

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Penerapan Komunikasi Interpersonal yang Efektif Pelatih dengan Atlet dalam Pembentukan Mental *Jiyu Kumite* di Zen Kyokushinkai Jawa Tengah. Peneliti memilih Sensei Machmoed sebagai narasumber utama, karena Sensei Machmoed merupakan salah satu mantan atlet *kumite* dan menjadi pelatih selama 29 tahun. Dalam karirnya menjadi pelatih, Sensei Machmoed banyak melahirkan atlet-atlet *kumite* berprestasi baik tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Kunci kesuksesan Sensei Machmoed selama melatih dan menjadikan atlet-atletnya memiliki mental dan berprestasi ialah dengan membangun hubungan interpersonal yang baik dengan atlet-atletnya.

Data-data untuk melengkapi penelitian ini peneliti dapatkan dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 3 dan 6 November 2022, proses wawancara dari beberapa atlet berlokasi pada Dojo Unimar AMNI Semarang, jl. Soekarno Hatta, no.180, Palebon, Kec. Pedurungan, Kota Semarang dan Dojo Gedanganak, kec.Ungaran timur, Kab.Semarang.

Sesuai dengan kerangka berpikir yang telah dijelaskan oleh peneliti pada bab sebelumnya, terdapat tiga pembahasan utama, antara lain :

1. Penerapan komunikasi interpersonal yang efektif pelatih dengan atlet dalam pembentukan mental *jiyu kumite* di Dojo Zen Kyokushinkai Semarang

2. Efektivitas Komunikasi Interpersonal
3. Pembentukan Mental.

4.1 Gambaran Umum

Zen kyokushinkai Jawa Tengah menjadi salah satu wilayah regional yang paling besar di Indonesia. Selain itu, Zen Kyokushin Jawa Tengah juga memiliki atlet-atlet kumite yang cukup diperhitungkan di tingkat nasional, terutama di Semarang. Hal ini dikarenakan kota Semarang memiliki dojo legendaris yang sudah berumur tiga puluh tahun lebih yang dipimpin oleh Sensei Machmoed. Sensei Machmoed pada saat ini memegang tingkatan sabuk DAN 3 (*San Dan*) Internasional Karate Organization Kyokushinkaikan (IKOK) dan menjadi ketua umum organisasi Zen Kyokushinkai Jawa Tengah. Peneliti memilih Sensei Machmoed menjadi narasumber dalam penelitian ini karena Sensei Machmoed mampu menjadi pelatih yang melahirkan atlet-atlet *kumite* yang memiliki mental baik dan berprestasi. Hal tersebut dikarenakan Sensei Machmoed memiliki hubungan yang baik dengan murid-muridnya maupun para atletnya.

4.2 Profil Zen Kyokushinkai Jawa Tengah



Gambar 2 Profil Zen Kyokushinkai Jawa Tengah
(Sumber : <https://www.world-zen-kyokushin-jateng.com/>)

Zen Kyokushinkai Jawa Tengah resmi berdiri pada tanggal 29 oktober 2022 bersamaan dengan peresmian organisasi Zen Kyokushinkai Indonesia yang dipimpin oleh Sensei Bambang Soengging sebagai presiden World Zen Kyokushinkai Indonesia dan Sensei Machmoed sebagai ketua umum di Jawa Tengah. Meskipun organisasi ini baru dua tahun berjalan, tetapi di Jawa Tengah sendiri khususnya di Dojo Semarang (Sensei Machmoed) sudah berdiri pada tahun 1990 yang sebelumnya berafiliasi dengan organisasi karate kyokushin lainnya. Dalam dua tahun berjalan ini Zen Kyokushinkai di Jawa Tengah sudah memiliki dua puluh empat dojo yang merupakan basis terbesar Zen Kyokushinkai di Indonesia. Dalam pengembangan perguruan ini, Sensei Machmoed memiliki pengaruh yang besar yang menggandeng praktisi-praktisi beladiri karate kyokushin

untuk bergabung dengan Zen Kyokushinkai, serta menghidupkan kembali dojo-doju kyokushin yang sudah lama tidak aktif karena tidak memiliki wadah untuk berafiliasi.

Sebagai organisasi yang baru dua tahun berjalan, Zen Kyokushinkai Indonesia telah mengadakan event kejuaraan daerah antar dojo se-Jawa Tengah pada tanggal 14 Agustus 2022 lalu. Pada hasil kejuaraan tersebut, kembali Dojo Semarang meraih juara umum sebagai peraih piala terbanyak kategori *kumite* yang terbagi dari kelas berat badan, usia, dan gender. Selain itu, Zen Kyokushin Jawa Tengah yang diwakili oleh Vania (atlet *kumite*) didikan Sensei Machmoed berhasil meraih juara 1 *kumite* dalam kejuaraan Kyokushin Gran Prix Yogyakarta pada tanggal 8 Maret 2022 yang diikuti oleh semua organisasi karate aliran kyokushin se Indonesia, dan setelah itu pada tanggal 14 Maret 2022 Zen Kyokushinkai Indonesia memberi penyerahan hadiah kepada atlet berprestasi yakni Vania yang merupakan didikan Senpai Machmoed dari Zen Kyokushin Semarang Jawa Tengah. Berikut merupakan dokumentasi dokumentasi pertandingan, dan prestasi yang diraih oleh Zen Kyokushin Jawa Tengah pada tahun 2022 ini.



