



## PENGARUH *HYPNOTHERAPY* DAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KONSENTRASI ATLET PUTRI *CLUB* PEKERJAAN UMUM (PU) DELI SERDANG SUMATERA UTARA TAHUN 2015

Naimatul Jamaliah <sup>✉</sup>, Sugiharto, Oktia Woro Kasmini

Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Juni 2015

Disetujui Juli 2015

Dipublikasikan Agustus 2015

*Keywords:*

*Hypnotherapy, Anxiety Level, Concentration*

### Abstrak

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *hypnotherapy* dan tingkat kecemasan terhadap konsentrasi pada atlet putri *club* Pekerjaan Umum Deli Serdang Sumatera Utara. Penelitian menggunakan desain faktorial 2 x 2. Teknik sampling dengan total sampling 12 atlet terdiri dari 6 dengan *treatment hypnosis* (2 kelompok) dan 6 dengan *treatment self-hypnosis* (2 kelompok) dengan per kelompok 3 sampel. 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. Penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan dan konsentrasi atlet yang diberikan *treatment hypnosis* tetapi tidak secara signifikan dengan kenaikan 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.

### Abstract

*The purpose of this study is to determine the hypnotherapy effect and anxiety level toward concentration of female athletes Public Works Club Deli Serdang, North Sumatra. The research used experimental method with experimental models of 2 x 2 factorial design study. Sampling technique taken from total sampling 12 female athletes. Data collection techniques used Model Gread Concentrasiontest. The data were analyzed using ANOVA by analysis 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 treatment and the anxiety level toward concentration of female athletes. The research that was carried out can be concluded that there is reduction in the level of anxiety and concentration of athletes who are given hypnosis treatment but not significantly increase which is in 33.33% of the hypnosis treatment group and 25% of the self-hypnosis treatment group. It is suggested for the volleyball trainer and coach to prefer hypnosis in the treatment as the mental training efforts for athletes.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233  
E-mail: [pps@unnes.ac.id](mailto:pps@unnes.ac.id)

## 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 (Purnama, 2013:36).

*Team putri club* pekerjaan umum Deli Serdang berdiri sejak tahun 2007, yang dibawah naungan Dinas Pekerjaan Umum. Para atlet putri *club* pekerjaan umum Deli Serdang tinggal di asrama dan menjalani latihan hanya sore hari di GOR yang lokasinya berdekatan dengan kantor KONI Deli Serdang dengan jadwal 3 kali 1 minggu. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari baik ketika dalam lingkungan asrama maupun di lapangan para atlet putri cenderung merasa baik-baik saja ketika latihan. Tetapi tidak di lapangan pada saat pertandingan.

Problematika yang terjadi pada para pemain putri *club* pekerjaan umum Deli Serdang ini perlu dikaji, supaya dapat ditemukan penyebab masalah dan kemudian ditentukan cara untuk memecahkannya demi peningkatan performa atlet untuk mendorong *team* putri menjadi lebih baik dalam berprestasi. Survei dan wawan cara saat sesi latihan pada tanggal 29 Desember 2014, untuk mengetahui penyebab atau faktor kurangnya performa para atlet *club* pekerjaan umum Deli Serdang selama pertandingan yang telah mereka lalui. Hasilnya menunjukkan, bahwa rata-rata atlet sering 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. 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.

Gunarsa (2008), konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya". Dari hal tersebut dapat diperoleh kesimpulan tentang konsentrasi yaitu menyangkut aktivitas pemusatan perhatian, ada objek yang diperhatikan, memiliki jangka waktu tertentu, dan berpeluang mempengaruhi proses dan hasil perilaku. Konsentrasi yaitu menyangkut aktivitas pemusatan perhatian, ada obyek yang diperhatikan, memiliki jangka waktu tertentu, dan berpeluang mempengaruhi proses dan hasil perilaku".

Satiadarma (2000), konsentrasi merupakan aspek yang dimiliki penting dalam olahraga tidak hanya pada saat pertandingan tetapi juga pada saat latihan". Schmid dan Paper dalam Satiadarma (2000), 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.

Ansel dalam Satriadarma (2000), bahwa "kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam". Lebih lanjut dikatakan oleh Weinberg dan Gould

dalam Satriadarma (2000) bahwa “kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan gugahan sistem ketubuhan”.

Dikatakan bahwa pada 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, berarti kinerja menurun, maka kecermatan juga akan menurun menyebabkan prestasi menurun.

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. *International*

*Journal of Sports Science and Engineering Vol. 05* (2011) No. 04, pp. 237-241.

Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet adalah apabila atlet dihindangi 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 (*performance*), 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* 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 (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 dan dapat menambah daya konsentrasi.

## 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 *club* pekerjaan umum (PU) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015 sebanyak 12 atlet. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif sedikit sehingga peneliti akan mengambil seluruh subjek

penelitian. Sampel penelitian ini sebanyak 12 atlet.

Penelitian eksperimen ini yang melibatkan 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.

