



**PENDEKATAN *BEHAVIORAL REHEARSAL* DALAM
MENGATASI KECEMASAN ATLET
PERGURUAN SILAT NASIONAL
PERISAI PUTIH SINJAI**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

FIKRI SABRI ABDULLAH
NIM. 180202046

Pembimbing:

1. Faridah, S.Kom.I.,M.Sos.I.
2. Al Amin, S.Pd.I., M.Pd. I.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDHIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)
MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN 2022**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fikri Sabri Abdullah

NIM : 180202046

Program Study: Bimbingan Dan Penyuluhan Islam

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan dan pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan yang ada didalamnya adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya. Bilamana dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut sesuai dengan ketentuan undang-undang yang berlaku.

Sinjai, 20 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,

Fikri Sabri Abdullah

Nim: 180202046

PENGESAHAN SKRIPSI

Skrripsi berjudul Pendekatan Behavioral Rehearsal dalam mengatasi Arxety Atlit PSN Perisai Putih Sinjai, yang ditulis oleh Fikri Sabri Abdullah Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 180202046, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, yang dimunaqasyahkan pada hari Sabtu, tanggal 06 Agustus 2022 M bertepatan dengan 08 Muharram 1444 H, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial

Dewan Penguji

Dr. Firdaus, M.Ag	Ketua	()
Dr. Ismail, M.Pd.	Sekretaris	()
Dr. H.Burhanuddin, M.A.	Penguji I	()
Dr. Amir Hamzah, M.Ag.	Penguji II	()
Faridah, S.Kom.I.,M.Sos.I.	Pembimbing I	()
Al Amin, S.Pd.I.,M.Pd.I.	Pembimbing II	()



ABSTRAK

Fikri Sabri Abdullah, *Pendekatan Behavioral Rehearsal dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai*. Skripsi. Sinjai: Program Study Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam, IAI Muhammadiyah Sinjai, 2022

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pendekatan *Behavioral Rehearsal* dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai, Implikasi Pendekatan *Behavioral Rehearsal* dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian Kualitatif dengan menggunakan pendekatan Naturalistic. Subjek dari penelitian ini adalah Atlet PSN Perisai Putih Sinjai. Adapun metode pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data analisis menggunakan teknik analisis kualitatif meliputi: pengumpulan data, reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi teknik, triangulasi waktu, dan triangulasi sumber.

Hasil penelitian ini menunjukkan pendekatan *behavioral rehearsal* dalam mengatasi kecemasan atlet. Ada beberapa hal yang pelatih lakukan yaitu: a) Pelatih memberikan semangat dan motivasi kepada atlet. b) Pelatih mengintruksikan kepada atlet untuk mengemukakan perasaan terkait kecemasan yang dialami. c) Pelatih bermain peran dengan atlet. d) Pelatih menuntun atlet untuk melatih suatu keterampilan dengan mengulang-ulang teknik tersebut sampai efektif digunakan. e) Pelatih memberikan umpan balik kepada atlet. Adapun Implikasi *Behavioral Rehearsal* dalam mengatasi kecemasan Atlet yaitu: a) Motivasi dari pelatih dapat memanipulasi kecemasan. b) Atlet mampu memanipulasi kecemasannya sebelum bertanding. c) Masukan dan dorongan dari pelatih

dapat memanimalisir dan menumbuhkan semangat atlet.d)
Atlet mampu mengembangkan rasa percaya dirinya.

Kata Kunci: *Behavioral Rehearsal, Kecemasan Atlet*

ABSTRACT

Fikri Sabri Abdullah. *Behavioral Rehearsal Approach in Overcoming Anxiety of the Athletes of the Perisai Putih Sinjai National Silat College. Thesis.* Sinjai: Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin and Islamic Communication, IAI Muhammadiyah Sinjai, 2022

This study aims to determine the behavioral rehearsal approach in overcoming anxiety at the Perisai Putih Sinjai National Silat College's athletes, implications of the behavioral rehearsal approach in overcoming anxiety at the Perisai Putih Sinjai National Silat College's athletes.

This research is a type of qualitative research using a naturalistic approach. The subjects of this study were the athletes of PSN Perisai Putih Sinjai. The data collection methods are observation, interviews, and documentation. Data analysis using qualitative analysis techniques include: data collection, data reduction, data display, and drawing conclusions. Data validity techniques use technical triangulation, time triangulation, and source triangulation.

The results of this study indicate a behavioral rehearsal approach in overcoming athlete anxiety. There are several things that coaches do, such as: a) Coaches provide enthusiasm and motivation to athletes. b) The trainer instructs the athlete to express feelings related to the anxiety experienced. c) The coach plays a role with the athlete. d) The trainer guides the athlete to practice a skill by repeating the technique until it is used effectively. e) The coach provides feedback to the athlete. The implications of Behavioral Rehearsal in dealing with Athletes' anxiety are: a) Motivation from trainers can minimize anxiety. b) Athletes are able to minimize their anxiety before competition. c) Input and encouragement from coaches can minimize and foster athlete enthusiasm. d) Athletes are able to develop their self-confidence.

Keywords: Behavioral Rehearsal, Athlete Anxiety

المستخلص

فكري صبر عبدالله نجح التدريب السلوكي في التغلب على قلق الرياضيين في كلية بيرساي بوتيه سينجاي الوطنية سيلات. البحث. سنجاي: قسم الإرشاد و توعية الإسلامية كلية أصول الدين والاتصال الإسلامية جامعة الإسلامية محمدية سنجاين ٢٠٢٢

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد نجح التدريب السلوكي في التغلب على القلق لدى الرياضيين في كلية بيرساي بوتيه سنجاين الوطنية سيلات والآثار المترتبة على نجح التدريب السلوكي في التغلب على القلق لدى الرياضيين في كلية بيرساي بوتيه سينجاي الوطنية سيلات.

هذا البحث هو نوع من البحث النوعي باستخدام النهج الطبيعي. موضوع هذه الدراسة هم الرياضيون في PSN باريس فاسر بوتج سنجاين. طرق جمع البيانات هي الملاحظة والمقابلات والتوثيق. يشمل تحليل البيانات باستخدام تقنيات التحليل النوعي: جمع البيانات وتقليل البيانات وعرض البيانات واستخلاص النتائج. تستخدم تقنيات صحة البيانات التثليث الفني والتثليث الزمني وتثليث المصدر.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى اتباع نجح تدريبي سلوكي في التغلب على قلق الرياضيين. هناك العديد من الأشياء التي يقوم بها المدربون مثل: (أ) يوفر المدربون الحماس والتحفيز للرياضيين. (ب) يقوم المدرب بإرشاد الرياضي للتعبير عن المشاعر المتعلقة بالقلق الذي يعاني منه. (ج) يلعب المدرب دورًا مع الرياضي. (د) يوجه المدرب الرياضي لممارسة مهارة من خلال تكرار الأسلوب حتى يتم استخدامه بشكل فعال. (هـ) يقدم المدرب ملاحظات للرياضي. الآثار المترتبة على التدريب السلوكي في التعامل مع قلق الرياضيين هي: (أ) تحفيز المدربين يمكن أن يقلل من القلق. (ب) يمكن للرياضيين تقليل قلقهم قبل المنافسة. (ج) يمكن أن تؤدي مساهمة المدربين وتشجيعهم إلى تقليل حماسة الرياضيين وتعزيزها. (د) الرياضيون قادرون على تنمية ثقتهم بأنفسهم.

الكلمات الأساسية: بروفة سلوكية قلق رياضي

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَ
الْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَابِهِ أَخْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan selama penulis studi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Kedua Orang Tua tercinta yang telah mendidik dan membesarkan;
2. Rektor IAI Muhammadiyah Sinjai selaku pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
3. Wakil Rektor I, dan Wakil Rektor II Selaku unsur pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
4. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam, selaku Pimpinan pada Tingkat Fakultas
5. Faridah, S.Kom.I.,M.Sos.I.Selaku Pembimbing I dan Al Amin, S.Pd.I., M.Pd. I.Selaku Pembimbing II.
6. Mulkiyan,S.Sos.I.,M.A Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam;

7. Seluruh Dosen yang telah membimbing dan mengajar selama studi di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
8. Seluruh Pegawai dan Jajaran IAI Muhammadiyah Sinjai yang telah membantu kelancaran Akademik;
9. Kepala dan Staff Perpustakaan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
10. Dewan Pendekar dan seluruh atlet PSN Perisai Putih Sinjai yang telah membantu kelancaran selama penelitian;
11. Teman-teman mahasiswa IAI Muhammadiyah Sinjai dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberikan dukungan moral sehingga penulis selesai studi.

Teriring doa semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah Swt., dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

Sinjai, 20 juli 2022

Fikri Sabri Abdullah
NIM. 180202058

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Kajian Pustaka.....	10
1. Teori pendekatan <i>behavioral rehearsal</i>	10
2. Kecemasan dan atlet psn perisai putih sinjai	23
B. Hasil Penelitian Relevan	28
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	46
B. Waktu dan Tempat penelitian	46
C. Subjek dan Objek Penelitian	47

D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Defenisi Operasional	49
G. Teknik Analisis data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	54
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	54
B. Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	62
BAB V PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Lambang Organisasi.....	59
Gambar 4.2 Struktur Organisasi.....	61
Gambar 4.3 Wawancara Pelatih.....	67
Gambar 4.4 Wawancara Atlet.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	87
Lampiran 2 Pedoman Wawancara Pelatih	91
Lampiran 3 Pedoman Wawancara Atlet	93
Lampiran 4 Hasil Wawancara Pelatih.....	95
Lampiran 5 Hasil Wawancara Atlet.....	101
Lampiran 6 Lembar Dokumen	118
Lampiran 7 Lembar Observasi.....	119

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan Silat Nasional (PSN) Perisai Putih di Kabupaten Sinjai merupakan wadah untuk kegiatan ekstrakurikuler dari beberapa sekolah menengah atas yang ada di Kabupaten Sinjai, dan menjadi kendaraan atau sebagai penghubung prestasi seorang siswa kejenjang yang lebih tinggi khususnya di bidang olahraga yakni Pencak Silat. (Abd. Asis, 2022)

Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun temurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan. Pencak silat memiliki pengertian keahlian dalam mempetahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan pembelaan diri baik dengan atau tanpa senjata dari serangan musuh. (Juli Candra, 2021)

Pentingnya bela diri juga terdapat di dalam Q.S Al-Anfal/8: 60, yang berbunyi:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ ۖ عَدُوَّ
 اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا
 مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

Terjemahannya:

Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; tetapi Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dizalimi (dirugikan). (Departemen Agama RI, 2015)

Ayat diatas menjelaskan bahwa seorang muslim hendaklah mempersiapkan dirinya untuk berperang menghadapi musuh-musuh Allah dengan kekuatan apapun yang ia sanggupi. Apakah itu dengan harta, ilmu pemikiran, maupun fisiknya, termasuk mempelajari bela diri. Apabila bela diri kita pelajari untuk mempersiapkan menghadapi musuh Allah maka akan menjadi ibadah disisi Allah. Namun apabila bela diri hanya sekedar olahraga prestasi ataupun hobby maka akan menjadi hal yang mubah.

Dari sejak munculnya PSN Perisai Putih di Sinjai mampu bersaing dengan organisasi-organisasi pencak silat yang ada jauh sebelum munculnya PSN Perisai Putih. Organisasi ini resmi menjadi salah satu ekstra kulikuler di beberapa sekolah di Kabupaten Sinjai sebagai pendidikan karakter yang salah satunya menjadi penunjang nilai dari siswa tersebut. Terbukti dengan banyaknya prestasi yang diraih dan penghargaan ke sekolah dari masing-masing siswanya.

Namun dari proses hasil yang diraih baik hasil yang memuaskan maupun yang tidak memuaskan ada banyak rintangan maupun masalah-masalah psikis yang muncul dari siswa/atlet sebelum mengikuti kejuaraan-kejuaraan pencak silat baik lokal maupun nasional. Seperti dari kejuaraan-kejuaraan yang berlalu yang selalu menjadi permasalahan seorang atlet yaitu munculnya kecemasan sebelum mengikuti pertandingan.

Keterampilan atau skil yang dimiliki oleh seorang atlet sampai prestasi tingkat tertinggi yang mereka raih tidaklah mudah tanpa dorongan dari orang lain, yang maka kita beri gelar dengan sebutan pelatih. Istilah pelatih dan

kepelatihan merupakan terjemahan dari istilah “*coach*” dan “*coaching*”.

Secara umum pelatih dipahami sebagai orang yang dianggap ahli untuk mempersiapkan orang atau sejumlah orang untuk menguasai keterampilan tertentu. Sekelompok pasukan yang ingin menguasai keterampilan menembak jitu, mereka perlu dilatih oleh orang yang menguasai keterampilan tersebut. sejumlah karyawan bank yang ingin menguasai system layana dengan jaringan layanan computer, harus dilatih dengan orang yang menguasai keterampilan tersebut. demikian pula seorang atlet silat yang ingin bermain piano, maka harus mendatangkan seorang pelatih yang memiliki keterampilan itu. Dari ketiga contoh tersebut Nampak bahwa fungsi seorang pelatih tak ubahnya sebgai teknisi yang bertugas melatih seseorang atau sekelompok orang untk menguasai keterampilan tertentu.

Dalam dunia olahraga, tugas pelatih tidak sesedarnya itu. Dalam kenyataan, peran seorang pelatih tidak hanya melatih pelari agar dapat berlari cepat, ataupun melatih pesilat agar memiliki skil dan tehnik yang baik. Akan tetapi ia juga mendidik atlit untuk berisiplin, kerja

keras, pantang menyerah dalam menjalani aktivitas, dan sebagainya. Bahkan ketika atlet menghadapi masalah pribadi, tidak jarang mereka datang kepelatih untuk membantu memecahkannya. Itu sebabnya, tanggung jawab pelatih pada atlet tidak sebatas pada persoalan teknis keolahragaan, melainkan juga tanggung jawab pendidikan dan pengembangan pribadi. (Kamal Firdaus, 2012)

Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet membutuhkan beberapa kesiapan yaitu fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan kesiapan mental untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik karena faktor mental sendiri salah satunya meliputi kecemasan, yang dapat memicu psikologi atlet. Gejala-gejala rasa cemas dan stress dalam pertandingan misalnya rasa cemas, khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi dan rasa percaya diri yang menurun suatu pertandingan. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri.

Banyak yang berpendapat bahwa yang berperan dalam olahraga semata-mata aspek fisik, namun literature yang menyatakan bahwa dalam suatu pertandingan

olahraga paling tidak 50% ditentukan oleh peran mental. Bahkan ada beberapa pelatih dan atlet yang menyatakan bahwa penampilan yang baik dalam suatu pertandingan ditentukan oleh 70% sampai 90% aspek mental. Keterampilan fisik sangat mudah diperbaiki melalui pelatihan rutin namun untuk pelatihan mental secara konsisten perlu dilatihkan juga dengan cara menyisihkan 5% dari waktu latihan pengembangannya. (Amran E Siregar dan Damar Arum D, 2014)

Kecemasan merupakan penyakit mental yang mempengaruhi psikis seorang atlet untuk menghadapi pertandingan. Kecemasan tersebut perlu penanganan yang tepat melalui perubahan perilaku. Perubahan perilaku bertujuan untuk mengubah perilaku manusia yang bisa diamati dan dapat diukur. Perubahan-perubahan itu dipilih sesuai kebutuhan masalah yang dihadapi, dengan tujuan untuk melihat perubahan perilaku. salah satu teknik sebagai terapi perilaku adalah *behavioral rehearsal*.

Terapi perilaku berasumsi bahwa emosi dan pikiran berubah akan otomatis mengikuti perilaku yang berubah. Ketika kecemasan dan ketakutan terjadi, tujuannya bukanlah menghilangkan perasaan itu sepenuhnya dari seseorang (tujuan yang tidak mungkin berhasil), namun membuat

perasaan itu ke suatu titik yang bisa dipersepsikan dan dikelola dari pada disingkirkan sama sekali. (Stephen Palmer, 2010)

Kecemasan sebagai faktor psikis yang dapat mempengaruhi penampilan atlet dalam pertandingan. Oleh karena itu, pendekatan *Behavioral Rehearsal* Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet PSN Perisai Putih Sinjai ini dilaksanakan untuk memecahkan masalah yang ada pada Atlet PSN Perisai Putih Sinjai.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti sangat perlu membatasi penelitian sangat perlu membatasi penelitian ini, agar permasalahan dalam proposal ini tidak meluas serta menjaga kemungkinan penyimpanan dalam penelitian proposal ini, maka penelitian akan dibatasi hanya atlet pencak silat PSN Perisai Putih Sinjai yang memiliki kecemasan, yakni Pendekatan *behavioral rehearsal* dalam mengatasi kecemasan Atlet.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pendekatan *behavioral rehearsal* dalam mengatasi kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai ?