Gambar 3 Pertandingan Zen Kyokushinkai
(Sumber: Dokumen pribadi)



Gambar 4 Kejuaraan Kyokushin Grand Prix Yogyakarta
(sumber: Instagram @zen.kyokushin.jateng)



Gambar 5 Atlet Zen Kyokushinkai Jawa Tengah Berprestasi
(sumber: Instagram @zen.kyokushin.jateng)

4.3 Struktur Organisasi Zen Kyokushin Jawa Tengah

Susunan Pengurus Provinsi Jawa Tengah Periode 2021-2025

Pelindung	: Dr. Alimuddin Rizal, S.E., M.M.
Pembina	: Drs. Widiyanto Tri Handoko, M.Kom.
Ketua Umum	: M. Machmoed, A.Md.
Wakil Ketua	: Budiyanto
Bendahara UMUM	: Amalia Fritiana, A.M.K.
Wakil Bendahara	: Fernanda Nasrullah, S.E., AK.
KOORDINATOR BIDANG	
Bidang Organisasi dan Lit.bang	: M. Machmoed, A.Md.
Bidang Humas dan Publikasi	: Suljani, S.E.
Bidang Umum	: Ivan Andinata, S.Kom.
Bidang Advokasi	: Sukarman, S.H., M.Hum.

Koordinator pelatih : Hery S.

Sumber : Dokumen pribadi

4.4 Penerapan Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Atlet

Bersadarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilaksanakan oleh peneliti di lapangan, didapati aktivitas yang melibatkan karakteristik komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih dan atlet di Dojo Zen Kyokushinkai Semarang. Wawancara dilakukan kepada Sensei Machmoed (Pelatih Utama), Senpai Didik, Senpai Hans, dan 3 orang atlet *kumite* pada tanggal 3 dan 6 November 2022. Penerapan efektivitas komunikasi interpersonal yang dilakukan pelatih dan atlet selama aktivitas yang terjadi di lapangan maupun di luar lapangan dapat diuraikan sebagai berikut:

4.4.1 Keterbukaan

Keterbukaan yang ditemukan dari hubungan atau korelasi pelatih (*sensei*) dengan atlet yakni seberapa jauh sumber dapat menerima pesan dari penerima pesan begitu juga sebaliknya, sikap sumber yang bersedia menerima tanggapan yang diberikan oleh orang lain. Dalam komunikasi, keterbukaan merupakan jenis komunikasi yakni dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri. Hal ini dalam komunikasi antar pribadi sangat dibutuhkan agar seseorang atau penerima pesan menanggapi apa yang disampaikan dengan senang hati dan menimbulkan hubungan menjadi akrab. Hal ini juga diutarakan oleh Sensei Machmoed dan Kohai Rayhan (atlet)

” Ya terbuka. Jadi kalo saya melatih, kita tu tidak merasa yang terbaik, jadi ketika pada saat atlet jenuh, bosan pasti saya ajak refreshing

atau berbagi ilmu beladiri yang lain sebagai hiburan agar tidak itu-itu aja yang dilatih agar para atlet *mood* nya kembali lagi.” (Sensei Machmoed, wawancara pada tanggal 3 November, 2022).

Namun peneliti juga mendapati ada atlet yang kurang terbuka, hal tersebut didapati ketika setelah latihan, ada yang tidak menjalin komunikasi dengan pelatih dan atlet-atlet lainnya, hal tersebut menjadikan hambatan pelatih untuk menyampaikan pesan kepada atlet tersebut karena pelatih kurang mengetahui karakter dari atlet tersebut.

“Ya kita kan disini punya watak dan kepribadian yang beda-beda.. tentunya sensei dapat menyesuaikan.. kalo ada anak yang bandel agak susah diberitahu ya sensei kadang lebih tegas..kalo ada anak yang tipikalnya tidak bisa dibentak ya sensei pendekatannya jelas beda..kalo sama saya ya sensei sudah paham sama saya karena saya berhubungan lumayan dekat diluar dojo.. jadi apa yang saya pengen sensei bisa paham”..(Aji, wawancara pada tanggal 3 November, 2022)

Sedangkan pendapat Rayhan (atlet) mengenai keterbukaan yakni,

“ada.. kalau keterbukaan memang sini keterbukaan, yang gak bisa dibikin jadi bisa, yang bisa dibikin jadi lebih bisa lagi.. jadi tidak ada yang “dianak emaskan” disini semua sama” (Kohai Rayhan, wawancara pada tanggal 3 November, 2022).

