



---

**PENGARUH PENERAPAN HIPNOSPORT TERHADAP PENGEMBANGAN  
KEPERCAYAAN DIRI ATLET BOLA VOLLY**

Oleh  
**Sumarjo**  
Universitas Jabal Ghafur  
E-mail: [sumarjo@unigha.ac.id](mailto:sumarjo@unigha.ac.id)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti setelah diberikan latihan imagery/hypnosport. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti sebanyak 24 orang. Sampel diambil dari keseluruhan jumlah populasi (total sampel) Pelaksanaan penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan dengan menggunakan metode “One-Group Pretest Posttest design” yang sebelum penelitian dilakukan test awal (pre-tets) selanjutnya diberikan latihan imagery /hypnosport (treatment) yang dilaksanakan selama 7 minggu sejak Maret – Juni 2020, selanjutnya dilaksanakan tes akhir (post-test) dengan tes keterampilan bermain bolavoli. Dari hasil penelitian dan hasil pengolahan data (pengujian hipotesis) di atas, diperoleh suatu informasi yang merupakan hasil penelitian yaitu: adanya pengaruh latihan imagery (hypnosport) terhadap pengembangan kepercayaan diri atlet. Dengan demikian hipotesis yang mengemukakan ”Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aplikasi hipnotis melalui latihan imagery terhadap kemampuan bermain bolavoli pada atlet bola voli SMA Negeri 1 Sakti. Dinyatakan ditolak, karena hasil penelitian membuktikan adanya hubungan yang signifikan dari kedua unsur yakni antara latihan imagery dengan kepercayaan diri atlet..

**Kata Kunci: Pengaruh, Hypnosport, Atlet, Bola Voli.**

**PENDAHULUAN**

Prestasi merupakan suatu tujuan dan harapan yang ingin dicapai dari setiap kegiatan pembinaan cabang olahraga, sehingga peningkatan terhadap faktor-faktor pendukung untuk pembentukan kemampuan atlet agar memperoleh kemenangan sebagai capaian atau prestasi yang diharapkan mutlak dibutuhkan. Dengan pola pembinaan yang lengkap dan menyeluruh pada setiap komponen dan didukung oleh orang-orang yang kompeten di dalamnya, maka berkemungkinan besar semua harapan tersebut dapat diraih sesuai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.

Pembinaan prestasi atlet tidak lagi dibebankan hanya kepada pelatih semata, tidak mungkin seorang pelatih dapat berfungsi multi guna, dimisalkan disamping pelatih tehnik ia juga juga berfungsi sebagai pelatih

fisik, pembina mental atau psikiater olahraga, mengelola klub, ahli kesehatan maupun terapi dan hal-hal lainnya yang dibutuhkan dalam setiap kegiatan pembinaan prestasi. Bila terjadi hal demikian dapat dibayangkan betapa tidak dimungkinkannya sebuah prestasi gemilang dapat dicapai. Dengan demikian dewasa ini dalam setiap pembinaan prestasi seluruh cabang olahraga sudah harus melibatkan berbagai bidang ahli (interdisipliner) untuk mendampingi pelatih dan asisten pelatih, seperti adanya keterlibatan psikiater, dokter spesialis olahraga, ahli gizi, ahli terapi, akademisi olahraga, peneliti, pengamat dan pakar lainnya.

Banyak Hal yang terjadi di lapangan pada saat atlet bertanding, salah satunya adalah terjadinya gangguan mental pada saat berlonba atau bertanding, sementara kejadian ini sangat



mengganggu penampilan atlet, sehingga ia harus berusaha melawan kondisi tersebut, agar ia dapat tampil lebih baik dan lebih baik lagi dari penampilan sebelumnya, kondisi mental yang terganggu ini hanya dapat akan lebih mudah bila atlet dapat memperbaiki kondisi mentalnya pada saat bertanding.

Dengan demikian kesiapan mental merupakan sesuatu kekuatan luar biasa yang akan membantu atlet pada saat-saat tertentu. Menurut (Singgih D. Gunarsa,2004) menjelaskan sebagai berikut: Sebagai contoh, gangguan atau keluhan fisik/somatic yang dialami oleh seorang atlet, sangat erat berkaitan dengan kecemasannya ketika berhadapan dengan lawan yang tangguh pada pertandingan yang penting. Reaksi kecemasan tersebut dapat dimanifestasikan dalam berbagai bentuk, seperti gejolak emosi yang sangat fluktuatif sehingga berdampak negatif terhadap penampilannya ataupun munculnya reaksi-reaksi fisiologis seperti kekakuan otot yang tentu berpengaruh buruk terhadap penampilan.

