

MONOGRAF

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MENTAL UNTUK REGULASI EMOSI PADA ATLET ANGGAR



DR. MIFTAKHUL JANNAH, M.Si., Psikolog
DR. DAMAJANTI KUSUMA DEWI, M.Si.



**MONOGRAF PENGEMBANGAN MODEL
LATIHAN MENTAL UNTUK REGULASI
EMOSI PADA ATLET ANGGAR**



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MENTAL UNTUK REGULASI EMOSI PADA ATLET ANGGAR

Dr. Miftakhul Jannah, M.Si.,Psikolog
Dr. Damajanti Kusuma Dewi, M.Si.



MONOGRAF PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MENTAL UNTUK REGULASI EMOSI PADA ATLET ANGGAR

© Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI)

Penulis:

Dr. Miftakhul Jannah, M.Si., Psikolog

Dr. Damajanti Kusuma Dewi, M.Si.

Cetakan Pertama : Oktober 2020

Editor : M. Alvin Wafa

Cover : M. Alvin Wafa

Tata Letak : Tim Kreatif PRCI

Hak Cipta 2020, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2020 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2020

ISBN : 978-623-6535-36-3

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit

Isi diluar tanggungjawab Penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Ilahi buku monograf ini akhirnya terselesaikan. Ucapan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan dan LPPM Unesa karena berkat pendanaan dan manajemen mutu buku monograf ini hadir.

Anggar merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menarik untuk dikaji. Upaya meraih prestasi optimal atlet anggar perlu dilakukan secara holistik saintifik. Salah satunya melalui penerapan psikologi olahraga.

Implementasi keilmuan psikologi olahraga bagi atlet salah satunya melalui latihan mental. Kajian Pembahasan mengenai keterampilan mental di Indonesia tidak banyak, hal ini ditemui dari sedikitnya buku di Indonesia yang membahas secara rinci dan mendalam tentang latihan mental bagi atlet anggar. Oleh karena itu, buku monograf ini terlahir.

Buku monograf ini diberi judul "Pengembangan Model Latihan Mental untuk Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar". Selayaknya monograf maka buku ini memuat 3 bab penting yaitu pendahuluan, tinjauan pustaka serta hasil dan pembahasan. Bahasan awal memuat mengenai pentingnya regulasi emosi bagi atlet anggar dan urgensinya latihan mentalnya.

Selanjutnya pada bab 2, tinjauan Pustaka membahas tentang cabang olahraga anggar, regulasi emosi, latihan mental serta bagaimana pengembangan model latihan mental. Pada bab 2 ini dikupas secara teoritis serta metodologis perancangan latihan mental

untuk regulasi khusus atlet anggar. Terakhir pada bab 3 mengulik hasil riset mengenai pengembangan model latihan mental yang dilakukan serta pembahasan.

Buku monograf ini belum sepenuhnya sempurna. Masih banyak kelemahan dan kekurangan selain juga kelebihan yang ada. Namun, saya berharap buku ini akan membantu pembaca yang tertarik mempelajari psikologi olahraga khususnya tema latihan mental bagi atlet.

Surabaya, Oktober 2020

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Anggar	9
B. Regulasi Emosi	11
1. Definisi Regulasi Emosi	11
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	13
3. Proses Munculnya Regulasi Emosi	14
B. Latihan Mental.....	16
C. Pengembangan Model Latihan Mental	19
BAB 3 HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil.....	28
1. Tahap Define (Pendefinisian)	28
2. Tahap <i>Design</i> (Perancangan).....	30
3. Tahap <i>Development</i> (Pengembangan).....	34
B. Pembahasan	38
DAFTAR PUSTAKA	43

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat berurutan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, rohani maupun secara sosial (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Tak sebatas itu saja, olahraga juga memiliki guna untuk bersaing dengan negara-negara lain melalui *event-event* olahraga di dunia, selain itu olahraga juga dapat digunakan untuk mengkampanyekan kegiatan-kegiatan hidup sehat yang di dalamnya banyak membawa dampak positif yang mampu mewujudkan bangsa yang berdaya saing (Kemenpora, 2017).