2. Bagaimana implikasi pendekatan *behavioral rehearsal* dalam mengatasi kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan pendekatan *behavioral rehearsal* dalam mengatasi kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan implikasi dari pendekatan *behavioral rehearsal* dalam mengatasi kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Sebagai sumbangan pengembangan keilmuan dalam ke BPI an
Khususnya dari pendekatan dalam mengatasi kecemasan Atlet PSN Perisai Putih di Kabupaten Sinjai.
 - b. Hasil penelitian merupakan referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam penerapan pendekatan dalam mengatasi kecemasan atlet PSN Perisai Putih Sinjai maupun untuk organisasi olahraga lain yang eksis di prestasi.
- b. Hasil penelitian Bermanfaat bagi organisasi PSN Perisai Putih khususnya pada Pembina dan pelatih dari atlet untuk memecahkan masalah psikis yang muncul yakni kecemasan atlet.
- c. Bagi peneliti, hasil penelitian merupakan prasyarat untuk mendapatkan ijazah Sarjana. Sos. dari Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Teori Pendekatan *Behavioral Rehearsal*

a. Pengertian Pendekatan *Behavioral Rehearsal*

Pendekatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah proses, cara, perbuatan menmdekali (hendak berdamai, bersahabat, dan sebagainya). Pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap pembelajaran.

Menurut Sanjaya, “pendekatan dapat dikatakan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Istilah pendekatan merujuk pada pandangan tentang terjadinya proses yang sifatnya masih sangat umum”. (Abdullah, 2017)

Behavior diartikan dalam bahasa inggris yang artinya perilaku. Aliran psikologi ke dua terbesar sampai saat ini adalah aliran *behavioristik*. Aliran ini pada awalnya diperkenalkan oleh John B. Watson. (Faridah, 2015)

Perilaku adalah cara manusia bersikap sebagai respon terhadap setiap sebuah situasi atau

stimulus tertentu. Kita seringkali menghubungkan kita sebagai efek langsung dari situasi tertentu. Padahal, didalam diri kita ada serangkaian proses yang dialami sebelum kita akhirnya memunculkan perilaku tersebut. (Darmawan Aji, 2020)

Teori *behaviorisme* mengkonsentrasikan pada kajian tentang perilaku nyata yang bisa diteliti dan diukur. Teori *Behaviorisme* adalah teori yang mempelajari perilaku manusia. Perspektif *behavioral* berfokus pada peran dari belajar dalam menjelaskan tingkah laku dan terjadi melalui ransangan berdasarkan (stimulus) yang menimbulkan hubungan perilaku reaktif (respons) hukum-hukum mekanistik.

Menurut pandangan perilakuan, tingkah laku adalah respons organisme atau apa yang dilakukan oleh organisme. Respons dapat dikaregorikan menjadi tiga, yaitu *motorik*, *fisiologik*, dan *kognitif*. Respon *motorik* biasanya disebut perilaku yang tampak, seperti berjalan, berbicara, makan, memukul, dst. Respon *fisiologik* yang sering diteliti adalah perubahan dalam system saraf otonom seperti detak jantung,

keluarnya keringat, ataupun ketegangan otot. Respon *kognitif* merupakan respon yang berbentuk seperti bayangan yang muncul ketika manusia memikirkan sesuatu. Bayangan ini dapat bersifat pendengaran, penglihatan, pembauan, ketika memikirkan sesuatu ataupun bermimpi. (Johana E. Prawitasari, 2014)

Secara konseptual, terapi perilaku sangat terus terang dan sederhana. Bagian paling sulit di dalam penggunaan terapi perilaku bagi konselor pemula adalah mendengarkan dengan cukup cermat agar dapat mendefinisikan secara akurat stimuli yang tepat untuk perilaku saat ini, dan setelah itu menentukan penguatan apa yang akan di terapkan untuk membantu menghilangkan respons lama dan mengondisikan respon baru. (Wayne Perry, 2010)

Tokoh-tokoh kunci dalam perkembangan teori *behaviorisme* adalah Ivan Pavlov, Watson, Thordike, dan B.F Skinner.

1. Thorndike

Menurut Thorndike salah seorang pendiri aliran tingkah laku, teori *behavior*

dikaitkan dengan belajar adalah proses interaksi antara stimulus (yang berupa pikiran, perasaan, atau gerakan) dan respons (yang juga berupa pikiran, perasaan, dan gerakan. Jelasnya menurut Thorndike, perubahan tingkah laku boleh berwujud sesuatu yang konkret (dapat diamati), atau yang non-konkret (tidak bisa diamati)

2.Ivan Petrovich Pavlov

Classic Conditioning (pengkondisian atau persyaratan klasik) adalah proses yang ditemukan Pavlov melalui percobaan terhadap anjing dimana perangsang asli dan netral dipasangkan dengan stimulus bersyarat secara berulang-ulang sehingga memunculkan reaksi yang diinginkan. Dari contoh tentang percobaan dengan hewan anjing bahwa dengan menerapkan strategi Pavlov ternyata individu dapat dikendalikan melalui cara dengan mengganti stimulus alami dengan stimulus yang tepat untuk mendapatkan pengulangan respon yang diinginkan, sementara individu tidak menyadari bahwa ia

dikendalikan oleh stimulus yang berasal dari luar dirinya. (Taufik, 2012)

3. John B. Watson

Berbeda dengan Thorndike, menurut Watson pelopor yang datang sesudah Thorndike, stimulus dan respon tersebut harus berbentuk tingkah laku yang bisa diamati (observable). dengan kata lain, Watson mengabaikan berbagai perubahan mental yang mungkin terjadi dalam belajar dan menganggapnya sebagai faktor yang tidak perlu diketahui. Bukan berarti semua perubahan mental yang terjadi dalam benak siswa tidak penting. Semua itu penting. Akan tetapi, faktor-faktor tersebut tidak bisa menjelaskan apakah proses belajar sudah terjadi atau belum. Hanya dengan asumsi demikianlah, menurut Watson dapat diramalkan perubahan apa yang bakal terjadi pada siswa.

4. Burrhus Frederic Skinner

Menurut Skinner, deskripsi antara stimulus dan respons untuk menjelaskan

parubahan tingkah laku (dalam hubungannya dengan lingkungan) menurut versi Watson tersebut adalah deskripsi yang tidak lengkap. Respon yang diberikan oleh siswa tidaklah sesederhana itu, sebab pada dasarnya setiap stimulus yang diberikan berinteraksi satu dengan yang lainnya, dan interaksi ini akhirnya mempengaruhi respon yang dihasilkan. Sedangkan respon yang diberikan juga menghasilkan berbagai konsekuensi, yang pada gilirannya akan mempengaruhi tingkah laku siswa. Oleh karena itu, untuk memahami tingkah laku siswa secara tuntas, diperlukan pemahaman tentang respons itu sendiri dan berbagai konsekuensi yang diakibatkan oleh respons tersebut. Skinner juga memperjelas tingkah laku hanya akan membuat segalah sesuatunya menjadi rumit, sebab alat itu akhirnya juga harus dijelaskan lagi. Misalnya, apabila dikatakan bahwa seseorang siswa berprestasi buruk sebab siswa ini mengalami frustrasi akan menuntut perlu dijelaskan apa itu frustrasi. Penjelasan frustrasi ini besar

kemungkinan akan memerlukan penjelasan lain. Begitu seterusnya. (Suriati dkk, 2020)

Rehearsal dari bahasa inggris yang artinya adalah latihan. *Behavioral rehearsal* adalah latihan tingkah laku dalam bentuk gladi dengan cara melakukan atau menampilkan perilaku yang mirip dengan keadaan sebenarnya. Jadi pendekatan *behavioral rehearsal* adalah cara atau proses memberikan bantuan kepada klien dengan bentuk latihan tingkah laku dalam bentuk dengan cara melakukan atau menampilkan perilaku yang mirip dengan keadaan yang sebenarnya.

b. Asal Mula Pendekatan *Behavioral Rehearsal*

Behavioral rehearsal merupakan salah satu diantara banyaknya teknik yang berasal dari terapi perilaku menurut Thorpe dan olson. Teknik sebagai terapi perilaku awalnya disebut *behavioristic psychodrama* (psikodrama behavioristik), adalah campuran terapi *conditioned reflex* (refleks kondisi) dari salter, teknik psikodrama dari Moreno dan *fixed role therapy* (terapi peran tetap) dari Kelly. Namun yang lebih

sering digunakan adalah *behavior rehearsal* (latihan/gladi perilaku) dengan klien yang perlu menjadi sadar akan sepenuhnya akan dirinya.

Memberikan *behavior rehearsal* dalam bentuk latihan. Teknik *behavior rehearsal* diterapkan dalam bentuk bermain peran dimana klien mempelajari suatu tipe perilaku baru diluar situasi konseling. *Behavior rehearsal* memasukan beberapa komponen kunci yaitu: menirukan perilaku, menerima umpan balik dari konselor, dan sering mempraktekan/melatih perilaku yang diinginkan.

Teknik *behavioral rehearsal* adalah suatu bentuk bermain peran dimana klien mempelajari suatu tipe perilaku baru diluar situasi konseling. *Behavioral rehearsal* memasukkan beberapa komponen kunci: menirukan perilaku, menerima umpan balikmdari konselor, dan sering mempraktekan/melatih perilaku yang diinginkan.

c. Implementasi Teknik *Behavioral Rehearsal*

Menurut Thorpe dan Olson ketika mengimplementasikan *behavioral rehearsal*, peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan

sehari-hari dimainkan perankan oleh klien dan konselor profesional sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan apapun yang dialami klien ketika mengespresikan dirinya yaitu dengan melakukan beberapa hal berikut ini:

- 1) Klien bertindak sebagai dirinya, dan konselor profesional memainkan peran orang dengan siapa klien yang memiliki kecemasan.
- 2) Konselor mengintruksikan untuk mengkomunikasikan perasaannya tentang orang atau keadaan yang mengakibatkan kecemasan.
- 3) Klien perlu menggunakan suara kuat dan mengulang-ulang sebuah pertanyaan tentang perasaan atau perilaku yang tepat guna.
- 4) Sementara itu, konselor memberikan umpan balik kepada klien.
- 5) Klien terus berlatih sampai konselor mengatakan bahwa pernyataan tersebut telah dikomunikasikan secara efektif. (Brandley T. Erford, 2015)

Dalam kegiatan tersebut, Naugle dan Maher menyarankan bahwa konselor dan klien seharusnya mengupayakan dan menguasai

keterampilan-keterampilan sederhana terlebih dahulu, baru pindah ke keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks.

Naugle dan maher memberikan langkah-langka untuk digunakan konseler dalam mengimplementasikan teknik *behavioral rehearsal*:

- 1) Praktikum berlaku dicontohkan melalui modeling
- 2) Bangun motivasi klayen melalui strategi-strategi penguatan positif.
- 3) Beri klien banyak umpan balik konkret terfokus untuk membantu klien menguasai keterampilan yang dimaksud
- 4) Bebincang sebagai orang pertama, dengan menggunakan kata saya secara regular
- 5) Menyetujui ujian konseler
- 6) Berimprovisasi, hidup untuk saat ini

d. Varian Teknik *Behavioral Rehearsal*

Naugle dan Maher mengklaim bahwa *in vivo* membuat penanganan bahkan lebih efektif lagi dengan membantu klien terlibat dalam perilaku yang diinginkan dalam perilaku yang

diinginkan dalam sebuah ranah alamiah. Mereka memperingatkan bahwa konselor profesional harus memberikan komentar dan umpan balik yang spesifik untuk perilaku yang diinginkan klien. Setelah keberhasilan awal, tugas-tugas perilaku diberikan oleh konselor profesional dibuat semakin sulit secara progresif dan dipraktekan diluar sesi konseling.

Seligman dan reichenberg menyarankan agar konselor memerintahkan klien untuk mempraktekan *behavioral rehearsal* tidak hanya dalam sesi konseling tetapi juga diluar ranah konseling. Klien dapat mempraktekan dengan teman-temanya dalam kehidupan sehari-hari, kemudian konselor merekam, mengidentifikasi atau mengawasi klien yang sedang terlibat dalam *behavioral rehearsal* atau mendorong klien untuk melatihnya didepan cermin, sehingga memungkinkan klien untuk memantau dirinya dan memberikan umpan balik.

e. Kegunaan Teknik *Behavioral Rehearsal*

Tujuan umum terapi perilaku adalah menghasilkan perubahan perilaku realistis yang

diinginkan melalui pendekatan yang terencana dan konsisten. Tujuan khusus akan dinegosiasikan dengan klien dan program perlakuan dirancang agar sesuai dengan tujuan itu. (Stephen Palmer, 2010)

Pada dasarnya, Terapi Behavioral diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru. Penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Tujuan konseling behaviour adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simtomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial. Tujuan konseling behaviour adalah untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat. Jadi tujuan konseling behaviour adalah untuk memperoleh tingkah laku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang

diinginkan dalam jangka waktu yang lama. Adapun tujuan umumnya yaitu menciptakan kondisi baru untuk belajar. Dengan asumsi bahwa pembelajaran dapat memperbaiki masalah perilaku.(Alang 2020)

Dalam implementasi *Behavioral Rehearsal*, beberapa kegunaan yang dapat dilaksanakan oleh klien. Turner, Calhoun dan Adam menyebutkan teknik ini telah digunakan dengan kesuksesan pada klien yang berusaha mengatasi kemarahan, frustrasi, kecemasan, fobia, serangan panic, dan depresi.

Walsh menjelaskan teknik *behavioral rehearsal* berguna ketika menangani orang-orang yang mengalami kecemasan sosial. Klien mula-mula mempelajari cara berpikir atau baru dan memperaktekanya respon baru tersebut dalam situasi konseling. Setelah itu klien memperaktekan perilaku baru dalam sebuah rana alamiah. Dengan mula-mula memperaktekanya dalam sebuah lingkungan yang aman, klien mampu mengembangkan rasa percaya diri yang lebih besar

sebelum harus bertindak kedalam setting kehidupan nyata.

Turner menemukan teknik ini berguna menangani para laki-laki heteroseksual yang memiliki kecemasan diseputar berkencang, yang hasilnya adalah berkurangnya kecemasan dan meningkatkan asertifitas dan jumlah kencang yang dijadwalkan selama periode tindak lanjut.

2. Kecemasan dan Atlit PSN Perisai Putih Sinjai

a. Perguruan Silat Nasional Perisai Putih

PSN (Perguruan Silat Nasional) Perisai Putih merupakan organisasi olahraga khususnya didunia pencak silat. PSN Perisai Putih didirikan pada tanggal 1 januari 1967 oleh R. Ahmad Boestami Barasoebrata dengan nama awal sekolah bela diri tanpa senjata Yiusika (yuiyitsu silat karate) Perisai Putih. Namun, karena nama Yuisika dianggap oleh IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) masih berbau jepang, maka agar perguruan ini dapat diterima sebagai anggota IPSI, maka nama Yiusika dihilangkan hingga menjadi Perguruan Silat Nasional (PSN) Perisai Putih dan pada akhirnya pada kongres IPSI ke IV tanggal 26

– 29 januari 1973 disahkan salah satu dari 10 top Historis IPSI (di Indonesia sendiri ada beratus-ratus aliran pencak silat dan puluhan menjadi anggota IPSI, tetapi hanya ada 10 top perguruan Historis IPSI, salah satunya adalah PSN Perisai Putih).

Guru besar PSN Perisai Putih adalah R. Ahmad Boestami Barasoebrata yang dalam dunia persilatan di Indonesia lebih dikenal dengan nama Pak Boestam/Boestami. Beliau lahir di Bangselok, Sumenep, Madura pada tanggal 4 desember 1939, beliau meninggal karena sakit pada tanggal 15 desember 1987. Guru silat dari Pak. Boestam adalah kakenya yang bernama Kyai Haji Abdus Salam atau dikenal oleh masyarakat Sumenep dengan nama Ki Lamet. PSN Perisai Putih memiliki pusat organisasi di Surabaya Jawa Timur dan tersebar di berbagai wilayah di Indonesia.