Teknik dan instrumen pengumpulan data yaitu: Pengambilan data dilakukan dengan cara tes dan pengukuran terhadap tingkat kecemasan dan konsentrasi atlet. Data diambil pada waktu tes awal dan tes akhir sebanyak 2 kali. Pelaksanaan tes awal dilakukan sebelum peneliti memberikan perlakuan kepada sampel untuk mengetahui tingkat kecemasan dan konsentrasi atlet, sedangkan tes akhir dilaksanakan setelah sampel mendapat perlakuan atau *treatment*. Instrumen pada tingkat kecemasan menggunakan kuesioner angket dari penelitian pengembangan Nyak Amir, instrumen konsentrasi menggunakan metode *Grid Concentration Exercise* (D.V Harris dan B.L Hariss).

Analisis data dalam penelitian ini adalah langkah yang dilakukan setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu segera digarap oleh peneliti Berdasarkan hal tersebut, maka pengujian hipotesis akan menggunakan teknik analisis varian (ANAVA) rancangan faktorial 2 X 2 pada signifikan  $\alpha = 0,05$ . Persyaratan yang dilakukan dalam analisis varian adalah uji normalitas data dengan menggunakan uji *Liliefors* dan uji Homogenitas dengan menggunakan uji *Bartlett* dan dilanjutkan dengan menggunakan uji *Tukey* menggunakan SPSS 16.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Tidak Ada Perbedaan Pengaruh Antara *Hypnosis* dan *Self-hypnosis* terhadap

Konsentrasi Atlet Putri Bola Voli *Club* PU Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015.

Hasil analisis anava menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh *treatment hypnosis* dan *treatment self-hypnosis* terhadap konsentrasi atlet putri bola voli *club* Pekerjaan Umum Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015, terbukti dari nilai  $F_{hitung} = 3,122 < F_{tabel} (0,115)$ .

Secara statistik tidak ada peningkatan yang signifikan akan tetapi ada peningkatan konsentrasi pada atlet yang dapat dilihat pada Lampiran 9, 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 *hypnosis* aktif secara signifikan meningkatkan kekuatan konsentrasi dan kewaspadaan mental.

Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian antara lain:

1. Awal penelitian pemberian *treatment* banyak atlet yang menolak untuk di *hypnotis*, hal ini dikarenakan atlet merasa takut dan merasa tidak nyaman. Karna sudah memikirkan hal-hal yang negatif tentang *hypnoterapy* itu sendiri seperti contohnya takut dipermalukan, ataupun ada rahasia-rahasia yang orang lain tidak boleh mengetahuinya akan terbongkar.
2. Sukarnya keseragaman atau kesamaan waktu pemberian *treatment* pada atlet dikarenakan sukarnya atlet masuk ke dalam alam bawah sadarnya atau proses *post hypnotic suggestion* yang mana tahapan pemberian sugesti faktor utama berhasilnya *treatment hypnotherapy*.
2. Tidak Ada Perbedaan Pengaruh Tingkat Kecemasan Tinggi dan Tingkat Kecemasan Agak Tinggi terhadap Konsentrasi Pada Atlet Putri Bola Voli *Club* Pekerjaan Umum Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015.

Hasil analisis seperti pada Tabel 4.3 tersebut 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. Faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian antara lain: terlalu sedikitnya batas skala tingkat kecemasan antara tingkat kecemasan tinggi dan tingkat kecemasan agak tinggi mengakibatkan hasil skor pada tiap atlet menjadi tidak signifikan.

3. Tidak Ada Interaksi Antara *Treatment Hypnotherapy* Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Bola Voli *Club* Pekerjaan Umum Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa tidak ada interaksi antara *treatment hypnotherapy* dan tingkat kecemasan terhadap konsentrasi atlet. 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 *treatment hypnotherapy* dan tingkat kecemasan terhadap konsentrasi atlet antara lain: Penggunaan batas skala pada instrumen tingkat kecemasan yang terlalu sedikit mengakibatkan