Ketakutan tersebut seharusnya dapat ditekan atau diperkecil dengan kemampuan atlet sendiri dalam menormalkan gejala jiwanya dengan cara mensugesti diri (*auto-suggestion technique*) atau tehnik relaksasi pada saat jauh sebelum maupun saat pertandingan/perlombaan akan dimulai. Sehingga tidak mengganggu penampilannya. Dan serangkaian kegiatan latihan fisik, tehnik, taktik dan strategi akan tidak berarti dan menjadi tak terkendali hanya karena gangguan mental pada saat pertandingan.

Salah satu tehnik untuk meningkatkan kemampuan mental adalah dengan hypnosport, atau pembinaan mental melalui penerapan hipnosis dengan sugesti yang dapat mempengaruhi mental atlet. Seperti yang dikemukakan oleh (Obee Delapan Setengah, 2012) “Sugesti yang diberikan penghipnosis tetap tertanam di pikiran bawah sadar subjek dan menjadi “nilai baru” baginya, walaupun dia telah disadarkan dari tidur hipnosis. ini disebut dengan *Post Hypnosis Suggestion* (PHS). PHS

tidak akan bertahan lama jika tidak sesuai atau bertentangan dengan nilai dasar dalam diri objek”.

Selanjutnya (Singgih D. Gunarsa,2004) Menjelaskan “Gejala-gejala metafisik atau gejala prapsikologi banyak kita temui di Indonesia, khususnya melalui latihan-latihan yang diselenggarakan oleh perkumpulan silat . Cukup banyak fenomena yang yang kita hadapi, namun penelitian ilmiah di Indonesia mengenai hal ini masih sangat kurang”. Dari pendapat di atas maka dapat dikemukakan bahwa pendekatan metafisik dalam mental training perlu, karena bentuk dan jenis kekuatan yang timbul dari proses meditasi cukup banyak dan bervariasi. Terkonsentrasinya sumber-sumber kemampuan jiwa manusia, yaitu kemampuan akal, kehendak dan rasa perasaan telah terbukti menimbulkan kekuatan-kekuatan seperti timbulnya kemampuan fisik yang melebihi manusia normal, kekuatan berkomunikasi tanpa melalui panca indra seperti yang dilakukan orang biasa, timbulnya kekuatan untuk penyembuhan, dan sebagainya.

Berdasarkan konsepsi-konsepsi yang telah dibahas atau dikemukakan di atas, maka penulis merasa tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian ilmiah terkait *hypnosport* dengan judul “Pengaruh Penerapan Hipnosport Terhadap Pengembangan Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sakti Tahun Pelajaran 2019/2020”

## LANDASAN TEORI

### Hypnosport

Dalam buku Hypnosport, Les Cunningham menulis bahwa Hypnosport sudah banyak digunakan dalam olahraga, bahkan dalam perlombaan di Olimpiade sejak tahun 1956 .(Awie Suwandi, 2010). Sementara sebagian besar penelitian hipnotis berfokus pada hipnoterapi, ada juga bukti bahwa hipnotis dapat membantu Anda menguasai atau menyempurnakan keterampilan, memberikan Anda terapi ekstra. Sasaran aplikasi hipnotis dalam bidang olahraga yang seringkali disebut



sebagai hypnosports, mencakup hal-hal sebagai berikut:

### 1. Percaya Diri (*Self Confidence*)

Membangun kepercayaan diri sama dengan menghilangkan ketakutan, bagi para atlet sangat penting terutama ketika mendekati hari pertandingan. Karena dengan rasa percaya diri yang tinggi itulah teknik, taktik dan strategi terbaik dapat muncul dan seorang atlet.

Tiger Woods adalah contoh yang sangat baik dan atlet yang luar biasa yang telah menggunakan hipnotis (visualisasi) untuk mencapai tingkat yang fenomenal dalam mencapai keberhasilan dalam olahraga golf. Dia dilaporkan telah memanfaatkan teknik *self hypnosis* kuat sejak remaja awal. Ia tidak hanya memiliki dan menggunakan hipnotis untuk memvisualisasikan setiap ayunan dan stroke dalam pikirannya sebelum sesuai dengan hati untuk kemudian dijalankan di lapangan. Metode *self hypnosis* telah membantunya, seperti banyak atlet yang sukses, tenang pikirannya, melepaskan kecemasan apapun, dan menjadi 100% fokus saat ia memainkan permainan. "Fokus Laser" tersebut dapat menjadi sangat penting dalam permainan seperti golf dimana penonton dan hal-hal lain bisa sangat mengganggu. Tiger Woods telah jelas menunjukkan betapa kuatnya hipnotis dapat menaklukkan pikiran dan mencapai tingkat keberhasilan yang sangat tinggi.