Berdasarkan hasil observasi peneliti, komunikasi interpersonal antara pelatih juga terjadi pada saat selesai latihan. Hal tersebut menjadi waktu untuk pelatih dan atlet berbagi informasi dan evaluasi selama latihan. Ditemukan bahwa ada atlet yang kurang terbuka dan kurang membangun komunikasi setelah latihan, hal tersebut menjadikan pelatih sulit mengerti kepribadian atlet lebih dalam lagi, dan berdampak pada saat latihan selanjutnya agar tidak bosan dan latihan menjadi menyenangkan lagi.

Dalam pernyataan pada saat wawancara penelitian, Sensei Machmoed mempunyai cara mengatasi masalah terhadap atletnya yang mengalami rasa jenuh

atau bosan dengan cara *try out*, bermain di luar, dan mempelajari beladiri lain agar supaya tidak itu-itu saja yang diajarkan. Hal ini didapati peneliti masih belum banyak pelatih di Jawa Tengah yang mau terbuka yaitu dengan memodifikasi latihan seperti itu yang membuat atlet ketinggalan ilmu atau teknik yang selalu baru dan hal tersebut menjadi kendala utama atlet bosan atau jenuh pada saat latihan.



Gambar 6 kondisi keterbukaan saat latihan
(sumber: Dokumen Pribadi)

4.4.2 Empati

Empati merupakan salah satu cara yang cukup efektif dalam usaha untuk mengenali, memahami dan untuk mengevaluasi orang lain. Dengan empati, seseorang dapat merasakan kebutuhan, aspirasi, kecemasan, kebahagiaan, keluhan, hingga sakit hati atau kepahitan yang dirasakan orang lain. Dengan empati tersebut, seseorang dapat membangun hubungan sosial yang baik di dalam lingkungan atau

masyarakat. Empati merupakan perasaan simpati dan perhatian terhadap orang lain, terlebih untuk berbagi pengalaman, atau secara tidak langsung dapat ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Dalam hal ini, sikap empati yang diberikan pelatih kepada atletnya memiliki tujuan agar pada saat pelatih bertindak tanpa menyakiti atletnya. Sikap empati ini merupakan sikap yang penting dalam peran komunikasi khususnya komunikasi antar pribadi pelatih dengan atlet untuk membangun hubungan yang baik, sehingga atlet tumbuh sifat peduli baik kepada pelatih maupun kepada orang lain.

“Ikut melakukan.. jadi pelatih tidak hanya mententeng-mententeng saja..harus terjun langsung. Iya jadi pelatih harus ikut melakukan pada saat latihan, harus memberi contoh real dan partisipasi langsung agar kita juga ikut merasakan apa yang dialami oleh atlet” (Sensei Machmoed, wawancara pada tanggal 3 November, 2022).

Sedangkan menurut Senpai Hans, sikap empati yakni,

“ya ituu..kita bebaskan atlet-atlet itu. Seperti, atlet jangan sampai dipaksakan, kalau dia tidak bisa nendang tinggi ngapain kita paksakan untuk itu..jadi misalkan kamu bisanya nendang ke tengah atau bawah ya powermu kamu maksimalkan sehingga kamu bisa meng KO lawan” (Senpai Hans, wawancara pada tanggal 3 November, 2022).

Pada setiap penyampaian dari pelatih, atlet tentunya memperhatikan untuk dipraktikkan. Namun, peneliti menemukan pada saat observasi yakni ada pelatih yang hanya memberikan arahan secara verbal saja tanpa didukung dengan contoh yang baik. Seperti pada waktu pelatih memberikan contoh tendangan *mawashi geri jodan* (tendangan melingkar ke arah kepala) tetapi pelatih memberikan contoh hanya sampai lengan saja dikarenakan faktor usia, hal tersebut dapat menjadi hambatan untuk mendapatkan sikap percaya dari atlet kepada pelatihnya.



Gambar 7 Kondisi empati pelatih dalam proses latihan
(sumber: Dokumen Pribadi)

4.4.3 Rasa Positif

Rasa positif adalah seseorang harus memiliki rasa positif terhadap diri sendiri dan menghargai orang lain. Untuk membangun aspek rasa positif terhadap diri sendiri baik berupa potensi, tekad dan keyakinan, dan juga semangat yaitu dengan mengatur pola pikir kita untuk tidak memikirkan hal-hal yang negatif yang dapat mempengaruhi hal-hal positif pada diri sendiri.

Pelatih membangun rasa positif dengan cara menerapkan sikap disiplin kepada atletnya yakni datang latihan tepat waktu, dan memberi arahan untuk atletnya agar disiplin. Rasa positif ditunjukkan dalam bentuk sikap dan perilaku, dalam bentuk sikap maksudnya bahwa pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi harus memiliki perasaan yang positif melainkan bukan rasa curiga. Dalam bentuk perilaku artinya bahwa tindakan yang dipilih merupakan tujuan komunikasi yang baik.