kurangnya signifikansi dari hasil perolehan skor kecemasan pada atlet. Singkatnya waktu pemberian *treatment hypnosis* yang mengakibatkan atlet sukar melakukan *trietmnet*. Menurut Sugara (2013:37) ada beberapa syarat yang harus dipenuhi agar sugesti yagn dilakukan benar-benar efektif dan permanen antara lain: frekuensi yang dilakukan dalam melakukan sugesti diri, semakin seringmelakukan sugesti maka semakin efektif sugesti itu masuk kedalam pikiran bawah sadar. Intensitas emosi, visualisasi terhadap sugesti dan kesungguhan melakukan sugesti itu sendiri.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tersebut maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara *treatment hypnosis* dan *self-hypnosis* terhadap konsentrasi atlet putri bola voli *club* Pekerjaan Umum Deli Serdang Sumatera Utara tahun 2015. 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%. Hal ini sejalan dengan temuan Barabasz dalam De Vos (2006:4) bahwa *hypnosis* aktif secara signifikan meningkatkan kekuatan konsentrasi dan kewaspadaan mental. Adapun faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian antara lain: 1) Awal penelitian pemberian *treatment* banyak atlet yang menolak untuk di *hypnotis*, hal ini dikarenakan atlet merasa takut dan merasa tidak nyaman. Karna sudah memikirkan hal-hal yang negatif tentang *hypnoterapy* itu sendiri seperti contohnya takut dipermalukan, ataupun ada rahasia-rahasia yang orang lain tidak boleh mengetahuinya akan terbongkar. 2) Sukarnya keseragaman atau kesamaan waktu pemberian *treatment* pada atlet dikarenakan sukarnya atlet masuk ke dalam alam bawah sadarnya atau proses *post hypnotic suggestion* yang mana tahapan pemberian sugesti faktor utama berhasilnya *treatment hypnotherapy*. 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.
  3. Visualisasi terhadap sugesti.
  4. Keyakinan terhadap sugesti diri itu sendiri.
1. Penggunaan batas skala pada instrumen tingkat kecemasan yang terlalu sedikit mengakibatkan kurangnya signifikansi dari hasil perolehan skor kecemasan pada atlet.
  2. Singkatnya waktu pemberian *treatment hypnosis* yang mengakibatkan atlet sukar melakukan *trietmnet*. Menurut Sugara (2013:37) ada beberapa syarat yang harus dipenuhi agar sugesti yagn dilakukan benar-benar efektif dan pemanen antara lain: frekuensi yang dilakukan dalam melakukan sugesti diri, semakin seringmelakukan sugesti maka semakin efektif sugesti itu masuk kedalam pikiran bawah sadar. Intensitas emosi, visualisasi terhadap sugesti dan kesungguhan melakukan sugesti itu sendiri.

Tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan tinggi dan agak tinggi terhadap konsentrasi atlet putri bola voli *club* Pekerjaan Umum Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. Akan tetapi ada penurunan tingkat kecemasan pada atlet kelompok *hypnosis* yang lebih baik dari kelompok *self-hiynosis*. Faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian antara lain: terlalu sedikitnya batas skala tingkat kecemasan antara tingkat kecemasan tinggi dan tingkat kecemasan agak tinggi mengakibatkan hasil skor pada tiap atlet menjadi tidak signifikan.

Tidak adanya interaksi antara *treatment hypnotherapy* dan tingkat kecemasan terhadap konsentrasi atlet putri bola voli *club* Pekerjaan Umum Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. 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*. Terdapat beberapa faktor yang terjadi mengakibatkan tidak adanya interaksi antara *tratment hypnotherapy* dan tingkat kecemasan terhadap konsentrasi atlet antara lain:

Berdasarkan hasil kesimpulan maka saran-saran yang dapat disampaikan adalah: Kepada Ketua Umum PBV PU Deli Serdang diharapkan lebih memberikan perhatian terhadap program latihan khususnya untuk program latihan mental pada atlet dikarnakan banyaknya keluhan masalah psikologis pada atlet. Kepada Pelatih bola voli *club* Pekerjaan Umum Deli Serdang Sumatera Utara. 1) Untuk meningkatkan pencapaian prestasi yang maksimal didalam melatih dan membina atlet yang merupakan tugas utamanya, tidak hanya latihan fisik, teknik dan taktik, namun juga 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 tercapai. Karena mental berfungsi penggerak, pendorong dan pemantab bagi atlet untuk kemampuan fisik dan teknik dalam mencapai prestasi optimal. 2) Sehubungan dengan penggunaan *treatment hypnotherapy* untuk meningkatkan konsentrasi, secara signifikan tidak ada berpengaruh tetapi penggunaan *treatment hypnotherapy* dapat menjadi alternatif untuk latihan mental walaupun penurunan kecemasan dan peningkatan konsentrasi pada atlet hanya dapat dilihat secara presentase saja. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat

mengadakan penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengamati jumlah sampel yang akan diteliti, semakin banyak sampel akan semakin memudahkan peneliti untuk lebih mendapatkan hasil yang lebih baik. Tempat dan proses *treatment* sebaiknya dilakukan dalam ruangan khusus yang lebih nyaman dan terisolasi (jauh dari gangguan suara lain). Pemilihan instrumen penelitian yang lebih signifikan agar hasil skor atlet lebih ajek.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nyak. 2012. *Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga*. Jurnal Penelitian dan Evaluasi pendidikan. Tahun 16. Nomor 1, 2012. (diunduh 11 September 2013)
- Langenati, Ratih. 2015. *Pengaruh Self-hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik*. <https://prezi.com/cgovd5rz6edi/pengaruh-self-hypnosis-terhadap-konsentrasi-pada-atlet-senam/> (diunduh 10 Maret 2015).
- Gunarsa, D. Singgih, dkk. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta:PT. BPK Gunung Mulia
- Purnama, Sapta Kunta. 20013. Latihan Imagery . *JUARA (Jurnal Iptek Olahraga)* Vol. 1. No. 1, Januari-April 2013.
- 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* Vol. 05 (2011) No. 04, pp. 237-241  
<http://www.worldacademicunion.comjournalSSCISSCIvol05no04paper07.pdf> (diunduh 08 Mei 2014).
- Sugara, Gian Sugiana. 2013. *Terapi Self-Hypnosis Seni Pemogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: PT Indeks.