Tiger Woods bisa membuktikan, visualisasi adalah teknik *self hypnosis* yang efektif yang dapat membantu atlet tampil lebih baik. Seorang pesenam dapat memvisualisasikan gerakan rutinitasnya secara berulang-ulang dalam diri atau benaknya. Seorang pemain basket dapat memvisualisasikan lemparan menembak ratusan kali dan berbagai posisi dalam dirinya dengan sempurna. Dengan menggunakan visualisasi, pikiran dan tubuh atlet ini menjadi sejuk dan terkonsentrasi untuk melaksanakan gerakan nyata, ia melakukan ratusan kali visualisasi dalam pikirannya. Mary Lou Retton dilaporkan menggunakan visualisasi untuk

membantu memenangkan medali emas senam pada Olimpiade 1984.

Setiap atlet dapat menggunakan teknik ini Untuk meningkatkan permainan mereka. Kevin McBride seorang petinju (boxer) dapat mengalahkan Mike Tyson dalam sebuah pertarungan. kejuaraan. Petinju yang menggunakan hipnotis dapat mengungkapkan atau mengaktualkan potensinya secara penuh. Pikiran bawah sadar diduga memiliki sejumlah kekuatan besar yang belum dimanfaatkan. Sport hipnotis dapat membantu atlet menyalurkan lebih dari kekuatan otak mereka saat mereka bermain. Siapapun dapat memanggil kekuatan ini dan menggunakannya lebih dari pikiran mereka. Menggunakan lebih dari pikiran seseorang dapat membantu atlet mencapai rekor baru dan mencapai hal-hal yang tidak mereka lakukan sebelumnya.

Hendrawan (pebulutangkis Indonesia) Sejak tahun 1997, Hendrawan berlatih lebih giat dan sebelumnya. Selain itu ia membayangkan media massa memuat gambarnya saat memegang Piala Thomas dan tertulis Hendrawan Pahlawan Indonesia, serta membayangkan masyarakat Indonesia menyambut dan mengelu-elukan kedatangannya beserta Piala Thomas. Akhirnya Hendrawan mampu menjadi penentu kemenangan Tim Piala Thomas Indonesia pada tahun 1998, 2000, dan 2002.

### 2. Pemrograman Kerja Otot

Mempogram kinerja otot oleh otak (pikiran) dapat mempengaruhi tubuh Sudah dibuktikan dibeberapa jurnal penelitian, dan memang bekerja seperti itu Melalui teknik *Hypnosport* ini pikiran bisa "diajarkan" teknik mengelola tubuh dan memfungsikan otot-otot tertentu sesuai dengan yang diinginkan.

Marilyn King (penathlete kelas dunia pemegang medali emas) Waktu itu Marilyn harus dirawat di rumah sakit untuk beberapa lama, padahal waktu persiapan olimpiade tinggal beberapa bulan lagi. Selama di rumah sakit. Marilyn mempraktikkan imagery, yaitu mengganti latihan fisik lari dengan imajiner.



Dia membayangkan seakan-akan dia benar-benar melakukan latihan lari di lintasan lari dan juga membayangkan kegiatan lomba yang sesungguhnya termasuk bayangan keberhasilannya memenangkan lomba lari itu. Dia membayangkan suasana panggung saat dia dikalungi medali emas. Kecuali itu dia juga membayangkan secara auditori dan kinesthetic, maka dia dapat mendengar suara gemuruh penonton saat menyaksikan dia berlari. Dia juga membayangkan gerak ayunan langkah kakinya, walaupun dia sedang berbaring di rumah sakit. Setiap kali melakukan *imagery* badannya berkeriang seperti layaknya orang yang benar-benar melakukan latihan fisik yang sebenarnya (Muchlas Susena, 2012).

### 3. Mengarahkan Visualisasi Dan Fokus

Visualisasi dalam dunia olahraga yakni mengajak atlet atau orang untuk membayangkan sendiri tanpa arahan dan mengabaikan (kondisi gelombang pikiran) kondisi atlet saat membayangkannya dimana saat atlet benar benar dalam kondisi sangat fokus dan trans mendalam dengan inspirasi yang maksimal. Dan apabila seseorang sudah mampu memvisualisasikan sendiri dalam kondisi *trance* maka dalam ilmu hipnotis dinamakan *self hypnotis*. Inilah tujuan *self hypnosis* agar semua insan olahraga mampu memprogram otaknya untuk memerintahkan otot dan mentalnya kedalam kondisi yang diinginkan.