Pada olahraga di Indonesia, diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu (1) Olahraga pendidikan yaitu pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. (2) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan

kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. (3) Olahraga prestasi olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) pada Bab VI pasal 17).

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah anggar. Karena anggar termasuk dalam kegiatan yang terstruktur dan memiliki tujuan tidak hanya bugar akan tetapi juga meraih prestasi (Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005). Jenis senjata yang ada pada cabang olahraga anggar yaitu *foil*, *epee*, dan *sabre* dimana masing-masing mempunyai karakteristik yang berbeda dalam cara bermain dan peraturan bermainnya (Chan et al., 2011; Jannah et al., 2012; Roi & Bianchedi, 2008). Nomor pertandingan cabang olahraga anggar dibedakan berdasarkan kelas usia

diantaranya adalah, usia enam sampai enam belas tahun adalah kadet pemula atau pra kadet, usia dibawah tujuh belas tahun adalah kadet, usia tujuh belas hingga dua puluh tahun adalah junior dan usia diatas dua puluh tahun adalah senior (IKASI, 2000).

Anggar merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan dan dimainkan secara individu dan beregu. Permainan beregu di anggar adalah menggunakan skor akumulatif sehingga, partai pertandingan yang dilaksanakan tetap individu. Atlet yang bermain pada nomor beregu berjumlah tiga atlet, dimana masing-masing dari mereka akan saling bertanding, sehingga akan diselenggarakan sebanyak sembilan partai pertandingan dengan skor kemenangan masing-masing partai adalah lima dan total skor keseluruhan adalah 45. Berdasarkan peraturan teknis yang dijelaskan oleh *International Fencing Federatioan* atau *Fédération Internationale d'Escrime* (FIE) skor keberhasilan untuk permainan individu dibedakan saat fase penyisihan dan fase penentuan (1) fase

penyisihan skor kemenangan adalah lima (2) fase penentuan hingga final adalah lima belas (FIE, 2019).

Pada kegiatan olahraga terdapat pelaku olahraga yaitu setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga. Pelaku olahraga yang meliputi pengolahragaa, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) pada Bab I pasal 1). Pada tulisan ini yang lebih ditekankan adalah pelaku olahraga yang berperan sebagai atlet atau pengolahragaa. Atlet pada cabang olahraga anggar adalah atlet yang berada pada ruang lingkup olahraga prestasi karena cabang olahraga anggar termasuk dalam kegiatan yang terstruktur dan memiliki tujuan tidak hanya bugar akan tetapi juga meraih prestasi. (Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005).

Prestasi atlet merupakan hasil dari serangkaian pemahaman yang tepat atas tugas apa yang harus dilakukan, keahlian apa yang dibutuhkan, serta kecakapan untuk mengaplikasikan solusinya pada saat kompetisi

berlangsung secara efisien (Lavallee et al., 2020). Jadi prestasi atlet kompetisi dapat dinyatakan merupakan hasil dari serangkaian proses belajar dan latihan yang dilakukan sebelumnya (Weinberg, 2013).

Berkenaan dengan prestasi atlet anggar, maka sangat erat terkait dengan kemampuan fisik dan kecakapan melakukan teknik (Chan et al., 2011). Kenyataannya atlet anggar yang mempunyai kondisi fisik yang baik dan optimal tidak selalu menghasilkan prestasi yang baik pula. (Roi & Bianchedi, 2008). Terdapat faktor lain sebagai pendukung faktor fisik antara lain faktor mental atau psikologis (Said & Jannah, 2018). Selain itu, pada situs Ikatan Anggar Seluruh Indonesia (IKASI) menjelaskan bahwa keberhasilan dalam bermain tidak hanya berdasarkan pada fisik akan tetapi juga didukung oleh kemampuan dan keterampilan atlet. Secara umum, dalam permainan anggar terdapat faktor yang mempengaruhi teknik gerak dalam anggar baik secara fisik maupun mental (Roi & Bianchedi, 2008).