PSN Perisai Putih masuk di Sulawesi Selatan yang dibuka oleh Pak. Supiana yang ditawarkan dari sahabatnya yang bekerja di Surabaya. Kemudian Pak. Supiana bertemu dengan Pak Djafar, dan saat itu Pak Djafar mempunyai

perguruan bernama LESBI (Lembaga Seni Bela Diri Indonesia) di Kab. Bantaeng. Pak Djafar pun bergabung dan menggantikan Pak Supiana melatih karan fisiknya sudah mulai menurun. Pada saat itu PSN Perisai Putih mulai berkembang atas didikan Pak Djafar yang dibuka di lokasi Makassar, dan berkembanglah samapai di beberapa Kabupaten Soppeng, Gowa, Pare-pare, Maros, Jeneponto, Bantaeng, Bulukumba, dan Sinjai.

PSN Perisai Putih masuk di Sinjai pada saat Pak Djafar tinggal di Sinjai pada tahun 90an dan menawarkan kepada sahabatnya Pak Abd. Asis untuk bergabung di Perisai Putih. Dan saat itu Pak Abd. Asis adalah murid satu-satunya di Sinjai. Pada tahun 2014 seluruh pendekar dan pelatih yang sudah tersebar di Sulawesi Selatan berkumpul di KONI Sulsel dan melantik beberapa pendekar dan pelatih salah satunya adalah Pak Abd. Asis mewakili Kabupaten Sinjai sebagai dewan pendekar PSN Perisai Putih Sinjai. Kemudian dikembangkanlah pada tahun 2015 samapai sekarang.

b. Kecemasan Atlet

1) Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme control terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi.

Ada kecemasan yang disebabkan oleh kemaksiatan, seperti kecemasan yang menimpa orang yang berbuat dosa setelah melakukan perbuatan dosanya. Contohnya ialah kecemasan yang menimpa orang yang telah menumpahkan darah yang di haramkan atau kecemasan orang yang berzina atas kehamilannya. Kecemasan juga bisa terjadi karena kezaliman orang lain, seperti yang dilakukan oleh orang-orang terdekat. Begitu pula kecemasan karena tertimpa musibah-musibah duniawi, seperti tertimpa penyakit

kronis dan berbahaya, anak yang durhaka, istri yang menyeleweng, dan penganiayaan suami. Kecemasan juga bisa disebabkan dalam kekhawatiran dalam menyoal masa depan dan tantangan zaman , seperti kecemasan seorang ayah atas masa depan anak-anak sepeninggalnya, dan sebagainya. (Muhammad Al-Munajjid, 2010)

Para ahli membedakan rasa takut sebagai perasaan yang timbul ketika kita memilih ancaman bahaya didepan mata dan stress sebagai perasaan yang timbul karena ada tekanan/ancaman yang datang dari pihak lain seperti; tenggat waktu tugas, penyakit, intimidasi orang lain dan sebagainya. Apabila dua persaan ini berhubungan dengan sesuatu yang nyata secara inderawi; kekuatiran dan kecemasan adalah perasaan yang timbul dari sesuatu hal abstrak dan belum tentu terjadi. Bedanya, kuatir bersifat sementara, realistis dan dapat dikendalikan, sementara kecemasan adalah penumpukan persaan kuatir dalam dosis yang berlebihan (Angeline dan Vida Simon,

2020). Contohnya, seorang mahasiswa bisa merasa takut mendapat nilai jelek karena ia tidak belajar. Namun jika ia membiarkan kekuatirannya berlarut-larut maka perasaan ini akan berubah menjadi kecemasan tidak lulus kuliah karena 1 nilai jelek tersebut.

Menurut Weinberg dan Gould, kecemasan adalah kondisi emosi negative ditandai perasaan gugup, takut dan diikuti aktivasi atau arousal dalam tubuh.

Menurut Fauzul Iman, kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering dihadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi. Sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan ada perasaan yang negative. Perasaan positif seperti bahagia, senang, dan gembira. Perasaan negative seperti kecewa, bingung, khawatir dan sebagainya. (Bayu Hardiyono, 2020)

2) Jenis-jenis kecemasan pada atlet

a) *State anxiety and trait anxiety*

Menurut Spielberger membagi kecemasan menjadi 2, yaitu *State Anxiety* (kecemasan sebagai suatu keadaan) dan

Trait Anxiety (kecemasan sebagai suatu sifat).

i. *State Anxiety* (kecemasan sebagai suatu keadaan) adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkungannya yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional.

ii. *Trait Anxiety* (kecemasan sebagai suatu sifat) adalah level kecemasan yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda-beda. Dalam kecemasan ini tingkat kecemasan yang menjadi bagian dari kepribadian masing-

masing atlet. Ada atlet yang mempunyai kepribadian yang peragu begitupun sebaliknya.

b) *Kecemasan somatis* dan kognitif

Selain perbedaan diatas kecemasan bisa dibedakan menjadi dua lagi, yakni kecemasan somatis (*somatic anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*).

i. Kecemasan somatic adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Kecemasan somatic ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut adalah: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang dan sebagainya.

ii. Kecemasan kognitif adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatic. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu,

bayangan kekalahan atau perasaan malu.

Dalam olahraga jenis kecemasan yang bisa dimanimalisir adalah kecemasan sebagai suatu keadaan, sedangkan kecemasan sebagai suatu sifat yang merupakan bagian dari kepribadian orang sulit untuk dimanimalisir karena merupakan bawaan sejak lahir. Menurut Singgih D. Gunarsa yang menutup pendapat dari Freud membedakan kecemasan menjadi tiga yaitu:

- i. Kecemasan objektif yaitu cemas yang timbul karena sejak lahir seseorang sudah dihadapkan pada keadaan yang bersikap menekan. Kecemasan ini merupakan kecemasan yang normal yakni suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak, seperti : menunjukkan kurang percaya diri, dan juga dapat melakukan

mekanisme pertahanan ego, seperti : memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya (Nur Ita, 2018).

ii. Cemas penyakit yaitu kecemasan yang dialami seseorang yang pernah mengalami pengalaman yang menakutkan pada situasi serupa sehingga seseorang mengalami trauma bila dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan dan kecemasan ini dapat juga timbul karena akibat yang mungkin timbul jika tuntutan yang dihadapi tidak terpenuhi, akibatnya seseorang selalu berada dalam keadaan cemas Karena takut menghadapi akibat buruk dan situasi tertentu.

iii. Cemas moral yaitu kecemasan yang timbul karena larangan-larangan dan pembatasan moral yang berasal dari orang tua, lingkungan, budaya dan perasaan takut mendapat hukuman.

Kecemasan ini dapat timbul oleh tekanan-tekan berat karena dirasa berlawanan dengan keyakinan hati nurani. (Agus Supriyanto, 2015)

3) Penyebab kecemasan atlit

a) Faktor lingkungan

i. Jenis pertandingan yang diikuti

Jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlit muncul. Sebagai contoh, seorang atlit tentu saja akan lebih merasa cemas dengan pertandingan nasional dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Namun, level kompetisi ini juga ditentukan oleh persepsi individual dari para atlit. Ada atlit yang menganggap penting untuk satu level kompetisi, tapi ada juga yang menganggapnya kurang penting.

ii. Harapan atas penampilan

Harapan bisa datang dari diri sendiri maupun orang lain. Harapan

menjadi sumber kecemasan ketika seorang atlet tidak merasa mampu atau siap dalam menghadapi pertandingan. Harapan ini juga ditentukan oleh level pertandingan dan lawan yang dihadapi. Harapan yang terlalu besar dengan lawan yang berat serta bertanding dilevel kompetisi yang ketat, maka atlet akan sangat mungkin mengalami rasa cemas.

iii. Ketidakpastian

Ketidakpastian disini bisa diartikan sebagai ketidak tahuan atlet terhadap apa yang akan dihadapi dalam pertandingan. Hal ini disebabkan oleh kekuatan lawan yang tidak terdeteksi atau kondisi lapangan atau bahkan situasi penonton yang akan menyaksikan. Ketidakpastian cenderung membuat seorang atlet menjadi ragu-ragu dan tidak

mempunyai dasar untuk mempersiapkan diri.

b) Faktor individu

i. *Trait Anxiety*

Faktor individu pertama yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang atlet adalah kondisi *trait anxiety*-nya. *Trait anxiety* adalah kecenderungan level kecemasan yang merupakan bagian dari kepribadian seorang atlet. Jika atlet tersebut mempunyai *trait anxiety* yang tinggi. Faktor keluarga dan lingkungan terdekat sangat mempengaruhi level *trait anxiety* dari seorang atlet.

ii. *Self esteem* dan *self efficacy* (kepercayaan diri)

Self esteem adalah bagaimana perasaan kita terhadap diri kita sendiri. Sedangkan *self efficacy* adalah keyakinan tentang kemampuan yang kita miliki.

Tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung akan membuat seorang atlet lebih mudah mengatasi kecemasan yang muncul dibandingkan dengan atlet yang tingkat kepercayaan dirinya rendah. Kepercayaan diri adalah bagaimana seseorang memandang kemampuan yang berhubungan dengan tugas yang akan dihadapi. Jika atlet merasa mampu dan bisa mengatasi lawan, maka tingkat kecemasannya cenderung akan rendah.

c. Teknik Meningkatkan kepercayaan diri

1) Relaksasi

Relaksasi adalah teknik mengendorkan semua otot dan pikiran yang tegang. Melalui relaksasi, seseorang akan merasa dirinya lebih nyaman. Oleh karena itu atlet tersebut akan lebih mudah dalam mengontrol setiap gerak tubuhnya. Terkontrolnya setiap gerak tubuh akan membuat atlet tersebut merasa yakin dengan penampilannya.

2) Persiapan & Program yang kompetitif

Persiapan menjadi kunci dasar setiap atlet untuk bisa tampil optimal. Persiapan yang dimaksudkan disini adalah persiapan baik fisik, teknik, taktik dan mental. Persiapan harus disesuaikan dengan kebutuhan kompetisi. Persiapan yang baik adalah yang mampu mendekatkan atlet ke situasi pertandingan sesungguhnya. Peran pelatih untuk menentukan program yang tepat sangat vital dalam hal ini.

3) Latihan mental

Latihan mental disebut juga dengan *Psychological Skill Training*. Di sebut latihan mental karena pada dasarnya kondisi mental seperti halnya kondisi fisik seseorang yang mengalami naik turun. Latihan mental mencakup: *Imagery* atau *visualisasi*, *Self talk*, *relaksasi*, dan *goal setting*. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang panjang. Rattanakoses, et al (2009) membuktikan bahwa latihan mental, khususnya *imagery*, memberi dampak yang sangat positif

terhadap peningkatan rasa percaya diri dari atlet. Lebih jauh, penelitian ini tidak menemukan adanya perbedaan antara atlet pria dan wanita, artinya kemampuan *imagery* yang baik akan berdampak pada kepercayaan diri baik untuk pria maupun wanita.

4) Modelling

Modelling adalah proses belajar dengan menggunakan model sebagai acuan. Modelling ini bisa terjadi dimana saja dan kepada siapa saja. Salah satu teknik modelling sederhana yang bisa diterapkan dalam proses latihan adalah menggunakan pelatih sebagai model. Jadi pelatih yang harus menjadi contoh dan model bagi para atlet. Oleh karena itu, seorang pelatih harus mampu mendemonstrasikan gerakan-gerakan olahraga tersebut serta mampu menjadi contoh yang baik. Selain pelatih, atlet-atlet yang sudah lebih matang dan berprestasi bisa menjadi model. Tidak harus bertemu secara langsung, tapi menggunakan video atau dengan foto-foto akan membuat atlet merasa

dirinya cukup yakin bahwa dia mempunyai teknik seperti yang digunakan oleh idolanya.

5) Konsentrasi

Latihan konsentrasi adalah elemen yang cukup penting baik dalam kecemasan, motivasi maupun kepercayaan diri. Melalui konsentrasi yang prima, seorang atlet akan lebih terfokus dengan apa yang harus dilakukan ketimbang mengingat-ingat kelemahan yang dimilikinya.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Masalah yang peneliti bahas dalam proposal ini memiliki beberapa referensi, mesti ada yang membahas secara tersirat ataupun tersurat, sumber yang menjadi relevan terhadap masalah yang peneliti bahas diantaranya:

1. Reni Pratiwi, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Tehnik Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Jati Agung.*

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui berpengaruh atau tidak layanan konseling kelompok dengan tehnik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dikelas VIII SMPN 1 Jati Agung. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desai

penelitian *one-group pretest-posttest*. Dalam penelitian ini berfokus pada layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik, dengan teknik pengumpulan data dengan angket. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa rasa percaya diri peserta didik dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik *behavior rehearsal* pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Jati Agung. (Reni Pratiwi, 2019)

Adapun persamaan penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya adalah:

- a. Sama-sama menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi.
- b. Sama-sama membahas tentang Pendekatan *Behavioral rehearsal* sebagai teknik pemecahan masalah pada objek.

Disamping persamaan penelitian tersebut terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya, antara lain:

- a. Teknik pengumpulan data yang berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu dengan menggunakan

angket. Sedangkan penelitian ini tidak menggunakan angket.

- b. Objek dan lokasi penelitian berbeda dengan penelitian sebelumnya, adapun objek dan lokasi penelitian yang peneliti lakukan yaitu PSN Perisai Putih Kab. Sinjai sedangkan penelitian sebelumnya yaitu peserta didik di kelas VIII SMPN 1 Jati Agung.

2. Suci Ayu Lestari, *Studi Identifikasi Kecemasan Akan Kematian Pada Atlet Federasi Panjat Tebing Sumatera (FPTI-SUMUT)*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan akan kematian pada atlet panjat tebing. Menurut teori Darajat (1968) faktor-faktor kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas (Suci Ayu Lestari Naibggolan, 2012). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan bentuk skala linkert dengan 34 butir aitem untuk kecemasan akan kematian yang disebarkan sebanyak 63 eksemplar, penggunaan metode penelitian deskriptif yang kemudian dianalisa dengan menggunakan metode kuantitatif dengan menerapkan rumus analisis product moment dan rumus reliabilitas *Cronbach's Alpha*,

semua analisis penelitian ini dibantu dengan menggunakan system operasi SPSS 18.0 versi windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala kecemasan akan kematian yang mempengaruhi Atlet mempunyai nilai reliabilitas koefisien *Cronbach's Alpha* 0,919, kontribusi yang mempengaruhi kecemasan akan kematian masing-masing memiliki kontribusi harga $p < 0.05$. Dominasi pada kondisi sedang/rendah terkena bagian yang mempengaruhi kecemasan akan kematian sesuai dengan analisis validitas *Product moment* dan rumus reliabilitas *Cronbach Alpha*. Faktor utama kecemasan akan kematian yang sangat tinggi mempengaruhi adalah faktor kecemasan dalam bentuk kurang jelas, dari 63 Atlet terdapat 27,0 Atlet yang mengalami atau 17 orang dalam kondisi kecemasan yang tinggi, kemudian terdapat 14,3% atau 9 orang dalam kondisi kuat dimana individu tidak mengalami kecemasan akan kematian.

Adapun persamaan penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya adalah:

- a. Sama-sama menggunakan tehnik pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi.
- b. Sama-sama membahas tentang kecemasan sebagai permasalahan Atlet.

Disamping persamaan penelitian tersebut terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya, antara lain:

- a. Metode penelitian yang peneliti lakukan berbeda dengan penelitian sebelumnya, yaitu dengan menggunakan metode penelitian kualitatif sedang penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif.
 - b. Objek dan lokasi penelitian berbeda dengan penelitian sebelumnya, adapun objek dan lokasi penelitian yang peneliti lakukan yaitu Atlet pencak silat PSN Perisai Putih Kab. Sinjai sedangkan penelitian sebelumnya yaitu Atlet panjat tebing Sumatra.
3. Sigit, *Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur.*

Penelitian pengaruh bimbingan pribadi pribadi sosial dengan teknik terhadap keterampilan sosial peserta didik ini dilatar belakangi oleh sering timbulnya permasalahan peserta didik di SMP yang sering mengalami permasalahan dalam keterampilan sosialnya akibat perbedaan yang ada pada peserta didik, baik dari segi lingkungan masyarakat, ekonomi, dan keluarga (Sigit, 2021). tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan pribadi sosial dengan teknik terhadap keterampilan sosial peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperiment design one group pretest-posttest desinn*.

