JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.1, No.2 Februari 2022

PE *SPORT HYPNOSI: STAGE HYPNOSIS METHOD* PENINGKATAN *PEAK PERFORMANCE* ATLET PPOPD TAE KWON DO KOTA SALATIGA

Oleh
Guntur Herdinata[1], Mona Saparwati[2], Fredy Eko Setiawan[3], Arikatus Shofia[4]
[1,2,3,4]Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan
E-mail: [1]ratihprestifa@unw.ac.id

Article History:
Received: 09-01-2021
Revised: 20-01-2021
Accepted: 21-02-2022

Keywords:
sport hypnosis, stage hypnosis methode, peak performance

Abstract: *Tae kwon do adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Tae kwon do mempunyai banyak kelebihan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Bela diri tae kwon do sering kali ditemukan berbagai macam permasalahan. Salah satu permasalahan yang sering dihadapi para atlet ketika bertanding maupun latihan, yaitu tidak bisa mengeluarkan kemampuan terbaiknya (peak performance). Permasalahan peak performance sering terjadi pada atlet PPOPD tae kwon do Kota Salatiga. Terapi atau intervensi psikologi olahraga yang akan diterapkan dalam permasalahan psikologis atlet PPOPD tae kwon do Kota Salatiga adalah Stage Hypnosis Method. Program kemitraan masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan sport hypnosis dan asistensi dalam psikologi olahraga untuk meningkatkan pengetahuan pelatih mengenai sport hypnosis serta membantu meningkatkan peak performance atlet. Berikut program PkM yang direncanakan; 1) Sosialisasi dan edukasi sport hypnosis (stage hypnosis methode) pada pelatih dan atlet PPOPD Tae kwon do, 2) Pelatihan sport hypnosis kepada pelatih, 3) Treatment dan pendampingan sport hypnosis (stage hypnosis methode) pada atlet PPOPD Tae Kwon Do. Stage Hypnosis Method dalam program kepada masyarakat ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan peak performance atlet PPOPD tae kwon do kota Salatiga, dengan memberikan sosialisasi, edukasi, serta pendampingan pelatihan terkait program pelatihan psikologi olahraga, sport hypnosis, dan evaluasi program latihan psikologi olahraga. Selanjutnya melakukan monitoring dan evaluasi terkait pelaksanaan serta hasil pelatihan sport hypnosis (stage hypnosis methode). Pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung selama 4 bulan. Luaran dan target yang*

ISSN: 2809-8889 (Print) | 2809-8579 (Online)

akan dicapai adalah artikel yang dijurnalkan ke Gandrung dan publikasi di media massa elektronik.

PENDAHULUAN

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo mempunyai banyak kelebihan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pada pengajaran aspek disiplin mental. Taekwondo merupakan seni beladiri pada umumnya menekankan pada teknik tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkau dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan. Dalam proses latihan Taekwondo meliputi 3 (tiga) jenis latihan yaitu rangkaian jurus *(poomsae)*, pemecahan benda keras (*kyukpa*), dan pertarungan (*kyorugi*).

Dalam bidang olahraga, meraih kesuksesan seseorang harus memberikan penampilan terbaik dengan cara persiapan, usaha, serta latihantujuan diadakan pelatihan dan pembinaan atlet adalah agar atlet dapat mengeluaran seluruh kemampuan terbaik *(peak performance)* ketika bertanding. Ada beberapa permasalahan yang dihadapi oleh para atlet bertanding salah satunya tidak mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya *(peak performance)* dalam latihan maupun ketika bertanding. *Peak performance* adalah kondisi ajaib seseorang ketika fisik dan mental digunakan dengan selaras (William dan Krane: 2010). *Peak performance* merupakan penampilan optimal yang harus dicapai oleh seorang atlet (Satiadarma: 2012). Jadi dapat dikataakan bahwa kemampuan *peak performance* adalah kemampuan tersembunyi yang dimiliki seorang atlet yang akan keluar melalui kekuatan fisik, kecakapan intelektual, komunikasi interpersonal, keberanian moral maupun aktivitas luar biasa lainnya.

