

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1**PEDOMAN WAWANCARA PELATIH SEPAKTAKRAW
(STUDI PENDAHULUAN)**

Narasumber :
 Hari / tanggal :
 Waktu :
 Tempat : SMP Negeri 232 Jakarta Timur
 Tema : Permasalahan yang terdapat pada atlet sepak takraw

No.	Pokok-pokok pertanyaan	Jawaban
1.	Apa saja prestasi yang sudah diraih oleh tim sepak takraw SMPN 232 Jakarta Timur?	
2.	Bagaimana gambaran atlet sepak takraw SMPN 232 Jakarta Timur?	
3.	Apa permasalahan yang menghambat prestasi mereka?	
4.	Bagaimana gambaran kecemasan mereka?	
5.	Bagaimana bentuk kecemasan yang sering muncul pada atlet?	
6.	Apa saja akibat dari kecemasan tersebut?	
7.	Jika ada layanan bimbingan dan konseling untuk mengentaskan permasalahan mereka saat bertanding apakah Anda setuju? Dan apa harapan Anda?	

Kesimpulan:

LAMPIRAN 2**PEDOMAN WAWANCARA GURU BK
(STUDI PENDAHULUAN)**

Narasumber :
 Hari / tanggal :
 Waktu :
 Tempat : SMP Negeri 232 Jakarta Timur
 Tema : Keseharian atlet dan pembinaan atlet di sekolah

No.	Pokok-pokok pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana pendapat ibu mengenai siswa yang menjadi atlet di SMPN 232 Jakarta Timur?	
2.	Bagaimana keseharian mereka di sekolah?	
3.	Bagaimana hasil belajar mereka selama ini?	
4.	Menurut pendapat ibu, bagaimana manajemen waktu mereka?	
5.	Menurut ibu apakah pengentasan permasalahan mereka secara dini diperlukan guna meningkatkan prestasi non-akademik mereka?	
6.	Apa saja hal-hal yang sudah dilakukan pihak sekolah untuk meningkatkan prestasi atlet di sekolah?	
7.	Jika ada layanan bimbingan dan konseling untuk mengentaskan permasalahan mereka saat bertanding apakah Anda setuju? Dan apa harapan Anda?	

Kesimpulan:

LAMPIRAN 3

PEDOMAN WAWANCARA ATLET SEPAKTAKRAW (STUDI PENDAHULUAN)

Narasumber :
 Hari / tanggal :
 Tempat : SMP Negeri 232 Jakarta Timur
 Tema : Sumber kecemasan atlet

No.	Pokok-pokok pertanyaan	Jawaban
1.	Seberapa sering kamu cemas dalam kehidupan sehari-hari?	
2.	Hal-hal apa saja yang membuat kamu cemas?	
3.	Adakah pengalaman buruk kamu di masa lalu yang membuat kamu cemas sampai saat ini?	
4.	Bagaimana perasaanmu saat kamu menghadapi situasi yang membuat kamu cemas?	
5.	Bagaimana cara kamu memandang lawan dalam sebuah pertandingan?	
6.	Apakah lawan yang lebih hebat menurutmu akan mempengaruhi kecemasanmu?	
7.	Ketika kamu cemas, apa reaksi tubuh yang kamu rasakan?	
8.	Bagaimana perasaanmu setelah pertandingan usai?	
9.	Apakah hubungan dengan rekan satu tim mempengaruhi penampilanmu saat bertanding?	
10.	Bagaimana gambaran emosimu pada saat bertanding?	
11.	Apakah kamu pernah mengalami cedera? Apakah cedera itu mempengaruhi penampilan kamu?	

Kesimpulan:

LAMPIRAN 4**PERMOHONAN JUDGEMENT ALAT UKUR**

Dengan Hormat,
Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Indah Palupi Pramuningtiyas
Nomor Registrasi : 1715110720
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta

Memohon kepada Ibu Dra. Michiko Mamesah, M. Psi untuk dapat melakukan *judgement* alat ukur Resiliensi yang saya gunakan.
Demikian permohonan ini saya buat. Terimakasih.

Dosen Pembimbing,



Happy Karlina Mario, M. Pd

NIP. 197908192005012002

Jakarta, 8 Mei 2017

Pemohon,



Indah Palupi P

NIM. 1715110720

Mengetahui,

Ketua Prodi, BK



Dr. Aip Badrujaman, M.Pd

NIP. 197911292008121002

LAMPIRAN 5**PERNYATAAN JUDGEMENT ALAT UKUR**

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Dra. Michiko Mamesah, M. Psi

Pekerjaan : Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta

Telah melakukan judgement alat ukur Resiliensi yang digunakan oleh sdr. Indah Palupi, perbaikan-perbaikan sebagaimana terlampir. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, untuk digunakan sesuai kebutuhan.

Sekian.

Mengetahui,

Dosen Prodi BK



Dra. Michiko Mamesah, M. Psi

NIP. 195905021989032002

Format Penilaian Uji Ahli Instrumen

Komponen	Skala Penilaian Komponen		
	1	2	3
	Kurang	Cukup	Sesuai
Keterbacaan			✓
Konsistensi antara Item dengan Respon		✓	
Konsistensi antara Item dengan Dimensi		✓	
Ketepatan penterjemahan		✓	

Catatan Tambahan :

.....

Dosen Penguji Instrumen,


Dra. Michiko Mamesah, M. Psi

NIP. 195905021989032002

Jakarta, 8 Mei 2017

Pemohon,


Indah Palupi P

NIM. 1715110720

LAMPIRAN 6



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PRI : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180
Bagian UHT : Telepon, 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 3008/UN39.12/KM/2017
Lamp. :-
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

3 Juli 2017

Yth. Kepala SMP Negeri 232 Jakarta
Jl. Gading Raya No.16 Pulogadung
Jakarta Timur

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Indah Palupi Pramuningtias
Nomor Registrasi : 1715110720
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 082137939992

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Menurunkan Kecemasan Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 232 Jakarta"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :
1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
2. Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling

LAMPIRAN 7



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN

SMP NEGERI 232

Jl.Gading Raya No.16 Pisangan Timur, Pulogadung
Telp.0214712538, Fax.02147881571, Email : smpn232jkt@yahoo.com
JAKARTA

Kode Pos 13230

SURAT - KETERANGAN

Nomor : 206/088.62

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 232 Jakarta menerangkan bahwa :

N a m a	:	INDAH PALUPI PRAMUNINGTIYAS
Nomor Registrasi	:	1715110720
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Fakultas	:	Ilmu Pendidikan
Nama Perguruan Tinggi	:	Universitas Negeri Jakarta (UNJ)

Benar nama tersebut di atas telah melakukan penelitian di SMP Negeri 232 Jakarta sejak tanggal 6 s.d. 24 Juli 2017 guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul : **“Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Menurunkan Kecemasan Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 232 Jakarta”**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Jakarta, 25 Juli 2017

Kepala Sekolah,

SUKANDAR,S.Pd.,MM

NIP/NRK.196104151984121002/151611.

LAMPIRAN 8

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK SESI 1

1. Materi/Topik Bahasan : Kecemasan
2. Bidang Bimbingan : Pribadi-Sosial
3. Jenis Layanan : Layanan Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pengentasan
5. Tujuan Layanan : *Pre-test*
6. Sasaran Layanan : Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur
7. Tempat Penyelenggaraan : Ruang kelas SMP Negeri 232 Jakarta Timur
8. Waktu Penyelenggaraan : 1x60 menit
9. Penyelenggara Layanan : Peneliti (Indah Palupi Pramuningtias)
10. Pihak-pihak yang dilibatkan :
11. Metode : Angket/kuesioner
12. Media dan Alat : Instrumen kecemasan atlet
13. Uraian Pelaksanaan :
 - a. Kegiatan Pendahuluan :
 - Pemimpin kelompok memberi salam, mengajak berdoa bersama, menerima kehadiran kelompok secara terbuka dan berterimakasih atas kehadiran anggota kelompok.
 - Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan akan diadakannya layanan bimbingan kelompok.
 - b. Kegiatan Peralihan :
 - Pemimpin kelompok memberikan *ice breaking* “Siapakah Dia?” yang tujuannya untuk perkenalan lebih dalam, menumbuhkan kenyamanan, dan keakraban sesama anggota kelompok.

- c. Kegiatan Inti :
- Pemimpin kelompok memberikan instrumen kecemasan atlet (*Pre-test*).

- c. Kegiatan Penutup :
- Pemimpin dan anggota kelompok bersama-sama membuat kesepakatan mengenai sesi selanjutnya.
 - Pemimpin kelompok mengakhiri pertemuan dan mengajak seluruh anggota kelompok berdoa bersama-sama.

14. Uraian Materi :

15. Sumber : Vye, Christopher. *Et. al.* 2007. *Under Pressure and Overwhelmed: Coping with Anxiety in College*. London: Preager.

16. Catatan Khusus : -

17. Rencana Tindak Lanjut : Layanan Bimbingan Kelompok Sesi 2

Peneliti,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Indah Palupi P', with a horizontal line extending to the right.

(Indah Palupi P)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK SESI 2

1. Materi/Topik Bahasan : Mengenal Karakteristik Atlet Sepaktakraw
2. Bidang Bimbingan : Pribadi-Sosial
3. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pemahaman
5. Tujuan Layanan : Setelah mendapat layanan ini anggota kelompok diharapkan dapat mengenali lebih dalam mengenai atlet sepaktakraw, dan berbagai hal yang perlu dimiliki, serta kegunaan memiliki hal tersebut.
6. Sasaran Layanan : Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur
7. Tempat Penyelenggaraan : Ruang kelas SMP Negeri 232 Jakarta Timur
8. Waktu Penyelenggaraan : 1x60 menit
9. Penyelenggara Layanan : Peneliti (Indah Palupi Pramuningtias)
10. Pihak-pihak yang dilibatkan :
11. Metode : Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab
12. Media dan Alat : Laptop, proyektor, kertas HVS
13. Uraian Pelaksanaan :
 - a. Kegiatan Pendahuluan :
 - Pemimpin kelompok memberi salam, mengajak berdoa bersama, menerima kehadiran kelompok secara terbuka dan berterimakasih atas kehadiran anggota kelompok.
 - Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai perannya sebagai pemimpin di dalam kelompok, azas-azas kegiatan, peraturan kelompok, dan frekuensi pertemuan.
 - b. Kegiatan Peralihan :
 - Pemimpin kelompok memberikan permainan “Kisah Angka-angka” yang tujuannya untuk mengenal satu sama lain dengan cara

santai dan menumbuhkan kenyamanan serta keakraban sesama anggota kelompok.