Salah satu faktor mental yang mempengaruhi keberhasilan atlet dalam kompetisi adalah pengendalian emosi ketika bertanding. Tingkat emosi yang dirasakan jika terlalu tinggi juga memiliki resiko untuk mengganggu stabilitas hidup(Said & Jannah, 2018). Regulasi emosi dapat dikatakan sebagai strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak terhadap aspek dari respon emosi yang berupa pengalaman emosi maupun perilaku (Azizah & Jannah, 2020; Gross, 2015). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengawasi, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional agar tetap mencapai suatu tujuan (Holodynski & Friedlmeier, 2006). Aspek mental berupa regulasi emosi memiliki pengaruh kuat terhadap pencapaian prestasi atlet (Jannah, 2012).

Berdasarkan uraian dari beberapa tokoh, regulasi emosi merupakan salah satu aspek mental ini memiliki pengaruh penting bagi atlet untuk mencapai prestasi. Menariknya, regulasi emosi adalah salah satu aspek mental yang dapat dilatihkan, agar atlet memiliki kemampuan regulasi emosi

yang baik. Manfaat yang dapat dirasakan ketika menerapkan regulasi emosi adalah adanya dampak positif baik dalam kondisi fisik yang sehat, kemampuan akademik yang berhasil, membangun hubungan interpersonal yang baik serta munculnya peningkatan resiliensi. Harapannya adalah regulasi emosi dapat membantu atlet untuk tetap menjaga kestabilan emosinya agar dapat membantunya yang pada akhirnya dapat membantu atlet untuk mendapatkan performa terbaiknya guna memperoleh prestasi.

Bentuk-bentuk ketrampilan mental bagi atlet beragam. Menurut Jannah dan Widohardhono (2020), ketrampilan mental itu perlu dirancang. Perancangan Latihan mental bagi atlet bergantung dari tujuan dan tugas gerak cabang olah raga.

Rancangan latihan mental memerlukan beberapa tahapan. Menurut Jannah dan Widohardhono (2020) terdapat 3 tahapan yang harus diperhatikan dalam merancang latihan mental agar efektif. Tahapan tersebut

adalah memilih fokus, melakukan analisis kebutuhan atlet, dan memperhatikan waktu / kapan implementasi latihan mental yang dirancang.

Mengingat pentingnya ketrampilan regulasi emosi dan perlu latihan mental bagi atlet maka dilakukan riset mengenai pengembangan model latihan mental untuk regulasi emosi bagi atlet anggar.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengembangan latihan mental untuk regulasi emosi bagi atlet anggar ?

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

A. Anggar

Anggar telah ada selama 4000 tahun, dulunya anggar juga merupakan salah satu bentuk dari peperangan dan pertama kali ditemukan melalui ukiran relief yang berada di kuil Madinet-Habu di Luxor, Mesir (Cheris, 2002). Pada abad pertengahan, anggar memiliki perubahan yaitu pada pedang yang digunakan lebih berat dan sulit untuk digunakan, akan tetapi setelah ratusan tahun pada akhirnya muncul teknologi *video replay* yang menjadi langkah baru dalam sejarah anggar. Sekolah di Italia yang pertama kali mengembangkan pedang pada anggar agar dapat digunakan lebih efektif, selain itu juga mengembangkan gerak kaki agar lebih halus, dan mengurangi kontak fisik atau kekerasan dan pada abad ke tujuh belas Perancis memperbaharui aturan yang ada pada anggar untuk mengurangi cedera fisik (Cheris, 2002).