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rtehearsal* terhadap keterampilan sosial peserta didik kelas VIII B di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur terdapat pengaruh hal ini dibuktikan berdasarkan analisis data menggunakan data menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil *pretest*

menggunakan instrumen angket, peserta didik menggunakan skor rata-rata sebesar 55,5. Hasil posttest peserta didik mendapatkan skor rata-rata 78, nilai signifikan 0,018 dimana nilai tersebut lebih kecil dari tabel signifikansi 0.05 maka H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat bahwa terdapat pengaruh (peningkatan positif) layanan bimbingan pribadi sosial dengan teknik terdapat keterampilan sosial peserta didik kelas VIII B SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur.

Adapun persamaan penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya adalah:

- a. Sama-sama membahas teknik konseling yaitu dengan teknik *behavioral rehearsal*.
- b. Sama-sama membahas efek yang akan ditimbulkan dari masing-masing permasalahan yang akan berefek pada penampilan dari objek tersebut.

Disamping persamaan penelitian tersebut terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya, antara lain:

- a. Metode penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian sebelumnya. Metode

penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah metode kualitatif, sedangkan metode penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif.

- b. Objek dan lokasi yang penelititan yang peneliti lakukan berbeda dengan objek dan lokasi penelitian sebelumnya. Objek dan lokasi penelitian saat ini yaitu atlet pencak silat PSN Perisai Putih Kab. Sinjai, sedangkan objek dan lokasi penelitian sebelumnya yaitu peserta didik kelas VIII B SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Disebut kualitatif karena sifat data yang dikumpulkan bercorak kualitatif bukan kuantitatif karena tidak menggunakan alat-alat pengukur.

2. Pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Naturalistic. Disebut naturalistik karena situasi lapangan penelitian bersifat natural atau wajar, sebagaimana adanya, tanpa dimanipulasi, diatur dengan eksperimen atau test. (Agustini, 2015)

B. Waktu dan Tempat penelitian

1. Tempat

Adapun yang menjadi Lokasi penelitian ini yaitu Perguruan Silat Nasional Perisai Putih di Kabupaten Sinjai.

2. Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan 2-6 tahun 2022.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah pelatih dan atlet PSN Perisai Putih di Kab. Sinjai. Subjek ini dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu dan dianggap sebagai orang yang tepat dalam memberikan informasi terkait judul penelitian yang akan dilakukan peneliti.

2. Objek penelitian

Objek dari penelitian ini adalah pendekatan *behavioral rehearsal* yang diterapkan oleh pelatih PSN Perisai Putih dalam mengatasi kecemasan atlet sebelum bertanding.

D. Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan padanan dari konsep validitas dan keandalan menurut versi penelitian kualitatif dan disesuaikan dengan tuntunan pengetahuan, kriteria dan paradigmanya sendiri. (Fitra dan Luthfiyah, 2017)

Pengujian keabsahan ini dilakukan dengan triangulasi teknik, triangulasi waktu dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan cara menanyakan hal yang berbeda, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi pada sumber data primer.

Triangulasi waktu artinya pengumpulan data dilakukan pada berbagai kesempatan, yaitu pagi, siang, dan sore hari. Sedangkan triangulasi sumber dilakukan dengan cara menanyakan hal yang sama melalui sumber data yang berbeda. Selain itu, untuk mendukung dan membuktikan data yang telah ditemukan dari hasil penelitian dilapangan, maka peneliti memberikan data dokumentasi berupa foto-foto dari hasil observasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan langsung terhadap objek penelitian yang sedang berlangsung untuk memperoleh keterangan dan informasi data yang akurat tentang hal-hal yang diteliti serta untuk mengetahui relevansi jawaban responden dan informan dengan kenyataan yang ada. Observasi ini dilakukan untuk mengecek data yang diperoleh dari hasil wawancara, sehingga metode ini dilakukan, sehingga metode ini dilakukan dengan mengamati kegiatan atlet Psn Perisai Putih di Kabupaten Sinjai.

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik yang dipergunakan untuk mendapatkan data dan informasi

dengan jalan bertanya langsung kepada informan. Pada teknik ini peneliti mengadakan wawancara langsung kepada pihak-pihak yang dianggap mengetahui tentang pendekatan *behavioral rehearsal* dalam mengatasi kecemasan atlet Psn Perisai Putih Sinjai.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik yang digunakan untuk melengkapi data-data yang diperoleh melalui wawancara dengan cara mencatat data secara langsung yang berkaitan dengan masalah penelitian tentang pendekatan *behavioral rehearsal* dalam mengatasi kecemasan atlet Psn Perisai Putih Sinjai.

F. Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Adapun instrument yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Lembar wawancara, yang berisi daftar pertanyaan yang disiapkan untuk mendapatkan informasi dari responden.
2. Lembar observasi, yang berisi hasil pengamatan yang telah dilakukan pada sampel.

3. Alat dokumentasi, yaitu alat-alat yang digunakan untuk mengambil gambar atau video sebagai bukti penelitian seperti kamera, handphone, dan alat perekam lainnya.

G. Defenisi Operasional

Untuk memperjelas arah dari penelitian ini, maka peneliti perlu mengemukakan defenisi operasional di dalam penelitian ini. Hal ini untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran oleh pembaca dan untuk lebih memahami makna yang penulis maksudkan didalam penelitian ini. Ada pun devinisi operasional yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

- a. Pendekatan *behavioral rehearsal* adalah cara atau pola yang dilakukan oleh seseorang untuk merubah perilaku manusia dari respon lama kerespon yang baru dalam bentuk galdi dengan cara menampilkan perilaku yang mirip dengan keadaan sebenarnya.
- b. Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup.
- c. Atlet PSN Perisai Putih Sinjai adalah seseorang yang mahir dalam olahraga pencak silat di Perguruan Silat

Nasional Perisai Putih cabang Kab. Sinjai terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian sangat penting dalam penelitian karena dari analisis ini akan diperoleh temuan, baik temuan substantik maupun temuan formal. Pada hakikatnya, analisis data adalah sebuah kegiatan mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberikan tanda/kode dan mengategorikannya sehingga diperoleh suatu temuan. Miles dan Humberman menegaskan, bahwa dalam penelitian kualitatif data yang terkumpul melalui berbagai teknik pengumpulan data yang berbeda-beda. Oleh karena itu, data tersebut harus diproses dan dianalisis sebelum dapat digunakan. (A. Muri Yusuf, 2017)

Berdasarkan uraian diatas, maka prosedur analisis data yang digunakan dalam peneliti ini adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data (*Collection data*)

Pada analisis ini dilakukan pengumpulan data dari hasil wawancara, hasil observasi, dan berbagai dokumen berdasarkan kategorisasi yang sesuai dengan penelitian yang kemudian dikembangkan penajaman data melalui pencarian data selanjutnya.

2. Reduksi Data (*data reduction*)

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemokusan, penyederhanaan, pemisahan, dan pentrasformasian data mentah yang terlihat dalam catatan tertulis lapangan. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran lebih jelas dan memudahkan dalam pengumpulan data.

3. Display Data

Display dalam konteks ini adalah kumpulan informasi yang telah tersusun yang membolehkan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data digunakan untuk lebih meningkatkan pemahaman kasus dan sebagai acuan mengambil tindakan berdasarkan pemahaman dan analisis sajian data.

4. Verifikasi Data

Verifikasi data merupakan penarikan kesimpulan dari hasil penelitian yang menjawab focus penelitian berdasarkan analisis data.

Berdasarkan dari uraian diatas, perlu diingat antara reduksi data, display data, dan verifikasi merupakan segitiga yang saling berhubungan. Antara reduksi data dan display data saling berhubungan timbal balik. Demikian

juga antara reduksi data dan verifikasi, serta antara display data dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Dengan kata lain pada saat melakukan reduksi data pada hakikatnya sudah penarikan kesimpulan, dan pada waktu penarikan kesimpulan selalu bersumber dari reduksi data atau data yang sudah direduksi dan juga dari display data. Kesimpulan yang dibuat bukan sekali jadi. Kesimpulan menuntut verifikasi oleh orang lain yang ahli dalam bidang yang diteliti, atau mungkin juga mengecek dengan data lain, namun perlu diingat bahwa seandainya menambah data, berarti perlu dilakukan lagi reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. (A. Muri Yusuf, 2017)

Berdasarkan dari penjelasan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa analisis data merupakan proses dalam suatu penelitian yang dilakukan setelah melakukan pengumpulan data yaitu dari hasil wawancara, hasil observasi, dan berbagai dokumentasi dalam bentuk gambar maupun video. Dari hasil itulah yang kemudian peneliti akan memilah, mengorganisasi kemudian menyusunnya dan mengambil kesimpulan dari hasil keseluruhan penelitian tersebut.

BAB IV

Hasil Penelitian

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah PSN Perisai Putih Sinjai

Perguruan Silat Nasional Perisai Putih didirikan oleh Guru Besar R. Ahmad Boestami Barasoebrata beliau dilahirkan di Bangselok Sumenep Madura tepatnya pada hari senin, 4 Desember 1939. Beliau adalah putra ke tiga dari Sembilan beraudara. Beliau mempelajari ilmu Pencak Silat dari kakenya yang bernama Kyai Agus Salim atau dikenal dengan sebutan Ki Lamet selain itu beliau mempelajari ilmu silat dengan para pendekar silat di seluruh wilayah Nusantara. Kemudian beliau melatih para pemuda dan kerabat terdekatnya beserta para simpatisan, yang akhirnya menjadi murid-murid beliau semakin banyak jumlahnya. Maka tercetuslah ide oleh beliau untuk mendiirikan sebuah perkumpulan silat yang diberi nama “YIUSIKA” kepanjangan dari Yuiyitsu Silat Karate atau dikenal dengan “Sekolah Beladiri Tanpa Senjata”.(R. Guna Maryanto, 2004)

Berkat bantuan Kapten Soeparman secara resmi berdiri pada tanggal 1 januari 1967 yang berkedudukan

di Surabaya. Pada Kongres IPSI ke IV tahun 1973 “YIUSIKA” di daftarkan sebagai anggota IPSI namun ditolak dengan alasan tidak termasuk beladiri asli bangsa Indonesia karena nama yang digunakan nama beladiri asing, berkat bantuan bapak William Maramis dengan idenya menambahkan nama “Perisai Putih”. (“YIUSIKA” Perisai Putih). Akhirnya oleh IPSI ditetapkan secara resmi sebagai 10 Perguruan Historis melalui keputusan kongres IPSI ke IV pada tahun 1973. Lambang Perguruan dibuat oleh murid beliau yang bernama FX. Siswadi. Pada Mukernas pertama di Surabaya terdapat perubahan Lambang perguruan yang bertuliskan “Beladiri IPSI Perisai Putih” menjadi “Perguruan Silat Nasional Perisai Putih” yang dikenal dengan nama “PSN Perisai Putih” pada tanggal 10 Oktober 1987. Tidak lama kemudian beliau wafat pada tanggal 27 Desember 1987 dalam usia 48 tahun dan dimakamkan di kota Surabaya. Kata Perguruan Silat Nasional yang di depan nama Perisai Putih adalah ide dari guru utama Pencak silat aliran I Segong di Sulawesi Selatan yang bergabung ke dalam Perguruan Silat Nasional Perisai Putih. Ide tersebut diusulkan

dalam musyawarah pada tahun 1987 di Surabaya bersama dengan ide hormat perguruan.

Sejarah masuknya PSN Perisai Putih di Sulawesi Selatan yaitu Awal mulanya Pak Supiana diajak oleh sahabatnya yang pernah bekerja di Surabaya dan menawarkan Perisai Putih untuk dibuka di Sulawesi Selatan dan alm. Pak Supiana pun tertarik dengan tawaran tersebut walaupun pada saat itu alm. Pak Supiana mengajar di satu perguruan dan tak berselang dibukanya Perisai Putih di Sul-Sel alm. Pak Supiana bertemu dengan alm. Pak Djafar dan pada saat itu alm. Pak Djafar mempunyai perguruan bernama LESBI (lembaga seni beladiri indonesia) di kabupaten Bantaeng. Alm. Pak Supiana menawarkan alm. Pak Djafar untuk bergabung di Perisai Putih dan sekaligus melatih untuk digantikan karena fisiknya sudah mulai menurun. selanjutnya alm. Pak Djafar pun menerimanya dan disitulah PSN Perisai Putih mulai berkembang atas didikan alm. Pak Djafar yg di buka di lokasi Makassar pertama kali dengan gerakan" perguruan alm. Pak Djafar yakni LESBI, dan Pada Munas I PSN Perisai Putih bergabunglah Perisai Putih Makassar dengan Perisai Putih Surabaya dengan kesepakatan bersama :

Lambang Perisai Putih Makassar aliran Segong Ciptaan Almarhum Pak Supiana menjadi hormat Perisai Putih dan Perisai Putih Makassar diberikan kebebasan memberikan Materi Latihan memakai Jurus Makassar (ciptaan gerakan alm. Pak Djafar) demikian pula Perisai Putih Jakarta diberi kebebasan memakai Jurus Perisai Putih Jakarta. Dan saat pengembangan perguruan perisai putih sulsel mulai di kembangkan di makassar, dan murid alm. Pak Djafar Bantaeng dan Bulukumba mulai berpindah Perisai Putih

Selama alm. Pak Djafar mengembangkan Perisai Putih, dan pada tahun 90an alm. Pak jafar tinggal di kab. Sinjai dan menawarkan ke sahabatnya bapak Abd. Asis untuk bergabung di Perisai Putih sekaligus membantu menyusun gerakan" aliran isegong, dan pada saat itu pak Asis murid satunya" alm. Pak jafar di kab. Sinjai tak berselang lama alm. Pak Djafar berpindah ke Mamuju karena pekerjaan dan di Mamuju juga alm.pak Djafar membuka kembali cabang Perisai Putih sampai saat ini.

Pengembangan Perisai Putih di Sinjai bermula pada saat alm. Pak Djafar bertemu dengan pak Asis di salah satu hotel di Makassar dan akhirnya pertemuan

ditahun 2014 seluruh pendekar dan pelatih PSN Perisai Putih Sul-sel berkumpul di Koni Sul-sel sekaligus melantik beberpa pendekar dan pelatih, pada saat itu yang hadir ada beberapa kota yakni kota Makassar selaku tuan rumah, Kab. Bantaeng, kab. Bulukumba, kab. Sinjai, kab. Maros, kab. Soppeng, kota Pare Pare, kab. Jeneponto, kab. Gowa, Mamuju dan diwakili beberpaa pendekar dan pelatih masih kota/kab. pada saat itu perwakilan kab. Sinjai hanya 2 orng yakni Almuarif dan Almuqsituradiyah (anak dari Abdul Asis), setelah kegiatan tsb dibukalah unit pertama di Sinjai di kec. Bulupoddo (SMA 4 Sinjai), pada saat itu Almuarif (murid dari Abdul Asis) selaku perwakilan dari Sinjai meminta bantuan kepada saudara seperguruan yakni Herman, Didik dan Rahmat untuk membuka perguruan Perisai Putih sekaligus melatih pengembangan Perisai Putih di Sinjai, tak berselang lama dibukanya di unit 001(unit SMAN 4 Sinjai) dibuka kembali unit 002(SMAN 1 Sinjai) dan unit 003 (unit Lappa) unit 004 (unit SMAN 3 Sinjai) namun unit lappa tak bertahan lama krn kekurangan pelatih pada saat itu) jdi unit 003 di alihkan ke SMAN 3 Sinjai Tondong, pada saat itu PSN Perisai Putih kab. Sinjai mulai berkembang pesat

dan di tawarkan untuk mengembangkan kembali di sekolah dasar yakni SDN 4 Balangnipa dan dibukalah unit 004 SDN 4 balangnipa, selama di bukanya unit di kab. Sinjai PSN Persai Putih telah mengikuti berbagai event tingkat Kecamatan, Kabupaten, Provinsi maupun Nasional dan banyak yang berprestasi, dan sampai saat ini 2022 pun Perisai Putih Sinjai makin jaya dan berkembang dengan bukti 5 Atlet Perisai Putih Sinjai berhasil lolos mewakili Sinjai di ajang PORPROV pada bulan 9 tahun 2022 yang akan datang.(Abd. Asis, 2022)



Gambar 4.1 Lambang PSN Perisai Putih

- a. Segi Delapan yakni PSN Perisai Putih mengembangkan ajaran silatnya kepenjuru mata angin.