- c. Kegiatan Inti :
- Pemimpin kelompok menggali dan menjelaskan topik yang akan dibahas yakni mengenai atlet sepak takraw dan berbagai permasalahannya dalam bertanding.
 - Pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok beserta tujuannya
 - Selanjutnya pembahasan, diskusi, dan tanya jawab mengenai topik secara tuntas dengan anggota kelompok.

- c. Kegiatan Penutup :
- Pemimpin dan anggota kelompok bersama-sama membuat kesimpulan dari hasil kegiatan, berdoa bersama, lalu ditutup dengan salam.
 - Sebelum para anggota meninggalkan ruangan, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengisi lembar refleksi.

14. Uraian Materi : (Terlampir)

15. Sumber : Setyobroto, Sudibyo. 2002. *Psikologi Olahraga* Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
Prawirasaputra, Sudrajat. 2000. *Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud

16. Catatan Khusus : -

17. Rencana Tindak Lanjut : Layanan Bimbingan Kelompok Sesi 3

Peneliti,



(Indah Palupi P)

LEMBAR EVALUASI
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 2

NAMA :

KELAS :

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang Anda pelajari dari materi bimbingan kelompok di sesi hari ini?	
2.	Bagaimana perasaan Anda saat menerima materi bimbingan kelompok hari ini?	
3.	Apakah Anda sudah mengetahui apa hal yang harus dimiliki atlet sepakakraw?	
4.	Apakah Anda sudah mengetahui apa yang dapat Anda lakukan untuk memiliki dan meningkatkan karakteristik atlet sepakakraw?	
5.	Apakah Anda sudah memahami apa saja manfaat memiliki berbagai karakteristik atlet sepakakraw?	
6.	Apa rencana Anda untuk memiliki dan meningkatkan karakteristik atlet sepakakraw?	
7.	Apa harapan Anda untuk pertemuan selanjutnya?	

Karakteristik Atlet Sepaktakraw

Seorang pemain sepaktakraw perlu menguasai berbagai keterampilan dasar agar dapat melakukan permainan ini. Sudrajat Prawirasaputra berpendapat teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepaktakraw meliputi sepak sila, sepak kuda, sepak badek, sepak cungkil, *heading* (sundulan kepala), menahan, mendada, menapak, *servis* (sepak mula), *smash*, dan *blocking*. Semua unsur teknik dasar tersebut harus dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain sepaktakraw yang handal.

Sepaktakraw dimainkan secara beregu, tiap regu memiliki tiga pemain yang memiliki tugas berbeda-beda. Perbedaan tugas tersebut menuntut atlet untuk memiliki kedisiplinan. Seorang atlet sepaktakraw harus sanggup untuk menanamkan kepatuhan yang didasarkan atas pemahaman dan kesadaran, serta rasa tanggungjawab, kesanggupan menguasai diri, dan lebih mengutamakan kepentingan tim. Atlet sepaktakraw yang disiplin akan berusaha menguasai tugasnya masing-masing dengan baik, agar tidak merusak skema permainan yang diinginkan. Atlet yang disiplin juga akan mementingkan tujuan timnya daripada menonjolkan kemampuannya individu.

Sebagai seorang atlet di dalam tim regu, para atlet sepaktakraw harus memiliki hubungan interpersonal yang baik. Fritz Heider mencetuskan teori keseimbangan (*balance theory*) yang membahas hubungan interpersonal yang didasarkan atas rasa senang atau tidak senang. Rasa senang atau tertarik dapat berupa rasa memiliki, rasa kesamaan (merasa adanya kesamaan), sedangkan rasa tidak senang atau rasa bertentangan dapat berupa perasaan berbeda, tidak memiliki, merusak, dsb. Seorang atlet sepaktakraw hidup di dalam sebuah tim yang

terdiri dari beberapa individu. Perbedaan pendapat atau kesenangan mengenai sesuatu hal akan menimbulkan ketidakseimbangan hubungan atau *imbalance relationship*.

Hubungan yang tidak seimbang (*imbalance relationship*) di dalam sebuah tim, cenderung menimbulkan ketegangan, tindakan agresif, dan hubungan yang kurang serasi antara individu-individu yang bersangkutan. Demi terciptanya sebuah tim yang kondusif, maka setiap atlet sepak takraw diharapkan memiliki hubungan interpersonal yang baik, tidak memiliki tindakan yang agresif akan hal-hal yang dia tidak senangi terhadap anggota tim yang lainnya.

Menghadapi suatu pertandingan mental atlet perlu dipersiapkan, sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemauan, perasaannya siap menghadapi tugas-tugas dan segala kemungkinan yang akan terjadi. Bryant J. Cratty (dalam Sudibyo) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi tinggi, keadaan fisik maupun mental atlet harus dalam kondisi puncak. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan mobilisasi total seluruh energi, dalam hal ini kesiapan mental akan turut serta menentukan. Keadaan mental atlet yang kurang baik, misalnya resah dan cemas akan berpengaruh terhadap kemampuan berpikir tenang dan daya konsentrasi dan koordinasinya juga akan terganggu.

Atlet sepak takraw harus memiliki kesiapan bertanding agar tidak mempengaruhi aspek fisik dan penampilannya. Terdapat empat faktor yang harus dipenuhi atlet sepak takraw sebelum bertanding, yakni:

- a) Akal dan pikirannya siap dengan pengetahuan dan pemahaman mengenai peraturan, teknik-teknik, taktik, dan strategi dalam menghadapi pertandingan. Keadaan akal dan pikiran yang baik akan menciptakan reaksi cepat, teliti, cermat, serta dapat memusatkan perhatian dan koordinasi gerakan.
- b) Perasaan siap yang berarti siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional dan beban mental dalam pertandingan, hal-hal yang mengganggu perasaannya, seperti cemoooh, ancaman, dsb.
- c) Kemauan siap, berarti kemauan atau tekad yang sudah bulat menghadapi pertandingan. Hal tersebut terwujud dalam kegiatan berlatih, semangat bertanding, dan kesanggupan mempertahankan tempo permainan.
- d) Percaya diri merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi. Kepercayaan diri pada atlet akan timbul seiring dengan dipenuhinya tiga faktor di atas. Percaya diri merupakan rasa percaya seorang atlet bahwa ia sanggup dan mampu mencapai apa yang diharapkan.

Hal penting lainnya yang harus dimiliki dari para atlet sepak takraw ialah konsentrasi. Permainan sepak takraw sangat membutuhkan konsentrasi yang besar mengingat olahraga ini memiliki tingkat kesulitan yang sangat tinggi, serta banyaknya teknik dasar yang dilakukan untuk dapat bermain dengan baik. Kombinasi dari penguasaan teknik dasar yang baik serta konsentrasi yang tinggi dapat membantu atlet sepak takraw untuk bermain dengan baik.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 3

1. Materi/Topik Bahasan : Mengenal Lebih Dalam Permasalahan Atlet Sepaktakraw
2. Bidang Bimbingan : Pribadi-Sosial
3. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pemahaman
5. Tujuan Layanan : Setelah mendapat layanan ini anggota Kelompok diharapkan dapat mengenali berbagai permasalahan atlet khususnya kecemasan
6. Sasaran Layanan : Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur
7. Tempat Penyelenggaraan : Ruang kelas SMP Negeri 232 Jakarta Timur
8. Waktu Penyelenggaraan : 1x60 menit
9. Penyelenggara Layanan : Peneliti (Indah Palupi Pramuningtias)
10. Pihak-pihak yang dilibatkan :
11. Metode : Diskusi dan Tanya Jawab
12. Media dan Alat : Kertas dan Alat Tulis
13. Uraian Pelaksanaan :
 - a. Kegiatan Pendahuluan :
 - Pemimpin kelompok memberi salam, mengajak berdoa bersama, menerima kehadiran kelompok secara terbuka dan berterimakasih atas kehadiran anggota kelompok.
 - Pemimpin kelompok mengeksplorasi perasaan anggota kelompok dan memastikan mereka nyaman untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya.
 - b. Kegiatan Peralihan :
 - Pemimpin memberikan ice breaking “Jika-Maka” yang berhubungan dengan permasalahan atlet. Kegiatan ini bertujuan untuk memberi pemahaman manfaat mengenai topik bahasan pada sesi 3.

Pemahaman tersebut dapat membangkitkan semangat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan dengan baik dan bersungguh-sungguh.

c. Kegiatan Inti :

- Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas yakni hal-hal apa saja yang perlu dimiliki seorang atlet (karakteristik atlet; contoh: sikap disiplin, hubungan interpersonal yang baik, mental kuat, dll) dengan menggunakan metode diskusi. Pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok beserta tujuannya
- Selanjutnya pembahasan, diskusi, dan tanya jawab mengenai topik secara tuntas dengan anggota kelompok dan menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas di dalam kegiatan.

c. Kegiatan Penutup :

- Pemimpin dan anggota kelompok bersama-sama membuat kesimpulan dari hasil kegiatan, berdoa bersama, lalu ditutup dengan salam.
- Sebelum para anggota meninggalkan ruangan, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengisi lembar refleksi.

14. Uraian Materi : (Terlampir)

15. Sumber : Jurnal upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet oleh Endang Rini dan Irwan Taufik Hidayat.

16. Catatan Khusus : -

17. Rencana Tindak Lanjut : Layanan Bimbingan Kelompok Sesi 4

Peneliti,



(Indah Palupi P)

LEMBAR EVALUASI
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 3

NAMA :

KELAS :

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang Anda pelajari dari materi bimbingan kelompok di sesi hari ini?	
2.	Bagaimana perasaan Anda saat menerima materi bimbingan kelompok hari ini?	
3.	Apakah Anda sudah mengetahui berbagai permasalahan atlet khususnya kecemasan?	
4.	Apakah Anda sudah mengetahui apa yang dapat Anda lakukan untuk menanggulangi rasa cemas tersebut?	
5.	Apakah Anda sudah memahami apa saja manfaat menanggulangi kecemasan sebelum bertanding?	
6.	Apa rencana Anda untuk dapat menanggulangi kecemasan sebelum bertanding?	
7.	Apa harapan Anda untuk pertemuan selanjutnya?	

Kecemasan pada Atlet

Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik dan taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai penampilan terbaiknya. Baik dan buruknya penampilan seorang atlet di lapangan, dipengaruhi oleh faktor psikologis atlet tersebut, salah satunya kecemasan.

Seorang atlet seringkali mengalami kekhawatiran dan ketakutan sebelum bertanding. Berawal kekhawatiran, pikiran akan kegagalan memenuhi harapan pelatih, teman, dan keluarga muncul. Gunarsa mengemukakan istilah kecemasan dapat dikatakan sebagai perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur, atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan di dalam diri atlet dapat disebabkan oleh faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik. Harsono mengemukakan pendapatnya mengenai lima faktor yang menyebabkan kecemasan pada atlet, yaitu:

- 1) Takut kalau gagal dalam pertandingan.

Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.

- 2) Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya.