Satidarma (2012) menggambarkan bahwa *peak performance* adalah;

1. *Peak performance* tidak sama dengan menjadi juara,
2. Seorang juara belum tentu memperoleh gelar juaranya padaa saat ia berada pada kondisi *peak performance,*
3. *Peak performance* atlet dapat terjadi hanya sekali dalam kehidupan seorang atlet, dapat pula terjadi berulang kali,
4. *Peak performance* atlet pada suatu situasi sulit dibedakan dengan *peak performance* pada saat situasi lainnya, karena berperannya sejumlah faktor eksternal secara kompleks,
5. *Peka performance* hendaknya tidak dijadikan tolok ukur bahwa seorang atlet harus menjadi juara,
6. *Peak performance* hanya membuka peluang yang lebih besar bagi atlet untuk tampildengan baik di dalam pertandingan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka peneliti menyimpulkan *peak performanc*e adalah penampilan atau prilaku yang telah mengoptimalkan potensi dalam diri seorang dengan cara tertentu sehingga dapat menghasilkan prestasi. *Peak performance* memiliki fungsi untuk menjadi suatu hal lebih efesien, produktif dan kreatif dalam melakukan segala hal aktivitas (Scneider, Bugental dan Pierson: 2015).

Garfied dan Bennett (2012) menjelaskan bahwa ada delapan faktor spesifik yang mereka alami ketika mereka berada dalam *peak performance,* yaitu:

1. Mental rileks.

Kondisi ini dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak

merasa terburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu.

2. Fisik rileks.
   Dalam kondisi ini atlet tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu. Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, refleks yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat.
3. Optimis.
   Atlet merasa penuh percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan; mereka tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun.
4. Terpusat pada kekinian.
   Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat kini.
5. Berenergi tinggi.
   Istilah yang dikenal awam adalah "panas". Biasanya awam menggunakan istilah "belum panas" untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan lain-lain. Dalam kondisi puncak, atlet menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi *("joy and ecstasy as the perfect emotion")*.
6. Kesadaran tinggi.
   Dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.
7. Terkendali.
   Atlet seolah-olah tidak secara sengaja mengendalikan gerakan-gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.
8. Terselubung.
   Dalam kondisi ini atlet merasa seperti berada di dalam kepompong, sehingga ia mampu menutup penginderaannya dari gangguan-gangguan eksternal maupun internal. Akibatnya, atlet menjadi lebih mudah mengakses ketrampilan psikologisnya dan menyingkirkan berbagai kendala atau hambatan psikofisik dalam menjawab tantangan. Ia seperti diselimuti atau diselubungi oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu.

Peak performance atlet, memiliki persyaratan kondisi fisik atlet berbeda tergantung dari jenis cabang olahraganya; namun persyaratan kondisi mental mereka lebih kurang sama. Niat *(desire),* determinasi *(determination)*, sikap *(attitude)*, tekad *(heart*) dan motivasi diri *(self-motivation)*, merupakan hal-hal yang kerapkali ditekankan oleh mereka yang mengalami penampilan puncak. Sejumlah ungkapan tersebut biasanya tergabung di dalam konsep komitmen. Adapun pengukuran komitmen biasanya dilakukan melalui evaluasi perilaku atlet terhadap rencana sasaran *(goal setting)*. Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa elemen dari *(peak performance)* adalah: komitmen penuh; kualitas diatas kuantitas; sasaran yang jelas; latihan imagery setiap hari; memusatkan

perhatian pada tiap pukulan; mengenali situasi yang menekan (terkendali); berlatih dan merencanakan mengikuti pertandingan; memusatkan perhatian pada pertandingan yang akan diikuti; mengunkaan strategi untuk mengendalikan gangguan; melakukan evaluasi pasca tanding; memahami secara jelas perbedaan kondisi bermain baik dan bermain buruk (Setiadarma: 2012).

Permasalahan *peak performance* juga terjadi pada atlet PPOPD tae kwon do Kota Salatiga, dari segi pengamatan pelatih dan peneliti bahwa atlet PPOPD tae kwon do Kota Salatiga secara teknik, taktik, fisik dan *skills* individu atlet dapat dikatakan cukup bagus. Karena untuk masuk menjadi tim PPOPD tae kwon do Kota Salatiga melalui seleksi yang ketat dan proses yang panjang. Dan pelatih yang ditunjuk oleh Dispora Kota Salatiga untuk menangani PPOPD tae kwon do yang sudah memiliki lisensi pelatih nasional dan prestasi ditingkat provinsi dan nasional. Maka dari itu PPOPD tae kwon do Kota Salatiga dapat dikatakan sebagai tim pelajar unggulan di tingkat provinsi jawa tengah.