- b. Dasar Putih adalah kesucian hati dalam membela kebenaran tanpa pamrih.
 - c. Gambar Dua Orang Bertempur adalah kebenaran anggota PSN Perisai Putih harus berani dan siap bertempur dengan semboyan bahwa “Ketahanan merupakan sumber kedamaian” yang dalam pepatah Yunani berbunyi “*SIVIS PACOM PARA BELLEUM*”
 - d. Warna Hitam dari dua orang bertempur tersebut adalah didalam ilmu silat Perisai Putih yang mengajarkan ajaran pencak silat terdapat banyak rahasia yang belum terungkap dalam kehidupan manusia.
 - e. Diatas gambar persegi delapan bertuliskan Perguruan Silat Nasional dan Perisai Putih bentuk busur dibawah dengan warna merah berarti membela kebenaran dan keadilan.
 - f. Warna Hitam pada segi lima melambangkan nilai-nilai luhur Pancasila sebagai sumber budaya bangsa dalam menggali ilmu Silat Nasional Perisai Putih
2. VISI, MISI dan Tujuan PSN Perisai Putih Sinjai
- a. Visi

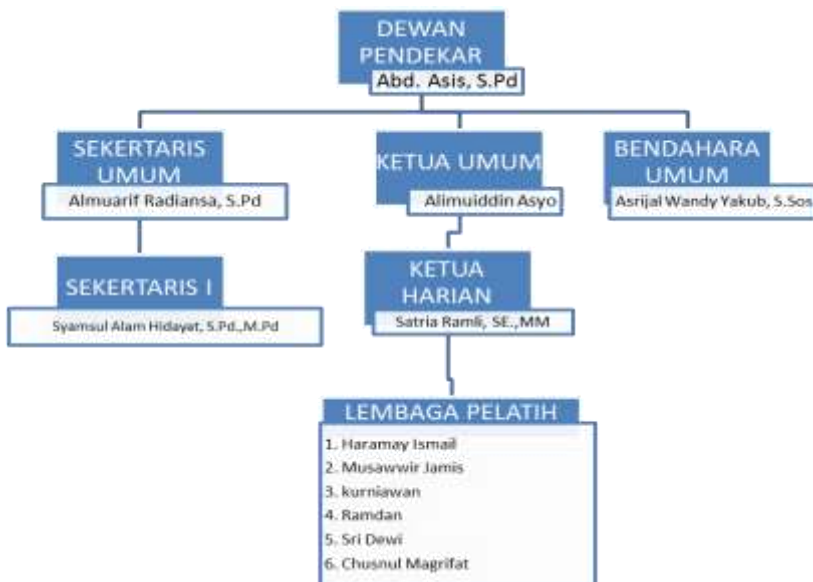
Melestarikan dan mengembangkan seni bela diri pencak silat agar menjadi kebanggaan dan identitas bangsa Indonesia.
 - b. Misi
 - 1) Membuat generasi muda untuk mencintai budaya kita diantaranya pencak silat yang menjadi kebanggaan bangsa Indonesia.

2. Menciptakan karakter-karakter manusia yang berahlak mulia, bermental kuat dan mempunyai dasar-dasar etika yang baik.

c. Tujuan

Mewadahi masyarakat atau siswa dan memberikan motivasi untuk berprestasi khususnya di bidang pencak silat.

3. Struktur Organisasi PSN Perisai Putih Sinjai



Gambar 4.2 Struktur Organisasi PSN Perisai Putih Sinjai

B. Hasil dan Pembahasan Penelitian

1. Pendekatan *Behavioral Rehearsal* dalam Mengatasi Kecemasan Atlet

Selain kapasitas fisik banyak atlet yang terungkap bahwa dimensi psikologis tidak bisa diabaikan untuk meningkatkan prestasi. Ketika diperhitungkan bahwa psikologi memiliki banyak kompetensi seperti motivasi, fokus, penetapan tujuan, dan manajemen kecemasan. Kecemasan sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada atlet. Kejadian-kejadian yang penting sebelum, saat, dan sesudah pertandingan.

Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Kecemasan tidak selalu merugikan, karna pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme control terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi.

kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering menghadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi.

Sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan ada perasaan yang negative. Perasaan positif seperti bahagia, senang, dan gembira. Perasaan negative seperti kecewa, binggung, khawatir serta bayangan kekalahan karna melihat saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya.

Behavioral rehearsal adalah latihan tingkah laku dalam bentuk gladi dengan cara melakukan atau menampilkan perilaku yang mirip dengan keadaan sebenarnya. Jadi pendekatan *behavioral rehearsal* adalah cara atau proses memberikan bantuan kepada klien dengan bentuk latihan tingkah laku dalam bentuk dengan cara melakukan atau menampilkan perilaku yang mirip dengan keadaan yang sebenarnya.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Narasumber utama peneliti, yakni Haramay Ismail sebagai pelatih utama atlet pencak silat dari PSN Perisai Putih Sinjai tersebut Mengatakan bahwa:

Pelatih sangatlah berperan dalam membentuk seorang atlet, yakni sebelum, saat, dan setelah pertandingan. Kita ketahui bahwa pelatih adalah psikolog terbaik untuk atlitnya selain tugasnya melatih, pelatih juga dituntut berperan sebagai orang tua dan juga berperan sebagai teman. (Haramay Ismail, 2022)

Berdasarkan dari pernyataan tersebut bahwa peran pelatih sangatlah penting terhadap kesuksesan atlet. Dimana seorang pelatih ditekan untuk memiliki kelebihan dalam hal psikologi yakni memahami betul dari kekurangan, kelebihan, serta permasalahan yang dihadapi atletnya. Kemudian pelatih menjelaskan yang menjadi permasalahan atletnya yakni dalam hal kecemasan bahwa:

Adanya kecemasan yang muncul pada diri atlet merupakan hal yang wajar dan semua orang memiliki rasa cemas namun perlu penanganan. Tingkat kecemasan atlet berbeda semisal kecemasan atlet pemula berbeda dengan kecemasan atlet lama atau atlet yang sudah memiliki jam terbang atau pengalaman tanding yang banyak. Kecemasan bagi atlet pemula kebanyakan dari berat badan dan izin orang tua karena kita ketahui pencak silat adalah olahraga yang langsung bersentuhan dengan fisik dan terkadang orang tua susah memberikan izin kepada atlet yang bersangkutan. Namun yang menjadi permasalahan pokok adalah kecemasan atlet lama/senior/yang sudah berada ditingkat daerah maupun nasional yakni kesalahan atau pengalaman yang pahit yang pernah dialami agar tidak terulang kembali, kemudian kecemasan mengenai kemampuan lawan yang akan dihadapi nantinya yang sebelumnya atlet ketahui bahwa lawannya tersebut adalah salah

satu atlet terbaik didaerahnya. . (Haramay Ismail, 2022)

Dari pernyataan di atas dapat diungkapkan bahwa kebanyakan atlet pada saat bertanding banyak mengalami kecemasan baik itu atlet lama maupun atlet baru mereka memiliki tingkat kecemasan yang berbeda beda yang berdampak pada saat sebelum, dan sesudah bertanding. Seperti yang dijelaskan oleh pelatih bahwa:

Sebelum pertandingan, ada dampak yang ditimbulkan yakni dampak positif dan dampak negative. Dampak positifnya yaitu dengan adanya kecemasan akan kekalahan sebelum bertanding akan mendorong dan memotivasi atlet untuk lebih giat latihan. Dampak negativenya yakni pada saat pertandingan akan berlangsung dimana ciri-ciri kecemasan akan mulai terlihat seperti keringat dingin, jantung berdebar kencang, atlet terlihat retakan dan munculnya bayangan kekalahan dalam diri atlet ketika mengetahui bahwa yang akan dilawan adalah salah satu atlet terbaik yang ikut serta dikejuaraan tersebut. Walaupun yang kita ketahui bahwa atlet tersebut mampu mengimbangi bahkan mengalahkan lawanya, namun sugesti yang kuat akan kekalahan akan mempengaruhi penampilan atlet saat bertanding. (Haramay Ismail, 2022)

Berdasarkan apa yang diungkapkan oleh narasumber dapat kita ketahui bahwa ada 2 dampak

yang ditimbulkan yakni dampak positif yakni menumbuhkan motivasi latihan dan dampak negative seperti tekanan, dan adanya keraguan. Dan dapat kita ketahui juga bahwa ciri-ciri atlet yang mengalami kecemasan seperti, keringat dingin, tertekan, dan jantung berdebar. Kemudian pelatih menjelaskan bahwa:

Jauh sebelum kembali mengikuti turnamen pencak silat sebelum ke inti latihan, saya berusaha untuk mengetahui permasalahan-permasalahan atlet yang terkait dengan kecemasannya yang saya uraikan melalui beberapa pertanyaan-pertanyaan penting dan saya kirimkan melalui pesan facebook ataupun whatsapp dengan catatan semua atlet wajib menjawabnya. Dengan cara itu saya mudah mengetahui permasalahan atlet yang kemudian aka menjadi tugas saya untuk membantu menyelesaikan masalahnya maupun memanimalisir kecemasannya. (Haramay Ismail, 2022)

Berdasarkan apa yang diungkapkan oleh narasumber dapat kita ketahui bahwa sebagai pelatih harus memiliki cara agar atletnya dapat mengkomunikasikan perasaanya tentang orang atau keadaan yang mengakinbatkan kecemasan. Kemudian pelatih mengemukakan bahwa:

saya harus berusaha memerankan lawan yang membuat mereka cemas, saya memakai tehnik bertarung yang menjadi ciri khas atau tehnik andalan dari lawan yang membuat mereka cemas tersebut. latihan simulasi tanding ini saya berikan di penghujung latihan. Dimana saya seorang pelatih melakukan sparing dengan catatan saya menggunakan tehnik yang dikuasaai lawan yang membuat atlet saya cemas. Terkadang juga saya meminta kepada partner tanding sesama atlet untk melakukan simulasi tanding tersebut. (Haramay Ismail, 2022)



Gambar 4.3 Wawancara Pelatih

berdasarkan apa yang diungkapkan oleh narasumber bahwa pelatih mengajak atlet bermain peran dimana atlet menjadi dirinya sendiri dan pelatih berperan menjadi orang yang membuat atlet mengalami kecemasan. Kemudian pelatih menjelaskan bahwa:

Untuk melatih tehnik atlet saya sehingga mereka mampu mengaplikasikannya nanti ketika ketemu

dengan lawan yang membuat mereka cemas di pertandingan nanti tentunya tidak bisa dengan 1 kali praktek dan simulasi saja tetapi 1 teknik harus diulang-ulang semisal 50 kali dalam 1 kali latihan dan frekuensi latihan harus bertambah yang dulunya 1 kali sehari harus menjadi 2 kali sehari dalam jadwal latihan 3 kali sepekan. (Haramay Ismail, 2022)

Berdasarkan apa yang dikemukakan oleh narasumber dapat kita ketahui bahwa atlet harus terus berlatih dan mengulang 1 keterampilan atau teknik sampai keterampilan tersebut dapat diaplikasikan dengan efektif. Kemudian pelatih mengemukakan bahwa:

Semangat dan motivasi latihan atlet tidak selamanya tinggi terkadang turun oleh karena itu diselah waktu berjalanya proses latihan saya damping dengan kata-kata yang bisa meningkatkan semangat atlet semisal “ ayo semangat, pasti bisa bisa bisa, lawan kita keras maka kita harus lebih keras” kemudian sebelum mengakhiri latihan harus saya isi dengan memberikan motivasi-motivasi yang dapat menumbuhkan kembali semangat latihan atlet saya semisal “ musuh terbesar atlet adalah rasa malasnya sendiri, kalahkan rasa malas kalian lalu anda bisa mengalahkan lawan kalian, ketika lawan kalian melakukan latihan tendangan 10 kali sehari maka kalian harus 20 kali sehari, dengan cara itulah baru anda bisa

melampaui lawan kalian. (Haramay Ismail, 2022)

Berdasarkan apa yang diungkapkan oleh narasumber tersebut dapat kita ketahui bahwa pelatih mampu membangun motivasi klien melalui strategi-strategi penguatan positif. Dari hasil wawancara pelatih tidak jauh berbeda yang disampaikan oleh beberapa atlet yang menjadi narasumber peneliti. Seperti yang diungkapkan oleh Ibnu Alfarabi sebagai salah satu atlet senior yang juga sebagai atlet Porprov Sinjai yang akan berlansung pada akhir bulan 10 tahun 2022 yang akan datang mengemukakan bahwa:

Ya, Sebelum pertandingan tentunya ada kecemasan, saya cemas terhadap lawan yang akan saya hadapi apakah saya bisa mengalahkannya atau tidak apalagi yang akan dilawan sudah memiliki jam terbang atau atlet berpengalaman. saat detik-detik pertandingan akan dimulai, detak jantung saya akan berdebar kencang dan peran seorang pelatih sangatlah penting karena bagaimana pun pelatihlah yang pertama kali memberikan semangat untuk atletnya sehingga setelah menerima arahan saya cukup melakukan pemanasan ringan agar lebih rileks. (Ibnu Alfarabi, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menjelaskan bagaimana kecemasan yang dialami atlet terhadap kemampuan lawan yang mungkin jauh lebih berpengalaman darinya. Kemudian atlet mengemukakan bahwa:

Pelatih memberikan motivasi sebelum bertanding supaya bisa mengurangi atau meminimalisir kecemasan saya. Metode latihan sangatlah banyak akan tetapi yang diberikan pelatih untuk menutupi kekurangan dan mengimbangi teknik lawan adalah dengan belajar menutupi kekurangan saya sendiri dan pelatih mengasah satu teknik kemudian setiap akhir pertemuan selalu di sisipkan dengan simulasi tanding dengan melawan pelatih maupun teman atlet lainnya. (Ibnu Alfarabi, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat kita ketahui bahwa adanya kegiatan gladi/latihan perilaku. Tidak jauh berbeda yang diungkapkan oleh narasumber berikutnya yakni Munawwir Jamis yang juga merupakan atlet PSN Perisai Putih Sinjai mengemukakan bahwa:

Ya saya cemas terhadap kemampuan lawan, cemas akan supporter, dan cemas akan terjadinya kekalahan apalagi ketika saya mengetahui bahwa yang akan saya lawan adalah

atlet PPLP dimana waktu latihan yang mereka gunakan adalah tahunan sedangkan saya hanya hitungan bulanan. Yang saya rasakan disaat akan memulai pertandingan saya sudah berkeringat padahal belum melakukan pemanasan. Disaat seperti itu tentunya pelatih sangat berperan penting dalam memberikan arahan dan motivasi. (Munawwir Jamis, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut juga menjelaskan kecemasan yang dialami dari kekhawatiran atas kemampuan lawan dan asal usul lawan seperti asal usulnya adalah PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar) yang mana jumlah frekuensi latihan lebih banyak dibanding atlet dari alumni sekolah biasa saja. Kemudian atlet ini mengemukakan bahwa:

Pelatih memberikan saya motivasi dan menjelaskan kelebihan dan kekurangan saya serta kelebihan dan kekurangan lawan yang membuat cemas kemudian dilanjutkan dengan praktek teknik langsung yang terkadang saya harus melawan pelatih yang berperan sebagai lawan saya nantinya. (Munawwir Jamis, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat kita ketahui bagaimana pelatih dan atlet bermain peran dalam kegiatan latihan/gladi. Hampir sama yang diungkapkan oleh Usman yang juga merupakan atlet senior PSN Perisai Putih Sinjai bahwa:

Iya saya mengalami kecemasan. kecemasan masalah berat badan betul-betul harus saya control, kapan tidak sesuai dengan kategori klas yang saya ikuti otomatis akan didiskualifikasi kemudian cemas terhadap kemampuan lawan. kecemasan saya terhadap kemampuan lawan itu berbeda, ketika orang yang akan saya lawan adalah atlet berpengalaman atau atlet yang sudah familiar maka tingkat kecemasan saya sangat tinggi akan kekalahan dan itupun akan membuat saya ragu terasa gugup saat bertanding, dan ketika orang yang akan saya lawan merupakan atlet yang tidak familiar menurut saya maka kecemasan saya tidak terlalu tinggi, cemas memang ada tetapi akanimbang dengan percaya diri. Pelatih sangat berperan dalam hal itu karena pelatih akan lebih tau bagaimana atlet yang akan saya lawan sebagai salah satu kelebihan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih. (Usman, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menjelaskan tinggi rendahnya kecemasan yang dialami berdasarkan situasi dan kemampuan lawan yang akan dihadapi dengan kata lain *State Anxiety* (kecemasan sebagai suatu keadaan). Kemudian atlet ini juga mengemukakan bahwa:

