

PENGARUH *HYPNOTHERAPY* DAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KONSENTRASI PADA PERTANDINGAN BOLA VOLI ATLET PUTRI PPLP-D SUMATERA UTARA

Indrakasih, Naimatul Jamaliah
Universitas Negeri Medan
Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Sumatera Utara, Indonesia
indrakasih@unimed.ac.id

Abstract

The problem in this research is that if the athlete plagued with high anxiety, and decreased concentration cause athletes difficulties in controlling movement, can not implement the strategy because it does not know what to do so that will ultimately affect the appearance, confidence be reduced and even disappear. The purpose of this study is to determine the hypnotherapy effect and anxiety level toward concentration of female athletes PPLP-D, North Sumatra. The research used experimental method with experimental models of 2 x 2 factorial design study. The population are 12 female athletes from PPLP-D, North Sumatra. Sampling technique taken from total sampling. Data collection techniques used Model Gread Concentrasiontest. The data were analyzed using ANOVA byanalysis prerequisite test, normality, and homogeneity. Results of the study: 1) There is no significant difference between the treatment of hypnosis and self-hypnosis to the concentration of female athletes, 2) There is no significant difference between high anxiety level and slightly higher against the concentration of female athletes, 3) There is no interaction between hypnotherapy treatmentand the anxiety level toward concentration of female athletes. The research that was carried out can be concluded that there is reduction inthe level of anxietyand concentration of athletes who are given hypnosis treatment but not significantly increase which is in 33.33% ofthe hypnosis treatment group and 25% of theself-hypnosis treatment group. It is suggested for the volleyball trainer and coachesto prefer hypnosis in the treatment as the mental training efforts for athletes.

Keywords: *Concentration, Hypnotherapy, Anxiety Level*

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apabila atlet dihindangi dengan kecemasan yang tinggi, dan konsentrasi menurun menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga akhirnya akan berpengaruh pada penampilannya, kepercayaan diri menjadi berkurang bahkan hilang. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *hypnotherapy* dan tingkat kecemasan terhadap konsentrasi pada atlet putri PPLP-D Sumatera Utara. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan model eksperimen desain faktorial 2 x 2. Populasi penelitian adalah atlet putri PPLP-D Sumatera Utara berjumlah 12 atlet. Teknik sampling dengan total sampling. Teknik pengumpulan data dengan tes *Model Gread Concentrasion*. Teknik analisis data menggunakan ANAVA dengan uji prasyarat analisis ujia normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian: 1) tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara *treatment hypnosis* dan *self-hypnosis* terhadap konsentrasi atlet putri, 2) tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan tinggi dan agak tinggi terhadap konsentrasi atlet putri, 3) tidak ada interaksi antara *treatment hypnotherapy* dan tingkat kecemasan terhadap konsentrasi atlet putri. Kesimpulan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan dan konsentrasi atlet yang diberikan *treatment hypnosis* tetapi tidak secara signifikan dengan kenaikan hanya 33,33% pada kelompok *treatment hypnosis* dan 25% pada kelompok *treatment self-hypnosis*. Disarankan pada pelatih dan pembina olahraga bola voli untuk memilih *treatment* atau program latihan yang lain dalam upaya pelatihan mental bagi atlet.

Kata Kunci : *Konsentrasi, Hypnotherapy, Tingkat Kecemasan,*

Pendahuluan

Pembinaan atlet yang harmonis antara fisik dan mental sangat perlu untuk mencapai prestasi yang maksimal. Peningkatan kemampuan fisik, teknik dan taktik tanpa disertai pembinaan mental yang baik akan mengakibatkan hasil negatif. Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menguatkan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam penampilan olahraga. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan, mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat atau tegasnya siap menghadapi beban mental (Kunta Purnama, 2013:36).

Ibrahim dan Komarudin dalam Adi Santoso, (2013:2), bahwa : "keadaan mental atlet yang kurang baik misalnya resah, cemas, biasanya berpengaruh terhadap kemampuan bertanding dan konsentrasinya". Tingkat kecemasan dapat memberikan pengaruh negatif terhadap konsentrasi dan juga dapat memberikan pengaruh positif terhadap prestasi atlet. Tingkat kecemasan sangat besar pengaruhnya dalam konsentrasi atlet, namun kecemasan dalam diri atlet sangat kurang mendapat perhatian dari para pelatih dan Pembina.