### 4. Membangun Kerjasama Tim

Bayangkan, misalnya, menggunakan program hipnotis kelompok untuk mengajarkan seluruh tim untuk memvisualisasikan sukses dari spesifik keterampilan masing-masing setiap pemain, maka akan terbawa dalam pertandingan. Misalkan sebuah tim akan bermain disebuah kejuaraan basket dan masing-masing dari mereka tahu betapa pentingnya kinerja mereka bagi tim. Sebagian besar dari mereka merasakan pertempuran internal di pikiran mereka. Inilah yang dimaksud pikiran negatif mengisi pikiran mereka seperti :

“Bagaimana jika saya tidak memainkan yang terbaik?”

“Pelatih mengandalkan saya.”

“Saya tidak ingin membiarkan rekan tim saya turun”.

“Orang tua saya menonton dan saya tidak ingin melihat ayah ku meilipat tangan dengan ekspresi wajah kecewa akibat dari kegagalan saya melakukan tembakan.” Ada sejumlah besar penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar *self-talk* negatif dapat merugikan diri sendiri.

### 5. Pemulihan Cedera Olahraga Dengan Cepat

Bukti pengalaman hipnotis seperti muncul dalam banyak tulisan dan budaya kuno dan hipnotis modern yang termasuk penggunaannya dalam pengobatan dan sering menyembuhkan untuk banyak penyakit. Beberapa studi penelitian medis menunjukkan bahwa orang-orang yang mengalami nyeri lebih cepat sembuh dengan *hypnosis* dibandingkan obat, solusi sederhana dapat diperoleh dengan pemulihan dan teknik lainnya. Atau penyembuhan cedera dengan Hipnotis.

Kevin O’Neal (atlet triathlon) Kevin O’Neal menyelamatkan karirnya dengan menggunakan kekuatan pikiran. Setelah mengalami suatu kecelakaan serius saat bersepeda, salah satu tangannya hancur terluka parah dan kepercayaan dirinya terguncang hanya beberapa minggu sebelum triathlon besar berlangsung. Untuk mempercepat kesembuhannya, Kevin O’Neal kemudian melakukan visualisasi dengan masuk ke dalam tubuhnya sendiri dan secara fisik menyatukan tulang-tulangnya yang patah. Sebagai hasil visualisasinya, ternyata tulang-tulang itu kembali pulih dua kali lebih cepat dan yang diperkirakan, sehingga Kevin O’Neal bisa bertanding dalam ajang perlombaan tersebut.

### 6. Meningkatkan Komponen Kondisi Fisik Olahraga

Hipnotis telah lama digunakan untuk meningkatkan fokus, waktu reaksi, keyakinan



olahraga dan bahkan kekuatan fisik. Praktek hipnotis dapat meningkatkan keterampilan baru sebanyak-banyaknya, jika tidak lebih, dan praktek yang sebenarnya. Anda mungkin pernah mendengar tentang studi basket terkenal di mana pemain diajarkan untuk memvisualisasikan lemparan bebas secara radikal meningkatkan keterampilan mereka tanpa fisik menyentuh bola basket.

### **Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli pertama kali diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1885, dia seorang pembina pendidikan jasmani Young Men Cristian Association (YMCA) di Kota Helyoke, Amerika Serikat. Permainan ini mula-mula hanya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan rekreasi di lapangan tertutup (indoor), yang dapat dimainkan bersama-sama oleh sejumlah orang yang cukup besar.

Selain dari pada itu William G. Morgan juga terpengaruh oleh kemajuan dan popularitas yang didapatkan dari permainan bola basket. Yang maksudnya dapat memberikan kegembiraan kepada orang banyak. Untuk itu ia memilih cara untuk memukul-mukul bola memvoli bola melewati atas net yang dibentangkan menegak dan membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama luasnya. Hal ini sesuai dengan pendapat (Husni, 2000) yaitu: William G. Morgan menciptakan permainan di udara dengan cara pukul memukul, melewati jaring yang dibentangkan dengan lapangan yang sama luasnya. Bola yang pertama sekali dipergunakan adalah bola basket sedangkan net yang dipergunakan dari olahraga tenis.

Hal tersebut di atas ternyata dapat memberikan kegembiraan yang cukup besar terhadap orang banyak yang ikut bermain, pada waktu permainan tersebut dicobakan untuk pertama kali. Permainan bola voli makin berkembang di Amerika Serikat, pada tahun 1892 YMCA pertama kali menyelenggarakan pertandingan nasional dengan gemilang, sejak itu Amerika Serikat setiap tahun diadakan pertandingan nasional bola voli sampai dengan

tahun 1947. Presiden pertama organisasi bola voli Amerika Serikat adalah Dr. George J. Fisher dari New York, yang dibentuk pada tahun 1929.