Pelatih selalu memberikan saya motivasi. metode latihan seperti evaluasi dan menjelaskan kekurangan saya saat pertandingan yang lalu dan menjelaskan kelebihan lawan serta mempraktekannya. (Usman, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat kita ketahui bahwa kekurangan dan kelebihan atlet maupun lawan atlet dapat diketahui melalui bantuan pelatih sehingga dapat diantisipasi dan setidaknya memanimalisir kecemasan. Nurhalisa Hamna juga sebagai salah satu atlet pemula PSN Perisai Putih Sinjai juga mengungkapkan bahwa:

Ya, Kecemasaan ada dan kecemasan itu akan memuncak ketika sudah memperhatikan lawan sedang persiapan atau pemanasan membuat saya ragu dan takut kalah dan membuat saya berpikir bahwa dia itu atlet pemula atau atlet berpengalaman dibanding dengan saya yang masih kurang pengalaman. sampai-sampai tangan saya gemetar dan jantung berdebar. Pelatih sangat berperan yang selalu mendampingi saya, yang berusaha memberikan dorongan untuk lebih percaya diri (Nurhalisa Hamna, 2022)

Berdasarkan hasil tersebut menjelaskan bahwa ketidakpastian seorang atlet terhadap lawan yang akan dihadapi akan membuat atlet cemas. Hal ini disebabkan oleh kekuatan lawan yang tidak terdeteksi. Kemudian atlet ini juga menjelaskan bahwa:

Pelatih memberikan saya semangat dan masukan agar rasa cemas yang saya rasakan bisa teralihkan dan tetap fokus terhadap gerakan lawan. Metode latihan yang biasa diberikan

misalnya ketika ingin menguasai keterampilan tendangan Kobra atau tusukan, maka saya harus melatih tendangan itu minimal 50kali tendangan dalam sehari, setelah yakin menguasainya akan dilanjutkan dengan simulasi dengan melawan teman latihan. (Nurhalisa Hamna, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat kita ketahui bahwa untuk menguasai suatu keterampilan maka harus mengulang teknik atau keterampilan tersebut sampai keterampilan tersebut mampu dikuasai. Kemudian Haerunnisa mengemukakan bahwa:

Ya, saya cemas terhadap kemampuan lawan, cemas akan supporter, serta cemas akan terjadinya kekalahan. Saat cemas tentunya keringat dingin, jantung berdebar, sampai sering buang air kecil. Peran pelatih dalam menmgatasi kecemasan yakni pelatih memiliki wawasan yang lebih luas dan lebih memahami saya dan mampu menjadi pemimpin, teman/sahabat dan orang tua bagi atlet. (Haerunnisa, 2022)

Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut dapat kita ketahui kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak yang berlebihan dan pelatih harus memainkan 3 peran penting yakni sebagai pemimpin, tema/sahabat, dan orang tua bagi atlet. Kemudian atlet ini juga menjelaskan bahwa:

Pelatih memberikan saya masukan, strategi, taktik serta teknik yang baik untuk mendapatkan hasil yang baik. Metode latihan yang diberikan pelatih untuk menutupi dan mengimbangi lawan nantinya yaitu tentunya saya harus mengetahui kekurangan saya dan mengetahui kelemahan dan kelebihan lawan. Maka yang teknik yang harus saya perbaiki adalah teknik yang menjadi kelemahan lawan tersebut. (Haerunnisa, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara yang diungkapkan oleh narasumber dapat kita ketahui bahwa atlet dituntut untuk melatih keterampilan yang merupakan kelemahan dan kelebihan lawan yang membuat atlet cemas.

Jadi berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa pendekatan *behavioral rehearsal* dalam mengatasi kecemasan atlet PSN Perisai Putih Sinjai yaitu:

- a. Pelatih memberikan semangat dan motivasi kepada atlet.
- b. Pelatih mengintruksikan kepada atlet untuk mengemukakan perasaan terkait kecemasan yang dialami.
- c. Pelatih bermain peran dengan atlet.

- d. Pelatih menuntun atlet untuk melatih suatu keterampilan dengan mengulang-ulang teknik tersebut sampai efektif digunakan.
- e. Pelatih memberikan umpan balik kepada atlet.

2. Implikasi *Behavioral Rehearsal* dalam mengatasi kecemasan Atlet

Teknik *behavioral rehearsal* diterapkan dalam bentuk bermain peran dimana klien mempelajari suatu tipe perilaku baru diluar situasi konseling. memasukkan beberapa komponen kunci yaitu menirukan perilaku, menerima umpan balik konselor dan sering mempraktekan perilaku yang diinginkan, dengan tujuan menghasilkan perubahan perilaku realistis yang diinginkan melalui pendekatan yang terencana dan konsisten.

Sebagaimana apa yang diungkapkan oleh Ibnu Alfarabi yang merupakan atlet Perisai Putih bahwa:

Ya, motivasi pelatih sangatlah saya butuhkan sebelum bertanding dan dapat mengurangi kecemasan saya. Untuk mengatasi kecemasan saya hanya berpikir praktis, dengan ini saya dapat menikmati pertandingan tanpa harus memikirkan kemenangan tetapi fokus dengan teknik dan cara bermain yang pernah diberikan pelatih. Untuk meningkatkan rasa percaya diri

saya mencoba berhenti membandingkan diri saya dengan lawan saya entah dari segi penampilan ataupun dari segi prestasi yang pernah diraihinya. Perasaan saya setelah pertandingan tergantung dari hasilnya, ketika menang tentunya merasa sangat senang, namun ketika kalah pastinya kecewa dengan diri sendiri berarti latihan harus lebih banyak lagi. (Ibnu Alfarabi, 2022)



Gambar 4.4 Wawancara Atlet

Berdasarkan apa yang diungkapkan oleh narasumber dapat kita ketahui bahwa motivasi dari pelatih sangatlah berpengaruh dan dengan berpikir praktis atlet dapat fokus keteknik tanpa memikirkan kemenangan dan hal-hal yang merugikan dapat mengurangi kecemasan atlet serta berhenti membandingkan diri sendiri dengan lawan dapat meningkatkan rasa percaya diri. Kemudian Munawwir Jamis juga mengungkapkan bahwa:

Ya, itu dapat mengurangi kecemasan saya. Yang saya lakukan Untuk mengatasi kecemasan saya saat mau bertanding yakni dengan berdamai diri sendiri, melakukan relaksasi agar otot-otot saya yang tegang akan kecemasan dapat rileks kembali, dan yakin bahwa disini saya belajar dan disini saya dapat mengasah kemampuan saya. Untuk mengembangkan rasa percaya diri maka saya harus tetap berpikir positif. Perasaan saya setelah bertanding ketika saya menang pastinya akan merasa sangat senang dan ketika kalah tentunya ada perasaan kecewa namun itulah pertandingan, kalau ada yang menang berarti ada juga yang harus kalah. (Munawwir Jamis, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara yang diungkapkan oleh narasumber dapat kita ketahui bahwa motivasi dari pelatih mampu mengurangi kecemasannya dan berdamai dengan diri sendiri dan bermental pemenang dapat mengatasi kecemasan. Kemudian Usman juga mengemukakan bahwa:

Ya, motivasi pelatih sangat berpengaruh untuk mengatasi kecemasan saya. Untuk mengatasi kecemasan saya yang saya lakukan terlebih dahulu yakni meminta saran dan masukan dari pelatih kemudian mendeteksi lawan yang akan saya hadapi dengan bantuan pelatih dan meyakinkan diri sendiri bahwa saya bisa dan sebelum waktu pertandingan saya sudah

melakukan persiapan. Untuk mengembangkan rasa percaya diri, dengan mendeteksi lawan saya bisa mengetahui kelemahan dan kelebihan. Perasaan saya setelah bertanding pastinya merasa legah, kecemasan terhadap lawan sudah tidak ada, dan sangat bersyukur setelah pertandingan tidak ada cedera yang fatal. Ketika menang tentunya akan merasa sangat senang dan ketika kalah pastinya ada rasa kecewa dan itu akan menjadi PR bagi saya. (Usman, 2022)

Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut dapat kita ketahui bahwa melakukan komunikasi dengan pelatih dan mendeteksi lawan dapat mengatasi kecemasan atlet dan dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan lawan dapat mengembangkan rasa percaya diri atlet. Kemudian Nurhalisa Hamna yang merupakan atlet pemula di PSN Perisai Putih Sinjai juga mengemukakan bahwa:

Ya, motivasi dari pelatih sangatlah dapat mengatasi kecemasan saya, yang saya lakukan untuk mengatasi kecemasan seperti biasanya melakukan pemanasan atau bergerak aktif dan fokus mengontrol emosi serta fokus pada teknik dengan itu saya akan mudah mengabaikan hal-hal yang membuat saya cemas. Untuk mengembangkan rasa percaya diri yang saya lakukan tidak lupa berdoa, melakukan persiapan atau pemanasan yang cukup. Perasaan saya setelah bertanding yakni merasa legah walaupun

terkadang harapan saya belum terwujud namun saya harus merasa puas terhadap hasilnya dan itu akan menjadi motivasi bagi saya untuk kembali latihan. (Nurhalisa Hamna, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat kita ketahui bahwa bergerak aktif dan fokus mengontrol emosi serta fokus dengan taktik akan mudah mengabaikan hal-hal yang membuat atlet cemas. Tidak jauh berbeda apa yang disampaikan oleh Haerunnisa yang juga merupakan atlet pemula yang mengemukakan bahwa:

Ya, motivasi dan dorongan dari pelatih dapat mengurangi rasa cemas dan dapat menumbuhkan semangat pada diri saya. untuk mengatasi kecemasan saya melakukan pemanasan agar lebih rileks dan tetap percaya dengan kemampuan diri sendiri. Untuk mengembangkan kepercayaan diri saya, dengan mengingat bahwa latihan dan teknik yang sering saya latih dan waktu latihan yang lama tentunya tidak akan mengkhianati hasil. Perasaan saya setelah pertandingan tergantung hasil. (Haerunnisa, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara yang diungkapkan oleh narasumber tersebut dapat kita ketahui bahwa motivasi dan dorongan dari pelatih dapat mengurangi

kecemasan atlet dan dapat menumbuhkan semangat atlet tersebut.

Jadi berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa implikasi *behavioral rehearsal* dalam mengatasi kecemasan atlet PSN Perisai Putih Sinjai yaitu:

- a. Motivasi dari pelatih dapat memanimalisir kecemasan.
- b. Atlet mampu memanimalisir kecemasannya sebelum bertanding.
- c. Masukan dan dorongan dari pelatih dapat memanimalisir dan menumbuhkan semangat atlet.
- d. Atlet mampu mengembangkan rasa percaya dirinya.

BAB V

Penutup

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pendekatan *Behavioral Rehearsal* dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai penulis menarik kesimpulan bahwa:

Pelatih sangat berperan penting dalam mengatasi kecemasan atlet dimana seorang pelatih selalu memberikan semangat dan motivasi kepada atletnya dan berusaha untuk mengintruksikan kepada atlet untuk mengemukakan perasaannya terkait kecemasan yang dialaminya. Teknik *behavioral rehearsal* dilakukan dengan cara bermain peran, yakni atlet berperan sebagai dirinya sendiri dan pelatih berperan sebagai orang atau lawan yang membuat atlet tersebut mengalami kecemasan. Untuk mendapatkan hasil atau keterampilan yang baik maka pelatih menuntun atlet untuk melatih teknik atau keterampilan tersebut dengan cara mengulang-ulang teknik tersebut sampai efektif atau mampu diimplementasikan dengan baik.

Dengan adanya pendekatan *behavioral rehearsal* dengan bentuk bermain peran serta motivasi dan dorongan yang diberikan oleh pelatih mampu memanimalisir

kecemasan dari atlet serta dapat menumbuhkan semangat dan percaya diri saat bertanding, sehingga atlet tidak tertekan dan mampu menikmati pertandingannya.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil kesimpulan yang diperoleh, saran yang dapat penulis sampaikan bahwa hasil ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan atau metode untuk dijadikan acuan dalam mengatasi/memanimalisir kecemasan atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai.

DAFTAR PUSTAKA

- Saman, A. (2017). dkk, *Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan* , Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Abdullah, A. (2017). “Pendekatan Dan Model Pembelajaran Yang Mengaktifkan Siswa ”, *Jurnal Edureligia*, Vol. 1, No. 1.
- Agustini, A. (2015). *Motivasi Perempuan Menjadi Anggota Dewan Perwakilan Rakyat Daerah di Kabupaten Sinjai*, Skripsi.
- Al-Munajjid, M. (2010). *Terapi Kecemasan*, Cet. I; Solo: Aqwam.
- Amran, E. (2014). *Siregar dan Damar Arum D, Tri Widodo Perubahan Menuju Prestasi*, Depok : Paps Sinar Sinanti.
- Angeline, A. (2020). dan Simon, V. *Kecemasan*, Yogyakarta: Mirra Buana Media.
- Asis, A. (24 November 2021). Dewan Pendekar, wawancara, Rumah Dewan Pendekar Btn Cemmeng.
- Brandley T. (2015). Erford, *40 tehnik yang harus diketahui setiap konselor, cet. I*, Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*, Cet. I; Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Darmawan, A. (2020). *Self- Coaching Seni Mengelola Diri Untuk Memaksimalkan Potensi*, Cet. I; Bandung: Dinamika Transformasi Asia.

- Departemen Agama RI. (2015). *Al-Qur'an Terjemahan As-Salaam*, Jakarta: Kelompok Gema Insani.
- Faridah, F. (2015). *Hypnoterapi & Konseling Qurani (Kajian Teori dan Praktik)*, Cet. I; Sinjai: CV. Latinulu.
- Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*, Cet. I; Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Fitra, F dan Luthfiyah, L. (2017). *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*, Cet. I; Sukabumi: CV Jejak.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet PELATDA PENGPROV FPTI Sumatera Selatan, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, Vol. 4 No. 1.
- Ita, N. (2018). Penerapan Bimbingan dan Konseling Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara siswa Di MTS Negeri Dampang Kabupaten Bantaeng, *skripsi*. Institut Agama Islam (IAI) Muhammadiyah Siinjai.
- Johana E. (2011). Prawitasari, *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro Dan Makro*, Jakarta: Erlangga.
- Palmer, P. (2010). *Konseling dan Psikoterapi*, cet. I, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Perry, W. (2010). *Dasar- Dasar Teknik Konseling (Kotak Perkakas Untuk Konselor/Terapi Pemula)*, Cet. I; Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Pratiwi, R. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Jati Agung, Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sigit, S. (2021). Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik Behavioral Rehearsal Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur, *Skripsi Bimbingan dan Koseling Pendidikan Islam*, Bandar Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Supriyanto, A. (2015). *Psikologi Olahraga*, Cet. I; Yogyakarta : UNY Press.
- Suriati dkk. (2020). *Teori & Teknik Bimbingan dan Konseling*, Sinjai : CV Latinulu.
- Taufik, T. (2012). *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan)*, Cet. 4; Jakarta: Kencana.