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet, terlebih jika atlet memiliki riwayat cedera.

- 3) Takut akan akibat sosial atau mutu prestasi mereka.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan penilaian yang buruk dari penonton.

- 4) Takut akan akibat agresi fisik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri.
- 5) Takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

Kecemasan muncul karena atlet merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya dalam melakukan instruksi pelatih di dalam kondisi tertentu.

Beberapa pendapat para ahli di atas, dapat dipahami bahwa definisi kecemasan adalah perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini atlet, dapat menimbulkan tekanan emosi meliputi: kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu, misalnya saat menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas ini muncul didalam diri atlet yang dapat disebabkan oleh faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

Terdapat beberapa cara untuk mengatasi kecemasan ketika sebelum bertanding, yakni melakukan relaksasi. Relaksasi dapat dilakukan di dua aspek:

1. Relaksasi otot

Dapat dilakukan dengan penguluran pada seluruh otot besar dan pelepasan dengan massage pada otot tangan, kaki, perut, punggung, muka, dan otot leher.

2. Relaksasi pernapasan

Melakukan pernapasan dengan mengambil napas dalam-dalam dan mengeluarkannya pelan-pelan.

Kedua hal tersebut dapat dilakukan di tempat yang tenang dan posisi badan rileks. Hal di atas berguna untuk menurunkan penggunaan oksigen, denyut jantung, dan menurunkan ketegangan otot. Selain relaksasi terdapat beberapa faktor yang dapat mengatasi kecemasan, yaitu pengalihan kognitif dan dukungan sosial.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 4

1. Materi/Topik Bahasan : Saya Lebih Baik dari Lawan!
2. Bidang Bimbingan : Pribadi-Sosial
3. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pemahaman
5. Tujuan Layanan : Setelah mendapat layanan ini anggota kelompok diharapkan memperoleh keterampilan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangannya dalam bertanding baik aspek fisik dan kognitif, memiliki pemikiran positif sebelum bertanding, dan dapat memperbaiki kekurangannya sebelum bertanding.
6. Sasaran Layanan : Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur
7. Tempat Penyelenggaraan : Ruang kelas SMP Negeri 232 Jakarta Timur
8. Waktu Penyelenggaraan : 1x60 menit
9. Penyelenggara Layanan : Peneliti (Indah Palupi Pramuningtias)
10. Pihak-pihak yang dilibatkan :
11. Metode : Diskusi dan Penugasan
12. Media dan Alat : Kertas dan Alat Tulis
13. Uraian Pelaksanaan :
 - a. Kegiatan Pendahuluan :
 - Pemimpin kelompok memberi salam, mengajak berdoa bersama, menerima kehadiran kelompok secara terbuka dan berterimakasih atas kehadiran anggota kelompok.
 - Pemimpin kelompok meminta beberapa anggota untuk mereview pertemuan sebelumnya.
 - b. Kegiatan Peralihan :
 - Pemimpin kelompok memberikan permainan “Mencari Jodoh Kata” yang tujuannya untuk menumbuhkan kerjasama antar

anggota kelompok, permainan ini juga bertujuan menggambarkan kepada anggota kelompok bahwa suatu hal yang diketahui secara lengkap akan lebih baik, contohnya kekurangan dan kelebihan diri sendiri.

c. Kegiatan Inti :

- Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas yakni memahami kelebihan dan kekurangan diri menggunakan metode analisis SWOT
- Pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok beserta tujuannya
- Selanjutnya pembahasan topik secara tuntas dan meminta anggota untuk menuliskan kekuatan dan kelemahannya dalam persiapan dan bertanding menggunakan metode SWOT.
- Anggota kelompok diminta untuk menyimpan kertas tersebut sebagai bahan acuan untuk berlatih lebih giat sesuai kelemahannya dan mengasah kekuatan yang dimilikinya.

c. Kegiatan Penutup :

- Pemimpin dan anggota kelompok bersama-sama membuat kesimpulan dari hasil kegiatan, berdoa bersama, lalu ditutup dengan salam.
- Sebelum para anggota meninggalkan ruangan, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengisi lembar refleksi.

14. Uraian Materi :

15. Sumber :

16. Catatan Khusus :

17. Rencana Tindak Lanjut : Layanan Bimbingan Kelompok Sesi 5

Peneliti,



(Indah Palupi P)

LEMBAR EVALUASI
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 4

NAMA :

KELAS :

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang Anda pelajari dari materi bimbingan kelompok di sesi hari ini?	
2.	Bagaimana perasaan Anda saat menerima materi bimbingan kelompok hari ini?	
3.	Apakah Anda sudah mengetahui apa kekurangan dan kelebihan Anda sebagai atlet?	
4.	Apakah Anda sudah mengetahui apa yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan kekurangan Anda?	
5.	Apakah Anda sudah memahami apa saja manfaat mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri?	
6.	Apa rencana Anda untuk meningkatkan kelebihan dan memperbaiki kekurangan Anda?	
7.	Apa harapan Anda untuk pertemuan selanjutnya?	

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 5

1. Materi/Topik Bahasan : Jangan Takut Gagal!
2. Bidang Bimbingan : Pribadi-Sosial
3. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pemahaman
5. Tujuan Layanan : Setelah mendapat layanan ini anggota kelompok diharapkan memperoleh pengetahuan mengenai cara-cara menghadapi kegagalan dan mempunyai sikap untuk bangkit dari kekalahan serta memiliki motivasi untuk lebih baik lagi dalam mencapai prestasi yang diinginkannya.
6. Sasaran Layanan : Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur
7. Tempat Penyelenggaraan : Ruang kelas SMP Negeri 232 Jakarta Timur
8. Waktu Penyelenggaraan : 1x60 menit
9. Penyelenggara Layanan : Peneliti (Indah Palupi Pramuningtias)
10. Pihak-pihak yang dilibatkan :
11. Metode : Diskusi dan Tanya Jawab
12. Media dan Alat : Proyektor, Laptop, dan Speaker
13. Uraian Pelaksanaan :
 - a. Kegiatan Pendahuluan :
 - Pemimpin kelompok memberi salam, mengajak berdoa bersama, menerima kehadiran kelompok secara terbuka dan berterimakasih atas kehadiran anggota kelompok.
 - Pemimpin kelompok meminta beberapa anggota untuk mereview kegiatan sebelumnya.

- b. Kegiatan peralihan :
- Pemimpin kelompok memberikan permainan “Adu Panjang, Besar, dan Tinggi” yang bermanfaat untuk membuat suasana menjadi segar dan menumbuhkan semangat.
- c. Kegiatan Inti :
- Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas yaitu cara-cara menghadapi kegagalan.
 - Pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok beserta tujuannya. Selanjutnya, mengajak anggota kelompok menonton video yang telah disiapkan
 - Pemimpin kelompok meminta para anggota kelompok menanggapi video yang telah ditonton, lalu menjelaskan materi terkait video tersebut.
- c. Kegiatan Penutup :
- Pemimpin dan anggota kelompok bersama-sama membuat kesimpulan dari hasil kegiatan, berdoa bersama, lalu ditutup dengan salam.
 - Sebelum para anggota meninggalkan ruangan, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengisi lembar refleksi.

14. Uraian Materi : Terlampir

15. Sumber :

- Setyobroto, Sudibyo. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Kisah Sukses Tontowi Ahmad dan Liliyana Natsir (7 Langkah Menuju Sukses):
<https://www.edberth.com/blog/2017/04/24/belajar-dari-para-atlet-inilah-7-langkah-menuju-sukses/>
- Cara Meningkatkan Motivasi:
<https://psikologiolahraga.wordpress.com/2009/01/08/menggugah-motivasi-atlet/>
- Tips Mengatasi Kegagalan:
<http://hannythinkabout.blogspot.co.id/2010/02/tips-menghadapi-kegagalan-untuk-atlet.html>

16. Catatan Khusus :

17. Rencana Tindak Lanjut : Layanan Bimbingan Kelompok Sesi 6

**LEMBAR EVALUASI
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 5**

NAMA :

KELAS :

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang Anda pelajari dari materi bimbingan kelompok di sesi hari ini?	
2.	Bagaimana perasaan Anda saat menerima materi bimbingan kelompok hari ini?	
3.	Apakah Anda sudah mengetahui bagaimana menghadapi kegagalan?	
4.	Apakah Anda sudah mengetahui apa yang dapat Anda lakukan untuk bangkit dari kegagalan?	
5.	Apakah Anda sudah memahami apa saja manfaat dapat bangkit dari kegagalan?	
6.	Apa rencana Anda untuk meningkatkan motivasi bertanding?	
7.	Apa harapan Anda untuk pertemuan selanjutnya?	

MOTIVASI BANGKIT DARI KEGAGALAN

Bukan perjalanan yang mudah bagi seseorang untuk mencapai apa yang diimpikannya, tak terkecuali seorang atlet. Kesuksesan membutuhkan prinsip-prinsip yang harus dipegang teguh oleh seorang atlet. Prinsip ini menjadi panduan untuk meraih prestasi maupun untuk mempertahankannya. Bukan hanya di bidang olahraga, prinsip-prinsip memenangkan pertandingan juga bisa diterapkan dalam berbagai lini kehidupan. Khususnya, bagi mereka yang ingin meraih *kemenangan*, *keberhasilan*, dan *kesuksesan*. Berikut adalah 7 prinsip yang dapat membantu mewujudkan sebuah impian:

1. Latihan Intensif adalah Hal yang Wajib

Meraih medali atau kemenangan bukanlah hal yang mudah. Rangkaian pertandingan yang panjang harus dijalani dengan sabar dan penuh stamina. Namun, sebelum terjun dalam pertandingan, hal yang juga tak kalah penting adalah persiapan yang dilakukan.

Seorang atlet wajib latihan dengan rutin dan intensif untuk mengasah keahlian. Ia juga harus mempelajari pergerakannya, pergerakan lawan, dan strategi-strategi yang efektif digunakan untuk membungkam lawan.

2. Peran Pelatih Sangat Penting, Jangan Sepelekan!

Tidak ada atlet yang tidak membutuhkan pelatih. Seorang atlet mungkin saja sudah bisa melakukan teknik berolahraga dengan benar. Namun, kehadiran pelatih akan menyempurnakan semuanya. Pelatih bisa menunjukkan metode yang tepat untuk melumpuhkan lawan. Pelatih akan menjadi teman berdiskusi sehingga atlet mengetahui langkah yang paling efektif untuk memenangkan pertandingan. Pelatih juga biasanya telah memiliki jam terbang yang tinggi sehingga sangat pantas untuk membagikan pengalamannya.