“Jadi gini, kita itu sebagai pelatih itu harus fleksibel, pelan-pelan, menggunakan pendekatan persuasif. Jadi ibaratnya kalau memiliki hati yang bagus, mental yang bagus, masa aku kalah sama mereka to, aku kan semangat, disiplin karena pelatihku saja begitu..jadi mereka akan sungkan denga saya sendiri dan kedisiplinan itu mengikuti sendiri.” (Senpai Didik, wawancara 3 November, 2022).

Sedangkan menurut Sensei Machmoed berpendapat yakni,

”Yang pertama, anak harus diberi latihan keras dulu.. agar dia percaya bahwa latihan yang keras maka badan dia akan menjadi kuat. Setelah menjadi kuat, kita kasih rangsangan tendangan atau pukulan langsung tapi pelan dulu. Nah, setelah pelan ternyata atlet masih tidak sakit, sensei bilang suruh tambah dan yang ngomong atletnya sendiri. Padahal pukulan lama-lama sudah keras karena atlet sudah terangsang tadi jadi timbul kepercayaan dirinya bahwa badannya kuat”. (Sensei Machmoed, wawancara 3 November, 2022).



Gambar 8 Kondisi sikap positif dalam latihan
(sumber: Dokumen Pribadi)

4.4.4 Sikap Mendukung

Sikap mendukung artinya yakni adanya sikap saling mendukung antara orang tua dan anak yang tujuannya adalah agar pesan yang disampaikan keduanya dapat disampaikan maupun diterima dengan baik. Dalam hal ini, pelatih dan atlet memiliki sikap komitmen untuk saling mendukung interaksi yang

saling terbuka. Di dalam kegiatan komunikasi, seseorang dapat memiliki sikap menyanggupi untuk mendengar perkataan si pemberi pesan dan melakukannya.

Tindakan yang dilakukan oleh pelatih dan atlet di Dojo Zen Kyokushinkai Semarang telah melakukan gagasan yang dimaksud dengan memberikan dukungan secara interpersonal. Tindakan – tindakan yang dilakukan bersifat mendukung akan terus dipertahankan untuk menjaga hubungan dan menjaga mental para atlet.

“Jadi jauh jauh hari sebelum bertanding saya berpesan.. kalian kalau saat *kumite* itu jangan mau setor awak atau jadi samsakan. Sehingga dari situ, persiapan sebelumnya mereka sudah matang di rumah, mending mandi darah pada saat latihan dari pada mandi darah pada saat pertandingan. Sehingga waktu bertanding itu saya ingatkan, kamu sudah latihan keras, jangan sia-siakan latihan kamu, dan tunjukkan latihan kerasmu di pertandingan. Setelah di pertandingan, biasanya sensei kasih kode-kode bagaimana strategi menghadapi lawan yang seperti ini, seperti ini.. agar supaya di dalam pertandingan atlet tetap selalu terkontrol” (Sensei Machmoed, wawancara 3 November, 2022).

Hal yang sama juga dilakukan oleh Senpai Didik pada saat atletnya mengalami penurunan pada saat latihan, yakni

“Iyaa..kalau ada atlet yang kurang pas latihan selalu saya dekati dan saya tanya.. koe ngopo mau kok loyo? Ayo semangat, koe ki apik eman-eman lho” (Senpai Didik, wawancara 3 November, 2022).

Dalam hasil pengamatan penelitian, peneliti menemukan ada atlet yang memiliki semangat yang kurang, hal tersebut didapati ketika si atlet ketika disuruh pelatih untuk *push up* kurang serius. Hal tersebut membuat kurang optimal apa yang sudah diberikan kepada atlet untuk penguatan fisik yang bertujuan untuk pembentukan mental yang salah satunya adalah fisik.



Gambar 9 kondisi sikap mendukung dalam latihan
(sumber: Dokumen Pribadi)

4.4.5 Kesetaraan

Kesetaraan (*equality*) adalah pengakuan bahwa kedua belah pihak memiliki kepentingan, kedua belah pihak saling menghargai yakni antara pelatih dengan atlet. Dalam berkomunikasi memang tidak ada kedudukan yang sama, pastinya salah satu memiliki kepribadian dan latar belakang kedudukan yang berbeda contohnya ; pelatih memiliki pengalaman yang lebih dari pada atletnya, pelatih dalam segi usia lebih dituakan oleh para atletnya, namun pelatih tetap menghargai atletnya ketika memberkan masukan pada pelatih.