Lampiran 1

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

PENDEKATAN *BEHAVIORAL REHEARSAL* DALAM MENGATASI KECEMASAN ATLET PERGURUAN SILAT NASIONAL PERISAI PUTIH SINJAI

Nama : Fikri Sabri Abdullah
 Nim : 180202046
 Prodi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
 Judul Skripsi : Pendekatan *Behavioral Rehearsal* Dalam
 Mengatasi KecemasaAtle Perguruan Silat
 Nasional Perisai Putih Sinjai

RUMUSAN	NDIKATOR	METODE
---------	----------	--------

MASALAH		
Bagaimana Pendekatan Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai ?	1. Tingkat kecemasan atlet PSN Perisai Putih Sinjai. 2. Peran seorang pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet PSN Perisai Putih Sinjai. 3. Karakteristik atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. 4. Faktor penyebab kecemasan	1. Wawancara 2. Observasi

	Atlet sebelum pertandingan. 5. Dampak kecemasan bagi atlet ketika kecemasan tidak ditangani sebelum pertandingan. 6. metode yang di lakukan untuk membantu atlet mengkomunikasikan terkait kecemasan yang dirasakanya 7. perilaku yang diberikan	
--	--	--

	pelatih terhadap atlet. 8. Melatih keterampilan atlet yang membuatnya cemas 9. Motivasi yang diberikan pelatih	
Bagaimana implikasi Pendekatan Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai ?	1. Implikasi dari Motivasi yang diberikan pelatih kepada atlet. 2. Atlet dalam mengatasi kecemasannya. 3. Atlet dalam mengembangkan rasa percaya diri	1. Wawancara 2. Observasi

	4. Perasaan atlet setelah pertandingan.	
--	---	--

Lampiran 2

PEDOMAN WAWANCARA PELATIH

“Pendekatan Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai”

1. Data Pribadi :

Nama :

Tempat/Tanggal Lahir :

Jabatan :

Jenis kelamin :

Waktu :

Hari/Tanggal :

2. Pertanyaan :

- a. Bagaimana peran dari seorang pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet PSN Perisai Putih Sinjai?

- b. Bagaimana tingkat kecemasan atlet PSN Perisai Putih Sinjai yang bapak ketahui?
- c. Apakah faktor penyebab kecemasan pada atlet PSN Perisai Putih Sinjai sebelum pertandingan?
- d. Bagaimana karakteristik atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi?
- e. Apa dampak kecemasan bagi atlet ketika kecemasan tidak ditangani sebelum pertandingan?
- f. Bagaimana metode yang anda lakukan untuk membantu atlet mengkomunikasikan terkait kecemasan yang dirasakanya?
- g. Perilaku apa yang anda berikan untuk mengatasi kecemasan para atlet? Apakah dengan mengajak atlet untuk bermain peran?
- h. Bagaimana anda melatih keterampilan yang membuat atlet cemas?
- i. Motivasi apa yang anda berikan kepada atlet untuk menumbuhkan semangat dan memanimalisir kecemasanya?

Lampiran 3

PEDOMAN WAWANCARA ATLET

“Pendekatan Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai”

1. Data Pribadi :

Nama :
Tempat/Tanggal Lahir :
Jabatan :
Jenis kelamin :
Waktu :
Hari/Tanggal :

2. Pertanyaan :

- a. Ketika mau bertanding, apakah ada kecemasan yang anda rasakan?

- b. Dalam hal apa yang membuat anda cemas?
- c. Bagaimana perasaan anda ketika kecemasan itu mulai terjadi?
- d. Bagaimana peran dari seorang pelatih dalam mengatasi kecemasan anda?
- e. Apa yang diberikan pelatih untuk mempersiapkan pertandingan dalam hal mengatasi kecemasan anda?
- f. Metode latihan yang bagaimana yang diberikan pelatih untuk menutupi kekurangan dan mengimbangi teknik lawan yang membuat anda cemas?
- g. Apakah motivasi dari pelatih dapat mengurangi kecemasan anda?
- h. Bagaimana anda mengatasi kecemasan saat pertandingan akan dimulai?
- i. Bagaimana anda mengembangkan rasa percaya diri?
- j. Bagaimana perasaan anda setelah pertandingan selesai?

Lampiran 4

HASIL WAWANCARA PELATIH

“Pendekatan Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai”

1. Data Pribadi :

Nama	: Haramay Ismail
Tempat/Tanggal Lahir	: Sambiut, 24 februari 2000
Jabatan	: Pelatih
Jenis kelamin	: Laki- laki
Hari/Tanggal	: Kamis/02 juni 2022

2. Pertanyaan :

- a. Bagaimana peran dari seorang pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet PSN Perisai Putih Sinjai?

Jawaban: Pelatih sangatlah berperan dalam membentuk seorang atlet, yakni sebelum, saat, dan setelah pertandingan. Kita ketahui bahwa pelatih adalah psikolog terbaik untuk atlitnya selain tugasnya melatih, pelatih juga dituntut berperan sebagai orang tua dan juga berperan sebagai teman.

- b. Bagaimana tingkat kecemasan atlet PSN Perisai Putih Sinjai yang bapak ketahui?

Jawaban: Adanya kecemasan yang muncul pada diri atlet merupakan hal yang wajar dan semua orang memiliki rasa cemas namun perlu penanganan. Tingkat kecemasan atlet berbeda semisal kecemasan atlet pemula berbeda dengan kecemasan atlet lama atau atlet yang sudah memiliki jam terbang atau pengalaman tanding yang banyak. Kecemasan bagi atlet pemula kebanyakan dari berat badan dan izin orang tua karena kita ketahui pencak silat adalah olahraga yang langsung bersentuhan dengan fisik dan terkadang orang tua susah memberikan izin kepada atlet yang bersangkutan. Namun yang menjadi permasalahan pokok adalah kecemasan atlet lama/senior/yang sudah berada ditingkat daerah maupun nasional yakni kesalahan atau pengalaman

yang pahit yang pernah dialami agar tidak terulang kembali, kemudian kecemasan mengenai kemampuan lawan yang akan dihadapi nantinya yang sebelumnya atlet ketahui bahwa lawannya tersebut adalah salah satu atlet terbaik didaerahnya.

- c. Apakah faktor penyebab kecemasan pada atlet PSN Perisai Putih Sinjai sebelum pertandingan?

Jawaban:

- d. Bagaimana karakteristik atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi?

Jawaban: ciri-ciri kecemasan akan mulai terlihat seperti keringat dingin, jantung berdebar kencang, atlet terlihat retakan dan munculnya bayangan kekalahan.

- e. Apa dampak kecemasan bagi atlet ketika kecemasan tidak ditangani sebelum pertandingan?

Jawaban: Sebelum pertandingan, ada dampak yang ditimbulkan yakni dampak positif dan dampak negative. Dampak positifnya yaitu dengan adanya kecemasan akan kekalahan sebelum bertanding akan mendorong dan memotivasi atlet untuk lebih giat latihan. Dampak negativenya yakni pada saat pertandingan akan berlangsung dimana ciri-ciri

kecemasan akan mulai terlihat seperti keringat dingin, jantung berdebar kencang, atlet terlihat retakan dan munculnya bayangan kekalahan dalam diri atlet ketika mengetahui bahwa yang akan dilawan adalah salah satu atlet terbaik yang ikut serta dikejuaraan tersebut. Walaupun yang kita ketahui bahwa atlet tersebut mampu mengimbangi bahkan mengalahkan lawanya, namun sugesti yang kuat akan kekalahan akan mempengaruhi penampilan atlet saat bertanding.

- f. Bagaimana metode yang anda lakukan untuk membantu atlet mengkomunikasikan terkait kecemasan yang dirasakanya?

Jawaban: Jauh sebelum kembali mengikuti turnamen pencak silat sebelum ke inti latihan, saya berusaha untuk mengetahui permasalahan-permasalahan atlet yang terkait dengan kecemasanya yang saya uraikan melalui beberapa pertanyaan-pertanyaan penting dan saya kirimkan melalui pesan facebook ataupun whatsapp dengan catatan semua atlet wajib menjawabnya. Dengan cara itu saya mudah mengetahui permasalahan atlet yang kemudian akan menjadi tugas saya untuk

membantu menyelesaikan masalahnya maupun memanimalisir kecemasanya.

- g. Perilaku apa yang anda berikan untuk mengatasi kecemasan para atlet? Apakah dengan mengajak atlet untuk bermain peran?

Jawaban: saya harus berusaha memerankan lawan yang membuat mereka cemas, saya memakai tehnik bertarung yang menjadi ciri khas atau tehnik andalan dari lawan yang membuat mereka cemas tersebut. latihan simulasi tanding ini saya berikan di penghujung latihan. Dimana saya seorang pelatih melakukan sparing dengan catatan saya menggunakan tehnik yang dikuasaai lawan yang membuat atlet saya cemas. Terkadang juga saya meminta kepada partner tanding sesama atlet untk melakukan simulasi tanding tersebut.

- h. Bagaimana anda melatih keterampilan yang membuat atlet cemas?

Jawaban: Untuk melatih tehnik atlet saya sehingga mereka mampu mengaplikasikannya nanti ketika ketemu dengan lawan yang membuat mereka cemas di pertandingan nanti tentunya tidak bisa dengan 1 kali praktek dan simulasi saja tetapi 1 tehnik harus

diulang-ulang semisal 50 kali dalam 1kali latihan dan frekuensi latihan harus bertambah yang dulunya 1 kali sehari harus menjadi 2 kali sehari dalam jadwal latihan 3 kali sepekan.

- i. Motivasi apa yang anda berikan kepada atlet untuk menumbuhkan semangat dan meminimalisir kecemasannya?

Jawaban: Semangat dan motivasi latihan atlet tidak selamanya tinggi terkadang turun oleh karena itu diselah waktu berjalanya peroses latihan saya damping dengan kata-kata yang bisa meningkatkan semangat atlet semisal “ ayo semangat, pasti bisa bisa bisa, lawan kita keras maka kita harus lebih keras” kemudian sebelum mengakhiri latihan harus saya isi dengan memberikan motivasi-motivasi yang dapat menumbuhkan kembali semangat latihan atlet saya semisal “ musuh terbesar atlet adalah rasa malasnya sendiri, kalahkan rasa malas kalian lalu anda bisa mengalahkan lawan kalian, ketika lawan kalian melakukan latihan tendangan 10 kali sehari maka kalian harus 20 kali sehari, dengan cara itulah baru anda bisa melampaui lawan kalian.

Lampiran 5

HASIL WAWANCARA ATLET

“Pendekatan Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai”

1. Data Pribadi :w

Nama	: Ibnu Alfarabi
Tempat/Tanggal Lahir	: Bantaeng, 31 Oktober 2002
Jabatan	: Atlet
Jenis kelamin	: Laki-laki
Hari/Tanggal	: Kamis/02 juni 2022

2. Pertanyaan :

- a. Ketika mau bertanding, apakah ada kecemasan yang anda rasakan?

Jawaban: Ya, Sebelum pertandingan tentunya ada kecemasan

- b. Dalam hal apa yang membuat anda cemas?

Jawaban: saya cemas terhadap lawan yang akan saya hadapi apakah saya bisa mengalahkannya atau tidak apalagi yang akan dilawan sudah memiliki jam terbang atau atlet berpengalaman.

- c. Bagaimana perasaan anda ketika kecemasan itu mulai terjadi?

Jawaban: saat detik-detik pertandingan akan dimulai, detak jantung saya akan berdebar kencang.

- d. Bagaimana peran dari seorang pelatih dalam mengatasi kecemasan anda? Jawaban: peran seorang pelatih sangatlah penting karena bagaimana pun pelatihlah yang pertama kali memberikan semangat untuk atletnya sehingga setelah menerima arahan saya cukup melakukan pemanasan ringan agar lebih rileks.

- e. Apa yang diberikan pelatih untuk mempersiapkan pertandingan dalam hal mengatasi kecemasan anda?

Jawaban: Pelatih memberikan motivasi sebelum bertanding supaya bisa mengurangi atau meminimalisir kecemasan saya.

- f. Metode latihan yang bagaimana yang diberikan pelatih untuk menutupi kekurangan dan mengimbangi teknik lawan yang membuat anda cemas?

Jawaban: Metode latihan sangatlah banyak akan tetapi yang diberikan pelatih untuk menutupi kekurangan dan mengimbangi teknik lawan adalah dengan belajar menutupi kekurangan saya sendiri dan pelatih mengasah satu teknik kemudian setiap akhir pertemuan selalu di sisipkan dengan simulasi tanding dengan melawan pelatih maupun teman atlet lainnya.

- g. Apakah motivasi dari pelatih dapat mengurangi kecemasan anda?

Jawaban: Ya, motivasi pelatih sangatlah saya butuhkan sebelum bertanding dan dapat mengurangi kecemasan saya.

- h. Bagaimana anda mengatasi kecemasan saat pertandingan akan dimulai?

Jawaban: Untuk mengatasi kecemasan saya hanya berpikir praktis, dengan ini saya dapat menikmati pertandingan tanpa harus memikirkan kemenangan

tetapi fokus dengan teknik dan cara bermain yang pernah diberikan pelatih.

- i. Bagaimana anda mengembangkan rasa percaya diri?

Jawaban: Untuk meningkatkan rasa percaya diri saya mencoba berhenti membandingkan diri saya dengan lawan saya entah dari segi penampilan ataupun dari segi prestasi yang pernah diraihinya.

- j. Bagaimana perasaan anda setelah pertandingan selesai?

Jawaban: Perasaan saya setelah pertandingan tergantung dari hasilnya, ketika menang tentunya merasa sangat senang, namun ketika kalah pastinya kecewa dengan diri sendiri berarti latihan harus lebih banyak lagi.

HASIL WAWANCARA ATLET

“Pendekatan Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai”

1. Data Pribadi :

Nama	: Munawir Jamis
Tempat/Tanggal Lahir	: Sinjai, 12 Juni 2004
Jabatan	: Atlet
Jenis kelamin	: Laki-laki
Hari/Tanggal	: Kamis/02 juni 2022

2. Pertanyaan :

- a. Ketika mau bertanding, apakah ada kecemasan yang anda rasakan?

Jawaban: Ya saya cemas

- b. Dalam hal apa yang membuat anda cemas?

Jawaban: saya cemas terhadap kemampuan lawan, cemas akan supporter, dan cemas akan terjadinya kekalahan apalagi ketika saya mengetahui bahwa yang akan saya lawan adalah atlet PPLP dimana waktu latihan yang mereka gunakan adalah tahunan sedangkan saya hanya hitungan bulanan.

- c. Bagaimana perasaan anda ketika kecemasan itu mulai terjadi?

Jawaban: Yang saya rasakan disaat akan memulai pertandingan saya sudah berkeringat padahal belum melakukan pemanasan.

- d. Bagaimana peran dari seorang pelatih dalam mengatasi kecemasan anda? Jawaban: Disaat seperti itu tentunya pelatih sangat berperan penting dalam memberikan arahan dan motivasi.

- e. Apa yang diberikan pelatih untuk mempersiapkan pertandingan dalam hal mengatasi kecemasan anda?

Jawaban: Pelatih memberikan saya motivasi dan menjelaskan kelebihan dan kekurangan saya serta kelebihan dan kekurangan lawan yang membuat cemas

- f. Metode latihan yang bagaimana yang diberikan pelatih untuk menutupi kekurangan dan

mengimbangi teknik lawan yang membuat anda cemas?

Jawaban: praktek teknik langsung yang terkadang saya harus melawan pelatih yang berperan sebagai lawan saya nantinya.

- g. Apakah motivasi dari pelatih dapat mengurangi kecemasan anda?

Jawaban: Ya, itu dapat mengurangi kecemasan saya.

- h. Bagaimana anda mengatasi kecemasan saat pertandingan akan dimulai?

Jawaban: Yang saya lakukan Untuk mengatasi kecemasan saya saat mau bertanding yakni dengan berdamai diri sendiri, melakukan relaksasi agar otot-otot saya yang tegang akan kecemasan dapat rileks kembali, dan yakin bahwa disini saya belajar dan disini saya dapat mengasah kemampuan saya.

- i. Bagaimana anda mengembangkan rasa percaya diri?

Jawaban: Untuk mengembangkan rasa percaya diri maka saya harus tetap berpikir positif.

- j. Bagaimana perasaan anda setelah pertandingan selesai?

Jawaban: Perasaan saya setelah bertanding ketika saya menang pastinya akan merasa sangat senang dan

ketika kalah tentunya ada perasaan kecewa namun itulah pertandingan, kalau ada yang menang berarti ada juga yang harus kalah.

HASIL WAWANCARA ATLET

“Pendekatan Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai”

1. Data Pribadi :

Nama	: Usman
Tempat/Tanggal Lahir	: Sinjai, 03 Februari 2001
Jabatan	: Atlet
Jenis kelamin	: Laki-laki
Hari/Tanggal	: Kamis/02 juni 2022

2. Pertanyaan :

- a. Ketika mau bertanding, apakah ada kecemasan yang anda rasakan?

Jawaban: Iya saya mengalami kecemasan

- b. Dalam hal apa yang membuat anda cemas?

Jawaban: kecemasan masalah berat badan betul-betul harus saya control, kapan tidak sesuai dengan kategori klas yang saya ikuti otomatis akan didiskualifikasi kemudian cemas terhadap kemampuan lawan.