3. Daya Tahan Adalah Penentu Keberhasilan

Atlet yang baik harus memiliki daya tahan karena pertandingan biasanya berjalan dalam waktu yang cukup panjang. Selama itu, seorang atlet harus memastikan energinya cukup untuk menghadapi lawan. Sekali saja kendor, lawan bisa mengambil kesempatan untuk membalas dan mengambil keuntungan.

Lawan dalam kesuksesan mungkin tidak selalu berarti orang lain yang menjadi saingan. Justru, lawan yang paling sulit dihadapi dalam mencapai kesuksesan adalah diri sendiri. Faktor daya tahan, energi yang selalu ada, serta semangat yang menyala, akan membuat seseorang lebih siap menjalani pertandingan. Ingat, perjalanan meraih kesuksesan membutuhkan waktu yang tidak singkat.

4. Latih Keahlian Khusus Agar Lebih Unggul dari Lawan

Demi meraih kesuksesan, kamu harus memiliki keahlian khusus, yaitu sebuah keahlian yang tidak dimiliki oleh orang lain. Dengan keahlian tersebut, kamu bisa memperoleh *nilai* tambahan. Sesuatu yang akan mendorongmu untuk berada di garis terdepan kehidupan.

5. Tubuh yang Sehat adalah Investasi

Para atlet selalu menjaga kesehatan tubuhnya. Tanpa tubuh yang fit, percuma mengharapkan sebuah kemenangan. Meskipun berlatih super kencang, istirahat tetap menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Bukan hanya itu, makanan yang bergizi dan sehat juga secara tidak langsung berdampak terhadap daya tahan tubuh.

6. Tahu Cara Menghargai Kemenangan

Bagi seorang atlet, kemenangan adalah bukti dari sebuah perjuangan. Ia menjalani banyak tantangan untuk memperoleh hal tersebut. Dan ketika kemenangan telah ada di depan matanya, tentu sangat wajar apabila ia menghargainya dengan berbahagia. Keputusan ini akan mendongkrak semangatnya sehingga bisa menjadi lebih baik lagi di masa depan.

7. Tahu Cara Menyikapi Kekalahan (Kegagalan)

Kegagalan merupakan hal yang tidak bisa dihindari oleh seorang atlet. Dalam olahraga, selalu ada pihak yang menang dan kalah. Keduanya akan datang bergantian karena tidak semua orang bisa terus menang. Dalam bidang apa pun, seseorang pun bisa mengalami kekalahan atau kegagalan. Ada investasi yang akhirnya menimbulkan kerugian, ada kehilangan yang tiba-tiba terjadi, atau hal-hal yang tidak mengenakkan lainnya, jika ini terjadi, jangan cepat merasa kecewa dan menyerah.

Cara Meningkatkan Motivasi

Motivasi memegang peranan yang penting dalam olahraga prestasi. Seorang atlet harus mampu menjaga motivasinya agar tetap dalam level yang tinggi baik dalam proses latihan maupun pada saat menjalani pertandingan. Motivasi memang bukanlah kondisi yang tidak bisa berubah. Setiap saat motivasi atlet bisa mengalami perubahan, sehingga diperlukan sebuah upaya agar motivasi tetap terjaga pada level yang optimal. Ada beberapa cara untuk meningkatkan motivasi atlet, diantara adalah:

1. Menetapkan Sasaran (*Goal Setting*)

Konsep dasar dari *goal setting* adalah menciptakan tantangan bagi atlet untuk dilewati. Secara sederhana, *goal setting* merangsang atlet untuk mencapai sesuatu baik dalam proses latihan maupun dalam sebuah kompetisi.

2. Persuasi Verbal

Persuasi Verbal adalah metode yang paling mudah untuk dilakukan. Pelatih, ofisial, atau keluarga adalah orang-orang yang sering memberikan persuasi secara verbal ini. Persuasi verbal adalah membakar semangat atlet dengan ucapan-ucapan yang memotivasi.

Persuasi verbal bisa juga dilakukan oleh atlet sendiri atau sering disebut dengan istilah *Self talk*. *Self talk* adalah metode persuasi verbal untuk atlet sendiri. Prinsip dasar dari *self talk* ini sebenarnya adalah membantu atlet untuk mendapatkan gambaran yang positif baik tentang kemampuannya atau mengenai suasana pertandingan. *Self talk* ini diyakini mampu menumbuhkan keyakinan diri atlet baik sebelum bertanding atau pada saat menjalani pertandingan. Dengan mengucapkan kalimat-kalimat yang membakar semangat maka gambaran pesimisme atlet akan hilang dari persepsinya.

3. Imagery Training

Metode berikutnya yang cukup membantu memacu motivasi para atlet adalah dengan melakukan *imagery training* atau latihan pembayangan. Dalam latihan pembayangan ini atlet diajak untuk memvisualisasikan situasi pertandingan yang akan dijalani. Secara detil, atlet harus menggambarkan keseluruhan pertandingan, mulai dari situasi lapangan, penontong, lawan dan segala macam yang terlibat dalam pertandingan itu. Setelah mendapat

gambaran yang riil, maka atlet diajak untuk mencari solusi atas persoalan yang mungkin muncul dalam pertandingan.

Sebagian pemain mengembangkan persepsi bahwa di lapangan akan menghadapi lawan yang berat, tangguh dan sulit dikalahkan. Persepsi semacam ini terkadang muncul akibat ketegangan sebelum pertandingan. Atlet tidak secara objektif menilai kemampuan diri sendiri. Konsentrasi atlet terfokus pada kekuatan lawan dan situasi pertandingan yang berat. Situasi inilah yang melemahkan motivasi atlet sebelum bertanding. Metode *Imagery training* mengajak para pemain untuk mencari atas kemungkinan persoalan yang muncul di lapangan. Membayangkan kekuatan diri, pukulan andalan atau kelemahan musuh, menciptakan kondisi objektif pada persepsi seorang atlet.

4. Meningkatkan Kemampuan Atlet

Kemampuan atlet meliputi *skill* teknis dan fisik. *Skill* dan fisik yang bagus, akan mempengaruhi keinginan untuk mencapai prestasi yang maksimal. *Skill* yang prima dapat dilihat dan dievaluasi melalui pertandingan yang diikuti oleh atlet. Untuk itu diperlukan metode kepelatihan yang modern dan efektif untuk meningkatkan keterampilan seorang atlet. Pelatih juga harus paham dengan pencapaian teknik dan fisik yang dimiliki oleh pemainnya.

5. Reward

Reward ini adalah metode yang paling banyak digunakan untuk memacu motivasi atlet. Bonus, hadiah atau jabatan tertentu digunakan untuk memotivasi atlet. Reward ini ditujukan untuk menggugah motivasi ekstrinsik dari atlet. Dengan iming-iming bonus yang besar, diharapkan atlet akan terpacu tampil terbaik dan mengalahkan lawannya.

Salah satu kelemahan dari metode ini adalah kemungkinan menciptakan ketergantungan dari para atlet. Banyak atlet hanya termotivasi hanya untuk mendapatkan bonus tersebut daripada alasan lain, Sehingga tidak jarang atlet melakukan upaya-upaya kotor untuk menjadi pemenang. Penggunaan doping adalah salah satu cara yang paling sering ditempuh oleh seorang atlet demi tampil maksimal dan mendapatkan hadiah atas kemenangannya. Untuk itulah, *reward* ini harus diberikan sebagai pelengkap dari metode lain dan harus diberikan secara bijaksana.

Tips Mengatasi Perasaan Gagal

Setiap atlet pasti pernah mengalami kegagalan. Kegagalan merupakan momok yang sangat menakutkan bagi kebanyakan atlet. Seperti gagal menjadi juara, gagal mencapai hasil yang diharapkan, dll. Terpulang dari "*mindset*" dan cara pandang kita terhadap kegagalan, apakah kita mampu memposisikan kegagalan itu sebagai hal yang wajar dan lumrah, bahwa di setiap usaha dan perjuangan pasti ditunggu dua hal penting, yaitu : berhasil atau gagal, tidak sedikit orang yang menarik kesimpulan bahwa bila sudah mengalami kegagalan, ya gagal lah untuk selamanya, hingga akhirnya dia terduduk putus asa, berhenti berjuang dan menyerah.

Bagi orang-orang yang optimis, kegagalan ialah hal yang wajar terjadi dan saat dia melihat orang lain berhenti berusaha karena gagal, dia tetap maju berjuang dengan keyakinan bahwa kegagalan yang dialami hanyalah ketertundaan dari keberhasilan yang sedang dia kejar. Berikut ialah beberapa tips mengatasi perasaan gagal:

1. Tetapkan tindakan
2. Bersikap lebih fleksibel
3. Kembangkan tindakan yang lebih kreatif
4. Evaluasi setiap situasi
5. Lihat sisi positif
6. Bertanggung jawab
7. Jaga keseimbangan
8. Pelihara selera humor

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 6

1. Materi/Topik Bahasan : Meningkatkan Kemampuan Fisik Sebelum Bertanding.
2. Bidang Bimbingan : Pribadi-Sosial
3. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pemahaman
5. Tujuan Layanan : Setelah mendapat layanan ini anggota kelompok diharapkan dapat mengenali permasalahan fisik dan menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut.
6. Sasaran Layanan : Atlet Sepaktakraw SMPN 232 Jakarta Timur
7. Tempat Penyelenggaraan : Ruang kelas SMP Negeri 232 Jakarta Timur
8. Waktu Penyelenggaraan : 1x60 menit
9. Penyelenggara Layanan : Peneliti (Indah Palupi Pramuningtias)
10. Pihak-pihak yang dilibatkan :
11. Metode : Diskusi dan Tanya Jawab
12. Media dan Alat : Laptop, Kertas dan Alat Tulis
13. Uraian Pelaksanaan :
 - a. Kegiatan Pendahuluan :
 - Pemimpin kelompok memberi salam, mengajak berdoa bersama, menerima kehadiran kelompok secara terbuka dan berterimakasih atas kehadiran anggota kelompok.
 - Pemimpin kelompok meminta beberapa anggota untuk mereview kegiatan sebelumnya.
 - b. Kegiatan Peralihan :
 - Pemimpin kelompok memberikan *ice breaking* untuk mengembalikan fokus anggota kelompok setelah melalui kegiatan sehari.
 - c. Kegiatan Inti :
 - Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas yaitu mengenai permasalahan fisik.

- Pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok beserta tujuannya.
 - Pembahasan topik secara tuntas dengan anggota kelompok.
 - Pemimpin kelompok memberikan video mengenai melatih fisik.
- d. Kegiatan Penutup :
- Pemimpin dan anggota kelompok bersama-sama membuat kesimpulan dari hasil kegiatan, berdoa bersama, lalu ditutup dengan salam.
 - Sebelum para anggota meninggalkan ruangan, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengisi lembar refleksi.