Namun kesetaraan yang dimaksud adalah berupa pengakuan atau kesadaran serta kerelaan untuk menampilkan diri setara. Dalam hal ini di Dojo Zen Kyokushinaki Semarang, pelatih tidak merasa memiliki dojo ini sendiri, karena dojo tersebut berdiri juga karena adanya siswa dan atlet, sehingga pelatih

menghargai kepada setiap anggota dojo, khususnya dalam penelitian ini yakni menghargai atlet, karena dari atlet-atlet yang berprestasi itulah dojo Zen Kyokushin Jawa tengah menjadi besar meskipun tetap ada campur tangan dari pelatih. Demikian sebaliknya, dari atlet kepada pelatih pun juga sama. Atlet menghargai pelatih secara personal maupun dalam latihan bersama-sama. Karena atlet butuh sosok pelatih yang berpengalaman untuk mengasah potensi yang ada dalam dirinya, dan membimbing dalam segi teknik khususnya pada *jiyu kumite*. Hal tersebut juga didukung oleh pendapat Senpai Didik pada saat wawancara.

“Lho jangan dimarahin toya, yang namanya kohai (murid) itu kita tetap harus menghormati walaupun kita ini sensei (pelatih) karena dia butuh kita, kita pun butuh dia, kalau dia sudah jadi atlet dan sudah jadi maka kita yang dapat nama jadi saling ada timbal balik. Intinya tidak ada yang namanya murid bodoh, yang ada itu tinggal mau atau tidak. Begini, disaat kita pakai do-gi, hormatilah tetap sensei, nanti kalau mau guyon-guyon sewaktu lepas do-gi tetapi tetap panggil sensei. Selepas dari kegiatan tersebut atau pada saat pulang dari dojo boleh panggil “pak”, “om”, atau apa sajalah” (Senpai Didik, Wawancara 3 November 2022).

Hal tersebut juga didukung dari hasil pengamatan peneliti pada saat observasi diluar jam latihan. Pada saat diluar jam latihan, yakni pada selesai latihan, pelatih mengobrol dengan beberapa atlet dan dalam pembicaraan tersebut pelatih menanyakan mengenai ada salah satu atlet yang sudah beberapa kali tidak berangkat yang didapati ternyata atlet tersebut memiliki kendala transportasi, dan pelatih mengajak berkunjung ke rumah atlet yang tidak berangkat tersebut untuk diberi solusi agar dapat latihan bersama-sama kembali, selain itu pelatih juga tidak hanya membahas tentang masalah karate saja, sehingga atlet merasa dekat dengan pelatih seperti seorang teman.



Gambar 10 Kondisi kesetaraan dalam latihan
(Sumber: Dokumen Pribadi)

4.5 Pembentukan Mental

Pada saat observasi dan wawancara dengan beberapa pelatih dan atlet di Zen Kyokushinkai Semarang, didapati bahwa mental sangat berpengaruh dalam olahraga karate kyokushin khususnya dalam *jiyu kumite*. Hal ini disampaikan langsung oleh Senpai Hans ketika peneliti mewawancarainya tentang mental *jiyu kumite*.

“Ya jelas mas, karena jangan sampai atlet kita sewaktu kita tampilkan itu menjadi tumbal atau jadi samsak hidup aja. Jadi apa yang kita miliki harus kita kasihkan ke anak didik kita.. jadi apa yang dimiliki atlet atau kelebihan atlet itu kita asah, misalkan dia tidak jago tendang tinggi yang ngapain saya memaksakan dia untuk jago tendangan tinggi, jadi saya memaksimalkan apa yang atlet bisa, bukannya tidak boleh mahir semua teknik ya, tapi saya harus jujur terbuka pada atlet supaya mereka lebih maksimal karena manusia itu mempunyai kelemahan jadi kita tidak bisa memaksakan semua.” (Senpai Hans, wawancara 3 November, 2022)”.

Pada dasarnya mental adalah suatu kondisi fisik, tubuh, dan jiwa yang sehat dan dapat mengoptimalkan potensi atau kemampuan yang ada pada dalam dirinya. Pelatih tidak mau mengambil resiko dalam mempertandingkan atletnya pada *jiyu kumite* karena dapat berdampak buruk bagi atlet pada saat bertanding. Oleh karena itu, pelatih harus mempersiapkan atletnya yang akan dipilih untuk melakukan *jiyu kumite* dengan mencari kelebihan dan kelemahan pada atlet untuk memaksimalkan kemampuan atau potensi yang ada pada diri atlet tersebut. Setelah atlet sudah menjadi percaya diri bahwa dirinya adalah kuat dan kemampuannya sudah terasah, maka atlet memiliki keberanian dan mental dengan sendirinya. Hal tersebut juga diutarakan oleh Sensei Machmoed dalam membentuk mental *jiyu kumite* pada atlet.

“Yang pertama, anak harus diberi latihan keras dulu.. agar dia percaya bahwa latihan yang keras maka badan dia akan menjadi kuat. Setelah menjadi kuat, kita kasih rangsangan tendangan atau pukulan langsung tapi pelan dulu. Nah, setelah pelan ternyata atlet masih tidak sakit, sensei bilang suruh tambah dan yang ngomong atletnya sendiri. Padahal pukulan lama-lama sudah keras karena atlet sudah terangsang tadi jadi timbul kepercayaan dirinya bahwa badannya kuat”. (Sensei Machmoed, wawancara 3 November, 2022).