- c. Bagaimana perasaan anda ketika kecemasan itu mulai terjadi?

Jawaban: kecemasan saya terhadap kemampuan lawan itu berbeda, ketika orang yang akan saya lawan adalah atlet berpengalaman atau atlet yang sudah familiar maka tingkat kecemasan saya sangat tinggi akan kekalahan dan itupun akan membuat saya ragu dan gugup saat bertanding, dan ketika orang yang akan saya lawan merupakan atlet yang tidak familiar menurut saya maka kecemasan saya tidak terlalu tinggi, cemas memang ada tetapi akanimbang dengan percaya diri

- d. Bagaimana peran dari seorang pelatih dalam mengatasi kecemasan anda? Jawaban: Pelatih sangat berperan dalam hal itu karena pelatih akan lebih tau bagaimana atlet yang akan saya lawan sebagai salah satu kelebihan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih.

- e. Apa yang diberikan pelatih untuk mempersiapkan pertandingan dalam hal mengatasi kecemasan anda?

Jawaban: Pelatih selalu memberikan saya motivasi

- f. Metode latihan yang bagaimana yang diberikan pelatih untuk menutupi kekurangan dan mengimbangi teknik lawan yang membuat anda cemas?

Jawaban: metode latihan seperti evaluasi dan menjelaskan kekurangan saya saat pertandingan yang lalu dan menjelaskan kelebihan lawan serta mempraktekannya.

- g. Apakah motivasi dari pelatih dapat mengurangi kecemasan anda?

Jawaban: Ya, motivasi pelatih sangat berpengaruh untuk mengatasi kecemasan saya.

- h. Bagaimana anda mengatasi kecemasan saat pertandingan akan dimulai?

Jawaban: Untuk mengatasi kecemasan saya yang saya lakukan terlebih dahulu yakni meminta saran dan masukan dari pelatih kemudian mendeteksi lawan yang akan saya hadapi dengan bantuan pelatih dan meyakinkan diri sendiri bahwa saya bisa dan

sebelum waktu pertandingan saya sudah melakukan persiapan.

- i. Bagaimana anda mengembangkan rasa percaya diri?

Jawaban: Untuk mengembangkan rasa percaya diri, dengan mendeteksi lawan saya bisa mengetahui kelemahan dan kelebihan.

- j. Bagaimana perasaan anda setelah pertandingan selesai?

Jawaban: Perasaan saya setelah bertanding pastinya merasa legah, kecemasan terhadap lawan sudah tidak ada, dan sangat bersyukur setelah pertandingan tidak ada cedera yang fatal. Ketika menang tentunya akan merasa sangat senang dan ketika kalah pastinya ada rasa kecewa dan itu akan menjadi PR bagi saya.

HASIL WAWANCARA ATLET

“Pendekatan Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai”

1. Data Pribadi :

Nama	: Nurhalisa Hamna
Tempat/Tanggal Lahir	: Sinjai, 28 Mei 2006
Jabatan	: Atlet
Jenis kelamin	: perempuan
Hari/Tanggal	: Kamis/02 juni 2022

2. Pertanyaan :

- a. Ketika mau bertanding, apakah ada kecemasan yang anda rasakan?

Jawaban: Ya, Kecemasaan ada

- b. Dalam hal apa yang membuat anda cemas?

Jawaban: kecemasan itu akan memuncak ketika sudah memperhatikan lawan sedang persiapan atau pemanasan membuat saya ragu dan takut kalah dan membuat saya berpikir bahwa dia itu atlet pemula atau atlet berpengalaman dibanding dengan saya yang masih kurang pengalaman.

- c. Bagaimana perasaan anda ketika kecemasan itu mulai terjadi?

Jawaban: tangan saya gemetaran dan jantung berdebar.

- d. Bagaimana peran dari seorang pelatih dalam mengatasi kecemasan anda? Jawaban: Pelatih sangat berperan yang selalu mendampingi saya, yang berusaha memberikan dorongan untuk lebih percaya diri

- e. Apa yang diberikan pelatih untuk mempersiapkan pertandingan dalam hal mengatasi kecemasan anda?

Jawaban: Pelatih memberikan saya semangat dan masukan agar rasa cemas yang saya rasakan bisa teralihkan dan tetap fokus terhadap gerakan lawan.

- f. Metode latihan yang bagaimana yang diberikan pelatih untuk menutupi kekurangan dan

mengimbangi teknik lawan yang membuat anda cemas?

Jawaban: Metode latihan yang biasa diberikan misalnya ketika ingin menguasai keterampilan tendangan Kobra atau tusukan, maka saya harus melatih tendangan itu minimal 50kali tendangan dalam sehari, setelah yakin menguasainya akan dilanjutkan dengan simulasi dengan melawan teman latihan.

- g. Apakah motivasi dari pelatih dapat mengurangi kecemasan anda?

Jawaban: Ya, motivasi dari pelatih sangatlah dapat mengatasi kecemasan saya,

- h. Bagaimana anda mengatasi kecemasan saat pertandingan akan dimulai?

Jawaban: yang saya lakukan untuk mengatasi kecemasan seperti biasanya melakukan pemanasan atau bergerak aktif dan fokus mengontrol emosi serta fokus pada teknik dengan itu saya akan mudah mengabaikan hal-hal yang membuat saya cemas.

- i. Bagaimana anda mengembangkan rasa percaya diri?

Jawaban: Untuk mengembangkan rasa percaya diri yang saya lakukan tidak lupa berdoa, melakukan persiapan atau pemanasan yang cukup.

- j. Bagaimana perasaan anda setelah pertandingan selesai?

Jawaban: . Perasaan saya setelah bertanding yakni merasa legah walaupun terkadang harapan saya belum terwujud namun saya harus merasa puas terhadap hasilnya dan itu akan menjadi motivasi bagi saya untuk kembali latihan.

HASIL WAWANCARA ATLET

“Pendekatan Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai”

1. Data Pribadi :

Nama	: Haerunnisa
Tempat/Tanggal Lahir	: Sinjai, 01 juli 2001
Jabatan	: Atlet
Jenis kelamin	: Perempuan
Hari/Tanggal	: Kamis/02 juni 2022

2. Pertanyaan :

- a. Ketika mau bertanding, apakah ada kecemasan yang anda rasakan?

Jawaban: Ya

- b. Dalam hal apa yang membuat anda cemas?

Jawaban: saya cemas terhadap kemampuan lawan, cemas akan supporter, serta cemas akan terjadinya kekalahan.

- c. Bagaimana perasaan anda ketika kecemasan itu mulai terjadi?

Jawaban: Saat cemas tentunya keringat dingin, jantung berdebar, sampai sering buang air kecil.

- d. Bagaimana peran dari seorang pelatih dalam mengatasi kecemasan anda? Jawaban: Peran pelatih dalam mengatasi kecemasan yakni pelatih memiliki wawasan yang lebih luas dan lebih memahami saya dan mampu menjadi pemimpin, teman/sahabat dan orang tua bagi atlet

- e. Apa yang diberikan pelatih untuk mempersiapkan pertandingan dalam hal mengatasi kecemasan anda?

Jawaban: Pelatih memberikan saya masukan, strategi, taktik serta teknik yang baik untuk mendapatkan hasil yang baik.

- f. Metode latihan yang bagaimana yang diberikan pelatih untuk menutupi kekurangan dan

mengimbangi teknik lawan yang membuat anda cemas?

Jawaban: Metode latihan yang diberikan pelatih untuk menutupi dan mengimbangi lawan nantinya yaitu tentunya saya harus mengetahui kekurangan saya dan mengetahui kelemahan dan kelebihan lawan. Maka yang teknik yang harus saya pertahankan adalah teknik yang menjadi kelemahan lawan tersebut.

- g. Apakah motivasi dari pelatih dapat mengurangi kecemasan anda?

Jawaban: Ya, motivasi dan dorongan dari pelatih dapat mengurangi rasa cemas dan dapat menumbuhkan semangat pada diri saya.

- h. Bagaimana anda mengatasi kecemasan saat pertandingan akan dimulai?

Jawaban: untuk mengatasi kecemasan saya melakukan pemanasan agar lebih rileks dan tetap percaya dengan kemampuan diri sendiri.

- i. Bagaimana anda mengembangkan rasa percaya diri?

Jawaban: Untuk mengembangkan kepercayaan diri saya, dengan mengingat bahwa latihan dan teknik

yang sering saya latih dan waktu latihan yang lama tentunya tidak akan mengkhianati hasil.

- j. Bagaimana perasaan anda setelah pertandingan selesai?

Jawaban: Perasaan saya setelah pertandingan tergantung hasil.

Lampiran 6

LEMBAR DOKUMEN PENDEKATAN *BEHAVIORAL REHEARSAL* DALAM MENGATASI KECEMASAN ATLET PERGURUAN SILAT NASIONAL PERISAI PUTIH SINJAI

No	Nama Dokumen	Ada	Tidak Ada	keterangan
1.	Profil Sejarah PSN Perisai Putih	√		
2.	Visi, Misi, dan Tujuan PSN Perisai Putih Sinjai	√		

3.	Struktur Organisasi PSN Perisai Putih Sinjai	√		
4.	Foto dan kegiatan Atlet saat latihan	√		

Lampiran 7

LEMBAR OBSERVASI
PENDEKATAN *BEHAVIORAL REHEARSAL* DALAM
MENGATASI KECEMASAN ATLET
PERGURUAN SILAT NASIONAL √
PERISAI PUTIH SINJAI

		Keterangan
--	--	-------------------

No	Aspek yang diobservasi	ya	tidak
1.	Pelatih memberikan semangat dan motivasi kepada atlet.	√	
2.	Pelatih mengintruksikan kepada atlet untuk mengemukakan perasaan terkait kecemasan yang dialami.	√	
3.	Pelatih bermain peran dengan atlet.	√	
4.	Pelatih menuntun atlet untuk melatih suatu keterampilan dengan mengulang-ulang teknik tersebut sampai efektif digunakan	√	
5.	Pelatih memberikan umpan balik kepada atlet	√	
6.	Motivasi dari pelatih dapat memanimalisir kecemasan	√	
7.	Atlet mampu memanimalisir kecemasannya sebelum bertanding	√	
8.	Atlet mampu mengembangkan rasa percaya dirinya.	√	

DOKUMENTASI



Peroses latihan unit 004



Peroses latihan unit 004



Latihan main peran oleh pelatih dengan Atlet



Latihan main peran sesama atlet



Proses wawancara Atlet



proses wawancara pelatih



Peroses wawancara atlet

peroses wawancara atlet



Proses wawancara atlet



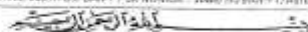
**INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM**

KAMPUS: JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI TLP/FAX 048221418, KODE POS 92612

Email : fakultas@sinjaiatgma.com

Website : <http://www.iainmuhammadiah-sinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUTSI BAN-PT SK. NOMOR : 1008/S2/BAN-PT/2010/01/2020



SURAT KEPUTUSAN

Nomor: 0205.D2/III.3.AU/F/KEP/2021

**TENTANG
DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai setelah:

- Menimbang** : 1. Bahwa dalam rangka penulisan Skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai Tahun Akademik 2020/2021, maka dipandang perlu untuk menetapkan Dosen Pembimbing penulisan Skripsi dalam Surat Keputusan.
2. Bahwa nama-nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas yang diamanahkan kepadanya.
- Mengingat** : 1. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Muhammadiyah
2. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas
3. Undang-undang RI No. 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 6722 Tahun 2015, tentang perubahan nama STAI Muhammadiyah Sinjai menjadi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
5. Pedoman PP. Muhammadiyah No. 02/PED/1.0/B/2012 tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah.
6. Statuta Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Memperhatikan** : Kalender Akademik Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam T.A 2020/2021.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai tentang Dosen Pembimbing penulisan skripsi mahasiswa.
- Pertama** : Mengangkat dan menetapkan Bapak/Ibu:

Pembimbing I	Pembimbing II
Faridah, S.Kom.I., M.Sos.I.	Al Amin, S.Pd.I., M.Pd.I.

Untuk penulisan skripsi mahasiswa:

- Nama : Fikri Sabri Abdullah
- NIM : 180202046
- Prodi : BPI
- Judul : Pendidikan Behavioral Rehearsal dalam mengatasi Anxiety Atlat PSN
- Skripsi : Perisai Putih Sinjai



INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI TLP/FAX 048221418, KODE POS 92612

Email : fakultas@sinjai.iaim.ac.id

Website : <http://www.iaimsinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK/ NOMOR : 1088/SK/BAN-PT(Akred)/PT/RI/2020



- Kedua : Hal-hal yang menyangkut pendapatan/ nafkah karena tugas dan tanggung jawabnya diberikan sesuai peraturan yang berlaku di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Ketiga : Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagai amanat dengan penuh rasa tanggung jawab.
- Keempat : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagai mana mestinya.

Ditetapkan di : Sinjai

Pada Tanggal : 29 Rabiul Awwal 1443 H

5 November 2021 M



Dekan,

Dr. Suriati, M.Sos
 NBM. 948500

Tembusan :

1. Ketua BPH IAIM Sinjai di Sinjai
2. Rektor I AIM Sinjai di Sinjai
3. Wakil Rektor I IAIM Sinjai di Sinjai
4. Wakil Rektor II IAIM Sinjai di Sinjai
5. Wakil Rektor III IAIM Sinjai di Sinjai



**INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM**

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI TLP/FAX 048221418 KODE POS 92612

Email : fakultasimstsinjai@gmail.com

Website : <http://www.iainstsinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK NOMOR : 3088/36/BAH-PT/Akred/PT/XII/2020

Nomor : 086 D2/III.3 AU/F/2022

Lamp : 1 Rangkap

Hal : Izin Penelitian

Sinjai, 3 Dzulqaidah 1443 H
03 Juni 2022 M

Kepada Yang Terhormat

Ketua Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai

di-

Tempat

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa program Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai, dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Fikri Sabri Abdullah
NIM : 180208046
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Semester : VIII

akan mengadakan penelitian dengan judul:

Pendekatan *Behavioral Rehearsal* dalam mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin melaksanakan penelitian di Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai.

Atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dekan

Dr. Suriati, M.Sos.I
NBM. 948 500

Tembusan:

1. Ketua BPH IAIM Sinjai di Sinjai
2. Rektor IAIM Sinjai di Sinjai
3. Wakil Rektor I IAIM Sinjai di Sinjai
4. Ketua Prodi KPI IAIM Sinjai di Sinjai



**PENGURUS
PERGURUAN SILAT NASIONAL PERISAI PUTIH
KABUPATEN SINJAI
PROVINSI SULAWESI SELATAN**
Sekretariat: Jln Ahmad Yani (BTN Sao Citra Biringere Permai) Blok D No. 11 Cemmeng



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 005 /PSN-PP/SJ/VII/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Abdul Asis, S.Pd
Jabatan : Ketua Dewan Pedekar
Alamat : Jln Ahmad Yani (BTN Sao Citra Biringere Permai) Blok D No. 11 Cemmeng

Menerangkan bahwa:

Nama : Fikri Sabri Abdullah
Nim : 180202046
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Perguruan tinggi : Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai (IAIM)

Telah melaksanakan penelitian di Perguruan Silat Nasional Perisai Putih cabang Sinjai dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul: **Pendekatan *Behavioral Rehearsal* dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sinjai, 29 Juni 2022

Ketua
Dewan Pedekar PSN PP
Kabupaten Sinjai

(Abdul Asis, S.Pd)
Satrin Utama Adika II

BIODATA PENULIS

Nama : Fikri Sabri Abdullah
 Nim : 180202046
 Tempat Tanggal Lahir : Sinjai, 14 Mei 2000
 Alamat : Dusun Bongki, Desa Bongki Lengcese, Kec. Sinjai Timur, Kab. Sinjai
 Pengalaman Organisasi : PIK M AD IAI Muhammadiyah Sinjai
 PKUK PSN PP Sinjai
 Riwayat Pendidikan :
 1. SD : SDN 210 Lengcese
 2. SMP : SMPN 1 Sinjai Timur 2015
 3. SMA : SMAN 1 Sinjai Timur 2018
 4. S1 : IAI Muhammadiyah Sinjai
 Handphone : 085395727405
 Email : fikribpi06@gmail.com
 Nama Orang Tua : Jalil (Ayah)
 Halijah (Ibu)
 Riwayat Pekerjaan : Mahasiswa