14. Uraian Materi : Terlampir

15. Sumber :

- Melatih daya tahan fisik seorang atlet:
<http://www.tutorialolahraga.com/2015/09/cara-melatih-daya-tahan-fisik.html>
- Program latihan fisik yang bisa dilakukan sendiri:
<http://www.ligamahasiswa.co.id/5-program-latihan-untuk-meningkatkan-kondisi-fisik/>
- Video 7 minutes work out:
<https://youtu.be/ECxYJcnvyMw>

16. Catatan Khusus :

17. Rencana Tindak Lanjut : Layanan Bimbingan Kelompok Sesi 7

Peneliti,



(Indah Palupi P)

LEMBAR EVALUASI
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 6

NAMA :

KELAS :

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang Anda pelajari dari materi bimbingan kelompok di sesi hari ini?	
2.	Bagaimana perasaan Anda saat menerima materi bimbingan kelompok hari ini?	
3.	Apakah Anda sudah mengetahui bagaimana meningkatkan kemampuan fisik sebelum bertanding?	
4.	Apakah Anda sudah memahami apa manfaat memiliki kemampuan fisik yang baik sebelum bertanding?	
5.	Apa rencana Anda untuk menjaga kemampuan fisik sebelum bertanding?	
6.	Apa harapan Anda untuk pertemuan selanjutnya?	

MENJAGA KEBUGARAN FISIK

Kesuksesan seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya faktor fisik. Kondisi fisik seorang atlet berkaitan dengan performa mereka di lapangan, jika kondisi fisik atlet baik maka dengan secara tidak langsung percaya diri mereka meningkat dan mereka mudah mereka menjalani instruksi pelatih. Dengan demikian kondisi fisik juga mempengaruhi kecemasan atlet, apabila fisik bugar atlet tidak akan khawatir mengenai performanya. Berikut beberapa program yang dapat dilakukan sendiri untuk melatih fisik atlet.

Latihan Daya Tahan Tubuh

Daya tahan kardiovaskuler dapat dilatih dengan cara jogging serta melakukan gerakan lain yang dominan mempunyai nilai aerobik. Atlet dapat melakukan jogging selama 40 – 60 menit dengan berbagai variasi kecepatan. Latihan ini bertujuan untuk menambah tingkat daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskuler. Dengan artian atlet dituntut bergerak dan lari dengan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Tindak lanjut dari latihan ini yaitu dengan menambah kecepatan, intensitas dan kualitas gerak, supaya bisa berpengaruh pada proses stamina atlet. Sampai atlet mampu melakukan gerakan cepat dalam waktu yang lama, stabil, dan konsisten.

Latihan Kekuatan

Latihan beban/*weight training* terbukti sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan atlet. Pada latihan ini atlet lebih dulu melakukan gerakan *push up*, *pull up*, *back up*, *squat* dan *squat jump*. Kemudian melanjutkan pada proses latihan menggunakan beban yang sebenarnya. Atlet dihimbau untuk tidak loncat-loncat ditempat yang permukaannya keras karena akan menyebabkan cedera pada tulang kering dan tungkai.

Latihan Kecepatan

Kecepatan merupakan faktor terpenting dalam dunia olahraga. Bentuk latihan yang bisa diterapkan antara lain *Suttle run* atau lari bolak balik dengan jarak 6 m. Kualitas latihan bisa ditingkatkan dengan penambahan beban dan rintangan.

Sprint jarak pendek dengan intensitas tinggi juga sangat efektif diterapkan dalam untuk meningkatkan kecepatan atlet.

Latihan Kelenturan

Seorang atlet seringkali dituntut untuk lebih fleksibel supaya menunjang atlet bergerak lincah untuk mengubah arah dan berbalik badan ketika bermain dan juga supaya tidak rentan cedera pada bagian persendian dan otot. Program latihan fleksibilitas yang bisa diterapkan adalah dengan melakukan peregangan yang benar seperti diantaranya mencium lutut, sikap lilin, dan lain-lain.

Menjaga Asupan Gizi

Hal yang paling penting untuk atlet selain fisik yaitu asupan gizi makanan yang baik, supaya energi atlet tetap optimal disaat melakukan latihan fisik maupun saat pertandingan yang sebenarnya. Selain itu pola makan dan porsi pun harus sesuai dengan kebutuhan seorang atlet. Porsi makan atlet harus lebih dominan karbohidrat untuk asupan energi yang banyak, dianjurkan meminum air yang mengandung *rehydrate* untuk memudahkan mencerna karbohidrat lebih cepat. Makanan berprotein tinggi untuk perbaikan serat-serat otot. Sayuran segar dan buah-buahan diberikan untuk asupan Vitamin. Selain memperhatikan asupan gizi, pola istirahat juga sangat mempengaruhi kondisi fisik atlet. Akan lebih baik jika atlet dapat memprogramkan jam – jam istirahat agar tidak mengganggu kondisi fisik.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 7

1. Materi/Topik Bahasan : Meningkatkan Kemampuan Psikis Sebelum Bertanding.
2. Bidang Bimbingan : Pribadi-Sosial
3. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pemahaman
5. Tujuan Layanan : Setelah mendapat layanan ini anggota kelompok diharapkan dapat mengenali permasalahan psikis (sesuai hasil sesi sebelumnya) dan menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut.
6. Sasaran Layanan : Atlet Sepaktakraw SMPN 232 Jakarta Timur
7. Tempat Penyelenggaraan : Ruang kelas SMPN 232 Jakarta Timur
8. Waktu Penyelenggaraan : 1x60 menit
9. Penyelenggara Layanan : Peneliti (Indah Palupi Pramuningtias)
10. Pihak-pihak yang dilibatkan :
11. Metode : Diskusi dan Tanya Jawab
12. Media dan Alat : Laptop, Kertas dan Alat Tulis
13. Uraian Pelaksanaan :
 - a. Kegiatan Pendahuluan :
 - Pemimpin kelompok memberi salam, mengajak berdoa bersama, menerima kehadiran kelompok secara terbuka dan berterimakasih atas kehadiran anggota kelompok.
 - Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mereview kegiatan sebelumnya.
 - b. Kegiatan Peralihan :
 - Pemimpin kelompok memberikan *ice breaking* “Kereta Manusia Buta” yang bertujuan agar anggota kelompok dapat merasakan menjadi seorang pemimpin dan menjadi orang yang dipimpin. Tujuan *ice*

breaking dapat bermanfaat kepada atlet di dalam olahraga tim agar dapat memimpin serta dipimpin.

- c. Kegiatan Inti :
- Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas yaitu mengenai permasalahan psikis.
 - Pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok beserta tujuannya.
 - Pembahasan topik secara tuntas dengan anggota kelompok.
- d. Kegiatan Penutup :
- Pemimpin dan anggota kelompok bersama-sama membuat kesimpulan dari hasil kegiatan, berdoa bersama, lalu ditutup dengan salam.
 - Sebelum para anggota meninggalkan ruangan, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengisi lembar refleksi.

14. Uraian Materi : Terlampir
15. Sumber : Setyobroto, Sudibyo. 2002. *Psikologi Olahraga* Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
16. Catatan Khusus :
17. Rencana Tindak Lanjut : Layanan Bimbingan Kelompok Sesi 8

Peneliti,



(Indah Palupi P)

**LEMBAR EVALUASI
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 7**

NAMA :

KELAS :

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang Anda pelajari dari materi bimbingan kelompok di sesi hari ini?	
2.	Bagaimana perasaan Anda saat menerima materi bimbingan kelompok hari ini?	
3.	Apakah Anda sudah mengetahui bagaimana meningkatkan kemampuan psikis sebelum bertanding?	
4.	Apakah Anda sudah memahami apa manfaat memiliki kemampuan psikis yang baik sebelum bertanding?	
5.	Apa rencana Anda untuk menjaga kemampuan psikis sebelum bertanding?	
6.	Apa harapan Anda untuk pertemuan selanjutnya?	

Menjaga Kekuatan Psikis

Pencapaian prestasi di dalam bidang olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Selain kesiapan fisik, penguasaan teknik, dan penerapan taktik yang tepat, faktor psikologis atlet juga berpengaruh terhadap pencapaian tersebut. Beberapa negara yang kerap meraih juara dunia telah lama menerapkan metodologi kepelatihan maupun unsur iptek, salah satunya adalah psikologi olahraga. Peran faktor psikologis seperti konsentrasi, kepercayaan diri, regulasi emosi, kemampuan goal-setting sangat diperlukan di dalam seorang atlet pada saat pertandingan, karena hal tersebut saling berkaitan dan dapat menunjang performa atlet di lapangan. Berdasarkan pendapat John Bartholomew dkk, rahasia atlet sukses kelas dunia ialah atlet yang memadukan kekuatan fisik dan psikis.

Pertandingan merupakan momen bagi atlet untuk memaksimalkan apa yang mereka lakukan saat latihan. Dalam menerapkan teknik dibutuhkan kemampuan fisik agar teknik tersebut terlaksana dengan baik. Atlet yang kuat secara psikis akan melakukan teknik yang baik secara konsisten dan sempurna seperti yang ia lakukan dalam latihan. Penting bagi seorang atlet mengelola emosi dan menjaga agar tidak kehilangan fokus. Gaetan Boutin, memaparkan lima teknik yang dapat dilakukan atlet profesional untuk membangun kekuatan mental dan penampilan, yakni:

1. Menerima Kegagalan

Sebelum benar-benar sukses, umumnya seorang atlet merasakan kegagalan. Tanpa kegagalan, atlet tak akan pernah mendorong dirinya terlalu keras. Kegagalan adalah cara membangun diri terhebat yang pernah ada. Saat kalah, atlet akan mencoba mencari tahu mengapa ia bisa gagal, dan bagaimana mencegah agar kegagalan itu muncul kembali.

2. Latihan Mental

Bagi atlet, latihan mental adalah memvisualisasikan latihan yang sudah dijalani ke dalam otak, sehingga saat tiba waktunya pertandingan, sang atlet sudah tahu apa yang harus dilakukan.

3. Membayangkan Kesuksesan

Teknik ini dapat dilakukan pada saat sebelum bertanding dimulai. Atlet dapat membayangkan pertandingan, melakukan teknik dengan baik, dan mendapatkan

hasil yang maksimal. Dengan demikian, otak akan tersugesti untuk melakukan hal tersebut pada saat pertandingan nyatanya.

4. Menetapkan Tujuan

Dalam olahraga, ada istilah “semakin banyak atlet berkeringat saat latihan, semakin sedikit keringat yang dikeluarkan saat pertandingan yang sebenarnya”. Seorang atlet dituntut untuk dapat fokus saat berlatih menetapkan tujuan dan dapat membuat target yang dapat dicapai. Target tersebut dapat menjadi pengingat dan pemberi motivasi untuk meraih hasil yang diharapkan.