Bola voli berkembang diluar Amerika Serikat setelah meletus perang dunia ke II, karena angkatan perang Amerika Serikat memainkan permainan bola voli di tempat-tempat mereka bertugas. Masyarakat setempat memperhatikan permainan tersebut, kemudian mencoba mengikuti permainan bola voli dan lama kelamaan bola voli tersebar keseluruh dunia. Bola voli terutama berkembang diluar Amerika Serikat adalah benua Eropa, Uni Soviet, Cekoslowakia, Rumania dan benua Asia seperti Jepang, Cina Korea Utara dan Kamboja.

Bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1927, yang dibawa oleh serdadu-serdadu Belanda, serta guru-guru yang didatangkan dari Belanda, sewaktu mereka bertugas di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka, bekas angkatan perang Belanda yang bergabung dengan TNI, ikut mempopulerkan bola voli.

Pada PON III tahun 1953 di Medan, bola voli dipertandingkan. Pada tahun 1954, di Surabaya dan Jakarta mulai terbentuk organisasi bola voli nasional atas jasa Dr. Aziz Saleh, yang pada waktu itu menjabat Komisar Teknik Komite Olahraga Indonesia (KOI).

Setelah diadakan pertemuan IBVOS (Surabaya) dan PERVID (Jakarta) bersepakat untuk membentuk organisasi bola voli nasional, dan pada tanggal 22 Januari 1955 lahirlah Organisasi Persatuan Bola Voli seluruh Indonesia yang disingkat dengan PBVSI dengan ketua W.J. Latumenten.

### **Peraturan permainan bola voli**

Disetiap cabang olahraga yang dilakukan tidak terlepas dengan peraturan-peraturan yang telah ditentukan, karena peraturan merupakan faktor yang sangat penting dalam menciptakan suatu permainan yang lebih sempurna. Melalui peraturan yang telah ditetapkan, akan tercipta sikap sportifitas terhadap setiap pemain.



Peraturan merupakan suatu ketentuan-ketentuan khusus yang telah disusun dan diatur berdasarkan induk organisasi cabang olahraga tertentu. Seperti halnya peraturan permainan bola voli telah diatur menurut peraturan yang berlaku yakni Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) ini berorientasi terhadap peraturan perbolavolian internasional yaitu International Volley Ball Federation (IVBF).

### **Imagery Dalam pembinaan Kepercayaan Diri Atlet**

*Imagry* sering disebut dengan *guided imagery, visualization*, latihan mental, atau *self hypnosis*, *Imagry* yang biasa digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang untuk memvisualisasikan untuk melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Dalam konteks olahraga *Imagry* digunakan untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya.

Menurut (Gunarsa. dkk, 1996) visualisasi/*imagery* adalah daya pikir untuk membayangkan/menghayalkan, atau meniciptakan gambaran atau kejadian dalam pikiran. *Imagery* adalah tehnik untuk mengkonstruksikan penampilan sebagai mana yang di inginkan, diharapkan baik dalam latihan maupun pertandingan. Tehnik latihan mental tersebut melibatkan semua penggunaan penginderaan, meliputi pikiran, perasaan, emosi dan penginderaan, seperti penglihatan, pendengaran, perasaan maupun hormon adrenalin yang menciptakan pengalaman dalam pikiran. Sejalan dengan itu (Hidayat.dkk, 2017) menyatakan *imagery* merupakan bayangan dalam pikiran individu yang dapat mencakup apa saja yang dilihat, didengar, diraba, dibuai dan dicitarasakan. *Imagery* dilakukan dengan membentuk suatu khayalan/gambaran mental di dalam pikiran tentang suatu gerak motorik atau penampilan yang dilakukan. Dan gerakan yang direkan di pikiran harus benar-benar sistimatis seseuai dengan urutan gerak dimulai dari sikap awal,

sikap gerakan atau tehnik selanjutnya sikap/gerakan akhir.

Secara umum latihan *imagry* dibangun oleh empat tahapan proses : tahap pemahaman, pengukuran, latihan *imagery* dasar, dan latihan *imagery* sebenarnya.

1. Tahap pemahaman. Diberikan tentang pemahaman betapa pentingnya latihan *imagery* dalam penguasaan gerak tehnik, pengembangan aspek psikologi, dan peningkatan prestasi.
2. Tahap pengukuran. Mengukur tingkat ketajaman/intensitas dan kemampuan anak didik/atlet dalam mengendalikan gambaran yang sesuai.
3. Tahap latihan *imagery* dasar. Diberikan untuk meningkatkan modalitas (ketrampilan) anak didik/atlet yang merupakan ketrampilan penting dalam cabang olahraga tersebut, untuk mengendalikan untuk menguatkan imajinasi.