Pembentukan mental merupakan pekerjaan yang harus dikerjakan oleh pelatih untuk para atletnya. Pada saat pelatih melakukan pekerjaannya, terdapat aktivitas komunikasi pada saat latihan maupun di luar latihan. Tujuan dari komunikasi itu salah satunya untuk merubah sikap, tingkah laku, dan memotivasi. Dengan adanya komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet dinilai memberikan efek terhadap pembentukan mental *jiyu kumite*. Berikut merupakan prinsip-prinsip dari pembentukan mental untuk *jiyu kumite* :

4.5.1 Sikap Mental Percaya Diri

Sikap mental percaya diri merupakan sikap yang dimana atlet memiliki

kepercayaan diri pada kemampuan yang dimilikinya. Berdasarkan hasil penelitian observasi dan wawancara, peneliti menemukan hasil mental percaya diri atlet yang telah dibentuk oleh pelatih pada saat latihan.

“Yang pertama, anak harus diberi latihan keras dulu.. agar dia percaya bahwa latihan yang keras maka badan dia akan menjadi kuat. Setelah menjadi kuat, kita kasih rangsangan tendangan atau pukulan langsung tapi pelan dulu. Nah, setelah pelan ternyata atlet masih tidak sakit, sensei bilang suruh tambah dan yang ngomong atletnya sendiri. Padahal pukulan lama-lama sudah keras karena atlet sudah terangsang tadi jadi timbul kepercayaan dirinya bahwa badannya kuat” (Sensei Machmoed, wawancara 3 November, 2022).

Dari cara Sensei Machmoed memberikan dukungan dan kalimat-kalimat yang positif terhadap atlet, hal tersebut terbukti dapat menjadikan atletnya menjadi percaya diri. Hal ini didukung oleh pernyataan Reyhan (atlet) dalam hal mental percaya diri yang diberikan pelatih kepada dirinya sebagai seorang atlet *kumite*.

“Biasanya sensei itu seperti mendoktrin kamu tidak harus bisa gini-gini.. yang penting kamu yakin dengan dua..tiga..senjatamu itu.. karena dibalik musuh yang kuat pasti ada kelemahan.. demikian juga kami.. kami tidak boleh pikir menang atau kalah karena itu sangat membebani kami nantinya” (Raihan, wawancara 3 November, 2022).

4.5.2 Sikap Disiplin

Sikap disiplin merupakan suatu kunci kesuksesan atlet dalam berprestasi. Selain itu, sikap disiplin pada diri atlet sangat penting karena atlet harus mematuhi peraturan yang ada pada saat latihan, bertanding, maupun didalam kehidupannya sehari-hari. hal tersebut juga didukung dengan pernyataan Senpai Hans.

“Kalau kita latihan jangan sampai terlambat, mengikuti aturan dojo, dan tidak boleh menyeleweng dari aturan..karena saya pun memberi contoh mas..jadi mereka merasa sungkan untuk melanggar, katakanlah ada yang telat itu merekapun pasti memiliki alasan tertentu dan tentunya dibiasakan

untuk konfirmasi sebelumnya” (Senpai Hans, wawancara 3 November, 2022)

Menurut Senpai Hans dengan memberikan contoh kepada atletnya untuk memiliki sikap disiplin pada saat latihan akan membawa dampak kedisiplinan bagi atletnya baik di Dojo maupun di luar Dojo. Hal ini juga didukung dengan pernyataan salah satu atlet yang terkait dengan hasil dari cara pelatih memberikan sikap disiplin terhadap dirinya.

“Yaa dilatihin kan kami sudah ada peraturan tata tertib yang ada, kami harus mematuhi.. karena sebelum sensei datang itu kami harus sudah siap dulu.. karena sensei selalu datang tidak pernah terlambat” (Raihan, wawancara 3 November 2022).

4.5.3 Kemauan dan Motivasi

Kemauan dan motivasi harus tertanam pada diri seorang atlet. Atlet harus memiliki rasa tidak mudah cepat puas, pantang menyerah, tidak mudah kecewa, takut, dan bosan. Dalam hal ini, peneliti menemukan atlet yang memiliki rasa bosan pada saat latihan, kecewa karena pernah mengalami kegagalan, dan memiliki rasa trauma karena cedera akibat dari kontak fisik pada saat *jiyu kumite*. Namun hal tersebut merupakan pekerjaan atlet untuk mengembalikan kondisi atlet agar tetap memiliki kemauan dan motivasi lagi. Pada saat wawancara dengan salah satu atlet didapat cara pelatih memberikan dukungan kepada atlet yang sedang mengalami turun mental seperti pada kondisi di atas.