Salah satu aspek yang tidak dapat diabaikan dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi adalah keberadaan faktor psikologis. Akhir-akhir ini peran psikologi sudah dimulai dirasa perlu untuk mencapai prestasi dalam berolahraga. Harsono (2011) yang menyatakan bahwa dalam bertanding ada 70% faktor mental dan 30% faktor lain. Tetapi masih banyak pelatih belum memiliki keterampilan psikologi dengan alasan aspek psikologis yang terlalu kompleks, sangat bervariasi dan tidak jelas sehingga pelatih enggan mempelajari keterampilan psikologis untuk meningkatkan prestasi atlet. Maka dari itu peneliti ingin meningkatkan *peak performance* terhadap atlet PPOPD tae kwon do Kota Salatiga yang sedang mempersiapkan berbagai ajang kompetisi atau kejuaraan dengan menggunakan intervensi *hypnosis,* yang nantinya akan diterapkan oleh peneliti adalah *stage hypnosis method.* Tujuannya dari penerapan *stage hypnosis method* yaitu untuk menghibur dan mencairkan suasana tetapi tetap fokus untuk pencapaian *peak performance* atlet PPOPD tae kwon do. Serta membuat gambaran yang nyata terkait dengan permasalahan dan kesulitan yang mungkin dihadapi oleh atlet dalam bertanding.

Hypnotis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pikiran atau sugesti. (Diego; 2010) Selain itu dapat pula dikatakan bahwa hipnotis adalah suatu kondisi ketika perhatian menjadi terpusat sehingga tingkat sugestibilitasnya (daya terima saran) sangat tinggi.

hypnotis adalah salah satu metode eksplorasi pemanfaatan potensi alam bawah sadar manusia, dengan proses menenangkan pikiran kedalam gelombang otak teta, yang menyiapkan pikiran alam bawah sadar untuk menerima informasi yang masuk kedalam otak secara tidak kritis. Selanjutnya untuk penggunaanya, hipnotis dapat digunakan untuk penyembuhan, kemajuan pribadi atau orang lain, *therapy* dan lain–lain. Jenis–jenis hipnotis dari segi manfaatnya, *Hypnosis for the moving intellectual, Irotic hypnosis, Metaphysical hypnosis, Comedy hypnosis, Clinical hypnosis, Medical and dental hypnosis, Forensic Hypnosis* (Diego; 2010), sedangkan ditinjau dari subjeknya *hypnotis* dapat diklasifikasikan menjadi *self hypnosis*, hipnotis untuk orang lain dan hipnotis untuk binatang.

Begitu pentingnya peranan hipnotis dalam meningkatkan *peak performance* atlet PPOPD tae kwon do kota Salatiga. Secara umum *stage hypnosis* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Dalam hal ini, *stage hypnosis* merupakan suatu variabel yang dapat memiliki kontirbusi yang positif untuk

meningkatkan *peak performance* atlet PPOPD tae kwon do. Maka dari itu pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *stage hypnosis method* berhubungan dengan *peak performance* pada atlet PPOPD tae kwon do Kota Salatiga.

METODE

Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga yang dibawah pembinaan dan pengawasan Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Kota Salatiga.

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan sosialisasi, edukasi, pelatihan dan evaluasi *sport hypnosis* (*stage hypnosis)* pada atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga.
2. Memberikan pendampingan terkait program *sport hypnosis*, intervensi *stage hypnosis* dan evaluasi afirmasi *sport hypnosis (stage hypnosis*) pada atlet PPOPD tae kwon do Kota Salatiga.
3. Memberikan hasil monitoring dan evaluasi terkait pelaksanaan dan hasil dari edukasi maupun pelatihan *sport hypnosis* khususnya *stage hypnosis*.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian atlet PPOPD tae kwon do Kota Salatiga adalah sebagai berikut:

1) Pelaksanaan PkM mengenalkan program latihan *sport hypnosis* dan pendampingan pelaksanaan *stage hypnosis* pada atlet PPOPD tae kwon do,
2) Pelaksanaan PkM memberikan pendampingan dalam pembuatan program latihan *sport hypnosis* dan afirmasi *stage hypnosis* pada atlet PPOPD tae kwon do,

Pelaksanaan PkM memberikan evaluasi terkait program latihan tae kwon do, program latihan *sport hypnosis*, pendampingan pelaksanaan *stage hypnosis*, dan hasil *sport hypnosis (stage Hypnosis)*.

HASIL

Kegiatan PkM yang dilaksanakan dengan metode presentasi, ceramah, demonstrasi, praktik, *brainstorming*, dan *sharing* mengenai pengaplikasian *Sport Hypnosis: Stage Hypnosis Methode* Peningkatan *Peak Performance* Atlet PPOPD Tae Kwon Do berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dilakukan dengan cara tatap muka selama tiga kali pertemuan dengan durasi 2 jam/pertemuan di Kota Salatiga.

Hasil ketiga kegiatan yang telah dilakukan kepada atlet PPOPD tae kwon do Kota Salatiga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai *sport hypnosis* untuk meningkatkan *peak performance* atlet PPOPD tae kwon do. Peningkatan tersebut dapat terlihat pada persentase pemahaman sebelum dilakukannya kegiatan PkM dan setelah dilakukannya kegiatan PkM.