Latihan *imagery*. Untuk memperoleh hasil yang efektif, perlu diperhatikan hal-hal: (a) Rangkaian gerakan harus dibayangkan sejelas mungkin, sehingga memperoleh rangkain gerak/tehnik yang jelas. (b) gerakan harus dibayangkan sedetil mungkin, (c) *imagery* harus dilakukan berulang-ulang, teratur, metodis dan sistimatis. (d) gerakan yang dibayangkan harus mampu diperlambat/*slow motion*, (e) dilakukan dalam kondisi rileks agar bisa berkonsentrasi penuh. (f) dilakukan dalam tempat/ruang yang tenang, tidak berisik dan sejuk, serta tertutup, (g) menggunakan multi modalitas sensori.

## **METODE PENELITIAN**

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

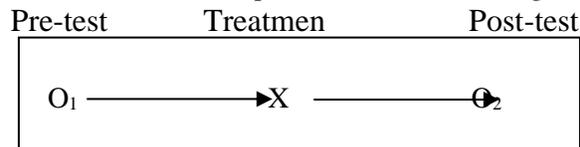
Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Sakti. Sedangkan penelitian dilakukan mulai tanggal 24 September sampai dengan 8 November 2022.

### **Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang memberikan gambaran secara



umum tentang variabel-variabel pada penelitian yang dilaksanakan, penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan dengan menggunakan metode “*One-Group Pretest Posttes design*”.



Gambar 1. Desain Penelitian

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan variabel kendali maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet cabang olahraga bolavoli SMA Negeri 1 Sakti yaitu sebanyak 24 orang. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet cabang olahraga bolavoli SMA Negeri 1 Sakti yang berjumlah 24 siswa.

### Teknik Pengumpulan dan Analisa Data

Data yang ingin dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data mengenai keadaan prestasi atlet bolavoli Klub SMA Negeri 1 Sakti dengan urutan kegiatan :

#### 1. Pre-Test.

*Pre test* diberikan kepada siswa berupa tes ketrampilan bermain bolavoli, kegiatan ini dilaksanakan sebelum para atlet diberi perlakuan (*treatment*) yakni berupa latihan bolavoli melalui latihan *imagery*. Hasil pelaksanaan *pre test* ini sebagai pembanding dasar terhadap keberhasilan atlet nantinya, dimana nilai tersebut akan dipadukan dengan nilai tes akhir (*post-test*).

#### 2. Latihan

Latihan dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Latihan ini dimulai pada awal bulan Maret 2020, sebelum melakukan dan setelah melakukan latihan perkembangan kemampuan teknik ketrampilan bermain bolavoli terus dipantau. Contoh latihan pembinaan mental melalui imegri (*hypnosport*) adalah sebagai berikut.

Sebagaimana yang di kemukakan oleh (Apta Mylsidayu, 2014) yakni sebagai berikut: Secara umum latihan *imagry* dibangun oleh empat tahapan proses : tahap pemahaman, pengukuran, latihan *imagery* dasar, dan latihan *imagery* sebenarnya. (1) Tahap pemahaman yaitu diberikan tentang pemahaman betapa pentingnya latihan *imagry* dalam penguasaan gerak tehnik, pengembangan aspek psikologi, dan peningkatan prestasi. (2) Tahap pengukuran yaitu mengukur tingkat ketajaman/intensitas dan kemampuan anak didik/atlet dalam mengendalikan gambaran yang sesuai. (3) Tahap latihan *imagry* dasar yaitu diberikan untuk meningkatkan modalitas (ketrampilan) anak didik/atlet yang merupakan ketrampilan penting dalam cabang olahraga tersebut, untuk mengendalikan untuk menguatkan imajinasi. (4) Latihan *imagry* yaitu untuk memperoleh hasil yang efektif, perlu diperhatikan hal-hal : (a) Rangkaian gerakan harus dibayangkan se jelas mungkin, sehingga memperoleh rangkain gerak/tehnik yang jelas. (b) gerakan harus dibayangkan sedetil mungkin, (c) *imagry* harus dilakukan berulang-ulang, teratur, metedis dan sistimatis. (d) gerakan yang dibayangkan harus mampu diperlambat/*slow motion*, (e) dilakukan dalam kondisi rileks agar bisa berkonsentrasi penuh. (f) dilakukan dalam tempat/ruang yang tenang, tidak berisik dan sejuk, serta tertutup, (g) menggunakan multi modalitas sensoris.