Hingga pada tahun 1896 anggar menjadi olahraga asli yang ada di olimpiade dan terus ada hingga saat ini, dan

pada abad ke-20 anggar melakukan perubahan Kembali dalam hal peraturan permainan, seragam yang digunakan harus berwarna putih yang bertujuan untuk membantu wasit lebih mudah untuk melihat serangan yang dilakukan oleh pemain (Cheris, 2002).

Pada awal munculnya anggar telah menggunakan senjata atau pedang yang memiliki ujung tumpul, dengan cara bermain yaitu di tusuk atau dipukulkan ke arah lawan untuk mendapatkan poin. Menurut IKASI (2000) anggar Terdiri dari 3 jenis senjata yaitu

a. ÉPÉE di Indonesia dikenal dengan *degen*, permainan dilakukan dengan tusukan dan dengan sasaran seluruh tubuh.

b. *Foil* di Indonesia dikenal dengan *floret*, permainan pada senjata ini sama seperti *degen* akan tetapi sasaran hanya bagian tubuh atas (kepala-pinggang) kecuali tangan.

c. *Sabre* di Indonesia dikenal dengan *sabel*, pada senjata ini kebanyakan pemain tidak melakukan tusukan akan tetapi seperti cambuk karena pedang *sabel* tidak

memiliki ujung tumpul bersensor dan badan pedang lebih tipis. Sasaran main pada senjata ini adalah tubuh bagian atas, kepala hingga pinggang

Selain dibedakan berdasarkan jenis senjata anggar juga dibedakan kembali menjadi tiga kategori usia yaitu usia di bawah tujuh belas tahun termasuk dalam kadet, tujuh belas hingga dua puluh tahun masuk kedalam kategori junior dan diatas dua puluh tahun masuk pada kategori senior (IKASI, 2000).

B. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah cara yang dilakukan baik secara sadar ataupun tidak yang bertujuan untuk memperkuat atau mengurangi respon emosi yang berupa pengalaman emosi atau perilaku. Selain itu, pengaturan emosi secara umum meliputi bagaimana cara untuk meningkatkan, atau menurunkan serta memperpendek atau memperpanjang reaksi yang mempengaruhi pengalaman emosional, kognisi,

ekspresi dan/atau fisiologi (Gross, 1999; Gross & Thompson, 2007).

Seperti penelitian yang dihasilkan oleh Moris, *et all* (2003) Regulasi emosi memiliki hubungan dengan perilaku, maka anak dengan regulasi emosi yang buruk cenderung mengalami gangguan psikopatologi secara internal maupun eksternal yang biasanya berupa perilaku mudah marah dan sebagainya. Regulasi emosi dapat juga dikatakan sebagai kemampuan untuk menunjukkan atau mengekspresikan apa yang dirasakan baik secara verbal maupun nonverbal melalui tulisan (Greenber & Stone ,1992 dalam Silaen & Dewi.K, 2015)

Dapat dikatakan bahwa regulasi emosi adalah sebuah usaha yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan perasaan atau emosi yang tengah dirasakan yang mempengaruhi perilakunya yang bertujuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Balter, 2003). Sehingga regulasi emosi tersebut digunakan untuk mengamati,

mengevaluasi serta memperbaiki perilaku agar mampu mencapai tujuan (Gross, 2007)

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Tingkat keberhasilnya proses regulasi emosi dilihat berdasarkan faktor internal dan eksternal yang ada pada diri individu, Gross (2007). Beberapa faktor yang memengaruhi proses regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, kognitif, motivasi, sosial, budaya dan norma.

- a) Faktor internal : motivasi dan kognitif, kedua faktor ini sangat berpengaruh yang berasal dari dalam individu itu sendiri. Meski motivasi berasal dari faktor luar diri individu, namun mengolah motivasi dari luar menjadi penentu regulasi emosi yang terjadi di dalam diri individu.
- b) Faktor eksternal : usia, jenis kelamin, dan sosial. Usia mempengaruhi proses regulasi emosi yakni dengan pengalaman serta pengetahuan yang dipunyai seorang individu. Semakin luas dan