Survei dan wawancara saat sesi latihan pada tanggal 29 Desember 2016, untuk mengetahui penyebab atau faktor kurangnya performa para atlet putri PPLP-D selama pertandingan Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara (PORPROVSU) pada saat atlet putri PPLP-D melawan *club* Kota Binjai yang dimenangkan oleh tim *club* Kota Binjai yang telah mereka lalui. Hasilnya menunjukkan kebanyakan atlet mengalami jantung deg-degan saat akan memasuki arena pertandingan, tangan gemeteran dan keringat dingin, membayangkan lawan yang akan dihadapi kemungkinan lebih tangguh, membayangkan bagaimana hasil yang akan diperoleh, sorak-sorai atau kata-kata kasar dari penonton ketika melakukan kesalahan yang sering mereka terima juga membuat mereka merasa *down* atau turun secara psikis, yang dapat mengganggu konsentrasi pada saat bertanding. Kekalahan juga disebabkan karena seringnya atlet melakukan *passing* dengan bola berhenti di net atau *passing* hingga lewat

baris akhir yang mengakibatkan kerugian poin. Maka jelas bahwa adanya faktor-faktor kecemasan yang tampak pada atlet berdampak terhadap kurangnya konsentrasi atlet dalam menghadapi pertandingan merupakan hal yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet.

Batas waktu tertentu seorang atlet wajar memiliki rasa khawatir akan kalah menghadapi lawannya, karena kekhawatiran ini justru dapat meningkatkan kewaspadaan atlet dalam menghadapi lawan. Atlet akan bertindak lebih berhati-hati, tidak terburu-buru (tidak gegabah), dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Tetapi apabila atlet mengalami kekhawatiran secara berlebihan, ia dapat menjadi lebih ekstra hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan dan terlalu bersifat menunggu. Kecemasan yang berlebihan pada atlet menimbulkan gangguan dalam perasaan yang tidak menyenangkan, sehingga kondisi psikologis atlet berada dalam keadaan tidak seimbang. Sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan menjadi berkurang, maka kecermatan juga menurun menyebabkan prestasi menurun.

Konsentrasi

Sugiana Sugara (2013:108), "Pada dasarnya, konsentrasi yang penuh akan mampu kita dapatkan jika kita fokus pada suatu perhatian. Hanya saja ketika kita memiliki banyak masalah, pikiran kita menjadi terbagi dan yang paling parah biasanya kita memfokuskan perhatian kita pada masalah itu".

Satiadarma (2000:224), "konsentrasi merupakan aspek yang dimiliki penting dalam olahraga tidak hanya pada saat pertandingan tetapi juga pada saat latihan". Schmid dan Paper dalam Satiadarma(2000:228), mengemukakan bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja olahraganya. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas dan

sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak-sorai penonton, ejekan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata yang menyakitkan dari penonton atau pelatih, kesalahan keputusan wasit yang dapat menimbulkan kecemasan pada diri atlet.

Kecemasan

Kecemasan terdiri dari dua subkomponen, yaitu kecemasan kognitif dan somatik, yang mempengaruhi kinerja sebelum dan selama kompetisi (Weinberg dan Gould, 1999; Lazarus, 1991; Anshel, 2003; Martens et al, 1990; Jarvis, 2002). Sementara itu, kecemasan kognitif merupakan komponen mental, yang ditandai dengan ekspektasi negatif tentang keberhasilan atau evaluasi diri, self-talk negatif, khawatir tentang performa, bayangan kegagalan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, dan mengganggu perhatian (Martens et al, 1990; Jarvis, 2002). Kecemasan somatik adalah elemen fisiologis yang berhubungan dengan arousal otonom, dan gejala negatif seperti perasaan gugup, tekanan darah tinggi, tenggorokan kering, ketegangan otot, detak jantung yang cepat, telapak tangan berkeringat, dan kram di perut (Martens et al; Jarvis, 2002). Satu pendekatan adalah bahwa peningkatan kecemasan kompetisi, dan khususnya gejala kognitif, selalu memiliki efek yang merugikan pada performa. Sing and Vishau Gaurav (*International Journal of Sports Science and Engineering*. No. 04: 237-241).

Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet adalah apabila atlet dihinggapi dengan kecemasan yang tinggi, dan konsentrasi menurun 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, kepercayaan diri menjadi berkurang bahkan hilang. Untuk itu dibutuhkan sebuah metode yang dapat membantu atlet untuk mengurangi rasa cemas dan dapat meningkatkan konsentrasi yaitu antara lain menggunakan metode *hypnotherapy*.