#### 3. Post Test

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah data mengenai keadaan kemampuan bermain/keterampilan atlet bolavoli Klub SMA



Negeri 1 Sakti . Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran keterampilan bermain bolavoli baik saat kegiatan pre-test dan post-test dengan bentuk sebagai berikut:

### **Tes Keterampilan Bermain Bolavoli**

#### *a. Tes Service*

Pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) Testee berdiri di lapangan pada daerah servis dan melakukan servis yang sah.
- 2) Bentuk pukulan servis bebas
- 3) kesempatan untuk melakukan servis diberikan 6 kali.
- 4) Nilai setiap servis ditentukan oleh tingginya bola pada waktu melampaui jaring dan angka sasaran dimana bola jatuh.
- 5) Bola yang melampaui jaring di antara batas jaring dan tali yang direntangkan 50 cm, dari hasil tersebut mendapat nilai angka sasaran dikalikan 3.
- 6) Bola yang melampaui jaring kedua tali yang direntangkan, mendapat nilai angka sasaran dikalikan 2.
- 7) Bola yang melampaui jaring lebih tinggi dari tali yang tertinggi, maka nilainya sama dengan angka sasaran.
- 8) Bola yang diservis dengan tidak sah misalnya : bola menyentuh jaring atau bola jatuh di luar sasaran, mendapat nilai nol.
- 9) Hasil yang di catat adalah jumlah angka dari empat nilai perkalian yang baik.

#### *b. Tes Passing*

Pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Testee berdiri di belakang garis serang.
- 2) Bola dilemparkan dari posisi lapangan sebelah.
- 3) Testee mengumpan bola sesuai peraturan yang telah ditetapkan
- 4) kesempatan melakukan tes passing sebanyak 6 kali.
- 5) Nilai setiap umpan ditentukan oleh sasaran di mana bola jatuh.
- 6) Nilai nol diberikan bila bola dimainkan dengan tidak sah, bola tidak melampaui tali yang direntangkan, menyentuh garis

tengah dan jatuh ke luar sasaran.

- 7) Bola menyentuh garis sasaran kecuali garis tengah, dihitung telah memasuki angka yang lebih besar.
- 8) Hasil yang dicatat adalah jumlah dari keenam nilai yang terbaik

#### *c. Test Smash*

Pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) Testee berada di dalam lapangan.
- 2) Bola dilambungkan ke dalam net atau jaring ke arah testee, testee melompat dengan awalan atau tanpa awalan dan memukul bola melampaui jaring ke lapangan lawan.
- 3) Stopwatch dijalankan waktu tangan testee memukul bola dan dihentikan pada saat bola menyentuh tanah, setiap waktu dilalui sampai sepersepuluh detik.
- 4) Kesempatan dilakukan sebanyak 6 kali.
- 5) Nilai nol diberikan apabila bola menyentuh jaring dan apabila bola jatuh ke luar lapangan.
- 6) Hasil yang dicatat adalah waktu yang ditempuh bola, mulai saat dipukul sampai menyentuh tanah dan angka yang diperoleh dari setiap sasaran.

Sedangkan teknik analisa data dengan menggunakan uji statistik dengan bantuan program SPSS versi 23.00 yang ada dalam komputer.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi data**

Analisis deskriptif data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran secara umum mengenai gambaran tingkat prestasi atlet sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan hipnotrapi. Nilai-nilai yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu nilai rata-rata, standar deviasi (simpangan baku), rentang, minimal, maksimal serta jumlah total. Data *pretest* kelompok eksperimen pengaruh hipnotrapi terhadap Pengembangan Kepercayaan Diri



Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sakti Tahun Ajaran 2019/2020 dapat dikemukakan sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan data hasil penelitian *pretest* pengaruh hipnotrapi terhadap Pengembangan Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA Negeri 1 Sakti, dari 24 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 17,445, nilai simpangan baku sebesar 12,200, nilai varians sebesar 148,862 dan diperoleh nilai rentang sebesar 33,65 dari selisih antara nilai minimal 1,35 dan nilai maksimal 35 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 401,25.
- 2) Berdasarkan data hasil penelitian *post test* pengaruh hipnotrapi terhadap pengembangan kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti, dari 24 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 19,906, nilai simpangan baku sebesar 14,722 nilai varians sebesar 216,762 dan diperoleh nilai rentang sebesar 43,40 dari selisih antara nilai minimal 1,60 dan nilai maksimal 45 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 457,85.