5. Dukungan Tim

Kekuatan mental bisa didapat dari luar diri. Seorang atlet dapat memanfaatkan orang terdekatnya untuk mendapatkan kesuksesan. Dukungan yang diberikan oleh orang terdekat di kehidupan atlet dapat membantu tujuan atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 8

1. Materi/Topik Bahasan : We Can Solve Our Problem! (Komponen Kognitif, Fisik, dan Perilaku)
2. Bidang Bimbingan : Pribadi-Sosial
3. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pemahaman
5. Tujuan Layanan : Setelah mendapat layanan ini anggota kelompok diharapkan dapat mengenali konflik yang dialaminya, memupuk kerjasama antar kelompok dalam penyelesaian masalah, dan menjiwai tugas atau peran yang dilakukan.
6. Sasaran Layanan : Atlet Sepaktakraw SMPN 232 Jakarta Timur
7. Tempat Penyelenggaraan : Ruang kelas SMPN 232 Jakarta Timur
8. Waktu Penyelenggaraan : 3 x 60 menit
9. Penyelenggara Layanan : Peneliti (Indah Palupi Pramuningtias)
10. Pihak-pihak yang dilibatkan :
11. Metode : Teknik Permainan Simulasi, Sosiodrama
12. Media dan Alat : Tugas anggota kelompok pada sesi sebelumnya
13. Uraian Pelaksanaan :
 - a. Kegiatan Pendahuluan :
 - Pemimpin kelompok memberi salam, mengajak berdoa bersama, menerima kehadiran kelompok secara terbuka dan berterimakasih atas kehadiran anggota kelompok.
 - Pemimpin kelompok meminta beberapa anggota kelompok untuk mereview kegiatan sebelumnya.
 - b. Kegiatan Peralihan :
 - Pemimpin kelompok menjelaskan rancangan kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilakukan.

- Pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya kegiatan tersebut dilakukan oleh anggota kelompok.
- c. Kegiatan Inti :
- Pemimpin kelompok meminta setiap anggota kelompok menyiapkan peralatan yang digunakan dalam kegiatan kelompok.
 - Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok melakukan permainan peran (sosiodrama) sesuai dengan skrip yang telah mereka buat.
 - Secara bersama-sama mengevaluasi setiap peran dan situasi yang diperankan.
- d. Kegiatan Penutup :
- Pemimpin dan anggota kelompok bersama-sama membuat kesimpulan dari hasil kegiatan, berdoa bersama, lalu ditutup dengan salam.
 - Sebelum para anggota meninggalkan ruangan, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mengisi lembar refleksi.
14. Uraian Materi :
15. Sumberq :
16. Catatakan Khusus :
17. Rencana Tindak Lanjut : Tahap Konsolidasi, Evaluasi, dan Tindak Lanjut, serta pemberian *post-test*.

Peneliti,



(Indah Palupi P)

LEMBAR EVALUASI
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 8, 9, dan 10

NAMA :

KELAS :

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang Anda pelajari dari materi bimbingan kelompok di sesi hari ini?	
2.	Bagaimana perasaan Anda saat menerima materi bimbingan kelompok hari ini?	
3.	Apakah Anda sudah mengetahui apa yang dapat Anda lakukan untuk menyelesaikan permasalahan sebelum bertanding?	
4.	Apakah Anda sudah memahami apa manfaat membiasakan diri menanggulangi masalah sebelum bertanding?	
5.	Apa rencana Anda setelah melakukan kegiatan bimbingan kelompok ini?	
6.	Apa harapan Anda setelah melakukan kegiatan bimbingan kelompok ini?	

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK SESI 11

1. Materi/Topik Bahasan : Pemberian *Post-test*
2. Bidang Bimbingan : Pribadi-Sosial
3. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pemahaman
5. Tujuan Layanan : Peneliti mendapatkan data akhir mengenai kecemasan atlet setelah diberikan *treatment*
6. Sasaran Layanan : Atlet Sepaktakraw SMPN 232 Jakarta Timur
7. Tempat Penyelenggaraan : Ruang kelas SMPN 232 Jakarta Timur
8. Waktu Penyelenggaraan : 1x60 menit
9. Penyelenggara Layanan : Peneliti (Indah Palupi Pramuningtyas)
10. Pihak-pihak yang dilibatkan :
11. Metode : Angket/kuesioner
12. Media dan Alat : Instrumen kecemasan atlet
13. Uraian Pelaksanaan :
 - a. Kegiatan Pendahuluan :
 - Pemimpin kelompok memberi salam, mengajak berdoa bersama, menerima kehadiran kelompok secara terbuka dan berterimakasih atas kehadiran anggota kelompok.
 - Pemimpin kelompok menanyakan beberapa anggota mengenai kegiatan bimbingan kelompok yang sudah dilakukan.
 - b. Kegiatan Peralihan :
 - Pemimpin kelompok memberikan permainan yang tujuannya untuk mempererat kerjasama antar anggota kelompok.
 - c. Kegiatan Inti :
 - Pemimpin kelompok memberikan instrumen kecemasan atlet (*Post-test*).

d. Kegiatan Penutup :

- Pemimpin kelompok menanyakan apa kesimpulan dari seluruh kegiatan yang sudah dilakukan dan apa perubahan serta manfaat untuk anggota kelompok.
- Pemimpin kelompok berterimakasih kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasinya dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok.
- Pemimpin kelompok mengakhiri pertemuan dan mengajak seluruh anggota kelompok berdoa bersama-sama.

14. Uraian Materi :

15. Sumber : Vye, Christopher. *Et. al.* 2007. *Under Pressure and Overwhelmed: Coping with Anxiety in College*. London: Preager.

16. Catatan Khusus :

17. Rencana Tindak Lanjut :

Peneliti,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Indah Palupi P', with a long horizontal stroke extending to the left.

(Indah Palupi P)

LAMPIRAN 9**JADWAL KEGIATAN PENELITIAN**

Nama : Indah Palupi Pramuningtyas

NIM : 1715110720

Lokasi : SMPN 232 Jakarta Timur

Responden : MCL, AMD, DIH, LON, CTR, NFL, NVL, dan FDL

No.	Tanggal	Kegiatan	Tempat
1.	Kamis, 6-7-2017	Sesi 1 (<i>pre-test</i>) dan sesi 2	SMPN 232 Jakarta
2.	Senin, 10-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 3	SMPN 232 Jakarta
3.	Rabu, 12-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 4	SMPN 232 Jakarta
4.	Jumat, 14-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 5	SMPN 232 Jakarta
5.	Senin, 17-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 6 dan sesi 7	SMPN 232 Jakarta
6.	Rabu, 19-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 8	SMPN 232 Jakarta
7.	Jumat, 21-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 9 dan sesi 10	SMPN 232 Jakarta
8.	Senin, 24-7-2017	Sesi 11 (<i>post test</i>)	GOR Soemantri Brodjonegoro

Peneliti,



Indah Palupi Pramuningtyas

LAMPIRAN 10

Tabel Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

No.	Sesi	Kegiatan	Teknik
1.	Sesi 1	Pre-test	Angket/kuesioner
2.	Sesi 2	Mengenal Karakteristik Atlet Sepaktakraw	Diskusi, Tanya Jawab
3.	Sesi 3	Mengenali Lebih Dalam Permasalahan Atlet Sepaktakraw	Diskusi, Tanya Jawab
4.	Sesi 4	“Saya Lebih Baik dari Lawan!”	Diskusi dan penugasan (analisis SWOT)
5.	Sesi 5	“Jangan Takut Gagal”	Diskusi dan Tanya Jawab
6.	Sesi 6	Meningkatkan Kemampuan Fisik Sebelum Bertanding	Diskusi dan tanya jawab
7.	Sesi 7	Meningkatkan Kemampuan Psikis Sebelum Bertanding	Diskusi dan tanya jawab
8.	Sesi 8	“We Can Solve Our Problem” Aspek kognitif	Sosiodrama
9.	Sesi 9	“We Can Solve Our Problem” Aspek fisik	Sosiodrama
10.	Sesi 10	“We Can Solve Our Problem” Aspek perilaku	Sosiodrama
11.	Sesi 11	Post-test	Angket/kuesioner

LAMPIRAN 11

INSTRUMEN KECEMASAN BERTANDING ATLET

Dalam rangka memenuhi tugas penelitian skripsi, saya Indah Palupi Pramuningtias, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta meminta kesediaan Anda untuk mengisi **Angket Kecemasan Atlet**. Angket ini terdiri dari 51 butir pernyataan dengan 4 pilihan jawaban, yaitu:

- **SELALU (SL)**, bila pernyataan **selalu** terjadi atau **selalu** Anda rasakan pada diri Anda.
- **SERING (SR)**, bila pernyataan **sering** terjadi atau **sering** Anda rasakan pada diri Anda.
- **JARANG (JR)**, bila pernyataan **jarang** terjadi atau **jarang** Anda rasakan pada diri Anda.
- **TIDAK PERNAH (TP)**, bila pernyataan **tidak pernah** terjadi atau **tidak pernah** Anda rasakan pada diri Anda.

Adapun tujuan pengisian angket ini adalah untuk mengetahui tinggi rendahnya kecemasan atlet. Saya sangat mengharapkan kesediaan dan kerjasama **untuk menjawab seluruh pernyataan dengan sejujur-jujurnya**. Setiap jawaban dan data **akan dijaga kerahasiaannya**.

Saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan Anda untuk mengisi angket ini.

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri Anda pada tempat yang disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama sebelum mengisinya.
3. Berilah tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan Anda.

Nama Lengkap : L/P
Kelas :
Sekolah :
Tanggal Pengisian :

No.	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya menjadi percaya diri jika memakai peralatan pertandingan (sepatu, bola, pelindung) sendiri.				
2.	Saya memikirkan kelemahan saya menjelang pertandingan.				
3.	Tepuk tangan dari pendukung lawan membuat saya lebih bersemangat untuk menang.				
4.	Saya seringkali merasa takut membayangkan pertandingan yang akan saya hadapi.				
5.	Saya merasa siap bertanding karena saya sudah melakukan latihan yang cukup.				
6.	Saya merasa grogi jika saat bertanding penonton berteriak-teriak.				
7.	Kekalahan saya sebelumnya tidak mempengaruhi pertandingan selanjutnya.				
8.	Ketakutan akan kekalahan membuat saya sulit berkonsentrasi.				
9.	Saya lebih percaya diri apabila pelatih mendampingi saya saat bertanding.				
10.	Nafas saya sesak jika melihat tim lawan memimpin skor.				
11.	Saya yakin pelatih percaya dengan penampilan dan kemampuan saya.				
12.	Sebelum bertanding saya merasa tidak nyaman.				
13.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik saat pertandingan dilaksanakan.				
14.	Saya yakin kemampuan saya jauh lebih baik daripada lawan.				
15.	Saya sering terbangun ketika tidur di malam menjelang bertanding.				