“Ya kadang kami bosan gitu..atau lagi tidak fit.. sensei mengingatkan kami seringnya..latihan kami selalu ada modifikasi dan keras.. jadi kami kadang diingatkan akan kemampuan sensei dulu pada waktu jadi atlet melewati.. ini-ini.. jadi kalian harus bisa gitu” (Rayhan, wawancara 3 November, 2022).

Dari pernyataan Raihan pelatih memberikan semangat kepada atletnya dengan membagikan masa lalunya yang berhasil mengalahkan kendala-kendala penurunan mental. Hal tersebut juga didukung dengan pernyataan Senpai Hans yang memberikan *support* kepada atletnya yang sedang mengalami kegagalan maupun trauma pada saat pertandingan agar mental atlet kembali baik dan kembali memiliki kemauan dan motivasi untuk berlatih lebih keras lagi dan lebih maksimal.

“Nahh, suatu pertanyaan yang bagus..baik..anak sewaktu kalah ataupun mengalami *down* mental jangan dibuli tetapi dikasih support yang sangat tinggi, mungkin saat ini nasibmu belum baik. Jadi pas murid kalah itu jangan kita tinggalkan. kedepannya kamu harus lebih baik dan akan menjadi yang terbaik, dan sekarang adalah belum saatnya...karena di kyokushin itu kalau kena tendangan/pukulan itu bisa mengalami trauma yang cukup lama apalagi kalau sampai kalah, menangis, dan cedera yang parah. jadi kita harus tetap mensupport mereka.. agar mereka berani berangkat latihan lagi dan tarung kembali”(Senpai Hans, wawancara 3 November, 2022).

4.5.4 Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan hal yang penting dan harus dimiliki oleh seorang atlet *kumite*, karena pada saat kontak fisik dengan lawan pastinya adrenalin akan naik dan akan mengakibatkan emosional yang tidak terkontrol. Emosi yang tidak terkontrol meliputi rasa takut, marah, ragu-ragu dan lain sebagainya akan mempengaruhi permainan diri sendiri ketika bertanding. Apa yang dimiliki dalam diri atlet baik kemampuan, kekuatan, dan stamina akan bisa hilang jika seorang atlet tidak cerdas dalam mengontrol dirinya. Pada hasil wawancara penelitian, terdapat cara pelatih memberikan kontrol diri kepada atletnya.

“Jadi jauh jauh hari sebelum bertanding saya berpesan.. kalian kalau saat *kumite* itu jangan mau “setor awak” atau jadi samsakan. Sehingga dari situ, persiapan sebelumnya mereka sudah matang di rumah, mending mandi

darah pada saat latihan dari pada mandi darah pada saat pertandingan. Sehingga waktu bertanding itu saya ingatkan, kamu sudah latihan keras, jangan sia-siakan latihan kamu, dan tunjukkan latihan kerasmu di pertandingan. Setelah di pertandingan, biasanya sensei kasih kode-kode bagaimana strategi menghadapi lawan yang seperti ini, seperti ini.. agar supaya di dalam pertandingan atlet tetap selalu terkontrol” (Sensei Machmoed, wawancara 3 November, 2022).

Pada saat peneliti bertanya mengenai bagaimana cara pelatih memberikan dukungan kepada atlet pada saat tanding maupun pada saat persiapan, Sensei Machmoed mengingatkan kembali kepada atletnya tentang jerih payah latihan yang sudah dilalu oleh atlet. Hal tersebut bertujuan agar atlet sebelum bertanding mengingat kembali apa yang telah dilaluinya, sehingga atlet memiliki rasa tidak ingin mensia-siakan apa yang ia korbankan selama ini. Lalu pada saat atlet bertanding, pelatih memberikan kode-kode untuk menghadapi lawan pada saat pertandingan sehingga sang atlet dapat tetap terkontrol dan potensinya dapat keluar maksimal.

4.5.5 Sikap Optimis

Sikap optimis merupakan sikap yang harus ada pada diri seorang atlet, pasalnya sikap optimis dapat mengatasi rasa takut gagal, dan mampu menimbulkan perasaan untuk mencapai keberhasilan. Dalam hasil wawancara dengan pelatih didapati pelatih memberikan pilihan kepada atlet pada saat bersiap untuk tanding. Hal tersebut agar sang atlet memiliki rasa optimis pada saat menghadapi lawannya dan bermain tidak ada beban.

“Persiapan itu pasti, yang pertama itu mental, yang kedua itu teknik yang tidak bisa saya ungkapkan kan tentunya. Jadi gini, ketika atlet kita dengan lawan misalnya kemampuannya sama, saya bilang “di atas itu hak mu, kalo di bawah itu hak saya”. Lalu saya bilang ke atlet, menurut kamu pilih juara 1 atau 2?, kalo juara 1, oke laksanakan dengan baik aturan yang

berlaku dan ikuti instruksi dari senpai atau sensei yang ada” (Sensei Didik, wawancara 3 November, 2022).

