inconvenient Truth. *Sports Medicine*, 48(4), 753-764.
- Langenati, R. (2015). Pengaruh self-hypnosis terhadap konsentrasi pada atlet senam artistik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3(3).
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta Pusat. Be Champion

- Maksum, A. (2011). Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Mulyadi, A., Juhrodin, J., & Mulyana, D. (2018). Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli Smk Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(1).
- Mulyadi, A., Juhrodin, J., & Mulyana, D. (2018). Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli Smk Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.
- Mylsidayu, A. (2014). Psikologi Olahraga, Penerbit: Bumi Aksara.
- Peters, S. L., Muir, J. G., And Gibson, P. R. (2015). Review Arti Cle: Gutdirected Hypnotherapy In The Management Of Irritable Bowel Syndrome And Inflammatory Bowel Disease. *Alimentary Pharmacology And Therapeutics*, 41, 1104-1115.
- Purnama, Sapta Kunta. (2013). Latihan Imagery . *JUARA (Jurnal Iptek Olahraga)* Vol. 1. No. 1, Januari-April 2013.
- Rahmat, Z. (2018). Persepsi Siswa Sma Negeri 1 Takengon Pada Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing. *Penjaskesrek Journal*, 5(2), 163-172.
- Rismayanthi, C. (2012). Persepsi Atlet Terhadap Macam, Fungsi Cairan, Dan Kadar Hidrasi Tubuh Di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora*, (1).
- Roeslan, H. (2013). Permainan Futsal. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi Untuk Kecemasan: Sebuah Uji Coba Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216-225.
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi Untuk Kecemasan: Sebuah Uji Coba Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216-225.
- Siantoro, G. (2011). Pentingnya Konsentrasi Bagi Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 86-91.
- Soh, A. S. (2015). *Turbo Speed Hipnotis*. GUEPEDIA.
- Sudjana, N. (2009). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Sugara, Gian Sugiana. (2013). *Terapi Self-Hypnosis Seni Pemogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: Pt Indeks.
- Sugara, Gian Sugiana. (2013). *Terapi Self-Hypnosis Seni Pemogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: PT Indeks.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suprianto, Agus dan Lismaliana. (2013). Pengaruh Metode Hypnotherapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Start dalam Renang. *Jurnal IPTEK OLAHRAGA* Vol. 15. No. 2, Mei-Agustus 2013.

Supriyanto, A. (2012). Penggunaan metode hypnotherapi untuk meningkatkan konsentrasi saat start dalam renang. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 8(2), 1-16.

Syamsuddin, S. (2016). Pengobatan Alternatif Supranatural Menurut Hukum Islam. *Al Qalam*, 33(2), 110-121.