Hypnotherapy

Hypnotherapy secara singkat dapat dipahami sebagai peningkatan daya sugestibilitas seseorang dimana secara alamiah tingkat kesadarannya menembus faktor kritis, sehingga logika, evaluasi, dan penilaian dari pemikiran sadar dapat dilewati. Dengan melewati faktor kritis tersebut, sugesti dan pemikiran spesifik dapat ditanamkan dalam pikiran bawah sadar seseorang. Sehingga dapat mempercepat proses perubahan perilaku secara positif dan permanen (Supriyanto dan Lismadiana, 2013:115-116). Secara umum, sebagian besar psikolog olahraga berfokus pada pendekatan perilaku kognitif untuk mengajari atlet berfikir secara efektif dan menggunakan pikiran positif selama kompetisi. Menurut Tramontana (2010:3) "hipnosis adalah perantara luar biasa untuk mengubah perilaku, meningkatkan fokus, konsentrasi, ketegangan, pengolahan rasa marah, dan sebagainya. Ketakutan dan kurangnya rasa percaya diri atau keyakinan diri juga bisa ditangani dengan *hypnotherapy*".

Hypnotherapy terdiri dari dua macam yaitu *hypnosis* dan *self-hypnosis*. *Self-hypnosis* dapat didefinisikan sebagai sugesti diri (*self suggestion*), karena pada dasarnya ketika melakukan pemrograman diri berarti sedang mensugesti diri agar sesuai dengan apa yang diharapkan (Sugiana Sugara, 2013:35). Perbedaan antara *hypnosis* dan *self-hypnosis* adalah subjek yang melakukan hipnosisnya. Jika dalam *hypnosis* orang yang di *hypnotherapy* dipandu oleh seorang terapis yang memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam hipnosis sedangkan *self-hypnosis* memandu diri sendiri untuk memasuki kondisi hipnosis, kemudian melakukan sugesti diri yang bermanfaat bagi dirinya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya pengaruh yang besar dari *hypnotherapy* terhadap tingkat psikologis atlet. Contohnya metode latihan *hypnotherapy* sudah banyak dilakukan dalam dunia olahraga, bahkan pada Olimpiade tahun 1956 di Melbourne tim atlet Rusia selalu ditemani oleh tem hipnoterapis dan ini merupakan salah satu faktor keberhasilan tim atlet Rusia mendapatkan banyak medali emas. Diluar negeri, bantuan seorang juru hipnosis atau mental *coach* dalam bidang olahraga sudah

menjadi kebutuhan, baik bagi atlet profesional maupun olahraga amatir, beberapa diantaranya: (1) Pegolf yang pernah meraih juara dunia Tiger Wood melengkapi latihannya dengan hipnosis oleh mental *coach* Jay Brunzas. Tujuannya agar bisa mengabaikan semua gangguan dan bisa tetap fokus pada permainan selama bertanding, (2) Petenis terkenal Jemmy Connors mengkombinasikan hipnosis dalam latihannya sehingga dapat memenangkan U.S. *Open Championship*. (3) Petinju Ken Norton menggunakan hipnosis untuk mempersiapkan dirinya melakukan pertandingan dan menang melawan Mohammad Ali (Akbar, 2013: 3-4).

Penelitian ini mempunyai tujuan yang akan dicapai dalam pemberian *treatment hypnotherapy* pada atlet putri bola voli PPLP-D Sumatera Utara Tahun 2016 yaitu: (1) untuk mengetahui perbedaan pengaruh *treatment hypnosis* dan *treatment self-hypnosis* terhadap konsentrasi atlet putri bola voli Klub Pekerjaan Umum Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015, (2) untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara tingkat kecemasan tinggi dan tingkat kecemasan agak tinggi terhadap konsentrasi pada atlet putri bola voli PPLP-D Sumatera Utara Tahun 2016, (3) untuk mengetahui interaksi antara *treatment hypnotherapy* dan tingkat kecemasan terhadap konsentrasi pada atlet putri bola voli PPLP-D Sumatera Utara Tahun 2016.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain faktorial 2 X 2, artinya ada dua faktor yang diteliti. Faktor pertama yaitu *treatment hypnotherapy* yang terdiri dari *treatment hypnosis* dan *treatment self-hypnosis*, faktor yang kedua adalah tingkat kecemasan tinggi dan agak tinggi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putri bola voli PPLP-D Sumatera Utara Tahun 2016 sebanyak 12 atlet. Karena jumlah populasi dalam penelitian hanya berjumlah 12 atlet sehingga peneliti akan mengambil seluruh populasi penelitian. Sampel penelitian ini sebanyak 12 atlet.