16.	Saya bisa tidur dan istirahat yang cukup untuk menjaga kondisi sebelum pertandingan.				
17.	Saat pertandingan akan dimulai, saya tiba-tiba ingin buang air kecil.				
18.	Saya terbiasa begadang dan memikirkan pertandingan ketika besok akan bertanding.				
19.	Saya dapat mengatur nafas dengan baik sebelum pertandingan.				
20.	Saya tegang dan gugup jika mendapat cemoooh dari lawan atau penonton.				
21.	Jantung saya berdetak normal seperti biasanya saat bertanding.				
22.	Saat bertanding saya memikirkan hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.				
23.	Siapun lawan bertanding saya, saya kan bertanding dengan baik.				
24.	Bersaing dengan orang lain dalam pertandingan merupakan hal yang menyenangkan.				
25.	Saya khawatir akan membuat kesalahan saat bertanding.				
26.	Instruksi pelatih saya jalankan dengan baik dan benar.				
27.	Riwayat cedera yang saya miliki membuat saya khawatir saat pertandingan berlangsung.				
28.	Sebelum bertanding, saya merasa persiapan yang saya lakukan masih kurang.				
29.	Saya bisa tidur nyenyak di malam menjelang pertandingan.				
30.	Saya merasa nyaman apabila bertanding saat cuaca cerah.				
31.	Setiap ingin bertanding saya merasa lawan lebih baik dari saya.				

32.	Saya berlatih dengan cukup saat mendekati pertandingan.				
33.	Saya merasa khawatir jika rekan satu tim saya memiliki kemampuan dan teknik dibawah saya.				
34.	Saya berlatih hingga larut malam menjelang pertandingan.				
35.	Saat akan bertanding, saya yakin akan memenangkan pertandingan.				
36.	Otot kaki dan tangan saya terasa ringan dan kuat saat bertanding.				
37.	Saya seringkali merasa takut membayangkan pertandingan yang akan saya hadapi.				
38.	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan beratnya pertandingan yang akan saya hadapi.				
39.	Ketika skor lawan unggul, saya yakin saya akan kalah.				
40.	Saya merasa latihan saya kurang saat ingin bertanding.				
41.	Saya khawatir pelatih akan kecewa dengan penampilan saya.				
42.	Saya suka berkompetisi dalam pertandingan yang mengeluarkan banyak tenaga dan kemampuan.				
43.	Badan saya terasa sangat rileks sebelum bertanding.				
44.	Saya merasa minder melihat permainan dan teknik lawan saya.				
45.	Saya merasa penampilan saya kurang baik jika persiapan dan latihan yang saya lakukan kurang maksimal.				
46.	Saya merasa percaya diri saat akan				

	bertanding.				
47.	Sebelum bertanding saya merasa santai.				
48.	Saya akan memperlihatkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan.				
49.	Saya takut tidak dapat berkontribusi dengan baik dalam tim.				
50.	Saya dapat melakukan pemanasan otot dengan baik sebelum bertanding.				
51.	Walaupun pernah gagal, saya tetap semangat menjalani pertandingan selanjutnya.				

LAMPIRAN 12

Validitas Instrumen

Correlations

[DataSet0]

Correlations		skor_total
VAR00001	Pearson Correlation	,480(*)
	Sig. (2-tailed)	0.021
	N	23
VAR00002	Pearson Correlation	,511(*)
	Sig. (2-tailed)	0.013
	N	23
VAR00003	Pearson Correlation	,501(*)
	Sig. (2-tailed)	0.015
	N	23
VAR00004	Pearson Correlation	,481(*)
	Sig. (2-tailed)	0.020
	N	23
VAR00005	Pearson Correlation	,547(**)
	Sig. (2-tailed)	0.007
	N	23
VAR00006	Pearson Correlation	,453(*)
	Sig. (2-tailed)	0.030
	N	23
VAR00007	Pearson Correlation	,611(**)
	Sig. (2-tailed)	0.002
	N	23
VAR00008	Pearson Correlation	,511(*)
	Sig. (2-tailed)	0.013
	N	23
VAR00009	Pearson Correlation	,501(*)
	Sig. (2-tailed)	0.015
	N	23
VAR00010	Pearson Correlation	,475(*)
	Sig. (2-tailed)	0.022
	N	23
VAR00011	Pearson Correlation	,445(*)
	Sig. (2-tailed)	0.033
	N	23
VAR00012	Pearson Correlation	,587(**)
	Sig. (2-tailed)	0.003
	N	23

VAR00013	Pearson Correlation	,421(*)
	Sig. (2-tailed)	0.046
	N	23
VAR00014	Pearson Correlation	,545(**)
	Sig. (2-tailed)	0.007
	N	23
VAR00015	Pearson Correlation	,461(*)
	Sig. (2-tailed)	0.027
	N	23
VAR00016	Pearson Correlation	,420(*)
	Sig. (2-tailed)	0.046
	N	23
VAR00017	Pearson Correlation	,477(*)
	Sig. (2-tailed)	0.021
	N	23
VAR00018	Pearson Correlation	,425(*)
	Sig. (2-tailed)	0.043
	N	23
VAR00019	Pearson Correlation	0,398(*)
	Sig. (2-tailed)	0.060
	N	23
VAR00020	Pearson Correlation	,480(*)
	Sig. (2-tailed)	0.021
	N	23
VAR00021	Pearson Correlation	,455(*)
	Sig. (2-tailed)	0.029
	N	23
VAR00022	Pearson Correlation	,501(*)
	Sig. (2-tailed)	0.015
	N	23
VAR00023	Pearson Correlation	,481(*)
	Sig. (2-tailed)	0.020
	N	23
VAR00024	Pearson Correlation	,453(*)
	Sig. (2-tailed)	0.030
	N	23
VAR00025	Pearson Correlation	0,387(*)
	Sig. (2-tailed)	0.068
	N	23
VAR00026	Pearson Correlation	,424(*)
	Sig. (2-tailed)	0.044
	N	23
VAR00027	Pearson Correlation	,511(*)
	Sig. (2-tailed)	0.013
	N	23
VAR00028	Pearson Correlation	0.289
	Sig. (2-tailed)	0.182
	N	23

VAR00029	Pearson Correlation	0.283
	Sig. (2-tailed)	0.191
	N	23
VAR00030	Pearson Correlation	,463(*)
	Sig. (2-tailed)	0.026
	N	23
VAR00031	Pearson Correlation	,587(**)
	Sig. (2-tailed)	0.003
	N	23
VAR00032	Pearson Correlation	0.301
	Sig. (2-tailed)	0.162
	N	23
VAR00033	Pearson Correlation	,449(*)
	Sig. (2-tailed)	0.032
	N	23
VAR00034	Pearson Correlation	-0.088
	Sig. (2-tailed)	0.691
	N	23
VAR00035	Pearson Correlation	,448(*)
	Sig. (2-tailed)	0.032
	N	23
VAR00036	Pearson Correlation	0.259
	Sig. (2-tailed)	0.232
	N	23
VAR00037	Pearson Correlation	,480(*)
	Sig. (2-tailed)	0.021
	N	23
VAR00038	Pearson Correlation	0.018
	Sig. (2-tailed)	0.933
	N	23
VAR00039	Pearson Correlation	,501(*)
	Sig. (2-tailed)	0.015
	N	23
VAR00040	Pearson Correlation	,542(**)
	Sig. (2-tailed)	0.008
	N	23
VAR00041	Pearson Correlation	,466(*)
	Sig. (2-tailed)	0.025
	N	23
VAR00042	Pearson Correlation	,424(*)
	Sig. (2-tailed)	0.044
	N	23
VAR00043	Pearson Correlation	,511(*)
	Sig. (2-tailed)	0.013
	N	23
VAR00044	Pearson Correlation	,463(*)
	Sig. (2-tailed)	0.026
	N	23

VAR00045	Pearson Correlation	0.283
	Sig. (2-tailed)	0.191
	N	23
VAR00046	Pearson Correlation	0.110
	Sig. (2-tailed)	0.616
	N	23
VAR00047	Pearson Correlation	0.020
	Sig. (2-tailed)	0.927
	N	23
VAR00048	Pearson Correlation	,424(*)
	Sig. (2-tailed)	0.044
	N	23
VAR00049	Pearson Correlation	,511(*)
	Sig. (2-tailed)	0.013
	N	23
VAR00050	Pearson Correlation	0.277
	Sig. (2-tailed)	0.200
	N	23
VAR00051	Pearson Correlation	,443(*)
	Sig. (2-tailed)	0.034
	N	23
VAR00052	Pearson Correlation	0.324
	Sig. (2-tailed)	0.132
	N	23
VAR00053	Pearson Correlation	,587(**)
	Sig. (2-tailed)	0.003
	N	23
VAR00054	Pearson Correlation	,419(*)
	Sig. (2-tailed)	0.046
	N	23
VAR00055	Pearson Correlation	,540(**)
	Sig. (2-tailed)	0.008
	N	23
VAR00056	Pearson Correlation	,439(*)
	Sig. (2-tailed)	0.036
	N	23
VAR00057	Pearson Correlation	0.249
	Sig. (2-tailed)	0.251
	N	23
VAR00058	Pearson Correlation	,477(*)
	Sig. (2-tailed)	0.021
	N	23
VAR00059	Pearson Correlation	,448(*)
	Sig. (2-tailed)	0.032
	N	23
VAR00060	Pearson Correlation	0.259
	Sig. (2-tailed)	0.232
	N	23

VAR00061	Pearson Correlation	,480(*)
	Sig. (2-tailed)	0.021
	N	23
VAR00062	Pearson Correlation	,486(*)
	Sig. (2-tailed)	0.019
	N	23
VAR00063	Pearson Correlation	,501(*)
	Sig. (2-tailed)	0.015
	N	23
VAR00064	Pearson Correlation	,481(*)
	Sig. (2-tailed)	0.020
	N	23
skor_total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	23

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

LAMPIRAN 13**Reliabilitas Instrumen****Reliability**

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	23	95.8
	Excluded(a)	1	4.2
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.932	51