Pernyataan tersebut juga didukung oleh pernyataan Rayhan, yakni :

“Jadi persiapannya itu sensei sudah memberikan kepada kami ya kami tinggal menggunakan itu di pertandingan sesuai kebutuhan yang ada.. kalo pada saat tanding itu biasanya sensei memberikan arahan kepada kami waktu di atas.. sebelumnya juga kami diingatkan untuk tenang dan bermain enjoy” (Rayhan, wawancara 3 November 2022).

4.5.6 Konsep Diri dan Berpikir Positif

Konsep diri dan berpikir positif adalah terbentuknya persepsi diri positif dan menilai diri sendiri dan menyadari atas kelebihan dan kelemahan pada diri sendiri. Terbentuknya konsep diri pada diri atlet tentunya merupakan suatu hal yang terbentuk pada saat latihan. Pada saat latihan, atlet dapat menemukan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Yang menjadi kelebihan atlet tentunya akan dimaksimalkan oleh seorang pelatih agar menjadi senjata atlet pada saat bertanding. Begitu pun mengenai kelemahan pada atlet, kelemahan yang dimiliki pada atlet tidak membuat atlet pesimis melainkan tetap berpikir positif bahwasanya setiap manusia pasti mempunyai kelemahan juga. Hal ini didukung oleh pernyataan Senpai Hans mengenai keterbukaannya kepada atlet yang akan membentuk konsep diri dan berpikir positif pada diri atlet.

“Ya jelas mas, karena jangan sampai atlet kita sewaktu kita tampilkan itu menjadi tumbal atau jadi samsak hidup aja. Jadi apa yang kita miliki harus kita kasihkan ke anak didik kita.. jadi apa yang dimiliki atlet atau kelebihannya atlet itu kita asah, misalkan dia tidak jago tendang tinggi yang ngapain saya memaksakan dia untuk jago tendangan tinggi, jadi saya memaksimalkan apa yang atlet bisa, bukannya tidak boleh mahir semua teknik ya, tapi saya harus jujur terbuka pada atlet supaya mereka lebih maksimal karena manusia itu mempunyai kelemahan jadi kita tidak bisa memaksakan semua” (Senpai Hans, wawancara 3 november, 2022).

Dalam keterbukaan Senpai Hans kepada atletnya mengenai potensi yang dimiliki atletnya pasti berbeda-beda, Senpai Hans memiliki tujuan agar atletnya tidak perlu minder mengenai apa yang menjadi kelemahannya, melainkan seorang atlet harus mengasah senjatanya, walaupun dua, atau tiga senjata saja tetapi jika diasah dengan baik maka akan menjadi senjata yang mematikan. Hal tersebut menimbulkan rasa konsep diri dan berpikir positif pada diri atlet.

4.5.7 Tanggung Jawab

Sikap yang bertanggung jawab merupakan sikap yang harus melekat pada diri atlet pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Karena pada saat latihan, atlet harus bertanggung jawab untuk melakukan apa yang diinstruksikan pelatih sebagai rangkaian program pengoptimalan potensi diri. Tidak hanya cukup pada saat latihan saja, atlet bertanggung jawab untuk mengerjakan program latihan di rumah, ketika pelatih menginstruksikan untuk menjaga kesehatan dengan tidak makan makanan sembarangan, waktu istirahat yang cukup, dan menambah latihan fisik seperti lari, *push up*, *kumite* kosong, dan kegiatan sejenisnya.

Sikap tanggung jawab juga meliputi bahwasanya atlet pada saat bertanding itu tidak hanya mewakili dirinya sendiri tetapi juga mewakili dojo, daerah, dan juga nama keluarganya. Oleh karena itu, peneliti menemukan cara pelatih memberikan sikap tanggung jawab kepada atletnya yaitu salah satunya jika ada yang melakukan kesalahan dalam gerakan dasar pada latihan, pelatih memberi hukuman berupa fisik seperti *push up*, dan sejenisnya. Selain itu, pelatih juga memberikan semangat dan dorongan kepada atletnya untuk atletnya menghadapi rintangan didepan dengan bertanggung jawab.

“Jadi jauh jauh hari sebelum bertanding saya berpesan.. kalian kalau saat *kumite* itu jangan mau “setor awak” atau jadi “samsakan”. Sehingga dari situ, persiapan sebelumnya mereka sudah matang di rumah, mending mandi darah pada saat latihan dari pada mandi darah pada saat pertandingan. Sehingga waktu bertanding itu saya ingatkan, kamu sudah latihan keras, jangan sia-siakan latihan kamu, dan tunjukkan latihan kerasmu di pertandingan. Setelah di pertandingan, biasanya sensei kasih kode-kode bagaimana strategi menghadapi lawan yang seperti ini, seperti ini.. agar supaya di dalam pertandingan atlet tetap selalu terkontrol” (Sensei Machmoed, wawancara 3 November, 2022).