Penelitian eksperimen ini memiliki dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas, variabel tersebut dapat diuraikan

sebagai berikut: variabel terikat dalam penelitian ini yaitu konsentrasi, variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *treatment hypnotherapy* (*hypnosis* dan *self-hypnosis*), dan variabel kontrol dalam penelitian ini yaitu tingkat kecemasan yang dibedakan menjadi tingkat kecemasan tinggi dan tingkat kecemasan agak tinggi.

Pengambilan data dilakukan dengan cara tes dan pengukuran terhadap tingkat kecemasan dan konsentrasi atlet. Instrumen pada tingkat kecemasan menggunakan kuesioner angket dari penelitian pengembangan Nyak Amir (2012), dan instrumen konsentrasi menggunakan metode *Grid Concentration Exercise* (mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Ratih Langenati, 2015).

Analisis data dalam penelitian ini adalah langkah yang dilakukan setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data. Pengujian hipotesis akan menggunakan teknik analisis varian (ANOVA) rancangan faktorial 2 x 2 pada signifikansi $\alpha = 0,05$. Persyaratan yang dilakukan dalam analisis varian adalah uji normalitas data dengan menggunakan uji *Lilifors* dan uji Homogenitas dengan uji *Bartlett* dan dilanjutkan dengan menggunakan uji *Turkey* menggunakan SPSS 16.

Hasil dan Pembahasan

Tahap awal penelitian, peneliti memberikan instrumen penelitian berupa angket dan modul, kemudian atlet mengisi instrumen penelitian sesuai dengan penjelasan peneliti sebeumnya. Hasil pengukuran kedua instrumen penelitian tersebut ditransformasikan ke dalam skor Z dan dilakukan perengkingan. Urutan 6 tertinggi dan 6 agak tinggi dijadikan sebagai sampel. Untuk memperoleh kelompok *treatment hypnosis* dan *treatment self-hypnosis* dilakukan menggunakan *ordinal pairing* dengan sistem ABBA. Berdasarkan pembagian tersebut maka diperoleh 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri 3 atlet. Kelompok tersebut adalah kelompok yang akan diberi *treatment hypnosis* dengan tingkat kecemasan tinggi (A1B1) dan agak tinggi (A1B2), kelompok yang akan diberi perlakuan *treatment self-hypnosis*

dengan tingkat kecemasan tinggi (A2B1) dan agak tinggi (A2B2).

Tahap selanjutnya adalah dilakukan *treatment hypnosis* pada kelompok A1B1 dan A1B2 selama 6 kali *treatment* dan pada kelompok A2B1 dan A2B2 dilakukan *treatment self-hypnosis*. Setelah program latihan dilaksanakan dilakukan *post test* untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan dan konsentrasi atlet.

Hasil analisis anava menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh *treatment hypnosis* dan *treatment self-hypnosis* terhadap konsentrasi atlet putri bola voli PPLP-D Sumatera Utara Tahun 2016, terbukti dari nilai $F_{hitung} = 3,122 < F_{tabel} (0,115)$. Akan tetapi hasil *post test* memperlihatkan adanya peningkatan konsentrasi. Pada *treatment hypnosis* berdampak kenaikan skor konsentrasi, dari skor sebelum *treatment* sebesar 11,333 dan meningkat menjadi 19,00, sedangkan atlet yang melakukan *treatment self-hypnosis* mengalami peningkatan, dari skor awal sebesar 9,000 meningkat menjadi 14,333. Peningkatan konsentrasi pada atlet dengan penggunaan *treatment hypnosis* peningkatannya sebanyak 33,33 % dan *self-hypnosis* sebanyak 25%. *Treatment hypnosis* pada konsentrasi ternyata lebih baik atau meningkat pada atlet dibandingkan dengan *treatment self-hypnosis*. Hal ini sejalan dengan temuan Barabasz dalam De Vos (2006:4) bahwa hipnosis aktif secara signifikan meningkatkan kekuatan konsentrasi dan kewaspadaan mental.

Pada *treatment hypnosis* atlet dibantu oleh trapis atau pakar *hypnosis* (peneliti), hal ini dilakukan agar atlet lebih cepat masuk kedalam bawah sadarnya. Atlet yang mendapatkan *treatment hypnosis* cenderung lebih mudah menerima sugesti dari trapis, lebih rileks dan fokus. Pada *treatment self-hypnosis* mengharuskan atlet mengugesti diri, menurut Sugara (2013:35) *self-hypnosis* adalah sugesti diri (*self suggestion*), karena pada dasarnya ketika melakukan pemograman diri berarti sedang mengugesti diri agar sesuai dengan apa yang diharapkan. Berdasarkan hal tersebut, dalam *self-hypnosis* sugesti diberikan secara mandiri pada diri (*autosuggestion*). Syarat agar sugesti yang dilakukan benar-benar efektif dan permanen antar lain: (1)

Frekwensi yang dilakukan dalam melakukan sugesti diri, semakin sering melakukan sugesti diri maka semakin efektif sugesti itu masuk kedalam pikiran bawah sadar. Efektivitas suatu sugesti masuk kedalam pikiran bawah sadar adalah 7 hari, sehingga sugesti tersebut akan permanen tertanam didalam pikiran bawah sadar. (2) Intensitas emosi saat melakukan sugesti diri. Salah satu fungsi dari pikiran bawah sadar adalah tempat tersimpannya emosi. Untuk itu, semakin sugesti diri yang dilakukan penuh dengan intensitas emosi tinggi, maka semakin kuat sugesti itu tertanam didalam pikiran bawah sadar.

Sukarnya atlet melakukan *self-hypnosis* dikarenakan kurangnya konsentrasi dalam proses melakukan *treatment*, juga dalam pemahaman isi skrip yang terlalu banyak sehingga atlet susah menghafal isi dari skrip yang diberikan oleh peneliti. Kenyamanan tempat yang juga dirasakan kurang efektif karena dilakukan di ruangan kantor dan dalam gedung olahraga juga dikeluhkan oleh para atlet sehingga sulit untuk merasakan rasa nyaman.

Hasil analisis anava menunjukkan bahwa diperoleh F_{hitung} sebesar 1,333 dengan signifikansi 0,670. Oleh karena signifikansi lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima yang berarti tidak ada perbedaan antara pengaruh tingkat kecemasan tinggi dan agak tinggi terhadap konsentrasi pada atlet putri bola voli *club* Pekerjaan Umum Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. Hal ini telah dibuktikan dengan respon yang diberikan oleh atlet dimana antara kelompok atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan kelompok atlet yang memiliki tingkat kecemasan agak tinggi sama-sama meningkatkan konsentrasi. Akan tetapi pada hasil tingkat kecemasan terdapat penurunan tingkat kecemasan di masing-masing kelompok atlet.

Nilai signifikansi untuk kelompok tingkat kecemasan tinggi pada *pre test* sebesar $0,013 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan perubahan tingkat kecemasan antara kecemasan tinggi dan agak tinggi. Dilihat dari rata-rata perubahannya pada kelompok kecemasan tinggi sebesar 25,33 sedangkan pada kecemasan agak tinggi sebesar 15,33, yang berarti pada atlet yang memiliki kecemasan tinggi mengalami penurunan yang

lebih tinggi daripada yang memiliki kecemasan agak tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *treatment hypnosis* lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan pada atlet dengan tingkat kecemasan tinggi.

Untuk pengujian yang menyatakan terdapat interaksi antara *treatment hypnotherapy* dan tingkat kecemasan terhadap konsentrasi atlet putri *club* Pekerjaan Umum Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa F_{hitung} sebesar 0,049 dengan signifikansi 0,831. Oleh karena signifikansi kurang dari 0,05. Dengan demikian, maka setiap faktor saling bebas (*independent*) atau tidak saling terikat dalam mempengaruhi konsentrasi atlet. Ini berarti konsentrasi atlet dalam bertanding baik yang memiliki tingkat kecemasan tinggi maupun atlet yang memiliki tingkat kecemasan agak tinggi sama-sama dipengaruhi oleh *treatment hypnotherapy*.

Terdapat beberapa faktor yang terjadi mengakibatkan tidak adanya interaksi antara *tratment hypnotherapy* dan tingkat kecemasan terhadap konsentrasi atlet antara lain: (1) Penggunaan batas skala pada instrumen tingkat kecemasan yang terlalu sedikit mengakibatkan kurangnya signifikansi dari hasil perolehan skala kecemasan pada atlet. N. (2) Singkatnya waktu pemberian *treatment hypnosis* yang mengakibatkan atlet sukar melakukan *trietment*. Menurut Sugiana Sugara (2013:37) ada beberapa syarat yang harus dipenuhi agar sugesti yang dilakukan benar-benar efektif dan pamanen antara lain: frekuensi yang dilakukan dalam melakukan sugesti diri, semakin sering melakukan sugesti maka semakin efektif sugesti itu masuk kedalam pikiran bawah sadar. Intensitas emosi, visualisasi terhadap sugesti dan kesungguhan melakukan sugesti itu sendiri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tersebut maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara *treatment hypnosis* dan *self-hypnosis* terhadap konsentrasi atlet putri bola voli klub PPLP-D Sumatera Utara tahun 2016. Tetapi ada tingkat kemajuan dari hasil konsentrasi pada atlet dengan *treatment hypnosis* lebih baik

sebanyak 33,33% dibandingkan dengan *treatment self-hypnosis* dengan peningkatan hanya 25%. 2) Tidak terdapat perbedaan signifikan terhadap hasil tingkat kecemasan tinggi dan agak tinggi pada atlet putri bola voli PPLP-D Sumatera Utara Tahun 2016. Akan tetapi ada penurunan tingkat kecemasan pada atlet kelompok *hypnosis* yang lebih baik dari kelompok *self-hiynosis*. 3) Tidak adanya interaksi antara *treatment hypnotherapy* dan tingkat kecemasan terhadap konsentrasi atlet putri bola voli PPLP-D Sumatera Utara Tahun 2016. Pada atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dengan *treatment hypnosis* memberikan pengaruh lebih baik dari pada atlet yang memiliki tingkat kecemasan agak tinggi. Atlet dengan tingkat kecemasan agak tinggi dengan *treatment hypnosis* memberikan pengaruh lebih baik dari pada *treatment self-hypnosis*.

Untuk meningkatkan pencapaian prestasi yang maksimal diharapkan kepada pelatih di dalam melatih dan membina atlet yang merupakan tugas utamanya, tidak hanya melatih fisik, teknik dan taktik, namun juga dapat lebih memperhatikan faktor psikologis atlet yang berkaitan dengan kecemasan dan konsentrasi. Sebab betapapun sempurnanya perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang prestasi tinggi tidak akan mungkin dicapai. Karena mental berfungsi sebagai penggerak, pendorong serta pemantap bagi atlet untuk pertahanan kemampuan fisik dan teknik dalam mencapai prestasi prima.

Daftar Pustaka

- Akbar, Muhammad. 2013. "Efektifitas Latihan Kekuatan Maksimal Menggunakan Hypnotherapy Dan Tanpa Hypnotherapy Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot maksimal (Max Strength) Pada Siswa SMAN 57 Jakarta". Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Amir, Nyak. 2004. Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. No.1: 55-69

- Gunawan, Andi. W. 2010. Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- H.M. De vos and D.A Louw. 2006. The Effect Of hypnotic Training Programs on The Academick Performance Of Student. American Journal Of Clinical Hypnosis. No 13: 341-354.
- Langenati, Ratih. 2015. Pengaruh Self-hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlit Senam Artistik.<https://prezi.com/cgovd5rz6edi/pengaruh-self-hypnosis-terhadap-konsentrasi-pada-atlet-senam/>
- Kunta, Purnama Sapta. 20013. Latihan Imagery. JUARA (Jurnal Iptek Olahraga) Vol.1. No. 1: 34-47.
- Adhi, Santoso Teguh. 2013. Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Serang Jaya Voly Club (SJVC) Kota Serang Pada Saat Bertanding Bola Voli. Tesis pdf <http://www.ausport.gov.au/ais/sssm/psychology/brainwaves/factsheets/motivation>
- Satiadarma, Monty P. 2000. Dasar-Dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Sing, Amritpreet and Vishaw Gaurav. 2010. A Study of Pre-Competitive and Post-Competitive Anxiety Level of Inter-collegiate Volleyball Players. International Journal of Sports Science and Engineering.No. 04: 237-241
- Sugiana, Sugara, Gian. 2013. Terapi Self-Hypnosis Seni Pemogram Ulang Pikiran Bawah Sadar. Jakarta: PT Indeks
- Suprianto, Agus dan Lismadiana. 2013. Pengaruh Metode Hypnotherapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Start dalam Renang. Jurnal IPTEK OLAHRAGA.No.2: 111-124
- Tramontana, Joseph. 2012. Hipnosis dalam Psikologi Olahraga.Jakarta : PT. Indeks