LAMPIRAN 15

Hasil Pre-fest dan Post test

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	JUMLAH		
1/IMCL	1	1	1	1	2	3	2	2	4	2	1	1	2	2	2	2	4	2	4	4	3	2	2	1	1	3	2	1	3	2	1	3	2	4	1	3	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	120	
2/AMD	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3	2	2	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	4	4	4	121		
3/DIH	3	1	1	3	1	4	3	3	2	1	1	3	1	2	4	1	3	3	1	2	1	2	1	1	4	2	2	3	2	3	1	3	1	3	1	2	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	122	
4/LON	3	1	2	1	3	1	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	4	3	4	3	4	2	3	1	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	3	2	3	3	1	3	1	3	1	2	3	4	120	
5/STR	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3	3	1	2	3	2	1	4	2	2	1	2	1	3	2	1	3	2	4	2	4	2	2	1	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	120	
6/NFL	3	2	2	2	3	1	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	4	1	1	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	3	2	4	2	4	2	2	1	3	2	3	2	3	4	2	4	2	2	3	1	117	
7/NVL	3	2	1	3	2	4	2	1	3	1	4	2	3	3	1	2	1	2	3	2	2	3	4	3	3	2	1	3	3	2	1	3	2	4	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	4	3	3	2	4	128		
8/FDL	3	2	2	2	4	3	1	1	4	2	3	2	2	1	1	1	4	1	1	1	4	3	4	1	2	3	4	1	2	3	2	4	1	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	1	3	2	3	2	4	3	2	4	3	121
JUMLAH	21	12	11	13	22	17	18	17	25	16	19	18	24	18	22	13	13	15	21	17	19	24	17	26	11	24	13	13	20	15	23	22	23	21	25	28	21	29	22	23	21	25	28	21	29	22	22	27	26	969				

NO NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	JUMLAH		
1/IMCL	1	1	3	1	4	4	3	2	1	1	4	3	4	1	3	3	1	2	3	4	3	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	1	2	2	115	
2/AMD	2	3	2	3	1	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	1	3	2	1	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	121
3/DIH	3	3	2	1	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	1	4	2	1	4	2	1	2	3	1	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	4	1	1	3	3	3	113	
4/LON	2	3	4	3	3	1	4	2	3	3	1	4	3	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	119	
5/CTR	2	3	3	4	2	4	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	115	
6/NFL	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	4	2	4	3	1	111		
7/NVL	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	1	2	3	3	2	2	3	4	3	1	2	3	4	3	1	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	3	2	1	3	1	1	3	1	2	2	120	
8/FDL	3	4	2	2	3	4	2	1	2	3	4	2	3	4	2	2	3	4	2	1	1	4	3	4	1	2	3	4	1	2	3	2	4	1	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	122		
JUMLAH	19	21	23	18	24	24	24	18	19	27	23	24	20	18	22	11	11	15	19	17	18	18	17	18	11	24	13	13	15	21	17	19	24	17	26	11	24	13	13	20	15	23	22	23	21	25	28	21	29	22	22	27	26	996

LAMPIRAN 16

Analisis Data *Wilcoxon Match Pairs Test*

NPar Tests

[DataSet1]

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre_test - Post_test	Negative Ranks	1(a)	1.50	1.50
	Positive Ranks	6(b)	4.42	26.50
	Ties	1(c)		
	Total	8		

a. Pre_test < Post_test

b. Pre_test > Post_test

c. Pre_test = Post_test

Test Statistics(b)

	Pre_test - Post_test
Z	-2,120(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.034

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

LAMPIRAN 18

OBSERVASI KEAKTIFAN KELOMPOK EKSPERIMEN

SESI 1 dan SESI 2

No.	Kegiatan Responden	Jumlah Responden
1.	Responden antusias dalam mengamati materi atau video	8 responden
2.	Responden aktif dalam menganalisis sebuah materi atau masalah bersama kelompoknya	8 responden
3.	Responden menyampaikan pendapat	6 responden
4.	Responden antusias dalam menjelaskan atau mempresentasikan hasil kerja pribadi atau kelompoknya	4 responden
5.	Responden dapat menarik kesimpulan	8 responden

SESI 3

No.	Kegiatan Responden	Jumlah Responden
1.	Responden antusias dalam mengamati materi atau video	7 responden
2.	Responden aktif dalam menganalisis sebuah materi atau masalah bersama kelompoknya	4 responden
3.	Responden menyampaikan pendapat	4 responden
4.	Responden antusias dalam menjelaskan atau mempresentasikan hasil kerja pribadi atau kelompoknya	6 responden
5.	Responden dapat menarik kesimpulan	8 responden

SESI 4

No.	Kegiatan Responden	Jumlah Responden
1.	Responden antusias dalam mengamati materi atau video	8 responden
2.	Responden aktif dalam menganalisis sebuah materi atau masalah bersama kelompoknya	8 responden
3.	Responden menyampaikan pendapat	8 responden
4.	Responden antusias dalam menjelaskan atau mempresentasikan hasil kerja pribadi atau kelompoknya	8 responden
5.	Responden dapat menarik kesimpulan	8 responden

SESI 5

No.	Kegiatan Responden	Jumlah Responden
1.	Responden antusias dalam mengamati materi atau video	8 responden
2.	Responden aktif dalam menganalisis sebuah materi atau masalah bersama kelompoknya	5 responden
3.	Responden menyampaikan pendapat	4 responden
4.	Responden antusias dalam menjelaskan atau mempresentasikan hasil kerja pribadi atau kelompoknya	8 responden
5.	Responden dapat menarik kesimpulan	5 responden

SESI 6

No.	Kegiatan Responden	Jumlah Responden
1.	Responden antusias dalam mengamati materi atau video	6 responden
2.	Responden aktif dalam menganalisis sebuah materi atau masalah bersama kelompoknya	4 responden
3.	Responden menyampaikan pendapat	4 responden
4.	Responden antusias dalam menjelaskan atau mempresentasikan hasil kerja pribadi atau kelompoknya	5 responden
5.	Responden dapat menarik kesimpulan	3 responden

SESI 7

No.	Kegiatan Responden	Jumlah Responden
1.	Responden antusias dalam mengamati materi atau video	6 responden
2.	Responden aktif dalam menganalisis sebuah materi atau masalah bersama kelompoknya	3 responden
3.	Responden menyampaikan pendapat	4 responden
4.	Responden antusias dalam menjelaskan atau mempresentasikan hasil kerja pribadi atau kelompoknya	4 responden
5.	Responden dapat menarik kesimpulan	3 responden

SESI 8

No.	Kegiatan Responden	Jumlah Responden
1.	Responden antusias dalam mengamati materi atau video	8 responden
2.	Responden aktif dalam menganalisis sebuah materi atau masalah bersama kelompoknya	6 responden
3.	Responden menyampaikan pendapat	5 responden
4.	Responden antusias dalam menjelaskan atau mempresentasikan hasil kerja pribadi atau kelompoknya	8 responden
5.	Responden dapat menarik kesimpulan	7 responden

SESI 9

No.	Kegiatan Responden	Jumlah Responden
1.	Responden antusias dalam mengamati materi atau video	8 responden
2.	Responden aktif dalam menganalisis sebuah materi atau masalah bersama kelompoknya	7 responden
3.	Responden menyampaikan pendapat	4 responden
4.	Responden antusias dalam menjelaskan atau mempresentasikan hasil kerja pribadi atau kelompoknya	8 responden
5.	Responden dapat menarik kesimpulan	5 responden

SESI 10 dan SESI 11

No.	Kegiatan Responden	Jumlah Responden
1.	Responden antusias dalam mengamati materi atau video	8 responden
2.	Responden aktif dalam menganalisis sebuah materi atau masalah bersama kelompoknya	6 responden
3.	Responden menyampaikan pendapat	6 responden
4.	Responden antusias dalam menjelaskan atau mempresentasikan hasil kerja pribadi atau kelompoknya	8 responden
5.	Responden dapat menarik kesimpulan	5 responden

Observer,



Yudha Fresditya Mardha

Peneliti,



Indah Palupi Pramuningtyas

LAMPIRAN 19

Dokumentasi Kegiatan









LAMPIRAN 20

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA


SARAN/KOMENTAR HASIL UJIAN/SIDANG SKRIPSI/KARYA INOVATIF

Nama Mahasiswa : Inda
 Nomor Registrasi : 1715110720
 Jurusan / Program Studi : Bimbingan Konseling

No	SARAN / KOMENTAR
	~ lihat dlm babes



Jakarta, 10 Agustus2017.
Penguji,


 (Dr. Aip Badrujaman, M.Pd)
 NIP. 197911292008121002 .

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

SARAN/KOMENTAR HASIL UJIAN/SIDANG SKRIPSI/KARYA INOVATIF

Nama Mahasiswa : *Judele Palupi*

Nomor Registrasi :

Jurusan / Program Studi :

No	SARAN / KOMENTAR
	<i>Apresiasi ke anak/bisnis pada n.palupi.</i>
	<i>goc . 11/8-2017</i>

Jakarta, *11/8*20...*17*

Penguji,

[Signature]

NIP.

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA


SARAN/KOMENTAR HASIL UJIAN/SIDANG SKRIPSI/KARYA INOVATIF

Nama Mahasiswa : INDAH RAUFI, P.
Nomor Registrasi :
Jurusan / Program Studi : BK

No	SARAN / KOMENTAR
1.	tambahkan baris u/ kolaborasi fileade 1 dan 2
2.	lihat hal ² yg ada call. Sep. Menambah- kan penjelas tgg mengenai aspek tersebut beda dan bagaimana sam- pai hal itu terjadi.
3.	salah ketika diperbaiki.

see
15/8-2017
Mawati

Jakarta, 10 Agustus...2017
Penguji,


.....
NIP.

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

SARAN/KOMENTAR HASIL UJIAN/SIDANG SKRIPSI/KARYA INOVATIF

Nama Mahasiswa : Indah Palupi P
Nomor Registrasi : 1715110720
Jurusan / Program Studi : BK

No	SARAN / KOMENTAR
1.	Perbaiki penulisan pada bab 2 ; seperti hal. 60,65.
2.	Bab 3 perbaiki redaksi hal. 75, 81, 82, 84. - Tambahkan proses pengajaran pada sample.
3.	Bab 1 di latar belakang tambahkan isi jurnal 2x sebelumnya agar penelitian Anda lebih penting ?
4.	Pembahasan digunakan hasil angket per sesi dari 1 - 11. unit tiap responden (8 responden).
5.	Perbaiki abstrak sesuai dengan hasil penelitian.

ACC 15/08/2017
Hail

Jakarta, 10-08-2017
Penguji,

Hail
Happy Karlina M
NIP. 197908192005012002

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

SARAN/KOMENTAR HASIL UJIAN/SIDANG SKRIPSI/KARYA INOVATIF

Nama Mahasiswa : Indah Palupi
 Nomor Registrasi :
 Jurusan / Program Studi : BK

No	SARAN / KOMENTAR
1	Pembahasan → penurunan kecemasan perlu waktu dan intensitas pertemuan yg lebih banyak
2	Buat sedemikian rupa → pelatit a guru BK adalah 1 tim kerja 4 unt peningkatan kualitas mental siswa.
3	Perhatikan hasil uji statistik & hasil kesimpulan (hasil penelitian kam) → harus sama
4	Masukkan metode B. kel yg benar lalut interpretasinya. dan maknanya.

acc.

Jakarta, 10-8-.....2017
 Penguji,

 NIP.