Berdasarkan analisis uji-t berpasangan untuk *pretest* kelompok eksperimen pengaruh hipnotrapi terhadap pengembangan kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti diperoleh nilai perbedaan rata-rata sebesar 2,460 diperoleh nilai standar deviasi (simpangan baku) sebesar 5,013 sedangkan untuk  $t_{hitung}$  diperoleh nilai sebesar 2,354 dan  $t_{tabel} (22;0,05)$  sebesar 1,717 dengan taraf signifikan 0,028 ( $0,028 > \alpha = 0,05$ ) atau ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *pretest dan posttest* kelompok eksperimen pengaruh hipnotrapi terhadap pengembangan kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti.

Berdasarkan analisis hubungan antara satu variabel bebas terhadap variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai

dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Adapun penjelasan untuk memberikan kejelasan tentang “pengaruh hipnotrapi terhadap pengembangan kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti”

Dari hasil pengujian hipotesis dapat dikemukakan bahwa terdapat pengaruh hipnotrapi terhadap pengembangan kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti. Dalam pengujian hipotesis bahwa untuk *pretest dan posttest* kelompok eksperimen terdapat perbedaan nilai pengaruh hipnotrapi terhadap pengembangan kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti dikarenakan masing-masing kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan hipnotrapi. Selanjutnya untuk *posttest* kelompok eksperimen lebih baik jika dibandingkan dengan *pretest* kelompok eksperimen.

Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis uji-t berpasangan untuk *pretest* kelompok eksperimen pengaruh hipnotrapi terhadap pengembangan kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,354 dan  $t_{tabel} (22;0,05)$  sebesar 1,717 dengan taraf signifikan 0,028 ( $0,028 < \alpha = 0,05$ ) atau ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ), atau  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *pretest dan posttest* kelompok eksperimen pengaruh hipnotrapi terhadap pengembangan kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti, atau dengan kata lain ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ).

Hasil ini menunjukkan makna bahwa hipnotrapi merupakan salah satu model pembelajaran yang penting untuk meningkatkan pengaruh hipnotrapi terhadap pengembangan kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti dapat diterapkan dengan baik dan benar pada atlet.

Hipnotrapi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengaruh hipnotrapi terhadap



pengembangan kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti sangat diperlukan, sebab unsur-unsur dasar latihan melibatkan sinkronisasi dari beberapa model latihan yang diterapkan untuk meningkatkan pengaruh hipnotrapi terhadap pengembangan kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti. Di mana model latihan tersebut menjadi serangkaian proses latihan yang selaras, serasi dan simultan, sehingga pengaruh hipnotrapi terhadap pengembangan kepercayaan diri atlet bolavoli SMA Negeri 1 Sakti, kepada atlet yang diberikan hipnotrapi olahraga (*hypnosport*) tampak terdapat peningkatan yang signifikan. Dengan demikian sasaran hipnotrapi adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet bola voli SMA Negeri 1 Sakti, khususnya dalam latihan yang diiringi dengan pembinaan mental atau kendala-kendala psikosomatis yang dihadapi atlet melalui penerapan hipnotrapi.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan “ada pengaruh hipnotrapi terhadap kepercayaan diri atlet sugestibilitas (*tance level test*) cabang olahraga Bola voli, diperoleh nilai uji-t sebesar nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,354 dan  $t_{tabel}$  (22;0,05) sebesar 1,717 dengan taraf signifikan 0,028 ( $0,028 < \alpha = 0,05$ ) atau ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ).

### Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada atlet agar selalu memperhatikan diri serta membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan latihan hipnotrapi untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet sugestibilitas (*tance level test*) cabang olahraga Bola voli.
2. Kepada pembina, guru kelas maupun pemerhati dibidang pendidikan, direkomendasikan bahwa kiranya dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri atlet

sugestibilitas (*tance level test*) cabang olahraga atletik Bola voli, hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur latihan hipnotrapi.

3. Bagi siapa saja yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel lain yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu pendidikan khususnya dalam meningkatkan prestasi atlet sugestibilitas (*tance level test*) cabang olahraga atletik Bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Gunarsa, Singgih D. (2004) *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Cetakan. 7. Jakarta : PT. Gunung Mulia.
- [2] Obee Delapan Setengah, (2012) *Hipnosis GO*, Jakarta: Bintang Wahyu.
- [3] Suwandi, Awie. (2010). *Turbo hipnotis NLP*, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka.
- [4] Muchlas Susena, (2012) *HipnoisMeta*. K-Media Yogyakarta.
- [5] Gunarsa, D. Singgih. (1996). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- [6] Hidayat, E., Zaitun, & Rochayati, S. A. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat Iii Akper Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*, 12(2), 93– 101. <https://doi.org/10.2884/1.Jks.2013.8.2.470>.