Berdasarkan hasil kegiatan, menunjukkan atlet PPOPD tae kwon do Kota Salatiga telah mengalami peningkatan pemahaman, mengaplikasikan, dan memanfaatkan Sport Hypnosis untuk meningkatkan peak performance atlet PPOPD tae kwon do. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat digunakan oleh pelatih dan atlet PPOPD tae kwon do kota Salatiga dan menerapkannya disetiap kegiatan latihan dan pertandingan serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka

DISKUSI

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.1, No.2, Februari 2022

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan tim pelaksana mendapat respon positif dari mitra yaitu DISPORA dan Pelatih maupun Atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga. Hal ini terlihat dari atlet PPOPD tae kwon do kota Salatiga yang antusias mengikuti kegiatan PkM dan hasil kegiatan juga dalam kategori sangat baik. Sebelum adanya kegiatan PkM ini, terdapat juga beberapa hal yang tidak ketahui oleh pelatih dan atlet PPOPD tae kwon do kota Salatiga mengenai *Sport Hypnosis: Stage Hypnosis Methode* peningkat *peak performance* atlet PPOPD.

Peak performance atlet, memiliki persyaratan kondisi fisik atlet berbeda tergantung dari jenis cabang olahraganya; namun persyaratan kondisi mental mereka lebih kurang sama. Niat *(desire),* determinasi *(determination)*, sikap *(attitude)*, tekad *(heart*) dan motivasi diri *(self-motivation)*, merupakan hal-hal yang kerapkali ditekankan oleh mereka yang mengalami penampilan puncak.

Begitu pentingnya peranan hipnotis dalam meningkatkan *peak performance* atlet PPOPD tae kwon do kota Salatiga. Secara umum *stage hypnosis* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Dalam hal ini, *stage hypnosis* merupakan suatu variabel yang dapat memiliki kontirbusi yang positif untuk meningkatkan *peak performance* atlet PPOPD tae kwon do. Maka dari itu pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *stage hypnosis method* berhubungan dengan *peak performance* pada atlet PPOPD tae kwon do Kota Salatiga.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada hasil dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1) Pelaksanaan PkM pemanfaatan *Sport Hypnosis : Stage Hypnosis Methode* untuk meningkatkan *peak performance* atlet PPOPD tae kwon do kota Salatiga meningkatkan prestasi yang ditandai dengan persentase indikator ketercapaian memahami *Sport Hypnosis : Stage Hypnosis Methode* untuk meningkatkan *peak performance* atlet PPOPD tae kwon do (90%), mengaplikasikan *Sport Hypnosis : Stage Hypnosis Methode* untuk meningkatkan peak performance atlet PPOPD tae kwon do, *Sport Hypnosis : Stage Hypnosis Methode* untuk meningkatkan peak performance atlet PPOPD tae kwon do (95%).
2) Tanggapan positif dari pelatih dan atlet PPOPD tae kwon do kota Salatiga terhadap pelaksanaan kegiatan PkM ini tergolong sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari indikator kehadiran peserta PkM mencapai 97% dari target dan selama kegiatan berlangsung peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegitan.

SARAN

1. Bagi Pelatih dan Atlet PPOPD
   Meningkatkan pengetahuan serta menerapkan dan memberikan *Sport Hypnosis : Stage Hypnosis Methode* untuk meningkatkan *peak performance* atlet PPOPD tae kwon do,
2. Bagi peneliti selanjutnya
   Melakukan penelitian mengenai *sport hypnosis* untuk meningkatkan *peak performance* atlet, dengan beberapa cara serta faktor mempengaruhinya.

DAFTAR REFERENSI

[1] Andri Hakim. 2010. Hipnoterapi. Jakarta: Media.
[2] Asep Herna. 2014. Hebatnya Hypnotis Anak. Jakarta: Panda media.
[3] Diego Sandi. 2010. Hipnotis Tradisional. Surabaya: Dee Publihsing
[4] Indra Majid. 2017. E-Book: Pemahaman Dasar Hypnosis. Kudus: Freedom Hypnosis Center.
[5] John Kehoe & Joseph Murphy, 2013, Subconscius Power, Semarang : Dahara Prize.
[6] Komarudin. 2015. Psikologi Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
[7] Subiyono, dkk. 2015. Afirmasi Visualisasi dan Kekuatan Pikiran Hypnosis Meta NLP. Yogyakarta: K-Media.
[8] Vincentius Yoyok S. 2008. Poomsae Taekwondo Untuk Kompetisi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

ISSN: 2809-8889 (Print) | 2809-8579 (Online)

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN