

**BIMBINGAN MENTAL DALAM MENUMBUHKAN MENTAL JUARA
ATLET DISABILITAS *NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE*
INDONESIA KOTA SURAKARTA.**

SKRIPSI



Oleh :

ROBED SETIYAWAN

NIM. 18.122.1.186

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2022

**BIMBINGAN MENTAL DALAM MENUMBUHKAN MENTAL JUARA
ATLET DISABILITAS *NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE*
INDONESIA KOTA SURAKARTA.**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Jurusan Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh :

ROBED SETIYAWAN

NIM. 18.122.1.186

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:Robed Setiyawan
Nim	:181221186
Tempat, tanggal Lahir	:Surakarta, 9 Juli 2000
Program Studi	:Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan	:Dakwah dan Komunikasi
Fakultas	:Ushuluddin dan Dakwah
Alamat	:Bibis Wetan Rt 03/XIX Gilingan, Banjarsari, Surakarta.

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa dalam skripsi saya yang berjudul “Bimbingan Mental Dalam Menumbuhkan Mental Juara Atlet Disabilitas *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta” adalah hasil karya dan penelitian saya sendiri serta bukan plagiasi dari karya orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Surakarta, 10 November 2022




Robed Setiyawan

Nim. 18.122.1.186

TRİYONO, S.Sos.I., M.Si

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Robed Setiyawan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

UIN Raden Mas Said Surakarta

di tempat.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan
seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Robed Setiyawan

Nim : 181221186

Judul : Bimbingan Mental Dalam Menumbuhkan Mental Juara Atlet
Disabilitas *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan
pada sidang Munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam negeri Raden Mas Said
Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 10 November 2022
Pembimbing



Triyono, S.Sos.I., M.Si
NIK.19821012 201701 1 170

HALAMAN PENGESAHAN
BIMBINGAN MENTAL DALAM MENUMBUHKAN MENTAL JUARA
ATLET DISABILITAS *NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE*
INDONESIA KOTA SURAKARTA

Disusun Oleh :

ROBED SETIYAWAN

NIM. 18.122.1.186

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Pada Hari Kamis Tanggal 24 November 2022

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

Surakarta, 19 Desember 2022

Penguji Utama



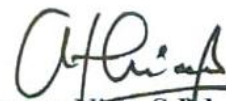
Dr. Supandi. S.Ag., M.Ag.
NIP. 19721105 199903 1 1005

Penguji II/Ketua Sidang



Triyono. S.Sos.I., M.Si.
NIK. 19821012 201701 1 170

Penguji I/Sekretaris Sidang



Athia Tamyizatun Nisa. S.Pd., M.Pd.
NIP. 19920808 201903 2 027

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah


Dr. M. M. M. M. Ag.
NIP. 19750522 2003121001

ABSTRAK

Robed Setiyawan. 181221186. Bimbingan Mental Dalam Menumbuhkan Mental Juara Atlet Disabilitas *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah dan Komunikasi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Penyandang disabilitas rentan mengalami gangguan mental maupun psikologis. Diperlukan pendampingan psikologis bagi penyandang disabilitas guna meningkatkannya pengembangan diri pada disabilitas. Bentuk pendampingan psikologis pada atlet disabilitas ialah bimbingan mental. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui lebih dalam proses bimbingan mental dalam menumbuhkan mental juara atlet disabilitas *National Paralympic Committee* Indonesia (NPCI) kota Surakarta.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian adalah pengurus NPCI Kota Surakarta, pelatih, serta atlet NPCI Kota Surakarta yang dipilih secara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Keabsahan data dengan triangulasi sumber dan teknik. Teknik analisis data menggunakan analisis Robert K Yin diantaranya penjodohan pola, eksplanasi, analisis deret waktu.

Hasil penelitian ini adalah proses bimbingan mental menyesuaikan dengan permasalahan yang dialami. Proses bimbingan mental ada lima; 1) Identifikasi masalah yang didalamnya ciri mental yang tidak sehat. 2) Diagnosis berisi mental yang sehat. 3) Prognosis yang didalamnya ada tujuan diberikannya bimbingan mental. 4) Pemberian bantuan ada jenis bimbingan mental diantaranya motivasi berprestasi, meningkatkan kepercayaan diri, penanaman disiplin dan tanggung jawab, serta evaluasi. 5) Evaluasi dan tindak lanjut, terdapat kendala dalam bimbingan mental, serta faktor mental juara. Jadi bimbingan mental yang dilakukan *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta, adapun beberapa kendala akan tetapi mampu setidaknya menumbuhkan mental juara seorang atlet disabilitas *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta.

Kata Kunci: Bimbingan Mental, Atlet Disabilitas, Mental Juara.

ABSTRACT

Robed Setiyawan. 181221186. *Mental Guidance in Growing the Mentality of Champion Athletes with Disabilities National Paralympic Committee Indonesia Surakarta City.* *Islamic Guidance and Counseling Study Program, Department of Da'wah and Communication, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Raden Mas Said State Islamic University Surakarta.*

People with disabilities are prone to mental and psychological disorders. Psychological assistance is needed for people with disabilities to increase self-development in disabilities. A form of psychological assistance for athletes with disabilities is mental guidance. The purpose of this study is to find out more about the mental guidance process in growing the mentality of a champion of disabled athletes from the National Paralympic Committee Indonesia (NPCI) in Surakarta city.

This research is qualitative research with a type of case study. The subjects of the study were NPCI Surakarta City administrators, coaches, and NPCI Surakarta City athletes who were selected by purposive sampling. Data collection techniques use interviews and observations. Data validity with source and engineering triangulation. Data analysis techniques using Robert K Yin analysis include pattern matchmaking, explanatory, time series analysis.

The result of this study is a process of mental guidance adjusting to the problems experienced. The process of mental guidance there are five; 1) Identify problems in which mental characteristics are unhealthy. 2) The diagnosis contains a healthy mentality. 3) A prognosis in which there is a purpose for providing mental guidance. 4) Providing assistance there are types of mental guidance including motivation to excel, increase self-confidence, instill discipline and responsibility, and evaluation. 5) Evaluation and follow-up, there are obstacles in mental guidance, as well as mental factors of champions. So the mental guidance carried out by the National Paralympic Committee of the Indonesian City of Surakarta, as for some obstacles, but being able to at least grow the mentality of a champion athlete of a disabled athlete of the Indonesian National Paralympic Committee Surakarta City.

Keyword: *Mental Guidance, Athletes with Disabilities, Mental Champions.*

HALAMAN MOTTO

“Tak ada penyakit yang tak bisa disembuhkan kecuali kemalasan, Tak ada obat yang tak berguna selain kurangnya pengetahuan ”

(Ibnu Sina)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada orang-orang yang sangat berjasa maupun berperan dalam penyusunannya. Orang tua ayah Sumardi, dan Bunda Nur Suratiningsih, atas segala do'a kasih sayang, pengorbanan, dan kesabarannya, telah memberikan semangat supaya dapat menyelesaikan skripsi ini. Kakak Kevin Nurma Sari dan suami yang sudah memberikan bantuan berupa uang jajan setiap bulannya, serta adik tercinta Parsel Permata Indah yang sering kali memberi subsidi kouta tiap bulannya.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “BIMBINGAN MENTAL DALAM MENUMBUHKAN MENTAL JUARA ATLET DISABILITAS *NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE* INDONESIA KOTA SURAKARTA”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Jurusan Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudofir, S.Ag., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Dr. Islah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Bapak Dr. Agus Wahyu T., M.Ag., selaku Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Bapak Alfin Miftahul Khairi, M.Pd., selaku Koordinator Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
5. Bapak Triyono, S.Sos.I., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dalam proses pengerjaan skripsi.
6. Bapak Budi Santosa, S.Psi., M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
7. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
8. Staff dan Karyawan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

9. Bapak Bangun Sugito, selaku ketua National Paralympic Committee Indonesia Kota Surakarta.
10. Para Pelatih, Atlet, maupun Orang tua Atlet National Paralympic Committee Indonesia Kota Surakarta.
11. Ayah dan Bunda serta keluarga yang senantiasa memberikan dukungan sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini.
12. Teman-teman seperjuangan BKI angkatan 2018, terutama BKI E yang senantiasa kebersamai, berproses hingga lulus studi.
13. Sahabat-sahabat Ngehik, Orang Sukses, cungk-cungik yang telah memberikan info pergerakan, berbagi ilmu, berbagi cerita suka duka maupun tawa dikala sepi, sehingga menambah semangat dalam mengerjakan skripsi.

Serta pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih dari jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Tiada kiranya dapat membalas semua kebaikan, semoga Allah SWT yang membalas kalian semua dan mendapatkan ridho-Nya. *Aamiin.*

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 10 November 2022

Penulis



Robed Setiyawan

Nim, 18.122.1.186

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	9
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis	11
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Kajian Teori	12

1. Metode Bimbingan Mental	12
2. Atlet Disabilitas	20
3. Mental Juara.....	21
B. Kajian Pustaka	34
C. Kerangka Berpikir.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu	41
1. Tempat Penelitian	41
2. Waktu Penelitian	41
C. Subjek Penelitian	41
D. Teknik Pengumpulan Data.....	42
E. Keabsahan Data	44
F. Analisis Data.....	45
BAB IV PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	47
1. Profil NPCI Kota Surakarta	47
2. Proses dan Tahapan Penelitian.....	52
3. Profil Subjek penelitian.....	53
B. Temuan Penelitian	55
C. Pembahasan.....	73
BAB V PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan	82
B. Keterbatasan.....	83
C. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gambar Kerangka Berpikir	39
Gambar 4. 1Penjodohan Pola Identifikasi masalah.....	58
Gambar 4. 2 Penjodohan Pola Diagnosis	61
Gambar 4. 3 Penjodohan Pola Prognosis	64
Gambar 4. 4Penjodohan Pola Pemberian bantuan	67
Gambar 4. 5 Penjodohan Pola Faktor mental juara.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Kajian Pustaka	34
------------	----------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara	90
Lampiran 2 Pedoman Observasi	92
Lampiran 3 Transkrip Wawancara	93
Lampiran 4 Hasil Observasi.....	159
Lampiran 5 Pernyataan Menjadi Subjek Penelitian	162
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian	164
Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian	165
Lampiran 8 Jadwal Penelitian	166
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	167
Lampiran 10 Hasil Cek Turnitin	168

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Disabilitas merupakan istilah baru untuk mendefinisikan keadaan fisik, mental, kognitif, sensorik, emosional, perkembangan dari beberapa keadaan tertentu. Menurut Maxwell (dalam Sugiono, Ilhamnudin, & Rahmawan, 2014) disabilitas merupakan seorang yang mempunyai kekurangan fisik yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Menurut Kementerian Sosial Republik Indonesia (2018) Penyandang disabilitas ialah orang yang mempunyai keterbatasan fisik, intelektual, mental, maupun sensorik dalam kurun waktu lama, kesulitan dalam bersosial di masyarakat, dan kurang berhasil dalam menyamakan hak dengan orang lain.

Menjadi penyandang disabilitas bukan menjadi pilihan, disabilitas terjadi karena beberapa sebab, salah satunya karena kecelakaan. Disabilitas menurut Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1997 tentang Penyandang Cacat. Penyandang Disabilitas dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu penyandang cacat fisik, penyandang cacat mental, penyandang cacat fisik dan mental. Cacat fisik yaitu gangguan pada fungsi tubuh seperti, gerak tubuh, penglihatan, pendengaran, maupun kemampuan berbicara, sebabnya bisa dari lahir, disebabkan oleh penyakit, maupun kecelakaan. Cacat mental yaitu gangguan pada mental atau tingkah laku,

bisa disebabkan dari lahir maupun penyakit. Cacat fisik dan mental merupakan seorang yang menyandang dua jenis kecacatan tersebut.

Penyandang disabilitas rentan mengalami gangguan mental atau psikologis, seperti harga diri rendah karena dukungan diri yang rendah (Mauludiyah, 2017). Kurangnya percaya diri pada penyandang disabilitas fisik bukan menjadi permasalahan baru, karena penyandang disabilitas fisik mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas tertentu (Sari & Yendi, 2018). Kurangnya kematangan emosional, sosial, tanggung jawab personal pada penyandang disabilitas daksa, adapun kurangnya kematangan emosional serta intelektual pada penyandang disabilitas netra, serta kurang matangnya emosional untuk penyandang disabilitas rungu (Sayyidah, 2015).

Pendampingan psikologis bagi penyandang disabilitas perlu dilakukan, dengan tujuan meningkatkan pengembangan diri pada disabilitas, menghindari dampak buruk dan masalah, dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik disabilitas (Kurnia & Apsari, 2021). Penanganan penyandang disabilitas dilakukan pemerintah melalui rehabilitasi. Rehabilitasi adalah kegiatan pemulihan dan pencapaian kemampuan yang mencakup aspek-aspek fisik, mental, sosial, vokasional dan ekonomi sehingga individu dapat melaksanakan fungsi sosialnya secara optimal dalam hidup bermasyarakat (Departemen Sosial RI, 2012).

Undang-undang No.8/2016 tentang Penyandang Disabilitas menjamin adanya kesempatan yang sama bagi difabel pada semua aspek

kehidupan, termasuk pengembangan diri dalam hal minat dan bakat. Minat menurut Sadirman (2018) ialah seorang yang dapat menemukan objek yang disukai dengan tepat, serta ada keterkaitan dengan keinginan pada diri seorang tersebut. Minat menurut Kartono (1998) adalah momen dari kecenderungan yang terarah secara intensif kepada suatu objek yang dianggap penting, serta minat sangat erat kaitannya dengan kepribadian yang mengandung unsur afektif atau perasaan, kognitif dan kemauan. Menurut Biggam bakat merupakan kondisi maupun kemampuan yang dimiliki seseorang dengan latihan dan memperoleh kecakapan, pengetahuan maupun keterampilan khusus (Anggraini, Utami, & Rahma, 2020).

Menjadi atlet merupakan pilihan sebagian penyandang disabilitas dalam mengembangkan diri. Atlet adalah individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga dan memiliki prestasi dibidang olahraga tersebut (Yuwanto & Sutanto, 2012). Dengan menjadi atlet, potensi atau minat bakat difabel dapat tersalurkan. Selain itu terdapat keuntungan menjadi atlet, yaitu gaji yang besar juga bonus yang besar, bisa menjadi bintang iklan, diprioritaskan menjadi PNS mendapat jaminan masa tua, sehat jiwa-raga (Jawapos, 2018).

Di Indonesia terdapat organisasi yang mengembangkan prestasi bagi para penyandang disabilitas yaitu *National Paralympic Committee* Indonesia. *National Paralympic Committee* Indonesia merupakan tempat keolahragaan penyandang disabilitas, yang mempunyai hak

mengkoordinasi maupun membina seluruh kegiatan olahraga prestasi penyandang disabilitas di kancah lokal, nasional bahkan di ranah internasional. Sebelum menjadi NPC Indonesia, awal didirikan organisasi ini pada tanggal 31 Oktober 1962, bernama Yayasan pembina Olahraga Cacat (YPOC). Setelah Musyawarah Olahraga Nasional pada tanggal 31 Oktober-1 November 1993 yang diadakan di Yogyakarta berubah nama menjadi Badan Pembina Olahraga cacat (BPOC), dan pada tanggal 28 Juli 2010 berubah nama lagi menjadi National Paralympic Committee (NPC), karena mengikuti aturan Internasional yang tidak boleh menggunakan kata cacat (NPC, 2019).

Berdasarkan data atlet di NPCI Kota Surakarta ada kurang lebih 100 atlet, dari berbagai cabang olahraga. *Recruitment* atlet di NPCI Kota Surakarta, melalui program sosialisasi di balai atau yayasan yang ada penyandang disabilitas, maupun sekolah inklusi atau sekolah khusus untuk penyandang disabilitas ujar ketua umum NPCI Kota Surakarta. NPCI Kota Surakarta memiliki tujuan maupun fungsi salah satunya meningkatkan prestasi olahraga untuk disabilitas yang ada di lingkup kota Surakarta.

Pada dasarnya atlet merupakan olahragawan yang mahir serta mengikuti, perlombaan atau pertandingan yang bersifat kompetitif (Wikipedia, 2021). Oktaviasari (2013) bahwasanya memotivasi disabilitas untuk menjadi seorang atlet bukan suatu hal yang mudah, butuh kesabaran apalagi mendidik atlet yang pernah hidup dijalanannya maupun disabilitas karena kecelakaan. Permasalahan yang dihadapi seorang atlet tidaklah

sedikit, mulai dari fisik yang diharuskan untuk melampaui batas yang sudah ditetapkan, menguasai teknik maupun taktik, serta memiliki mental yang kuat. *Performance* atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, baik dampak positif maupun dampak negatif yang dipengaruhi oleh faktor psikis, yang sering disebut sebagai faktor mental atau psikologis (Effendi, 2016).

Prestasi seorang atlet merupakan gabungan dari hasil yang telah dicapai dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepadanya (Adisasmito, 2007). Prestasi dari atlet ditentukan oleh beberapa penyebab yang saling mendukung. Faktor/ penyebab tersebut terdiri dari fisik, teknik, taktik dan mental (Bompa & Haff, 2009). Menurut Sudarwati (2007) faktor fisik berhubungan dengan struktur morfologis berkaitan dengan bentuk tubuh atlet yang ideal, misal tinggi badan dan berat badan. Faktor fisik berhubungan dengan daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi gerak, dan kekuatan atlet, dalam latihan maupun saat pertandingan.

Faktor teknik merupakan faktor yang berhubungan dengan latihan yang teratur dapat mengembangkan keterampilan khusus dan memaksimalkan keterampilan atlet tersebut (Sudarwati, 2007). Menurut Bompa (2009) teknik merupakan keterampilan motorik, teknik meliputi semua gerakan, keterampilan dan unsur-unsur teknis yang diperlukan dalam olahraga. Atlet yang memiliki keterampilan khusus biasanya dipengaruhi oleh bakat atau bawaan, dapat juga dilatih dan dikembangkan.

Faktor taktik dan strategi merupakan konsep penting dalam pembinaan atlet. Taktik dapat digunakan ketika latihan bahkan saat menghadapi lawan secara langsung maupun tidak langsung. Dalam proses latihan, bagaimana pelatih memunculkan respon fisiologis dengan taktik yang diatur dalam sebuah sistem (Bompa, 2009). Yang terakhir ialah faktor psikologis, seperti adu akal, taktik, motivasi, tekanan, keyakinan, maupun yang menghambat seperti kecemasan, ketegangan, hilang fokus dan tidak percaya diri. Faktor psikologis merupakan gabungan dari aspek psikis, baik emosi, motivasi, self efficacy maupun intelektual yang bisa menunjang dan menghambat kemampuan yang dipunyai serta dapat dilihat dari hasil akhirnya (Adisasmito, 2007). Jika fisik, teknik, dan taktik seorang atlet telah memiliki kemampuan yang baik, terdapat faktor mental yang menjadi faktor penunjang penting bagi keberhasilan atlet hingga saat ini.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara kepada pelatih taekwondo di koguryo manahan pada bulan Februari tahun 2022, membangun mental juara pada atlet itu sangat penting, karena percuma juga seorang atlet baik dari segi fisik, taktik, teknik, akan tetapi mentalnya tidak bagus. Menurut paparan atlet sekaligus pelatih taekwondo di surakarta, untuk atlet taekwondo sepuluh menit sebelum latihan pasti diberi penguatan mental melalui visualisasi. Mental juara juga bisa terbentuk karena latihan, untuk masalah mental kebanyakan dialami oleh atlet pemula dan salah satu tugas senior maupun pelatih untuk menguatkan

mental para atlet pemula supaya bisa bangkit menjadi lebih baik ujar HR pelatih sekaligus atlet taekwondo. Untuk mewujudkan ketangguhan mental, atlet muda harus secara bertahap ditemukan pada keputusan pelatihan dan keadaan pertandingan saat ini, tetapi tidak boleh dilindungi untuk belajar bagaimana mengatasinya (Adi, 2016).

Pernyataan dari salah satu atlet NPC Indonesia, bahwasanya bimbingan mental sendiri perlu, terutama pada atlet pemula, yang biasanya mempunyai masalah dengan kepercayaan diri. Selain kepercayaan diri kurangnya disiplin, kurangnya rasa harga diri dikarenakan dianggap lemah. Atlet harus mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, karena kepercayaan diri modal utama untuk mencapai kesuksesan dalam berprestasi serta dapat menjaga kemampuan terbaiknya, sehingga atlet pelajar dapat melihatkan penampilan yang optimal dalam pertandingan (Nisa & Jannah, 2021).

Dalam pernyataan antara atlet normal dan disabilitas diatas dapat disimpulkan bahwasanya penguatan mental sangat diperlukan para atlet selain faktor fisik, taktik, maupun teknik. Dalam hal ini psikis dapat mempengaruhi penampilan maupun prestasi atlet, terutama atlet pemula. Memahami kondisi maupun keadaan psikologis sebagai atlet pemula merupakan pengetahuan dasar yang harusnya dimiliki seorang pelatih. Seperti yang dijelaskan dalam jurnal *Effective Practices Of Coaching Disability Sport* (Martin & Whalen, 2014) bahwasanya menjadi pelatih olahraga disabilitas yang efektif harus memahami konsekuensi negatif

ketika atlet tampil tanpa pelatih, memahami atlet, hasil positif yang dialami atlet, maupun kompetensi yang diperlukan seperti memahami pembinaan psikologi.

Salah satu bentuk pembinaan psikologis pada atlet ialah bimbingan mental. Bimbingan mental sangat diperlukan untuk para atlet terutama atlet pemula, untuk membentuk sifat, sikap maupun karakter pemain dalam menunjang atlet menjadi seorang juara. *National Paralympic Committee* Indonesia kota Surakarta juga melakukan program bimbingan mental pada atlet-atletnya, biasanya dilakukan sebelum pertandingan ujar ketua umum NPCI kota Surakarta. Bimbingan mental atlet sendiri merupakan sebuah rangkaian strategi psikologis untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam program latihan maupun kompetisi atau sebuah pertandingan, untuk penunjang menjadi seorang juara (Dosil, 2006).

Dari pemaparan diatas dapat diketahui bahwasanya ada empat faktor penunjang menjadi atlet berprestasi antara lain faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik, maupun faktor psikologis. Faktor yang dapat mempengaruhi performa seorang atlet salah satunya faktor psikologis, terlepas dari faktor penunjang yang lain. Sebagai pelatih juga harus mengetahui faktor psikologis yang dapat menghambat seorang atlet menjadi juara, untuk itu pelatih harus mengetahui maupun memahami tentang pembinaan psikologis. Salah satu pembinaan psikologis sendiri ialah bimbingan mental yang sangat diperlukan untuk membentuk sifat, sikap, maupun karakteristik seorang atlet. Maka dari itu peneliti tertarik

untuk meneliti **Bimbingan Mental Untuk Menumbuhkan Mental Juara Atlet Disabilitas *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta**, dikarenakan peneliti ingin mengetahui lebih mendalam mengenai metode bimbingan mental yang dilakukan oleh para pelatih maupun dari pengurus pada atlet disabilitas, guna menumbuhkan mental juara pada atlet disabilitas yang ada di *National Paralympic Committee* Indonesia kota Surakarta.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, maka masalah yang teridentifikasi diantaranya :

1. Penyandang disabilitas rentan mengalami gangguan mental atau psikologis.
2. Kurangnya rasa percaya diri pada penyandang disabilitas fisik.
3. Kurangnya kematangan emosional, sosial, tanggung jawab personal pada penyandang disabilitas daksa.
4. Dalam proses rekrutmen sulit memotivasi disabilitas untuk menjadi seorang atlet.
5. Faktor Psikologis (mental) berpengaruh dalam menjadi seorang atlet berprestasi (juara).
6. Adanya indikasi bahwasanya atlet pemula kurang percaya diri.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah di atas, dalam penelitian ini dibatasi agar tetap fokus pada satu tujuan dan menghindari dari melebarnya permasalahan yang akan diteliti. Batasan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu Bimbingan Mental Dalam Menumbuhkan Mental Juara Atlet Disabilitas *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian batasan masalah maka rumusan masalahnya sebagai berikut. Bagaimana Bimbingan Mental Dalam Menumbuhkan Mental Juara Atlet Disabilitas *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan yang ingin dicapai yaitu, untuk mendeskripsikan lebih dalam bagaimana proses Bimbingan Mental Dalam Menumbuhkan Mental Juara Atlet Disabilitas *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berharap dengan adanya penelitian ini dapat menambah manfaat secara teoritis, maupun praktis bagi para pembacanya. Manfaat tersebut antaralain :

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diinginkan dapat bermanfaat, menambah pandangan dari segi ilmiah, maupun teoritis dalam bidang Bimbingan dan Konseling inklusi. Khususnya program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pengetahuan seputar bimbingan mental, informasi serta dapat menjadi referensi yang berupa bacaan ilmiah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pengurus olahraga tingkat daerah maupun nasional, sebagai bahan pertimbangan serta bermanfaat langsung dalam memperluas dan memperdalam pandangan pengetahuan tentang Bimbingan Mental Dalam Menumbuhkan Mental Juara Atlet Disabilitas National ParalympicCommittee Indonesia Kota Surakarta.
- b. Bagi pelatih maupun atlet, dapat dijadikan informasi serta acuan bagaimana Bimbingan Mental Dalam Menumbuhkan Mental Juara Atlet Disabilitas.
- c. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini bisa dijadikan kajian maupun referensi dalam pengembangan riset bagi yang akan melakukan penelitian sejenis di masa yang akan datang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Bimbingan Mental

a. Pengertian Bimbingan

Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia , metode merupakan cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapainya suatu yang di harapkan/ cara kerja yang terstruktur untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan (KBBI). Secara etimologi metode berasal dari Bahasa Yunani yang terdiri dari kata “*meta*” yang berarti “melalui” dan “*hodos*” berarti “jalan”. Maka metode bisa diartikan sebagai “jalan yang harus dilalui”. Definisi yang lebih luasnya ialah ‘segala sesuatu atau cara yang digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan” (Lutfi, 2008).

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari kata “Guidance” berasal dari kata kerja “to guide” yang mempunyai arti “menunjukkan, membimbing, menuntun, ataupun membantu.” Maka secara umum bimbingan dapat diartikan sebagai bantuan maupun tuntunan (Hallen, 2005). Menurut Rochman Natawidjaja (1984) bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan

secara berkala, supaya individu dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan diri dan dapat bertindak wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan keluarga serta masyarakat. Dengan demikian dia dapat dibilang bahagia hidupnya serta dapat memberikan sumbangan yang berarti (Winkel & Hastuti., 2007)

Untuk lebih memahami pengertian bimbingan, perlu dipertimbangkan beberapa pengertian yang dikemukakan para ahli dalam Syafaruddin (2019) berikut :

- 1) Menurut Dunsmoor dan Miller bimbingan adalah membantu seseorang untuk mendalami atau mengeksplorasi dan memanfaatkan peluang secara luas dalam pendidikan, status sosial dan kepribadian sebagai bentuk dukungan untuk berhasil menyesuaikan diri dengan sekolah maupun lingkungannya.
- 2) Menurut Patterson bimbingan yaitu suatu proses dimana konselor terlibat secara pribadi dan konselor menggunakan teknik-teknik psikologis berdasarkan pengetahuan yang sistematis tentang karakter manusia untuk meningkatkan kesehatan mental klien.

Pada dasarnya tujuan diberikannya bimbingan menurut Nurihsan (Masdudi, 2015) yaitu :

- 1) Supaya seseorang dapat menyelesaikan program belajar, dunia pekerjaan, serta kehidupan dimasa mendatang.
- 2) Mengembangkan seluruh potensi dan kemampuan yang dimiliki semaksimal mungkin.
- 3) Beradaptasi dengan lingkungan.
- 4) Menangani masalah dan kesulitan dalam program belajar, maupun lingkungan masyarakat serta dunia pekerjaan.

Dari definisi diatas, dapat disimpulkan bahwasanya bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan secara berkala kepada individu, supaya tercapainya kemampuan untuk intropeksi diri, menerima diri, sesuai dengan kemampuan dalam merealisasikan kemampuan dirinya di lingkungan mereka berada.

b. Pengertian Mental

Mental dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai suatu hal yang berhubungan dengan batin dan watak manusia yang bukan bersifat fisik/tenaga. Menurut Notosoedirjo dan Latipun, kata mental diambil dari bahasa Yunani yang pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang diartikan psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental *hygiene* bermakna sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis

bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan (Amelia, 2011).

Mental ialah kondisi yang berhubungan dengan watak, perilaku manusia, kondisi batin, keadaan jiwa, paradigma, dan perasaan. Sedangkan secara terminologi para ahli kejiwaan maupun ahli psikologi ada perbedaan dalam mendefinisikan “mental”. Mental ialah gabungan menyeluruh dari berbagai fungsi psikologi dengan kemampuan menghadapi krisis psikologi yang menimpa manusia, hal itu dapat menyebabkan muncul emosi dan dari emosi ini akan berpengaruh pada kondisi mental (Langgulung, 1992).

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwasanya mental ialah sebuah kondisi yang berhubungan dengan karakter, pikiran, batin, jiwa dan perasaan. Untuk menghadapi krisis-krisis yang dialami oleh manusia yang berdampak pada emosi dan mempengaruhi kondisi mental. Menurut Killiander, orang yang sehat mentalnya ialah seseorang yang telah menunjukkan kematangan emosional, kemampuan menerima kenyataan, menikmati hidup dengan orang lain, dan mampu menanggapi hidup ketika sukses bahkan ketika mengalami kesulitan dalam kehidupan sehari-hari (Sutardjo, 2004).

Zakiah Daradjat (1996) menambahkan bahwa seseorang yang sehat mentalnya, memiliki beberapa karakteristik, yaitu:

- 1) Terhindar dari gangguan mental dan penyakit mental.
- 2) Mampu beradaptasi.
- 3) Sanggup menangani masalah dan tekanan yang biasa.
- 4) Adanya keharmonisan fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna, dan bahagia.
- 5) Dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya.

Orang yang sehat mentalnya menurut Daradjat (1975) ialah orang yang mampu merasa bahagia, berguna, dan berharga dalam hidupnya, serta dapat menjalani hidup dengan potensi maupun bakat dengan maksimal dan mampu beradaptasi dari ketakutan serta gangguan jiwa agar tetap terjaga moralnya. Adapun ciri mental yang tidak sehat menurut Thorpe (2005) ialah :

- 1) Perasaan yang kurang nyaman.
- 2) Kurang memiliki rasa percaya terhadap dirinya.
- 3) Kurang memahami diri.
- 4) Kurang mendapat kepuasan dalam hubungan sosial.
- 5) Ketidak matangan emosional.
- 6) Kepribadian terganggu.

7) Mengalami patologi dalam struktur system syaraf.

c. Pengertian Bimbingan Mental

Dari definisi seputar Bimbingan dan Mental yang ada diatas, definisi bimbingan mental ialah pemberian bantuan kepada seseorang ataupun lebih kepada orang lain, dalam membuat keputusan yang bijak dalam penyesuaian diri terhadap tuntutan hidup. Bantuan yang diberikanpun bersifat mental atau kejiwaan (Maria, Tineke, & Henceslaus, 2014). Dalam penelitian ini membahas bimbingan mental pada atlet, maka dari itu tidak terlepas dari definisi bimbingan mental atlet. Bimbingan mental atlet merupakan rangkaian strategi psikologis untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam rangka menghadapi latihan maupun kompetisi/pertandingan. Untuk menjamin peluang menjadisukses lebih besar (Dosil, 2006). Bimbingan mental atlet ialah sebuah program pelatihan, menyiapkan kondisi mental dengan latihan-latihan yang sistematis, serta belajar untuk mengontrol performa, perilaku, emosi, suasana hati, sikap, proses dan strategi (Gunarsa, 2008).

d. Proses Bimbingan Mental

Menurut Fenti (2016) ada beberapa proses bimbingan diantaranya:

- 1) Identifikasi masalah yaitu mengetahui gejala awal dari suatu masalah yang dihadapi.

- 2) Diagnosis merupakan penetapan masalah dari latar belakang penyebab timbulnya masalah.
- 3) Prognosis ialah merencanakan bentuk bantuan,
- 4) Pemberian bantuan merupakan langkah penyelesaian masalah.
- 5) Evaluasi dan tindak lanjut yaitu langkah lanjutan dari pemberian bantuan.

e. Jenis-Jenis Bimbingan Mental

Adapun jenis-jenis bimbingan mental yang harus ditanamkan di dalam diri atlet (Fenanlampir, 2020) :

1) Motif berprestasi

Motif kali ini merupakan motivasi berprestasi, yaitu dorongan yang diperlukan seorang atlet untuk mencapai hasil kerja yang melebihi hasil orang lain.

2) Percaya diri

Rasa percaya diri bisa dari hasil tanding, tujuan, maupun kemampuan yang dimiliki atlet akan memiliki *self confidence* jika seorang atlet mampercayai kemampuan untuk mencapai tujuan. Meningkatkan rasa percaya diri dapat dengan menggunakan mental imagery.

3) Rasa harga diri

Harga diri merupakan kebutuhan individu yang berkaitan dengan motif maupun kebutuhan prestasi dan kepercayaan diri, selain itu harga diri juga dikaitkan dengan status, pengakuan, reputasi sehingga menciptakan perasaan untuk menghargai diri sendiri.

4) Disiplin dan tanggung jawab

Disiplin merupakan sikap atau kesediaan psikologis untuk menerima dan menjunjung tinggi nilai-nilai bahkan norma-norma yang berlaku. Sikap menepati maupun mendukung nilai-nilai yang baik merupakan bentuk dari tanggung jawab.

5) Penguasaan emosi

Penguasaan emosi dilakukan dengan latihan untuk menjaga kestabilan emosi, menghindari diri dari bosan (*boredom*), kelelahan mental (*mental fatigue*), serta mengontrol peristiwa fisiologis yang terjadi sebagai sumber fluktuasi emosional

6) Evaluasi diri

Evaluasi diri merupakan upaya atlet dalam mencari tahu keadaan yang terjadi padanya. Hal ini dilakukan agar atlet mengetahui kelemahan dan

kekuatan dirinya pada masa lalu maupun masa akan datang.

2. Atlet Disabilitas

Atlet ialah orang yang dilatih dalam kekuatan, kelenturan dan kecepatan untuk bertanding. Atlet berasal dari bahasa Yunani *athlos* yang berarti kompetisi. Istilah lain untuk atlet adalah *atlit*, yaitu orang yang berlatih untuk mengukur kekuatan mereka guna mencapai kesuksesan. Dari kenyataan di lapangan, seseorang disebut atlet apabila seseorang tersebut mengikuti perlombaan atau perlombaan yang melibatkan kekuatan, kelincahan dan kecepatan dalam bidang olahraga. Selain itu, ketika berbicara tentang seorang atlet yaitu orang yang ahli dalam satu atau lain bidang olahraga dan dapat menunjukkan kesuksesan dalam olahraga tertentu (Purwati, 2019).

Menurut Sondakh (2009), Atlet adalah mereka yang berprestasi di bidang olahraga baik tingkat lokal, nasional maupun internasional. Oleh karena itu, atlet merupakan orang yang berolahraga untuk memperoleh kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, dan kemampuan untuk mempersiapkan diri menghadapi kompetisi. Jadi atlet disabilitas ialah seorang yang mengikuti ajang pertandingan baik tingkat lokal, nasional maupun internasional akan tetapi memiliki kekurangan dari segi fisik maupun mental.

3. Mental Juara

a. Definisi Mental Juara

Istilah mental tidak dapat dipisahkan dari prestasi olahraga. Istilah "mental juara" juga dikenal di masyarakat dikaitkan dengan kualitas karakteristik mental yang harus dimiliki seseorang untuk menjadi juara. Dapat digambarkan secara umum atlet yang bermental juara, dapat dikatakan kuat secara mental, pantang menyerah, disiplin dalam latihan, tampil hebat dalam bertanding, serta sportif dalam kehidupan sehari-hari (R. M. Sari, 2013).

Menurut Sudarwati (2007) mental juara adalah individu atau atlet yang memiliki keyakinan diri, punya motivasi berprestasi yang tinggi, konsisten terhadap tujuan, berpikiran positif, terbuka, dapat mengontrol diri dengan baik, disiplin, bertanggung jawab, mampu menetapkan sasaran, mempunyai daya adaptasi yang tinggi terhadap lingkungan, gigih, tekun inovatif, menjunjung tinggi sportivitas, dan bijaksana.

Menurut Holland (2019) mental juara ialah karakter psikologis yang tampak di pribadi atlet, dengan kinerja yang optimal. Performa yang ditunjukkan atlet merupakan peningkatan kualitas dari penampilan atlet. Mental juara sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terdiri dari kepercayaan diri yang tinggi dan harapan keberhasilan, mampu

mengendalikan diri, konsentrasi, melihat situasi sulit dengan tenang, produktif, berperilaku positif, tekad serta komitmen yang kuat.

Berdasarkan beberapa pengertian dari para ahli diatas disimpulkan bahwa mental juara adalah karakter psikologis yang dimiliki seorang atlet melalui proses latihan dalam jangka waktu yang tidak sebentar, bisa juga dari lingkungan maupun bakat bawaan dari atlet. Proses ini membentuk karakter psikologis yang kuat sehingga atlet dapat menghadapi situasi latihan maupun pertandingan tanpa merasa tertekan atau telah mempunyai dorongan positif yang muncul dari dalam diri atlet.

b. Faktor-Faktor Pembentuk Mental Juara

Adapun faktor pembentuk mental juara menurut sudarwati (2007:107), faktor pembentuk mental juara ialah :

1) Keyakinan Diri (*self efficacy*)

Menurut Bandura (dalam Marsaulina, 2012) Efikasi diri (*self efficacy*) merupakan aspek pemahaman diri yang berpengaruh di kehidupan sehari-hari. Efikasi diri ialah keyakinan seorang akan kemampuan diri dalam melaksanakan tugas tertentu.

Menurut Sudarwati keyakinan diri (*self efficacy*) merupakan proses kognitif seorang dalam

melakukan pertimbangan secara personal terhadap kemampuan, mengusahakan maupun melaksanakan pekerjaan untuk menanggulangi suasana tertentu. Hal ini mempengaruhi upaya yang dilakukan seorang atlet dalam kinerjanya, semakin seorang percaya diri dalam memenangkan pertandingan, maka semakin banyak juga upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan, guna mencapai tujuan akhir yaitu juara.

Menurut Maddux, Lodewyk & Winne, Stipek (dalam Jhon W, 2009) Efikasi diri mempunyai banyak kemiripan dengan motivasi untuk menguasai sesuatu. Efikasi diri merupakan keyakinan bahwasanya seorang dapat melakukan, serta keputusan merupakan keyakinan. Keyakinan diri dapat dianggap salah satu cara untuk mengatasi stres, depresi, ketidakberdayaan, ketergantungan, maupun persepsi irasional.

Keyakinan diri atlet dapat muncul seiring pengalaman berhasil yang sudah dialami atlet tersebut. Pengalaman berhasil sendiri membuat atlet mempunyai keyakinan yang pada akhirnya tumbuh

rasa percaya diri untuk berhasil mengulangi pengalaman dengan baik.

2) Motivasi Berprestasi

Motivasi merupakan penyebab atau sumber kekuatan dari suatu perilaku, maupun performa. Motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk mencapai kesuksesan dan prestasi dengan cepat, dimana kesuksesan itu tergantung pada kemampuan atlet sendiri (Sudarwati, 2007).

Menurut Gunarsa (1996) motivasi maupun dorongan mental mengacu pada :

- a) Mengapa orang mengerjakan suatu kegiatan tertentu dan bukan kegiatan yang lain.
- b) Mengapa orang mengerjakan suatu tugas dengan lebih rajin.
- c) Mengapa orang ingin melakukan sesuatu dengan begitu semangat dan gigih untuk waktu yang lama.

Ketika atlet tidak mempunyai motivasi, maka cara apapun yang digunakan dalam latihan akan sia-sia. Ada dua macam motivasi, yang pertama motivasi ekstrinsik, yang kedua motivasi intrinsik.

Menurut Santrock (2009:204) motivasi ekstrinsik ialah kegiatan untuk mendapatkan sesuatu yang lain (cara untuk mencapai sebuah tujuan). Motivasi ekstrinsik sering dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti penghargaan dan hukuman. Motivasi intrinsik sama halnya dengan motivasi internal, guna melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan khusus dalam diri.

Dari pendapat yang dikemukakan Sardiman (2004) motivasi ekstrinsik ialah motif aktif yang berfungsi karena adanya stimulus dari luar diri. Motivasi intrinsik merupakan motif yang tidak perlu adanya stimulus dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

3) Punya Tujuan Jelas (*clear vision*)

Setiap individu harus memiliki tujuan, tujuan yang jelas, tujuan utama yang tidak bisa digantikan oleh tujuan lain. Memiliki pandangan yang jelas akan tujuan tertentu. Tujuan yang jelas akan membuat atlet menjadi penuh percaya diri untuk mewujudkan tujuan yang diinginkan. Jika tujuan utama ingin berhasil, maka akan melakukan

apa saja atau fokus pada tujuan utamanya yaitu juara. Tujuan disini ialah tujuan yang jelas, bukan tujuan yang menghalalkan segala cara.

4) Berpikir Positif

Berpikir positif adalah cara berpikir yang kearah positif, melihat sesuatu dari sisi baiknya. Dengan membiasakan berpikir positif, akan berpengaruh dalam peningkatan keyakinan diri, motivasi untuk berprestasi, dan kerja sama dengan orang lain. Berpikir positif merupakan aset untuk memiliki ketrampilan psikologis maupun mempunyai mental yang tangguh (Sudarwati, 2007).

Banyak atlet yang tidak mau melakukan latihan yang melebihi kemampuannya, pada dasarnya tubuh manusia biasanya mampu menerima beban yang lebih berat dari perkirannya. Menurut William (1993) masalah pada atlet biasanya dari kata hatinya, bisikan dari diri, maupun *inner voicenya*. Kalau kata hati maupun ekspektasinya negatif pasti realitanya pun juga bisa berubah negatif. Kalaupun positif pasti realitanya juga bisa berubah menjadi positif. Terkadang hanya karena

ekspektasi kita negatif bisa mempengaruhi hasil, jadi masalah sebenarnya ialah masalah perasaan atau prasangka, masalah psikis yang berpengaruh ke fisik.

5) Berpikiran Terbuka (*open minded*)

Berpikiran terbuka disini yaitu memiliki pandangan maupun wawasan yang luas, serta dapat menerima informasi dan perkembangan pengetahuan. Dapat mengakui kekurangan, introspeksi diri, dan menerima akan kritik dan saran dari orang lain. Berpikir terbuka merupakan cara membuat seorang menjadi tidak sempit dalam menerima segala bentuk kritik dan saran dari orang lain. Bagi atlet kritik maupun saran biasanya datang dari pelatih, hal ini berguna untuk mengembangkan prestasinya, maka dari itu harus bisa membuka pikiran dan tetap mau belajar dari kesalahan.

6) Punya Kontrol Diri (*self control*)

Kontrol diri ialah usaha memanager perasaan serta emosi dari individu, agar tetap berpikir rasional dalam kondisi apapun sehingga dapat mengontrol dengan stabil emosi. Banyak sekali situasi yang dapat memancing emosional seorang atlet ketika

berada di dalam pertandingan, gesekan dengan lawan main, penonton, bahkan dari wasit, menyatakan pelanggaran-pelanggaran yang dapat merugikan atlet itu sendiri.

Didalam suasana olahraga setiap orang mempunyai dorongan emosi penuh demi menjadi seorang juara. Memiliki kontrol diri yang baik, akan membuat suasana dalam pertandingan menjadi kondusif, hal ini harus ditanamkan bukan hanya kepada atlet melainkan semua pihak yang terkait.

7) Disiplin

Disiplin pada atlet memang perlu ditanamkan sejak dini, agar dapat mempunyai tanggung jawab dalam segala hal, dan mewujudkan perilaku taat, patuh, maupun terartur dalam menjalankan suatu aturan yang ada. Menurut Al Barry (2001) disiplin merupakan tata tertib maupun ketaatan pada aturan yang ada. Atlet yang memiliki disiplin yang tinggi pasti akan berhasil, disiplin pada saat latihan, istirahat, makan, pada saat pertandingan maupun sebelum pertandingan. Disiplin dilaksanakan bukan karena takut terhadap

sangsi yang diberikan, akan tetapi bentuk tanggung jawab dari seorang atlet itu sendiri.

8) Tanggung Jawab

Atlet yang memiliki rasa tanggung jawab yang besar dapat menghasilkan disiplin yang tinggi, dari situ mereka dapat merasa puas ketika menyelesaikan suatu tugas dengan baik. Hal ini juga selaras dengan motivasi berprestasi seorang atlet yang tinggi, pasti akan memiliki tanggung jawab yang penuh setiap melakukan program latihan. Atlet yang memiliki rasa tanggung jawab dapat dilihat dari, tepat waktu dalam latihan, tidur tepat waktu, menjaga pola makan serta latihan dengan penuh semangat.

9) Penetapan Sasaran (*goal setting*)

Penetapan sasaran ialah kelanjutan proses penetapan tujuan yang jelas, dilihat sebagai pendorong untuk mencapai tujuan, selain itu membangun kepercayaan diri, waktu secara efisien. *Goal setting* merupakan aspek psikologi yang penting karena merupakan arah atlet untuk mencapai tujuan utamanya yaitu juara.

10) Adaptif Terhadap Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang sangat penting juga dalam pembentukan mental atlet. Seorang atlet harus mampu beradaptasi dengan lingkungan, menyesuaikan diri dengan lingkungan, karena dapat membantu perkembangan pribadi sekaligus kepercayaan diri. Hal ini dapat membuat atlet menjadi lebih siap, tenang, relaks dalam menghadapi segala situasi.

11) Gigih

Gigih sangat diperlukan seorang atlet pada kondisi jenuh, lelah, putus asa. Karena dengan gigih atlet dapat yakin, teguh pada pendirian, serta dapat berusaha untuk mewujudkan hasil maupun melewati semua kesulitan yang ada. Kegigihan atlet dibutuhkan saat pertandingan, meliputi konsentrasi yang penuh untuk mengalahkan lawan, walaupun lawan sulit untuk dikalahkan, harus tetap yakin untuk bisa dikalahkan.

12) Konsisten

Atlet memang diharuskan konsisten dengan ditumbuhkan, dibentuk, serta diajarkan karena merupakan faktor penting dalam performa atlet itu sendiri. Konsisten sangat berhubungan dengan

kualitas perilaku seorang atlet, misal dari segi latihan atlet yang mempunyai konsistensi tinggi jauh lebih baik dari pada atlet yang memiliki konsistensi rendah. Hal ini berpengaruh pada penampilan ketika pertandingan akan menjadi stabil, dan pada akhirnya pun menghasilkan prestasi yang stabil juga.

13) Tekun

Tekun merupakan modal atlet untuk meningkatkan kemauan dalam mempelajari hal-hal yang sulit, dan perlu kesabaran maupun kejelian. Didalam pertandingan atlet yang mempunyai ketekunan akan terlihat, sabar, ulet, semangat pantang menyerah walaupun sudah memperoleh angka tertinggi.

14) Inovatif

Inovatif ialah melakukan sesuatu yang baru untuk membuatnya lebih baik, seorang atlet yang inovatif memiliki rasa ingin tau yang kuat tentang mencari informasi dan cara yang lebih baik. Atlet yang inovatif dapat menemukan taktik, strategi yang untuk unggul untuk mengalahkan musuh/lawan yang akan dihadapi.

15) Sportif

Atlet yang memiliki jiwa sportivitas yang tinggi dapat menghadapi kekalahan dengan besar hati, menghargai pendapat semua orang, dan menerima kritik dan menanggapi dengan positif. Mendorong untuk menampilkan permainan yang bersih untuk memenangkan pertandingan.

16) Bijaksana (*wisdom*)

Seorang atlet harus bijak dalam menyikapi semua permasalahan yang berat maupun ringan, agar keputusan yang diambil bisa tepat

c. Karakteristik Mental Juara

Delapan kondisi mental dan fisik yang dirasakan oleh atlet saat tampil bagus menurut Charles Garfield (dalam Nasution, 2009) yaitu :

- 1) *Mentally relaxed*, perasaan tenang, konsentrasi penuh, waktu yang seakan menjadi lebih lambat.
- 2) *Physically relaxed*, otot-otot tidak tegang, gerakan bagus.
- 3) *Convident/optimistic*, yakin dan optimis, penuh kontrol walau dalam situasi terdesak.

- 4) *Focused on the present*, pikiran dan tubuh selaras, fokus pikiran hanya pada yang dilakukan saat itu, gerakan tubuh tidak penuh paksaan.
- 5) *Highly energized*, perasaan senang, semangat.
- 6) *Extraordinary awareness*, siaga terhadap diri sendiri serta lingkungan sekitar, mampu mengantisipasi lawan dengan baik.
- 7) *In control*, tubuh dan pikiran selaras dan dapat menantisipasi masalah yang akan datang.
- 8) *In the cocoon*, perasaan dapat ketrampilan yang dimiliki, serta dapat terhindar dari ketegangan, hilang konsentrasi, maupun lepas kontrol.

Dari uraian tentang karakteristik mental atlet, dapat terlihat bahwa atlet mencapai prestasi bukan karena selalu patuh akan perintah pelatih, akan tetapi mempunyai pikiran yang positif. Psikis itu dinamis atau dapat berubah-ubah, oleh karena itu mental atlet juga dapat berubah. Sesuatu yang dapat berubah berarti dapat dilatih, dengan hal ini mental atlet bisa dilatih serta dikembangkan selaras dengan kebutuhan fisikan teknik.

B. Kajian Pustaka

Penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu, guna memperkaya referensi, maupun sebagai bukti bahwasanya penelitian ini tidak sama seperti yang dibahas pada penelitian sebelumnya.

Tabel 2. 1 Kajian Pustaka

No	Nama Peneliti,Tahun, Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1.	Rima Mediyana Sari tahun (2013), “Mental Juara Atlet Berprestasi (Studi Kasus Profil Mental Juara Mardi Lestari Sebagai Pelari Tercepat Asia Dekade 1986- 1996)”	Metode Kualitatif Studi Kasus- <i>Life History</i>	Hasil dari penelitian diatas bahwasanya profil mental juara Mardi Lestari sebagai pelari tercepat Asia dekade 1986-1996 mencakup beberapa aspek diantaranya: impian, bakat, kemauantinggi, keyakinan diri dan kepercayaan diri, motivasi (intrinsik dan ekstrinsik), dan komunikasi dengan pelatih.
2.	Jeffrey John Martin dan Laurel Whalen tahun (2014),	Metode Kualitatif Literatur	Hasil dari penelitian diatas untuk menjadi pelatih olahraga disabilitas yang

	<p>“<i>Effective Practices Of Coaching Disability Sport</i>”</p>	<p>Review</p>	<p>efektif harus memahami konsekuensi negatif ketika atlet tampil tanpa pelatih, memahami atlet, hasil positif yang dialami atlet, dan kompetensi yang diperlukan seperti memahami pembinaan psikologi.</p>
<p>3.</p>	<p>Tania Bastos, Rui Corredeira, Michel Probst & Antonio M. Fonseca pada tahun (2018), “<i>Do Elite Coaches From Disability Sport Use Psychological Techniques to Improve Their Athletes’ Sport Performance?</i>”</p>	<p>Metode Kualitatif</p>	<p>Hasil dari penelitian diatas pelatih elit Portugis dari olahraga disabilitas yang diwawancarai dalam penelitian menyadari akan pentingnya pelatihan psikologis untuk kinerja olahraga, serta para peserta atau atlet juga mengakui akan pentingnya penetapan tujuan, self-talk, citra dan relaksasi untuk peningkatan psikologis ketika akan bertanding, akan tetapi kurangnya penggunaan strategi psikologis dalam</p>

			pengaturan latihan.
4.	Hasanan Faruqi pada tahun (2018), “ <i>Psychological Well-Being</i> Pada Atlet Difabel”	Metode Kualitatif Fenomenologi	Hasil penelitian diatas hanya satu subjek yang mampu menerima keadaan dirinya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memilih kemandirian, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi.
5.	Arista Kiswantoro pada tahun (2016), “Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu pengendalian Agresifitas”	Metode Kualitatif	Hasil dari penelitian diatas bahwasanya setiap atlet berbeda antara satu dengan lainnya, semua latihan ketrampilan mental dan penguatan mental membutuhkan waktu yang tidak ada batas akhir, serta terarah, adapun tiga aspek psikologis atlet antara lain

aspek akal, kemauan, dan emosional dari tiga aspek itu harus selaras.

Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat beberapa hal yang mengandung kebaruan pada penelitian ini. Pertama, belum ada yang membahas mengenai bimbingan mental pada atlet disabilitas. Kedua, untuk tempat penelitian yaitu NPCI Kota Surakarta belum ada yang membahas mengenai metode bimbingan mental dalam menumbuhkan mental juara.

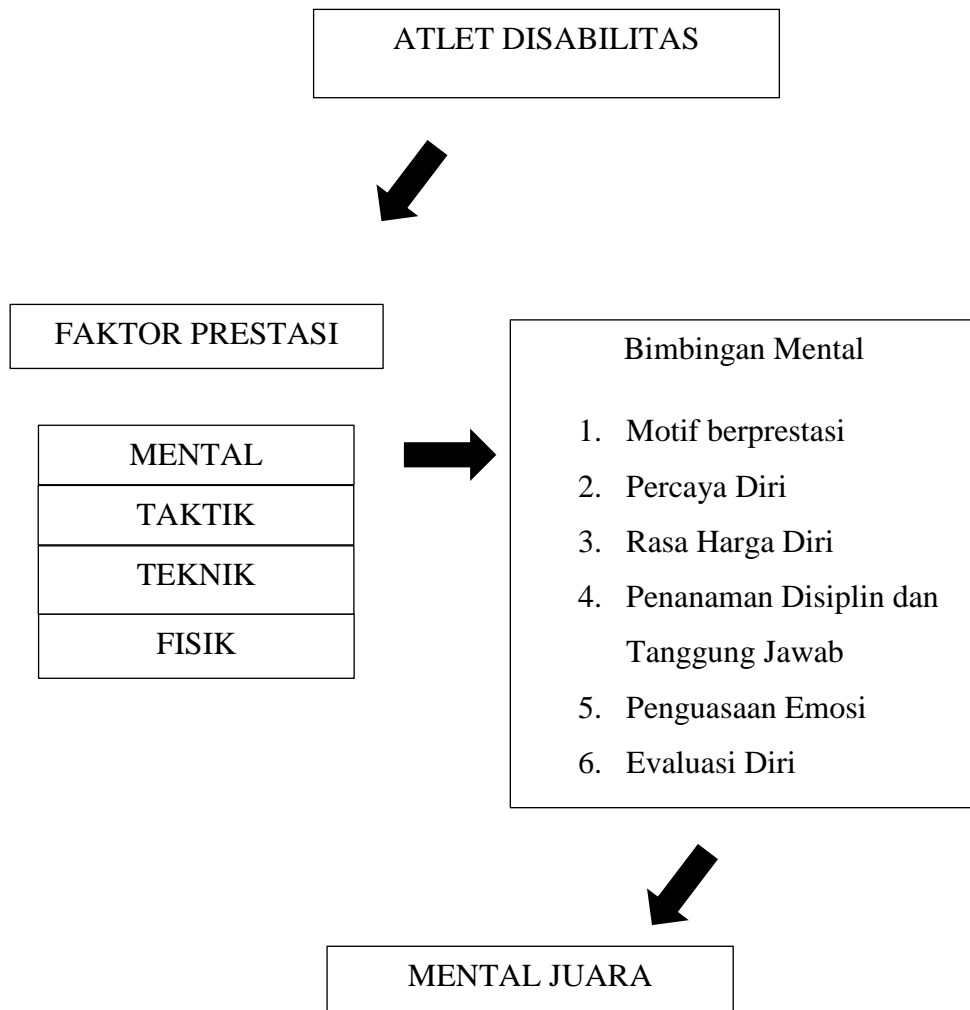
C. Kerangka Berpikir

Prestasi atlet ditentukan oleh faktor fisik, teknik, taktik dan mental (Bompa & Haff, 2009). Faktor fisik berhubungan dengan daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi gerak, dan kekuatan atlet, dalam latihan maupun saat pertandingan. Teknik merupakan keterampilan motorik, teknik meliputi semua gerakan, keterampilan dan unsur-unsur teknis yang diperlukan dalam olahraga. Atlet yang memiliki keterampilan khusus biasanya dipengaruhi oleh bakat atau bawaan, dapat juga dilatih dan dikembangkan.

Faktor taktik merupakan konsep penting dalam pembinaan atlet, taktik dapat digunakan ketika latihan bahkan saat menghadapi lawan secara langsung maupun tidak langsung. Dalam proses latihan, bagaimana pelatih memunculkan respon fisiologis dengan taktik yang diatur dalam

sebuah sistem (Bompa, 2009). Yang terakhir ialah faktor psikologis, seperti adu akal, taktik, motivasi, tekanan, keyakinan, maupun yang menghambat seperti kecemasan, ketegangan, hilang fokus dan tidak percaya diri. Faktor psikologis merupakan gabungan dari aspek psikis, baik emosi, motivasi, self efficacy maupun intelektual yang bisa menunjang dan menghambat kemampuan yang dipunyai serta dapat dilihat dari hasil akhirnya (Adisasmito, 2007).

Jika fisik, teknik, dan taktik seorang atlet telah memiliki kemampuan yang baik, terdapat faktor mental yang menjadi faktor penunjang penting bagi keberhasilan atlet, maka dari itu perlu diadakannya bimbingan mental. Bimbingan mental disini meliputi motif berprestasi sama halnya dengan motivasi berprestasi, percaya diri, menumbuhkan rasa harga diri, penanaman disiplin dan tanggung jawab, serta penguasaan emosi dan evaluasi diri. Ketika bimbingan mental tersebut berhasil dilakukan dan berdampak positif bagi atlet, maka atlet tersebut mempunyai mental juara. Secara sederhana kerangka berpikir penelitian ini bisa digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. 1 Gambar Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan metode ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan maupun kegunaan tertentu. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, pada intinya ingin memberikan, menerangkan, mendeskripsikan secara kritis, maupun menggambarkan suatu fenomena, kejadian, dan peristiwa interaksi sosial dalam masyarakat guna mencari maupun menemukan makna dalam konteks yang sebenarnya. Maka dari itu penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, menurut Yin (2015) studi kasus merupakan metode penelitian yang digunakan dalam ilmu-ilmu sosial. Penelitian studi kasus ialah proses pengumpulan data dan informasi secara mendalam, detail intensif dan sistematis tentang seorang maupun suatu kejadian sosial ataupun kelompok (Yusuf, 2017).

Studi kasus dalam penelitian ini adalah studi kasus intrinsik (*intrinsic case studies*), penelitian studi kasus intrinsik dilaksanakan ketika peneliti ingin memahami lebih dalam tentang suatu kasus, seperti sifat, karakteristik, masalah individu (Yusuf, 2017). Pendekatan penelitian kualitatif studi kasus dipilih berdasar pada spesifikasi dari tema penelitian, serta ingin mengetahui secara mendalam mengenai metode bimbingan mental di NPCI dalam menumbuhkan mental juara Atlet Disabilitas.

B. Tempat dan Waktu

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dibawah naungan organisasi National Paralympic Committee Indonesia Kota Surakarta yang berkantor di Jl.Tentara Geni Pelajar No.44, Bibis Baru 05/23, Nusukan, Banjarsari, Surakarta 57135.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilaksanakan 1 bulan 2 minggu terhitung dari disetujuinya proposal penelitian, berkisar 12 September sampai dengan 29 Oktober tahun 2022 dengan jangka waktu terlampir.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini menggunakan pendekatan “*purposive sampling*”, yaitu teknik pengambilan subjek dengan kriteria maupun pertimbangan tertentu. Dalam *purposive sampling*, pemilihan subjeknya memiliki ciri-ciri tertentu, yang dipandang mempunyai sangkut paut dengan ciri yang akan di teliti dan sesuai dengan tujuan penelitian (Mamik, 2015). Hal ini sejalan dengan pendapat Flick (dalam Syafril & Yaumas, 2013), pemilihan subjek dalam penelitian kualitatif dilakukan sesuai dengan permasalahan penelitian maupun subjek yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti.

Untuk jumlah subjek yang dilibatkan dalam penelitian, Lincoln dan Gabi (dalam Sugiyono, 2019) dalam penelitian kualitatif, pemilihan subjek tidak berdasar pada jumlah seperti penelitian kuantitatif. Subjek dapat memenuhi permasalahan di penelitian, untuk penentuan jumlah subjek ketika sudah tercapai atas jawaban dari permasalahan penelitian, maka dianggap sudah memadai untuk jumlah subjeknya. Dalam penelitian ini subjek yang dipilih sesuai kebutuhan data yang akan digunakan dalam penelitian. Subjek utama dalam penelitian ini diantaranya pengurus NPCI surakarta, serta pelatih NPCI Kota Surakarta yang memberikan bimbingan mental, untuk atlet NPCI Kota surakarta sebagai peserta bimbingan mental. Jumlah berkisar 6 diantaranya satu orang dari pihak pengurus NPCI kota Surakarta, 3 orang pelatih NPCI kota Surakarta sekaligus aktif dalam program latihan maupun pemberian bimbingan mental, 2 orang atlet NPCI kota Surakarta yang masi dalam program latihan dan sudah pernah diberi program bimbingan mental.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam mendapatkan gambaran dan informasi yang akurat tentang metode bimbingan mental atlet disabilitas NPCI kota Surakarta, maka peneliti menggunakan 3 teknik pengumpulan data sebagai berikut :

1. Teknik Wawancara

Wawancara merupakan sebuah percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, pewawancara (interviewer) dengan orang yang diwawancarai (informan) untuk mendapat jawaban

atas pertanyaan (Nugroho, 2019). Metode yang digunakan untuk tujuan tertentu dengan berusaha memperoleh informasi maupun pendapat secara langsung informan melalui lisan (Koentjaraningrat, 1997). Peneliti menggunakan teknik ini agar selama proses wawancara tidak terlalu kaku/ terlalu mengintrogasi. Jenis wawancara yang digunakan, wawancara terencana –tidak terstruktur, dengan tujuan untuk menemukan masalah lebih terbuka, dimana responden dimintai pendapat maupun gagasannya. Metode ini digunakan untuk mendapatkan data mengenai bimbingan mental pada atlet disabilitas NPCI kota Surakarta dari pengurus, pelatih, maupun atletnya.

2. Teknik Observasi

Pada umumnya orang mengasosiasikan observasi dengan melihat, mengamati, meninjau dengan saksama suatu objek. Tujuan dari observasi ialah memaparkan atau mendiskripsikan kejadian yang diobservasi, aktivitas langsung, orang yang terlibat dalam aktivitas, dan memaknai hasil observasi berdasar perspektif yang diamati (Ni'matuzahroh & Prasetyaningrum, 2018). Jenis yang digunakan yaitu *non-participation observer*, bentuk observasi dimana peneliti tidak terlibat langsung dalam kegiatan yang diamati (Yusuf, 2017). Tujuan dari teknik observasi, untuk mengetahui berbagai aspek

yang ada dalam diri objek baik pada saat diberi bimbingan mental maupun setelahnya. Bimbingan mental dilakukan pada saat latihan maupun pada saat menjelang pertandingan. Hasil dari observasi bahwasanya pola komunikasi antara atlet dengan pelatih baik walau terkadang ada hal yang kurang dapat dipahami atlet dikarenakan atlet tersebut tuna rungu wicara dan pelatih kurang begitu lancar berbahasa isyarat. Saat latihan pelatih menegur, memberitahu gerakan yang benar atlet ketika melakukan gerakan maupun tugas yang diberi pelatih kurang baik.

E. Keabsahan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian harus diuji validitas dan keabsahannya. Validitas data ialah ukuran yang menunjukkan tingkat keaslian dari suatu instrumen. Validitas data menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat mengukur yang akan diukur. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data maupun sumber data yang telah ada.

Triangulasi yang digunakan ialah triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Menurut Sugiyono (2017) triangulasi sumber merupakan metode untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda dengan teknik yang sama, yaitu dengan teknik wawancara semi terstruktur. Triangulasi teknik uji kredibilitas dilakukan dengan

mengecek data pada sumber yang sama akan tetapi menggunakan teknik yang berbeda. Metode ini bertujuan meningkatkan pemahaman penelitian terhadap yang ditemukan. Uji kreadibilitas data dengan metode triangulasi sumber dan triangulasi teknik, akan dilakukan pada beberapa informan, informan disini yaitu pengurus, pelatih maupun atlet.

F. Analisis Data

Teknik analisis data menurut Yin (2015) dalam studi kasus dibagi menjadi tiga, yaitu:

1) Penjodohan Pola

Membandingkan pola yang ada pada empiri dengan pola yang sudah diperkirakan, jika terdapat kesamaan maka hasilnya dapat menguatkan validitas internal pada studi kasus yang dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan prediksi awal yang berupa studi literatur maupun teori dari para ahli, yang kemudian di bandingkan dengan data temuan lapangan mengenai metode bimbingan mental dalam menumbuhkan mental juara atlet disabilitas.

2) Pembuatan Eksplanasi

Dilakukan untuk menganalisis data studi kasus dengan membuat penjelasan mengenai kasus yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti menjelaskan mengenai karakteristik mental, jenis-jenis bimbingan mental, faktor pembentuk mental juara.

3) Analisis Deret Waktu

Analisis deret waktu dilaksanakan dengan tujuan untuk menganalisis maupun menyajikan data secara runtut mulai dari tahap awal sampai akhir. Dalam penelitian ini peneliti menyajikan data mengenai urutan kejadian mulai dari penerimaan calon atlet, pembentukan penunjang prestasi atlet.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil NPCI Kota Surakarta

a. Sejarah Singkat NPCI Kota Surakarta

Organisasi ini didirikan di Surakarta tanggal 21 Oktober 1962 yang pertama kali bernama Yayasan Pembina Olahraga Cacat (YPOC) dan terus ada serta berlangsung untuk waktu yang tidak terbatas. Berdasarkan atas saran pengurus KONI pusat, menteri pemuda dan olahraga RI, menteri sosial RI dan pihak-pihak terkait maka YPOC perlu ditingkatkan kedudukannya menjadi organisasi payung olahraga cacat Indonesia dengan terlebih dahulu mengubah status yayasan menjadi organisasi sosial kemasyarakatan.

Dalam musyawarah olahraga nasional (Musornas YPOC ke VII tanggal 31 Oktober sampai dengan 1 November 1993 di Yogyakarta, maka wadah tersebut kemudian ditetapkan dengan nama baru yaitu badan pembina olahraga cacat Indonesia (BPOC) sebagai kelanjutan dari YPOC. Dalam musyawarah olahraga nasional (Musornas) X BPOC tanggal 18-20 November 2008 di Surakarta, atas saran menteri pemuda dan olahraga RI serta mengikuti aturan lembaga-lembaga Paralympic Regional dan International, maka BPOC perlu

ditingkatkan eksistensi dan kedudukannya bahwa BPOC tingkat pusat merupakan National Paralympic Committee (NPC) sehingga disebut BPOC atau NPC Indonesia. Dalam musyawarah olahraga nasional luar biasa tanggal 28 Juli 2010 di Surakarta dilakukan perubahan nama dari BPOC yang dulunya YPOC berubah nama menjadi NPC of Indonesia, karena mengikuti regulasi International, tidak diperkenankan menggunakan istilah cacat.

b. Visi dan Misi NPCI Kota Surakarta

Visi National Paralympic Committee Indonesia (NPCI) Kota Surakarta ialah mewujudnya kesetaraan dan keseimbangan pembinaan olahraga penyandang disabilitas (atlet paralympic). *Misi National Paralympic Committee* Indonesia (NPCI) Kota Surakarta ada 4 diantaranya :

- 1) Mengatur dan memberikan bimbingan dalam pelaksanaan pelatihan olahraga penyandang disabilitas (atlet paralympic).
- 2) Menhgusahakan dan mengatur pembiayaan kegiatan olahraga penyandang disabilitas (atlet paralympic).
- 3) Mengatur kegiatan olahraga penyandang disabilitas (atlet paralympic) baik ditingkat daerah, nasional maupun International.

4) Mengusahakan peningkatan prestasi, kesejahteraan dan pendidikan atlet.

c. Tujuan NPCI Kota Surakarta

Tujuan *National Paralympic Committee* Indonesia Kota surakarta meliputi 6 diantaranya :

- 1) Membentuk watak kepribadian penyandang disabilitas (atlet paralympic) Indonesia yang mencintai nilai kemanusiaan, kejujuran dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Kuasa.
- 2) Mewadahi penyandang disabilitas (atlet paralympic) Indonesia untuk berperan serta dalam pembangunan Nasional melalui kegiatan olahraga.
- 3) Mewujudkan dunia olahraga bagi penyandang disabilitas (atlet paralympic) agar lebih maju, berkeadilan, bermartabat dan sejajar dengan keberadaan olahraga pada umumnya.
- 4) Memupuk kesatuan dan persatuan bangsa Indonesia serta menjalin persahabatan antar bangsa.
- 5) Mengharumkan nama Indonesia melalui pencapaian prestasi olahraga penyandang disabilitas (atlet paralympic) di tingkat Internasional.
- 6) Memperkuat gerakan perjuangan untuk mewujudkan kesamaan hak dan kesempatan bagi penyandang

disabilitas (atlet paralympic) dalam segala aspek kehidupan dan penghidupan melalui olahraga.

d. Jenis Klasifikasi kedisabilitas

Jenis Klasifikasi kedisabilitas yang dimaksud ialah pengelompokan disabilitas pada olahraga disabilitas diantaranya ada tujuh; Amputee (Tuna Daksa), Les Autres, Paraplegia, Cerebral Palsy, Tuna Netra, Tuna Grahita(IQ kurang dari 70%), Tuna Rungu Wicara.

e. Cabang Olahraga NPCI Kota Surakarta.

Cabang olahraga yang ada di *National Paralympic Committee* Indonesia ada 14 cabang olahraga, diantaranya atletik, catur bulutangkis, tenis meja, renang, angkat berat sepak bola CP, panahan, bowling, goal boal tuna netra, menembak, judo tunanetra, boccia, dan lawn ball.

f. Struktur Organisasi NPCI Kota Surakarta

SUSUNAN PENGURUS *NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE*

INDONESIA KOTA SURAKARTA

MASA BAKTI : 2019-2024

PELINDUNG	: 1. Walikota Surakarta
	2. Wakil Walikota Surakarta
PENASEHAT	: 1. Sekretaris Daerah Kota Surakarta

PEMBINA

2.Ketua NPC Provinsi Jawa Tengah

: 1.Kepala DIKPORA Kota Surakarta

2.Kepala Bidang Anggaran BPPKAD
Kota Surakarta

3.Kepala Bidang Olahraga Dispora
Kota Surakarta

PENGURUS INTI

Ketua Umum : Bangun Sugito

Wakil Ketua : Suwarno

Sekretaris : Tri Hersepti

Wakil Sekretaris : Purwo Adi Sanyoto, S.Pd., M.Or.

Bendahara : Kliwon, M.Psi Psi

Wakil Bendahara : Eko Supriyanto

Sie Hukum : 1. Abdul Latif, S.H.I., M.E.Sy.
2. Bambang Wahono, S.Sos.

Sie Pemberdaya Atlet : 1.Suwarti
2.Zika Buddin

Sie Cabang Olahraga : 1.Boas Pa
2.Afif Bayu Eko Prasetyo, S.Pd.

Sie Kepeatihan& Wasit : 1.Supriyadi Arifin
2.Didit Permadi

Sie Pertandingan& Klasifikasi : Agus Hidayat, S.Pd., M.Or.

Sie Humas : 1.Sutrisno

2.Joko Sutrisno

DEWAN PERTIMBANGAN KOTA

Ketua : Iswiyanto

Sekretaris & Anggota : Sukron

2. Proses dan Tahapan Penelitian

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 9 Juni 2022, yang dilakukan dengan meninjau lokasi penelitian, sekaligus untuk memastikan subjek serta menjelaskan permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Mengajukan surat izin pra penelitian dari Universitas pada 10 Juni 2022 guna melakukan studi pendahuluan di *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta. Pekan berikutnya melakukan wawancara maupun observasi dengan staff, serta Ketua NPCI Kota Surakarta, kegiatan tersebut guna untuk mendapatkan data awal penelitian sebelum melakukan penelitian di lapangan.

Subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel data dengan pertimbangan maupun kriteria tertentu. Kriteria dalam menentukan subjek penelitian ini ialah pengurus maupun pelatih yang melakukan bimbingan mental dalam menumbuhkan mental juara atlet disabilitas. Kemudian subjek pendukung merupakan atlet sebagai review terhadap bimbingan mental yang diberikan

pelatih maupun dari pengurus, dan atlet yang pernah menjuarai pertandingan minimal tingkat kota.

Setelah disetujinya proposal penelitian dengan caatatan dari dosen penguji maka pada tanggal 11 September 2022 peneliti mengajukan surat penelitian guna memulai penelitian dilapangan, tepatnya di National Paralympic Committee Indonesia Kota Surakarta. Pada tanggal 12 September peneliti mengajukan perizinan ke NPCI Kota Surakarta, dan setelahnya mengambil data berupa profil NPCI Kota Surakarta serta data terkait tema yang dibahas dalam penelitian. Data yang didapatkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi selanjutnya melewati tahap analisis data untuk mendapatkan hasil penelitian. Dari hasil penelitian yang telah didapat, kemudian peneliti melakukan uji keabsahan data dengan triangulasi sumber maupun triangulasi teknik.

3. Profil Subjek penelitian

Berdasarkan studi pendahuluan di *national Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta, peneliti menemukan subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dengan bantuan Ketua NPCI Kota Surakarta. Subjek dalam penelitian ini meliputi Pengurus maupun Pelatih NPCI Kota Surakarta yang memberikan Bimbingan Mental, serta atlet NPCI Kota

Surakarta sebagai penerima dari bimbingan mental yang telah diberikan.

Subjek pertama dalam penelitian ini ialah ketua NPCI Kota Surakarta yang berinisial “BS”, yang berumur 57 tahun, kelahiran Surakarta. “BS” merupakan atlet tenis meja, “BS” sekarang menjadi pelatih nasional cabang olahraga tenis meja di NPCI, “BS” merupakan tuna daksa karena kecelakaan pada umur 15 tahun. Subjek kedua merupakan pelatih cabang olahraga renang di NPCI Kota Surakarta yang berinisial “YA”. “YA” kelahiran Sukoharjo, berumur 26 tahun sudah berkecimpung di olahraga disabilitas, “YA” juga memiliki club renang dan membuka les privat untuk pemula maupun disabilitas.

Subjek ketiga merupakan pelatih NPCI Kota Surakarta cabang olahraga panahan yang berinisial “R”, “R” kelahiran Surakarta, berumur 31 tahun sudah memiliki istri dan anak. “R” merupakan mantan atlet panahan. Subjek pendukung pada penelitian ini meliputi atlet orang tua atlet dan pelatih, atlet panahan yang berinisial “S”, merupakan tuna daksa kelahiran Surakarta berumur 47 tahun, sudah menjuarai tingkat Provisnsi mendapat medali emas dan Tingkat Nasional mendapat perak.

Subjek berikutnya atlet renang yang berinisial “P”, berusia 15 tahun, merupakan Tuna Rungu Wicara, dan Tuna Grahita.

Maka dari itu tidak memungkinkan untuk di wawancara peneliti mencari data dari orang tua “P”, maupun pelatih “M”. Orang tua atlet “P” berinisial “A” berumur 47 tahun lahir di Surakarta, wirausaha mempunyai 2 anak, atlet “P” merupakan anak ke 2. Pelatih “M” lahir di surakarta berumur 22 tahun, merupakan pelatih atlet “P”, “M” merupakan mahasiswa FKOR UNS, dan “M” sering antar jemput atlet “P” ketika orang tua atlet “P” tidak bisa antar jemput latihan.

B. Temuan Penelitian

Faktor mental yang paling utama, oleh karena itu mental dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet perlu adanya bimbingan mental untuk dapat menunjang mental atlet. Berikut bimbingan mental yang ada di *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta, Sebagai berikut.

1. Proses Bimbingan Mental

Proses bimbingan mental yang ada diantaranya identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian bantuan, evaluasi dan tindak lanjut.

a) Identifikasi Masalah.

Identifikasi masalah ialah mengetahui gejala awal dari suatu masalah yang dihadapi atlet disabilitas, pengenalan karakteristik atlet seperti yang diungkapkan oleh subjek (BS) dalam wawancara.

“Karakter masing-masing atletnya itu memang harus kita pahami. Pelatih harus juga tau kalau dikasih program seperti ini ini ini, tidak bisa, kita menyesuaikan mas, situasional.” (W.1 S.1 BS 221-225)

Proses yang pertama menurut subjek (YA) memang harus memahami karakter atletnya terlebih dahulu seperti yang diungkapkan dalam wawancara. *“biasanya tau lah karakter atlet ini seperti apa, soalnya karakter anak beda beda” (W.1 S.2 YA 164-166)*

Subjek (R) mengungkapkan bahwasanya memang harus mengetahui kekurangan bukan perihal teknik akan tetapi psikis juga, bahkan ada permasalahan dengan keluarga.

“ibaratnya apa to ya kekurangannya dia itu ko belum bisa juara. Lha kitakan harus tau sik apa kesalaha bukan soal di teknik mungkin ada psikis yang lain, misal dari soal keluarganya” (W.1 S.3 R 69-74)

Identifikasi masalah ini seputar mental, seperti yang diungkapkan subjek (BS), orang-orang disabilitas itu kurang dianggap. *“disabilitas yang awalnya dilingkungan kurang dianggap” (W.1 S.1 BS 69-70)*

Subjek (BS) mengungkapkan bahwasanya anak-anak disabilitas itu kurang percaya diri, begitupula ungkapan dari subjek (YA), dan (S) dalam wawancara.

“kebanyakan kurang percaya diri” (W.1 S.1 BS 144)
“atlet disabilitas awal-awal pasti kurang percaya diri” (W.1 S.2 YA 84-85)
“biasanya minder yang senior” (W.1 S.4 S 71)

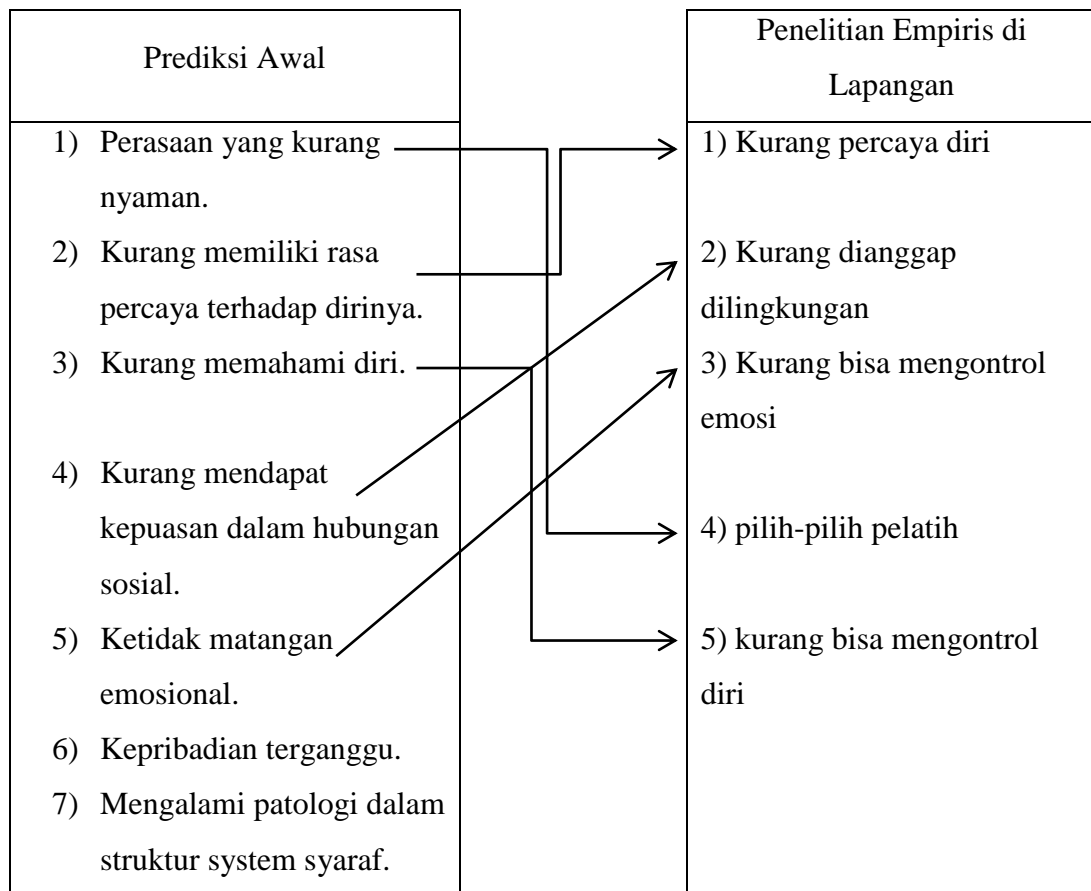
Atlet disabilitas itu pilih-pilih pelatih, menandakan bahwasanya tidak semua pelatih itu bisa membuat nyaman atlet ketika latihan seperti dalam wawancara dengan subjek (YA) dan (BS). *“kadang dilatih sama ini gacocok gitu”* (W.1 S.1 BS 226) *“difabel cocok-cocokan sama pelatih”* (W.1 S.2 YA 141-142)

Ketidak matangan emosional pada atlet bisa mempengaruhi latihan, maupun kurangnya memahami diri ungkapan subjek (S) dan (A) dalam wawancara.

“kurang bisa mengontrol emosi” (W.1 S.4 S 180-181)
“kalau semisal waktu latihan moodnya bagus, ya biasanya langsung cerita” (W.1 S.6 A 244-245)

Subjek (A) mengungkapkan bahwasanya ada kejenuhan ketika latihan, seperti dalam wawancara. *“ada titik jenuhnya juga”* (W.1 S.6 A 150)

Hasil dari observasi bahwasanya kurangnya rasa percaya diri seorang atlet kurang, dilihat dari bertemu orang baru gaya berbicara dan ketika menjalani latihan kurang optimis bahwasanya atlet tersebut mampu, hal ini selaras dengan kurangnya memahami diri. Kurang matangnya emosional tergantung pada atlet yang masih remaja dilihat ketika sedang latihan atlet kurang bisa mengontrol emosinya. Berikut analisis data, yang berupa pemaparan teori dan temuan lapangan.



Gambar 4. 1Penjodohan Pola Identifikasi masalah

Perasaan yang kurang nyaman disini terkait, atlet pilih-pilih pelatih, ketika dilatih oleh pelatih yang tidak disukai, atlet cenderung tidak melaksanakan tugas yang diberi. Kurang memiliki rasa percaya terhadap diri ialah kurangnya percaya diri atlet ketika bertemu orang baru maupun lawan ketika bertanding. Kurang memahami diri ialah kurang bisa mengontrol diri, perihal dia mampu melaksanakan tugas yang diberi pelatih. Kurang mendapat kepuasan dalam hubungan sosial, orang-orang disabilitas sering tidak dianggap

dilingkungan. Ketidak matangan emosional dikarenakan usia dari atlet, maupun kurang bisa mengontrol emosi ketika sedang menjalani latihan maupun sebuah pertandingan.

Identifikasi masalah menurut subjek (BS), (YA), dan (R) bahwasanya pengenalan karakter atlet, memahami karakter atlet, mengetahui kekurangan dan kelebihan atlet. Kekurangan disini bukan perihal fisik dan teknik melainkan psikis, atau permasalahan yang sedang dihadapi atlet, dan biasanya terlihat dari performa ketika atlet melaksanakan latihan.

Berdasarkan data diatas bahwasanya dalam identifikasi masalah tersebut ada 5 point dari mental yang tidak sehat pada prediksi awal dan hasil penelitian dilapangan sama, adapun yang tidak ada di lapangan ialah terkait kepribadian yang terganggu dan patologi dalam struktur sistem syaraf. Masalah yang ada dari karakter atlet disabilitas tuna grahita, yang se-enaknya sendiri ketika menjalankan latihan.

b) Diagnosis.

Diagnosis ialah penetapan masalah yang dihadapi seorang atlet, hal ini selaras dengan identifikasi masalah, sebelum menetapkan masalah mental alangkah lebih baiknya mengetahui mental yang sehat. Subjek (BS), (YA), dan (S) mengungkapkan bahwasanya terdapat gangguan mental yaitu kurangnya rasa percaya diri seperti dalam wawancara.

“kebanyakan kurang percaya diri” (W.1 S.1 BS 144)
“atlet disabilitas awal-awal pasti kurang percaya diri”
 (W.1 S.2 YA 84-85)
“biasanya minder yang senior” (W.1 S.4 S 71)

Sanggup dalam menangani masalah maupun tekanan seperti yang diungkapkan subjek (BS) dan (S) dalam wawancara

“masalah totalitas kerja keras dan kemauan yang sangat tinggi” (W.1 S.1 BS 53-54)
“kalau hanya dipendam bisa mempengaruhi latihan”
 (W.1 S.4 S 276-277)

Kurang mampu beradaptasi menurut subjek (BS) dalam wawancara. *“keluarpun kadang-kadang malu”* (W.1 S.1 BS 80). Konflik dari watak orang disabilitas itu keras, dalam wawancara dengan subjek (YA). *“memang orangnya keras-keras, watak e keras-keras”* (W.1 S.2 YA 271-273).

Memaksimalkan potensi pada tuna grahita, dalam wawancara dengan subjek (YA).

“kalau tuna grahita itu mungkin lebih ke ini, apa yang mereka takutinya itu cara berkomunikasi kita seperti itu. Jadi dicari celahnya ” (W.1 S.2 YA 231-235).

Kurang harmonisnya fungsi jiwa dalam wawancara subjek (S), *”jiwa berontak, ga stabil, bisa merusak fisik, teknik, mentalpun”* (W.1 S.4 S 280-281).

Hasil dari observasi menunjukkan adanya gangguan mental berupa kurangnya percaya diri pada atlet, dilihat dari atlet bertemu orang baru, sulit untuk beradaptasi dengan orang baru. Peneliti melihat bahwasanya untuk bergaul dengan atlet renang, atlet yang tergolong masih remaja membutuhkan 3 hari

untuk dapat mereka beradaptasi karena mereka malu bertemu orang baru.

Prediksi Awal	Penelitian Empiris di Lapangan
1) Terhindar dari gangguan mental dan penyakit mental.	1) Gangguan mental kurang percaya diri
2) Mampu beradaptasi.	2) Sanggup menangani masalah
3) Sanggup menangani masalah dan tekanan yang biasa.	3) Kurang mampu beradaptasi
4) Adanya keharmonisan fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna, dan bahagia.	4) Dapat memaksimalkan potensi yang ada
5) Dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya.	5) kurang harmonisnya fungsi jiwa

Gambar 4. 2 Penjodohan Pola Diagnosis

Terhindar dari gangguan mental ialah prediksi awal mengenai mental yang sehat, sebaliknya penelitian empiris di lapangan ialah hasil penelitian dimana ada gangguan mental yang berupa kurangnya rasa percaya diri. Seorang disabilitas kurang mampu beradaptasi, berkaitan dengan kurangnya rasa percaya diri. Menangani masalah dan tekanan yang biasa dari program latihan, berdasarkan hasil atlet sanggup menangani

masalah yang biasa. Kurangnya keharmonisan dikarenakan ada konflik yang berupa kurang berharganya dirinya, dan berkesinambungan dari kurang dalam beradaptasi. Memaksimalkan potensi yang ada pada diri, dari data penelitian bahwasanya menjadi seorang atlet itu dapat memaksimalkan potensi yang ada pada diri.

Diagnosis disini para pelatih mengetahui permasalahan yang dihadapi maupun penyebab performanya menurun atletnya, awalnya memang harus mengetahui tingkah laku atletnya terlebih dahulu supaya bisa mengetahui perbedaan dari tingkah laku atletnya. Terlihat ketika performa atlet saat latihan berbeda dengan performa berikutnya, maka dari itu pelatih mencari tau permasalahan pada atlet dengan berbicara seputar masalah yang dihadapi yang menyebabkan atlet performanya menurun.

Berdasarkan temuan diatas pada diagnosis ada dua yang sama diantaranya sanggup menangani masalah yang biasa, serta dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya. Diagnosis sendiri penetapan masalah dari latar belakang masalah, untuk itu dapat diketahui permasalahan kurangnya percaya diri, kurangnya adaptasi dengan lingkungan, dan kurang harmonisnya jiwa.

c) Prognosis.

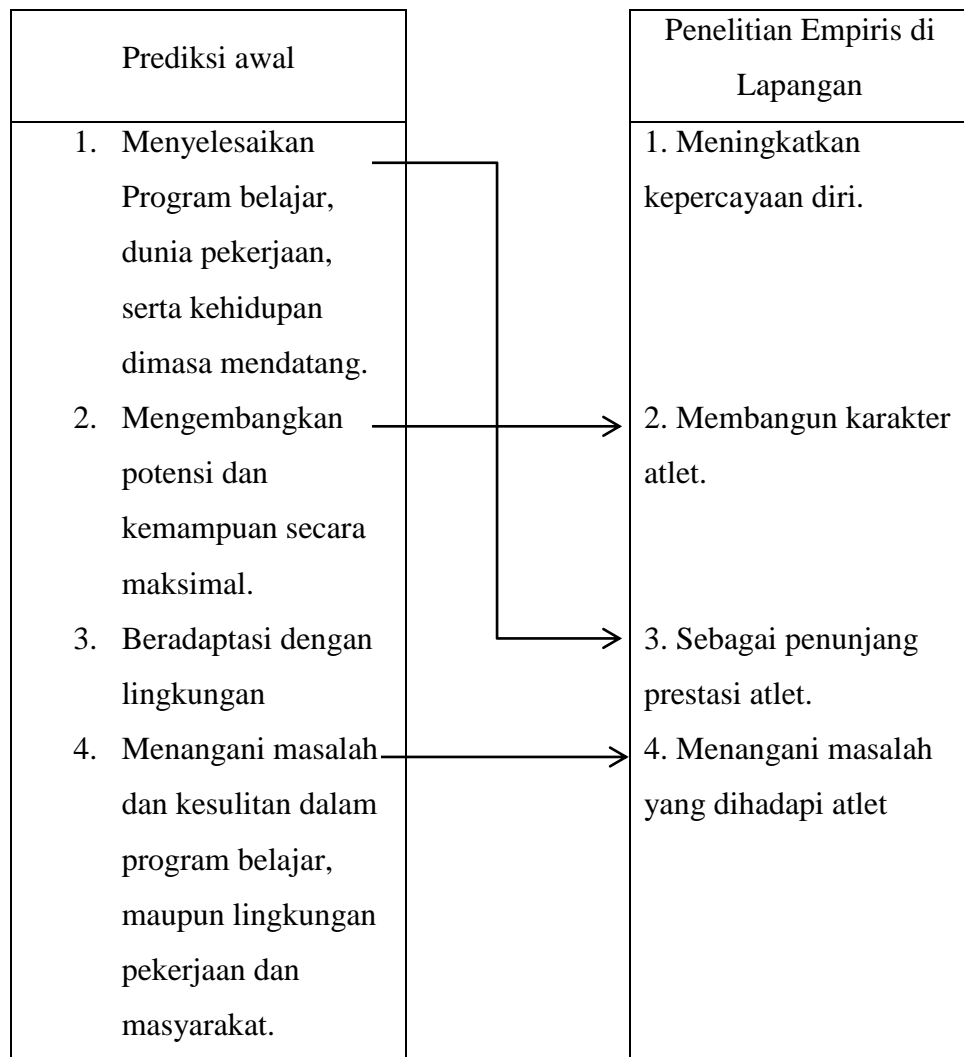
Prognosis yaitu merencanakan bentuk bantuan, bantuan yang ada ialah bimbingan mental. Tujuan dari bimbingan mental tersebut meningkatkan rasa percaya diri seperti yang diungkapkan subjek BS dalam wawancara.

“Bimbingan mental sendiri sangat-sangat diutamakan karena kaitannya dengan olahraga disabilitas. Pada dasarnya anak-anak yang terjun didunia atlet disabilitas itu rata-rata dari awalnya memang sudah merasa kurang percaya diri, jadi untuk mental itu paling riskan paling utama.” (W.1 S.1 BS 36-42)

Subjek (YA) juga mengungkapkan bahwasanya tujuan dari bimbingan mental ialah untuk membangun karakter atlet. *“lebih ke ini, bangun karakter mereka” (W.1 S.2 YA 171)* Tujuan bimbingan mental menurut subjek (A) sebagai penunjang prestasi atlet. *“buat kelanjutannya dia itu untuk berprestasi,” (389-399).*

Subjek (M) mengungkapkan bahwasanya tujuan dari bimbingan mental untuk melatih disiplin, tanggung jawab, dan menambah motivasi berprestasi. *“mungkin bisa melatih kedisiplinan, tanggungjawab, mampu menambah motivasi berprestasi.” (W.1 S.5 M 82-84)*

Bimbingan mental dapat menjadi bentuk program bantuan dari masalah mental, yang dimiliki atlet disabilitas. Berikut teknik analisis yang berupa penjadohan pola, terkait tujuan diberikannya bimbingan mental.



Gambar 4. 3 Penjodohan Pola Prognosis

Menyelesaikan program belajar, pekerjaan, maupun kehidupan, merupakan prediksi awal ialah teori dari tujuan bimbingan, yang selaras dengan hasil penelitian yang ada dilapangan sebagai penunjang prestasi atlet. mengembangkan potensi dan kemampuan secara maksimal selaras dengan membangun karakter atlet menjadi lebih baik kedepannya. Beradaptasi dengan lingkungan, meningkatkan kepercayaan diri itu kurang selaras akan tetapi ada keterkaitannya dengan

meningkatnya rasa percaya diri dapat membuat seorang mudah dalam beradaptasi.

Prognosis merencanakan bentuk bantuan, pelatih memberikan bentuk bantuan dari masalah mental atletnya dengan bimbingan mental. Tujuan dari bimbingan mental diantaranya, meningkatkan kepercayaan diri, membangun karakter atlet, sebagai penunjang prestasi atlet, dan menangani masalah yang dihadapi atletnya.

Kesimpulannya bahwa tujuan bimbingan mental yang ada di *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta yaitu, untuk meningkatkan rasa percaya diri, untuk membangun karakter atlet dan sebagai penunjang prestasi atlet, gigih dalam menghadapi lawan, melatih disiplin, tanggung jawab, dan menambah motivasi berprestasi.

d) Pemberian bantuan.

Memberikan jenis bantuan kepada atlet berupa bimbingan mental, adapun jenis dalam bimbingan mental di *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta sendiri meliputi motivasi berprestasi seperti yang diungkapkan subjek (BS), (R) dan (YA) dalam wawancara.

“kita kenalkan dulu NPC, seperti teman-teman yang sudah mempunyai prestasi mendunia . sebenarnya NPC ini kalo ditekuni sebuah profesi olahraga prestasi yang sudah mendapat apresiasi dari pemerintah, salah satu contoh seperti atlet yang ada di Solo sudah memiliki prestasi dunia, kita kenalkan dulu ini lho sosok atlet

berprestasi Solo seperti ini lho, untuk pola kehidupan sehari-hari seperti ini lho.” (W.1 S.1 BS 103-118)

” ya cuman dimotivasi saja si mas, ini sudah mendekati terus gimana latihannya.” (W.1 S.2 YA 369-371)

“ooo ya itu pernah datengin motivator mario teguh pada waktu itu, tapi mungkin setiap ada pertandingan inti saja mas, pertandingan besar itu pasti ada motivatornya.” (W.1 S.3)

Adapun jenis bimbingan mental yaitu evaluasi diri, agar atlet dapat mengetahui akan kekurangan performanya, dan dapat membangun rasa percaya diri seperti yang diungkapkan subjek (YA) dan (R) dalam wawancara.

“jadikan istilah e juga kita membangun mentalkan rasa percaya dirinya mereka, mandirinya mereka, kan kita juga ga selamanya megang.” (W.1 S.2 YA 131-135)

“ya kita tetap bilang ke atletnya tapi pelan-pelan ngga langsung tokleh ngga mungkin lah kita tetap ada jangka waktu tertentu yang bisa diobrolin lah. Kemarin kok ga bisa kaya gini kenapa ? nhaa itu lho, kemungkinan merekakan down pas pertandingan bisa, pas ada apa yo bisa.” (W.1 S.3 R 113-120)

Jenis bimbingan mental subjek (M) yaitu dengan menanamkan disiplin dan tanggung jawab dengan peningkatan porsi.

“Nek peningkatan porsi latihan tetap ada mas, tapi kalau melebihi porsi latihan, semisal habis latihan di tambah latihan lagi ndak pernah mas. Soalnya kita nek bikin program juga sudah diperkirakan sama anaknya.” (W.1 S.5 M 25-30)

Atlet (S) menuturkan bahwasanya jenis bimbingan mental yang ada di tingkat nasional berupa meditasi yang berupa relaksasi dengan memejamkan mata, mendengarkan suara yang memberikan materi, dan terapi teknik yaitu

membayangkan gerakan teknik dasar sambil merasakan hembusan nafas yang masuk maupun keluar.

“biasanya itu malah yang nasional itu ada bimbingan mentalnya yaitu meditasi yang biasanya itu dikumpulin trus meditasi disuruh memejamkan mata dengerin suara dari yang memberikan meditasi, ada juga terapi teknik itu biasanya disuruh membayangkan seperti menarik trus merasakan nafas saat menarik” (W.1 S.4 S 46-54)



Gambar 4. 4Penjodohan Pola Pemberian bantuan

Motif berprestasi ialah prediksi awal yang selaras dengan data empirik yang ada di lapangan, yaitu pemberian motivasi. Percaya diri disini dengan menambah jam terbang untuk menumbuhkan rasa percaya diri atlet disabilitas. Rasa harga diri dan penguasaan emosi dilapangan tidak ditemukan, karena bisa tumbuh dengan seiring waktu berjalan. Disiplin dan tanggung jawab dengan meningkatkan porsi latihan maupun absen disetiap latihan. Evaluasi diri dilakukan disetiap akhir latihan maupun selepas pertandingan, adapun meditasi dan terapi teknik di tingkatan provinsi dan nasional.

Pada pemberian bantuan dilakukan dari awal mencari calon atlet diberikan motivasi dengan contoh atlet yang ada di Surakarta yang sudah memiliki prestasi di tingkat daerah, provinsi, bahkan nasional. Kemudian menumbuhkan rasa percaya diri dengan penambahan jam terbang, disiplin dan tanggung jawab dengan absen maupun, peningkatan porsi latihan. Pelatih memberikan evaluasi di setiap akhir latihan maupun setelah pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas jenis bimbingan mental yang dilakukan di *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta meliputi motivasi berprestasi, evaluasi diri,

peningkatan porsi (penanaman disiplin dan tanggung jawa), meditasi dan terapi teknik.

e) Evaluasi dan tindak lanjut.

Proses evaluasi didapat dari faktor mental juara seorang atlet, menurut subjek (BS) dan (R) ialah seorang yang tidak punya rasa minder, bisa meminimalisir grogi, atau mempunyai rasa percaya diri, dan mempunyai motivasi yang tinggi.

“Kalau mental seorang juara pun pasti masih punya rasa minder, ketika akan terjun di pertandingan. Siapapun, apapun juaranya pasti akan ada rasa minder, tinggal kita bagaimana meminimalisir aaa ke grogian itu. Jadi anggap saja itu latihan tanding, tapi motivasi kita harus seperti kalau dia bisa kenapa kita tidak, kalau dia bisa juara kenapa kita tidak.” (W.1 S.1 BS 133-141)

“percaya dirinya tinggi” (W.1 S.3 R 251)

Subjek (YA) dan (R) juga mengungkapkan bahwasanya mental juara itu berpikiran terbuka serta gigih disetiap proses latihan yang diberikan, serta cuek dengan ejekan maupun perkataan orang .

“gatakut cape mas, ya kalau renang kan pokok e rawedi kesel, mau disuruh jalan berapa pun dengan kondisi badan seperti apa, ya kan kondisi badan atletkan pelatih jugakan ga mungkinkan? Gatau. Jadi ga takut cape gigih , kondisi apapun situasi apapun, hujan deras angin tetap berangkat.” (W.1 S.2 YA 351-358)

“kalau saya itu, atlet yang mempunyai mental juara itu cuek saja mas, cuek tapi kalau pelatih memberikan intruksi mereka pasti nurut, ibaratnya sama teman biasalah dilokne opo diomongne opo radigagas.” (W.1 S.3 R 236-241)

Mental Juara itu bijaksana dalam menanggapi masalah, sportif, serta berpikiran terbuka seperti yang diungkapkan subjek (S) dalam wawancara.

“Mental juara itu biasanya itu, pertama itu e tidak merehkan lawan, lihat lawan itu jangan menganggap sepele kalau menganggap sepele sekali kena skor jelek akan mempengaruhi mentalnya sendiri, sportif jiwanya harus bisa menerima keadaan kekalahan maupun kemenangan dengan apa adanya.” (W.1 S.4 S 243-251)

“Ya yang bisa mengontrol itu cuman diri sendiri, tanyain pada diri sendiri kenapa kok aku gini begini, cari solusi sendir.,” (W.1 S.4 S 312-315)

Subjek (M) menuturkan bahwasanya mental juara itu seorang yang disiplin serta penuh kerja keras.

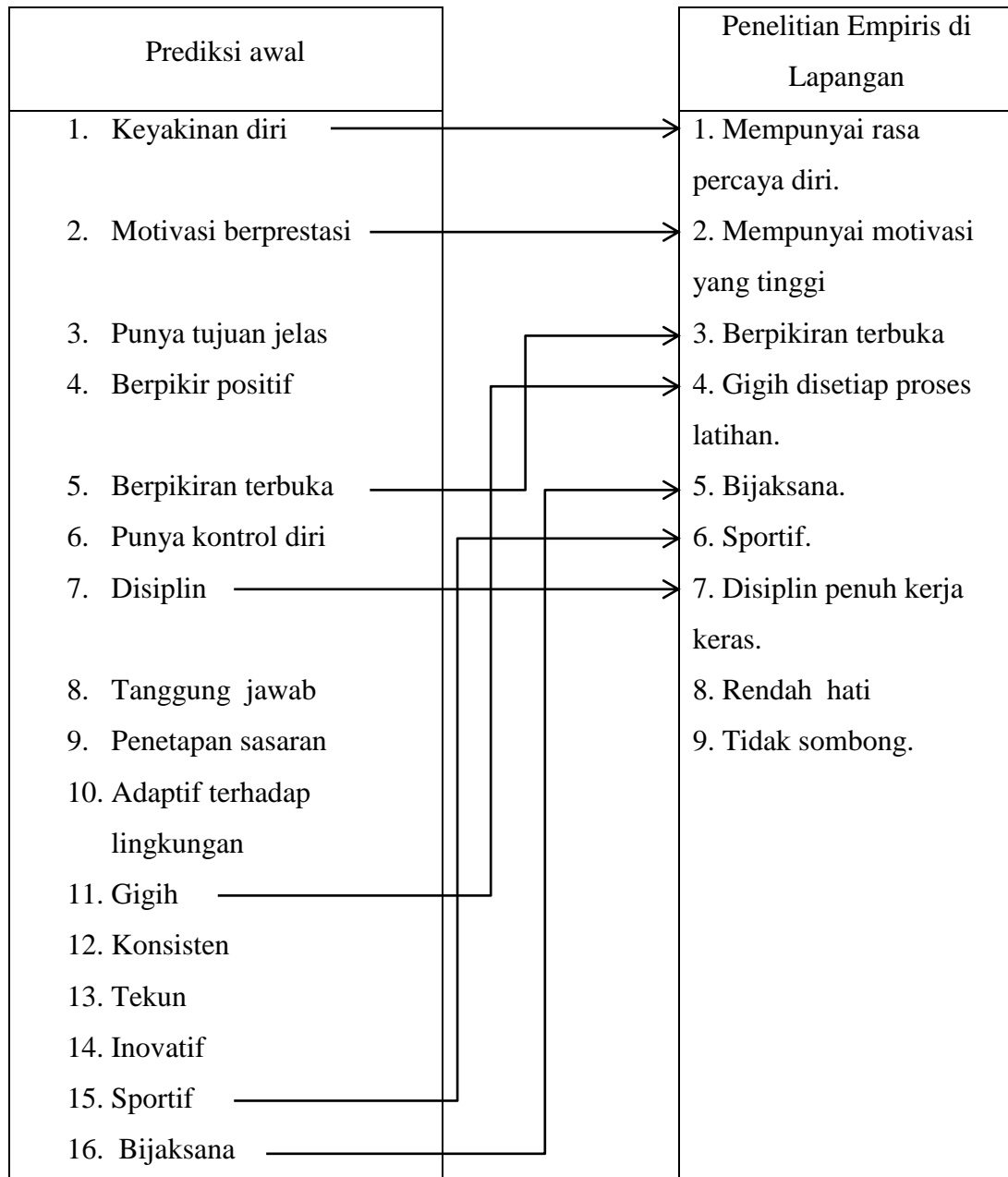
“Mental juara itu seorang individu yang disiplin, penuh kerja keras pasti sih mas, dan mereka yang mendapatkan dukungan dari orang tua, maupun mempunyai semangat yang tinggi.” (W.1 S.5 M 42-46)

Mental juara ialah mereka yang berani menghadapi tantangan, tidak sombong, rasa percaya dirinya tinggi dan rendah hati menurut subjek (A).

“Ya berani menghadapi tantangan untuk kedepannya, tidak boleh sombong soalnya nanti bisa meremehkan lawannya itukan ga baik juga, Percaya dirinya tinggi, rendah hati.” (W.1 S.6 A 394-399)

Hasil obeservasi bahwasanya atlet mempunyai mental juara selalu mengikuti apa perintah pelatih, dan tidak pernah membantah kritik saran dari pelatih. Menghiraukan perkataan-perkataan orang yang yang tidak membangun untuk dia

kedepannya. Selalu belajar dari pengalaman, latihan tidak serta merta ketika disuruh pelatih.



Gambar 4. 5 Penjodohan Pola Faktor mental juara

Kendala dalam bimbingan mental di *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta dinataranya tidak ada

support dari keluarga, keluarga tidak mendukung, cenderung menyembunyikan keluarganya yang disabilitas seperti yang diungkapkan subjek (BS) dalam wawancara.

“dari awal memang jangankan berolahraga, berprestasi seorang disabilitas itu kalau keluarpun kadang-kadang malu, keluarpun juga kadang-kadang banyak yang menyembunyikan tentang keberadaan anaknya.” (W.1 S.1 BS 76-83)

Selain dari keluarga dari kepribadian atletnya sendiri, seperti yang diungkapkan subjek (YA) bahwasanya kendalanya yaitu sulit diatur untuk atlet baru, serta kendala dalam komunikasi pemahaman bahasa isyarat untuk atlet tuna rungu, dan pilih-pilih pelatih wicara seperti dalam wawancara.

“kadang-kadang atlet disabilitas itu yang baru , baru masuk ke NPC itu memang agak sulit diatur. Aaa seenaknya sendiri gitu, datangnya jarang-jarang,” (W.1 S.2 YA 174-178)

“kalau direnangkan ya kan beda-beda, caranya juga berbeda, seperti tuli tadi kita harus belajar bahasa isyarat tadi,” (W.1 S.2 YA 226-228)

“kalau kendalanya ya komunikasi, apalagi cocok-cocokan tadi, tapi begitu dah cocok ya nurut.” (W.1 S.2 YA 280-282)

Subjek (R) mengungkapkan bahwasanya kendala dalam memberikan bimbingan mental ialah watak dari atlet.

“kendalanya itu ya, watak mereka sih mas hehehe, yo bener kuiee, ada yang dibilangin manut ada yang dibilangin agak nunggu waktu yo banyak yoan, tinggal mereka sendiri juga yoan.” (W.1 S.3 R 192-196)

Kendala dalam bimbingan mental pada atlet disabilitas yang ada di *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta meliputi tidak ada *support* dari keluarga, kepribadian atlet, komunikasi, dan watak/sifat atlet. Dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan mental sudah berjalan baik mampu menumbuhkan mental juara diantaranya mempunyai rasa percaya diri, mempunyai motivasi yang tinggi, berpikiran terbuka, kegigihan, bijaksana, sportif, disiplin kerja keras, rendah hati dan tidak sombong.

C. Pembahasan

Faktor mental dan permasalahan mental yang dialami atlet maka dari itu diberikannya bimbingan mental, seperti yang diungkapkan Gunarsa (2008) bimbingan mental atlet merupakan sebuah program pelatihan, guna menyiapkan kondisi mental dengan latihan secara teratur, serta mengontrol performa, perilaku, emosi, suasana hati, sikap, proses dan strategi. Maka dari itu para pelatih melakukan bimbingan mental dengan

caranya masing-masing, berikut proses dalam bimbingan mental yang ada di *National Paralympic Committee* Indonesia.

1. Proses Bimbingan Mental.

Dalam proses bimbingan mental terdapat beberapa hal diantaranya, seperti pada subjek (BS) dan (YA) dengan memahami karakter tiap atletnya dikarenakan karakter setiap atlet itu berbeda-beda. Tidak hanya memahami karakter saja melainkan juga mengetahui alasan dibalik kurangnya performa atlet saat latihan, bukan perihal teknik melainkan psikis seperti yang diungkapkan subjek (R). Setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi maupun penyebabnya subjek (YA) dan (R) lebih ke mengajak berbicara dan mencarikan solusi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi atletnya. Proses bimbingan menurut Fenti (2016) ada lima diantaranya:

a. Identifikasi masalah.

Memahami karakter atlet, kemudian dapat mengetahui permasalahan atlet, ketika performa atlet menurun. Dilihat dari ciri mental yang tidak sehat menurut Thorpe (2005), perasaan yang kurang nyaman, kurang memiliki rasa percaya diri, kurang memahami diri, kurang mendapat kepuasan dalam hubungan sosial, ketidak matangan emosional, kepribadian terganggu, mengalami patologi dalam struktur system syaraf.

Perasaan yang kurang nyaman disini terkait, atlet pilih-pilih pelatih, ketika dilatih oleh pelatih yang tidak disukai, atlet

cenderung tidak melaksanakan tugas yang diberi. Kurang memiliki rasa percaya terhadap diri ialah kurangnya percaya diri atlet ketika bertemu orang baru maupun lawan ketika bertanding. Kurang memahami diri ialah kurang bisa mengontrol diri, perihal dia mampu melaksanakan tugas yang diberi pelatih. Kurang mendapat kepuasan dalam hubungan sosial, orang-orang disabilitas sering tidak dianggap dilingkungan. Ketidak matangan emosional dikarenakan usia dari atlet, maupun kurang bisa mengontrol emosi ketika sedang menjalani latihan maupun sebuah pertandingan.

Identifikasi masalah menurut subjek (BS), (YA), dan (R) bahwasanya pengenalan karakter atlet, memahami karakter atlet, mengetahui kekurangan dan kelebihan atlet. Kekurangan disini bukan perihal fisik dan teknik melainkan psikis, atau permasalahan yang sedang dihadapi atlet, dan biasanya terlihat dari performa ketika atlet melaksanakan latihan.

Berdasarkan data diatas bahwasanya dalam identifikasi masalah tersebut ada 5 point dari mental yang tidak sehat pada prediksi awal dan hasil penelitian dilapangan sama, adapun yang tidak ada di lapangan ialah terkait kepribadian yang terganggu dan patologi dalam struktur sistem syaraf. Masalah yang ada dari karakter atlet disabilitas tuna grahita, yang senaknya sendiri ketika menjalankan latihan.

b. Diagnosis.

Menetapkan masalah yang dihadapi atlet, yang menyebabkan performa atlet menurun. Zakiah Darajat (1996) mengemukakan orang yang sehat mentalnya ialah seorang yang terhindar dari gangguan mental dan penyakit mental, mampu beradaptasi, sanggup menangani masalah dan tekanan yang biasa, adanya keharmonisan fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna, dan bahagia, dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya.

Terhindar dari gangguan mental ialah prediksi awal mengenai mental yang sehat, sebaliknya penelitian empiris di lapangan ialah hasil penelitian dimana ada gangguan mental yang berupa kurangnya rasa percaya diri. Seorang disabilitas kurang mampu beradaptasi, berkaitan dengan kurangnya rasa percaya diri. Menangani masalah dan tekanan yang biasa dari program latihan, berdasarkan hasil atlet sanggup menangani masalah yang biasa. Kurangnya keharmonisan dikarenakan ada konflik yang berupa kurang berharganya dirinya, dan berkesinambungan dari kurang dalam beradaptasi. Memaksimalkan potensi yang ada pada diri, dari data penelitian bahwasanya menjadi seorang atlet itu dapat memaksimalkan potensi yang ada pada diri.

Diagnosis para pelatih mengetahui permasalahan yang dihadapi maupun penyebab performanya menurun atletnya, awalnya memang harus mengetahui tingkah laku atletnya terlebih dahulu supaya bisa mengetahui perbedaan dari tingkah laku atletnya. Terlihat ketika performa atlet saat latihan berbeda dengan performa berikutnya, maka dari itu pelatih mencari tau permasalahan pada atlet dengan berbicara seputar masalah yang dihadapi yang menyebabkan atlet performanya menurun.

Berdasarkan temuan diatas pada diagnosis ada dua yang sama diantaranya sanggup menangani masalah yang biasa, serta dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya. Diagnosis sendiri penetapan masalah dari latar belakang masalah, untuk itu dapat diketahui permasalahan kurangnya percaya diri, kurangnya adaptasi dengan lingkungan, dan kurang harmonisnya jiwa.

c. Prognosis.

Menetapkan bantuan yang tepat, dengan mengajak berbicara atlet seputar permasalahan yang ada. Tujuan diberikannya bimbingan menurut Nurihsan (Masdudi, 2015) diantaranya :

- 1) supaya seseorang dapat menyelesaikan program belajar, dunia pekerjaan, serta kehidupan dimasa mendatang.

- 2) Mengembangkan seluruh potensi dan kemampuan yang dimiliki semaksimal mungkin.
- 3) Beradaptasi dengan lingkungan
- 4) Menangani masalah dan kesulitan dalam program belajar, maupun lingkungan masyarakat serta dunia pekerjaan

Dari ke-empat tujuan dengan hasil penelitian sangat berkesinambungan diantaranya menangani kesulitan maupun masalah seperti meningkatkan rasa percaya diri pada atlet disabilitas, serta dapat mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimiliki, dan yang terakhir untuk keberlangsungan prestasi menjadi seorang atlet.

Berdasarkan hasil lapangan untuk beradaptasi dengan lingkungan bisa didapatkan seiring prestasi yang dicapai. Tujuan dari bimbingan mental yang ada di lapangan diantaranya dapat meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet, membangun karakter atlet, sebagai penunjang prestasi, menangani masalah yang dihadapi atlet.

d. Pemberian Bantuan.

Proses merealisasikan bentuk bantuan dengan memberikan saran, ada jenis bimbingan mental ada 6 jenis (Fenanlampir, 2020) diantaranya: motif berprestasi, percaya diri, rasa harga diri, disiplin dan tanggung jawab, penguasaan emosi, evaluasi

diri. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan beberapa jenis diantaranya :

1) Motif berprestasi

Pemberian motivasi dilakukan ketiga subjek utama, dengan mengenalkan atlet kota Surakarta yang sudah mendapatkan juara ditingkat provinsi, nasional, bahkan internasional. *National Paralympic Committee* Indonesia juga pernah mendatangkan motivator, dan selalu mengingatkan, memberikan semangat ketika performa atlet berkurang saat latihan.

2) Percaya Diri

Untuk meningkatkan percaya diri atlet, subjek (YA) dan (M) dengan menambahkan jam terbang maupun melakukan perlombaan pada saat latihan hal ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri atlet.

3) Disiplin dan tanggung jawab

Menanamkan disiplin dan tanggung jawab pada atlet menurut subjek (YA) dan (M) dengan meningkatkan porsi latihan, dan membuat absen disetiap latihan. Dengan itu ketika atlet tidak datang untuk beberapa waktu dengan ketentuan tertentu tidak bisa mengikuti pertandingan yang akan datang.

4) Evaluasi Diri

Subjek (YA) dan (R) memberikan evaluasi di tiap akhir latihan supaya atlet dapat mengetahui kekurangan maupun kesalahan apa saja saat latihan. Tidak hanya pada akhir latihan melainkan setelah bertanding dengan cara pelan-pelan tidak langsung, dikarenakan pelatih tidak tau permasalahan setiap atletnya.

Berdasarkan dari temuan diatas bahwasanya rasa harga diri dan penguasaan emosi tidak masuk kedalam jenis bimbingan mental yang ada di *National Paralympic Committee* Indonesia Kota Surakarta, dikarenakan hal itu dapat berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Adapun beberapa bimbingan mental yang diberikan antaralain, melatih atletnya untuk mandiri guna untuk kedepannya di profesi apa saja setelah menjadi atlet, dan di tingkat nasional sendiri ada bimbingan mental berupa meditasi dan terapi teknik.

e. Evaluasi dan Tindak Lanjut.

Menindak lanjuti masalah yang sudah dialami atlet, apakah masalah sudah selesai atau masih ada. Beberapa kendala yang ada saat bimbingan mental diantaranya tidak adanya *support* dari keluarga/ orang tua, karena masih banyak yang menyembunyikan keluarganya/ anaknya yang disabilitas. Karakter atletnya juga menjadi kendala bagi para pelatih, tidak

sedikit juga atlet yang sulit diatur, se-enaknya sendiri, bahkan datang latihan pun kadang-kadang, dan terlalu pilih-pilih pelatih. Subjek (YA) menyatakan bahwasanya kendalanya di komunikasi karena atlet di cabang olahraga kebanyakan tuna rungu, tuna wicara, tuna grahita jadi cara komunikasinya pun berbeda-beda dan butuh mempelajari bahasa isyarat dahulu.

Faktor pembentuk mental juara menurut sudarwati (2007) ada 16 diantaranya ada pada gambar diatas kolom kiri, untuk kolom sebelah kanan ialah hasil penelitian yang ada dilapangan. Penelitian empiris di lapangan ada tujuh poin yang sama dengan teori yang ada dan dua poin yang berbeda diantaranya rendah hati, serta tidak sombong. Jadi bimbingan mental yang dilakukan *National Paralympic Committee* Indonesi Kota Surakarta, dengan beberapa kendala akan tetapi mampu setidaknya menumbuhkan mental juara seorang atlet.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis pada data yang telah dikumpulkan, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya proses bimbingan mental yang ada di NPCI Kota Surakarta dalam penerapannya *fleksibel* bergantung pada kebutuhan atlet, akan tetapi dilakukan dengan lima tahapan diantaranya identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian bantuan, evaluasi dan tindak lanjut. Mengetahui karakter atlet, kelebihan maupun kekurangan dari atlet, ketika performa atlet menurun baru diberikan bimbingan.

Identifikasi masalah ada 5 point dari mental yang tidak sehat pada prediksi awal dan hasil penelitian di lapangan sama, adapun yang tidak ada di lapangan ialah terkait kepribadian yang terganggu dan patologi dalam struktur sistem syaraf. Masalah yang ada dari karakter atlet disabilitas tuna grahita, yang se-enaknya sendiri ketika menjalankan latihan. Diagnosis ada 2 yang sama diantaranya sanggup menangani masalah yang biasa, serta dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya. Diagnosis sendiri penetapan masalah dari latar belakang masalah, untuk itu dapat diketahui permasalahan kurangnya percaya diri, kurangnya adaptasi dengan lingkungan, dan kurang harmonisnya jiwa.

Prognosis ada tujuan bimbingan mental membentuk karakter seorang atlet, serta meningkatkan rasa percaya diri, manfaatnya dapat

menumbuhkan rasa percaya diri, gigih, disiplin, tanggung jawab, dan meningkatkan motivasi berprestasi. Pemberian bantuan ada Jenis bimbingan mental yang sering digunakan ialah pemberian motivasi berprestasi, selain itu juga ada meningkatkan kepercayaan diri, penanaman disiplin dan tanggung jawab, serta evaluasi. Evaluasi dan tindak lanjut ada faktor mental juara tujuh poin yang sama dengan teori yang ada dan dua poin yang berbeda diantaranya rendah hati, serta tidak sombong. Jadi bimbingan mental yang dilakukan *National Paralympic Committee* Indonesi Kota Surakarta, adapun beberapa kendala akan tetapi mampu setidaknya menumbuhkan mental juara seorang atlet.

B. Keterbatasan

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain :

1. Kesulitan dalam memahami bahasa isyarat.
2. Kesulitan dalam mengamati proses bimbingan mental, dikarenakan dapat mengganggu konsentrasi atlet, maupun pelatih ketika diberi/ memberi bimbingan mental, maka peneliti tidak bisa mengamati secara dekat ketika bimbingan mental.

C. Saran

Beberapa saran yang diberikan peneliti setelah melakukan penelitian, diantaranya :

1. Pengurus NPCI Kota Surakarta, menambah tim khusus dalam membina mental/ tim psikologi agar lebih tertata program latihan fisik, teknik, dan mental. Memberi pembinaan ataupun lisensi kepada pelatih

agar mendapat ilmu terkait kepelatihan khususnya di bidang mental, serta bisa mendapat sertifikat melatih

2. Pelatih mempertahankan bimbingan mental yang telah berhasil dilakukan, menambah metode bimbingan mental, maupun jenis materi bimbingan mental yang lain.
3. Atlet harus lebih aktif dalam mengikuti program latihan maupun setiap proses bimbingan mental agar dapat menjadi juara tingkat nasional maupun internasional.
4. Masyarakat yang memiliki anggota keluarga disabilitas, untuk lebih memerhatikan, selalu memberikan support dan kepedulian.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M., S. (2018). *Interaksi & Motivasi Belajar-Mengajar*. Depok: Rajawali Pers.
- A, H. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Ciputat: Quantum teaching.
- Adi, S. (2016). *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*.
- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- AM, S. (2004). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Retrieved from <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=703&pRegionCode=UN11MAR&pClientId=112>
- Amelia, R. (2011). *Metode Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Penyandang Masalah Tuna Susila Di Panti Sosial karya Wanita (PSKW) Mulya Jaya Jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Anggraini, I. A., Utami, W. D., & Rahma, S. B. (2020). Mengidentifikasi Minat Bakat Siswa Sejak Usia Dini di SD Adiwiyata. *Islamika*, 2(1). <https://doi.org/10.36088/islamika.v2i1.570>
- Bahri, D. S. (2018). Definisi Penyandang Disabilitas. Retrieved August 19, 2022, from Kemensos website: <https://kemensos.go.id/definisi-penyandang-disabilitas>
- Bastos, T., Corredeira, R., Probst, M., & Fonseca, A. M. (2018). Do Elite Coaches from Disability Sport Use Psychological Techniques to Improve Their Athletes' Sports Performance? *International Journal of Psychological Studies*, 10(4), 11. <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n4p11>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization : Theory And Methodology Of training* (fifth edit). Dubuque Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Daradjat, Z. (1975). *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental* (3rd ed.). Jakarta: Bulan Bintang.
- Darajat, Z. (1996). *Islam Dan Kesehatan mental Pokok-Pokok Keimanan* (8th ed.). Jakarta: Gunung Agung.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. (2012). *Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2012 Tentang Standar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Oleh Lembaga Di Bidang Kesejahteraan Sosial*.
- Dosil, J. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=yeeeps5hD7XQC&oi=fnd&p>

g=PR5&dq=The+Sport+Psychologist%27s+Handbook:+A+Guide+for+Sport-
Specific+Performance+Enhancement&ots=OkorUYN26H&sig=mpvVogAa
ZVexH_q2PccQbu0dI1M&redir_esc=y#v=onepage&q=The Sport
Psychologi

- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Journal Ilmu Pengetahuan Sosial, 1*.
- Faruqi, H. (2018). *Psychological Well - Being Pada Atlet Difabel (Vol. 1)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu kepelatihan Olahraga*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Gultom, M. S. R. (2012). *Efikasi Diri Penyandang Tuna Daksa Dewasa Awal Yang Dibina Dalam Panti Ditinjau Dari Dukungan Sosial Dan Persepsi Terhadap Rehabilitasi Vokasional*. Universitas Gadjah Mada.
- Gunarsa, S. D. (1996). *Psikologi Olahraga Teori Dan Praktik* (1st ed.). Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan Dan konseling*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Holland, M. J. G., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2019). Mental Qualities and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*.
- Jawapos. (2018). Minat Jadi Atlet, Begini Buah Kesuksesanmu Di Masa Depan. Retrieved August 19, 2022, from Jawapos.com website: <https://www.jawapos.com/features/humaniora/02/09/2018/minat-jadi-atlet-begini-buah-kesuksesanmu-di-masa-depan/>
- Jhon W, S. (2009). *Psikologi Pendidikan* (3rd ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Kartini, K. (1998). *Psikologi Umum*. Bandung: Mandar Maju.
- Kiswanto, A. (2016). Pembinaan Mental Bagi Atlet pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling Gusjigang, 2*(1).
- Koentjaraningrat. (1997). *Metode-metode penelitian masyarakat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kurnia, R. M., & Apsari, N. C. (2021). Peran Pekerja Sosial Sebagai Konselor Terhadap Atlet Penyandang Disabilitas Dalam Meningkatkan Motivasi Untuk Meraih Prestasi. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 7*(3), 501. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i3.29610>

- Langgulung, H. (1992). *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Al-husna.
- Lutfi, M. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Penyuluhan (Konseling) Islam*. Jakarta: Lembaga penelitian UIN Syarif Hidayatullah.
- Mamik, D. (2015). *Metodologi Kualitatif* (1st ed.). Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Maria, T., Tineke, T., & Henceslaus, P. (2014). Pengaruh Bimbingan Mental Terhadap Perlaku Agresif pada Remaja Di Rumah Tahanan Malendeng kecamatan Tikala Manado. *Jurnal Perawat Manado*. Retrieved from <http://ejurnal.poltekkesmanado.ac.id/index.php/juiperdo/article/view/240>
- Martin, J. J., & Whalen, L. (2014). Effective Practices of Coaching Disability Sport. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 7(2), 13–23. <https://doi.org/10.5507/euj.2014.007>
- Masdudi. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah* (revisi). Cirebon: Nurjati Press.
- Mauludiyah, I. (2017). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Harga Diri Remaja Disabilitas Fisik(Tunadaksa) Di Yayasan Pembinaan Anak Cacat(YPAC) Malang* (Universitas Brawijaya.). Retrieved from <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/496>
- Nasional, D. P. (2005). Kamus Besar Bahasa indonesia. In *kamus Besar Bahasa Indonesia* (3rd ed., p. 740). Jakarta: Balai Pustaka.
- Natawidjaja, R. (1984). *Tingkat Penerapan Bimbingan dalam Proses Belajar Mengajar Dihubungkan dengan Kepedulian Guru dan Sikap Siswa Terhadap Bimbingan*. IKIP.
- Ni'matuzahroh, & Prasetyaningrum, S. (2018). *Observasi: Teori Dan Aplikasi Dalam Psikologi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3).
- NPC, I. (2019). NPC Indonesia. Retrieved June 10, 2022, from 2019 website: <https://npcindonesia.id/home/npci/>
- Nugroho, W. (2019). Pengaruh Layanan Mediasi Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Gondangrejo tahun Pelajaran 2015-2016. *Jurnal Medi Kons*, 5(2).
- Oktaviasari, T. (2013). *Pola Komunikasi Interpesonal Di National Paralympic Committee Surakarta (Studi Deskriptif Kualitatif Pola Komunikasi Interpersonal antara Pelatih dan Atlet Difabel di Organisasi National Paralympic Committee Surakarta)* (Universitas Sebelas Maret). Retrieved from <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/30180/Pola-Komunikasi->

Interpersonal-Di-National-Paralympic-Committee-Surakarta-Studi-Deskriptif-Kualitatif-Pola-Komunikasi-Interpersonal-Antara-Pelatih-Dan-Athlet-Difabel-Di-Organisasi-National-Paralympic-Committee-

- Partanto, A. P., Barry, A., & Dahlan, M. (2001). *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola.
- Purwati, I. (2019). *Regulasi Diri dan Bentuk Strategi Coping Atlet Wanita yang Berprofesi Pegawai Negeri Sipil (PNS)*. 7(1).
- Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2018). Peran Konselor dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Disabilitas Fisik. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3), 80. <https://doi.org/10.23916/08408011>
- Sari, R. M. (2013). *Mental Juara Atlet Berprestasi*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sayyidah, A. N. (2015). Dinamika Penyesuaian Diri Penyandang Disabilitas di Tempat Magang Kerja: Studi Deskriptif di Balai Rehabilitasi Terpadu Penyandang Disabilitas (BRTPD) Yogyakarta. *Inklusi*, 2(1), 63. <https://doi.org/10.14421/ijds.020104>
- Sondakh. (2009). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sudarwati, L., & Adisasmito. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiono, Ilhamnudin, & Rahmawan, A. (2014). Klasterisasi Mahasiswa Difabel Indonesia Berdasarkan Background Histories dan Studying Performance. *Indonesian Journal of Disability Studies*, 1(Klastering), 20–26. Retrieved from <https://ijds.ub.ac.id/index.php/ijds/article/view/6>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutardjo, A., & Wiramihardja. (2004). *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung: Rafika Aditama.
- Syafaruddin, D. (2019). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik* (1st ed.; M. S. Drs. Asrul, Ed.). Medan: Perdana Publishing.
- Syafril, S., & Yaumas, N. E. (2013). Menyiapkan Protokol Interview, Memilih Informan dan Melakukan Probing dalam Penelitian Kualitatif. In *researchgate* (pp. 1–8). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34083.30249>
- Wikipedia. (2021). Atlet. Retrieved June 13, 2022, from Wikipedia Ensiklopedia

Bebas website: <https://id.wikipedia.org/wiki/Atlet>

- Williams, & Marie, J. (1993). *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*. Toronto: Mayfield Publishing Company.
- Winkel, W., & Hastuti., S. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yin, R. K. (2015). *Studi Kasus : Desain & Metode* (1st ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Yuanita, N. (2009). *Latihan Mental Bagi Atlet Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Jasmani, Kesekretariat Jendral, Departemen Pendidikan Nasional.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Yusuf, S. (2005). *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka bani Quraisy.
- Yuwanto, L., & Sutanto, N. (2012). Deskripsi Psikologis Atlet Remaja Berdasarkan Analisis Struktur EPPS. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/277>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Data Identitas Informan

Nama :

Tempat, Tanggal Lahir :

Usia :

Hari, Tanggal :

Tempat :

Pertanyaan :

A. Pelatih dan Pengurus NPCI kota Surakarta :

- 1) Pengalaman dalam memberi bimbingan mental.
- 2) Bagaimana metode pendekatan yang dilakukan pelatih maupun pengurus kepada atlet.
- 3) Bagaimana pemahaman tentang konsep bimbingan mental.
- 4) Apa yang penting dalam proses bimbingan mental.
- 5) Apa saja yang perlu diperhatikan saat bimbingan mental.
- 6) Bagaimana cara yang digunakan dalam membentuk kepercayaan atlet kepada para pelatih.
- 7) Bagaimana metode yang digunakan dalam bimbingan mental di NPCI kota Surakarta.
- 8) Apa saja kendala yang dihadapi ketika memberikan bimbingan mental.
- 9) Bagaimana cara pelatih mengetahui permasalahan mental pada atlet.
- 10) Bagaimana cara pelatih menganalisis permasalahan mental pada atlet.

11) Bagaimana cara pelatih menentukan program bimbingan mental yang tepat untuk para atlet.

B. Atlet disabilitas NPCI kota Surakarta :

- 1) Bagaimana perasaan atlet saat menjalani latihan.
- 2) Bagaimana perasaan pertama kali mengikuti pertandingan.
- 3) Apakah motivasi terbesar menjadi atlet.
- 4) Kendala yang sering dialami ketika latihan maupun mengikuti pertandingan.
- 5) Apakah pernah diberi bimbingan mental oleh pelatih ataupun dari pengurus NPCI kota Surakarta.
- 6) Bagaimana perasaan atlet ketika diberikan bimbingan mental oleh pelatih maupun pengurus NPCI kota Surakarta.
- 7) Bagaimana tanggapan atlet tentang program bimbingan mental yang sudah diberikan.

Lampiran 2 Pedoman Observasi

A. Pelatih & Pengurus NPCI kota Surakarta :

- 1) Pola komunikasi dengan atlet
- 2) Hubungan maupun kedekatan dengan atlet serta pelatih yang lain maupun pengurus yang lain.
- 3) Respon pelatih terhadap atlet pada program latihan
- 4) Pada saat memberi bimbingan mental pada atlet

B. Atlet disabilitas NPCI kota Surakarta

- 1) Pola komunikasi dengan pelatih, pengurus maupun teman atlet yang lain.
- 2) Hubungan atau kedekatan dengan pelatih maupun pengurus serta teman atlet yang lain.
- 3) Sikap, perilaku atlet pada saat latihan.
- 4) Sikap, perilaku saat diberi bimbingan mental oleh pelatih maupun dari pengurus.

Lampiran 3 Transkrip Wawancara

Data Identitas Informan

Nama : B S

Tempat, Tanggal Lahir : Surakarta, 6 Juli 1965

Usia : 57 Tahun

Hari, Tanggal : Selasa, 27-9-2022 (11:00 WIB – Selesai)

Tempat : Kantor NPCI Kota Surakarta

Pelatih : Cabang Olahraga Tenis Meja

Pengurus : Ketua NPCI Kota Surakarta

No HP : 0813-1899-****

Kode : W.1 S.1 BS

R : Peneliti BS: Subjek

No	Ket	Dialog	Analisis	Interpretasi
1	R	Siang pak, saya mau melanjutkan obrolan yang kemarin seputar penelitian saya.		
	BS	Oh iya mas		
5 10	R	Judul saya sudah disetujui oleh dosen pembimbing serta sudah diperbolehkan melanjutkan untuk penelitian. Seperti obrolan sebelumnya pak, seputar subjek yang saya ambil kemarin kan 2 pengurus, 2 pelatih dan 2 atlet. Setelah dapat saran dari pembimbing juga mungkin saya akan mengambil subjek untuk diwawancarai untuk pengurus mungkin bapak selaku ketua di NPCI Kota Surakarta, 2 pelatih		

15		dan 2 atlet yang minimal sudah pernah juara tingkat kota.		
	BS	Iya mas, apa yang sekiranya bisa saya bantu, atau apa yang mas butuhkan kira-kira ?		
20	R	Ya mungkin untuk bapak sendiri nanti saya akan wawancarai, untuk pelatih dan atlet mungkin saya bisa minta rekomendasi dari bapak, yang sekiranya bisa enak dan bersedia untuk saya wawancarai.		
25	BS	Nanti kan saya ada rapat sama para pelatih juga buat persiapan kejurkot, nanti bisa saya sampaikan ke para pelatih yang hadir, kalau untuk atletnya nanti bisa ditanyakan sama pelatihnya saja mas.		
30	R	Iya pak terimakasih, mau tanya pak menurut bapak apakah bimbingan mental itu diperlukan untuk atlet ?		
35	BS	Bimbingan mental sendiri sangat-sangat diutamakan karena kaitannya dengan olahraga disabilitas. Pada dasarnya anak-anak yang terjun didunia atlet disabilitas itu rata-rata dari awalnya memang sudah merasa kurang percaya diri, jadi untuk mental itu paling riskan paling utama.	Bimbingan mental sangat diperlukan untuk meningkatkan rasa percaya diri	Tujuan Bimbingan Mental
40		Membentuk suatu karakter mental itu memang mental harus kuat.yang kedua masalah fisik, teknik, dan sebagainya itu bisa dilatih dengan berjalannya waktu,	Mental harus kuat selain masalah fisik, teknik, dan harus sejalan antara	Faktor prestasi atlet

45		kemudian yang paling utama lagi juga masalah karakter dan bakat. Walaupun mental dan bakat itu harus seiring sejalan, kalau sudah dipunyai seorang atlet itu nantinya akan mudah untuk membentuk suatu prestasi. Sebenarnya masalah bakat juga ada juga masalah totalitas kerja keras dan kemauan yang sangat tinggi, karena kita ketahuilah olahraga disabilitas itu olahraga prestasi meskipun persaingan memang benar-benar teruji banget.	mental dan bakat harus seiring sejalan.	
50				
55	R	Jadi semua tadi itu aaa, bisa dibina dengan bimbingan mental itu ya pak ?		
60	BS	Iya, untuk totalitas sendiri juga tidak terfokus pada pelatih, artinya keluarga juga harus mendukung, bagaimanapun pelatih mempunyai seperti target ini anak ini mempunyai bakat ini, kalau keluarganya dan lingkungan tidak mendukung hasilnya kurang.		
65	R	Menurut sepengalaman bapak, memberikan bimbingan mental ke atlet itu bagaimana ?		
70	BS	Jangan yang disabilitas, non disabilitas pun tentu juga perlu, apalagi disabilitas yang awalnya dilingkungan kurang dianggap (jeda mengangkat telepon) artinya dari awal memang jangan berolahraga, berprestasi seorang disabilitas itu kalau keluarpun	Dari keluarga yang masih menyembunyikan keberadaan anaknya yang disabilitas	Kendala Bimbingan Mental

75		kadang-kadang malu, keluargapun juga kadang-kadang banyak yang menyembunyikan tentang keberadaan anaknya. mulai saat ini lagi diberikan suatu pengertian ini lho NPC ini lho olahraga disabilitas sekarang disetarakan haknya sama non disabilitas. Yang utama nanti kita perkenalkan dulu dia mau berolahraga terus kita bentuk karakter dari karakter yang seperti, terus minat anak ini kecabang olahraga apa ?, kita didik kita		
80		latih, senang dulu habis itu kit arahkan ke jenjang lanjut yaitu prestasi.		
85				
	R	Apa di NPCI Kota Surakarta sendiri ada waktu khusus yang diberikan untuk bimbingan mental sendiri pak ?		
90	BS	Iya ini, jadi memang setiap tahun kita adakan sosialisasi ke sekolah YPAC, SLB, balai rehabilitasi buat penyandang disabilitas maupun yayasan. Yang kita sosialisasi bukan anaknya saja, guru, pembimbing, guru olahraga, maupun orang tua kita kenalkan dulu NPC, seperti teman-teman yang sudah mempunyai prestasi mendunia . sebenarnya NPC ini kalo ditekuni sebuah profesi olahraga prestasi yang sudah mendapat apresiasi dari pemerintah, salah satu contoh seperti atlet yang ada di Solo sudah memiliki prestasi dunia, kita kenalkan dulu ini lho	Sosialisasi pemberian motivasi pada saat mencari calon atlet	Bimbingan Mental di NPC
95				
100			Pemberian motivasi dengan memperkenalkan	Pemberian Motivasi

105		sosok atlet berprestasi Solo seperti ini lho, untuk pola kehidupan sehari-hari seperti ini lho. Lama-kelamaan mereka akan paham akan keberadaan kita. Bahkan kita turun kejalan-jalan raya dibeberapa jalan banyak teman-teman kita yang mohon maaf, salah satunya ada pengamen kita dekati, kita pendekatan ke mereka ya siapa tau jalan hidupnya ada di NPC, siapa tau jalan hidupnya itu ada di olahraga disabilitas.	atlet yang sudah mendunia	
110				
115	R	Berarti bisa dari memberi motivasi gitu ya pak ?		
	BS	Iya iya		
	R	Menurut bapak sendiri mental juara itu seperti apa ?		
120	BS	Kalau mental seorang juara pun pasti masih punya rasa minder, ketika akan terjun di pertandingan. Siapapun, apapun juaranya pasti akan ada rasa minder, tinggal kita bagaimana meminimalisir aaa ke grogian itu. Jadi anggap saja itu latihan tanding, tapi motivasi kita harus seperti kalau dia bisa kenapa kita tidak, kalau dia bisa juara kenapa kita tidak. Selalu harus kita tanam ke diri kita masing-masing.	Mental juara itu yang bisa meminimalisir rasa grogi minder, bisa dibilang percaya diri, mempunyai motivasi yang tinggi	Aspek Mental Juara
125				Motivasi berprestasi
130		Seperti saya ini pernah juara di ASEAN, ASIA tapi ketika kita akan terjun di suatu pertandingan rasa itu pasti ada bagaimana kita meminimalisir.		

135	R	Apa mungkin dengan bimbingan mental itu bisa menumbuhkan mental juara tadi ?		
140	BS	Iya, menimbulkan motivasi akhirnya, seperti setiap bertanding seperti kesetanan, menganggap lawan itu sama aa dia makan nasi kita juga makan nasi kan seperti itu.	Dengan bimbingan mental bisa percaya diri, serta gigih	Manfaat bimbingan Mental
	R	Biasanya permasalahannya atlet disabilitas itu seperti apa ?		
145	BS	Kendalanya, hampir semua punya kendala mas, salah satu contoh kadang-kadang orangtuanya menyembunyikan keberadaan keluarganya yang disabilitas, untuk atletnya sendiri kebanyakan kurang percaya diri. Setelah kita perkenalkan tentang teman-teman kita yang sudah punya prestasi, akhirnya mereka tumbuh rasa percaya dirinya.	Permasalahan disabilitas itu biasanya ada keluarga yang menyembunyikan	Permasalahan Atlet Disabilitas
150	R	Tapi kalau di NPCI Surakarta sendiri itu apakah ada program khusus ?		
155		Program khusus pembinaan tiap tahun kita tiap tahun kita.		
	BS	Tiap tahun		
	BS	Ya rutin kita		
	R	Untuk atlet atau pelatih ?		
160	BS	Untuk atlet maupun pelatih kita, itu memang ada anggaran dari APBD kita ajukan anggaran APBD melalui DISPORA kemudian disetujui oleh Pemerintah Daerah lha itu yang kita cakne		

165		<p>untuk keberlangsungan organisasi.</p> <p>Walaupun nilainya belum seperti yang kita harapkan, tapi untuk pembinaan tiap bulan masing-masing atlet itu mendapatkan, untuk latihan, untuk ini dan itu.</p>		
170	R	<p>Memang ada kriteria khusus ga sih pak untuk penerimaan atlet itu sendiri ?</p>		
175	BS	<p>Olahraga disabilitas itu olahraga klasifikasi yang pertama tuna daksa yang meliputi keanggotaan tubuhnya, tuna netra, dan tuna grahita ya ada 3 klasifikasi. Jadi misalnya ada olahraga yang hanya kekurangan tubuh jarinya 2 itu bukan termasuk klasifikasi olahraga disabilitas. Jadi harus benar-benar</p>	<p>Olahraga disabilitas itu klasifikasi ada tiga klasifikasi, tuna daksa, tuna netra, dan tuna grahita</p>	<p>Klasifikasi Penerimaan Calon Atlet</p>
180		<p>kelihatan seperti saya ni, tangannya tinggal satu, atau kakinya bermasalah, atau yang pake kursi roda termasuk klasifikasi.</p>		
185		<p>Kalau dari NPC sendiri setiap ada pertandingan itu apakah ada bimbingan mental keseluruhan tidak ?, atau dikembalikan kepelatih saja ?</p>		
190	BS	<p>Itu masing-masing pelatih kita kumpulkan seperti hari ini ya, masing-masing kita beri bekal untuk atlet-atletnya supaya nanti ketika pertandingan atau sebelum pra pertandingan. Semuanya ada pembekalan untuk latihan ni, lha itulah</p>		

195		hasil dari latihan nanti bagaimana hasilnya ketika ada kejuaraan.		
	R	Berarti dikembalikan kepelatih nggih ?		
200	BS	Ya pelatih berperan, sangat berperan. Dan pelatih bukan sembarang pelatih, melatih disabilitas dengan pelatih non disabilitas itu beda sekali. Karakter masing-masing atletnya itu memang harus kita pahami. Pelatih harus juga tau kalau dikasih program seperti ini ini ini, tidak bisa, kita menyesuaikan mas, situasional. Misal	Pelatih berperan dan melatih disabilitas dengan non disabilitas itu berbeda	Peran Pelatih
205		tuna grahita yang IQ nya dibawah 70 itu biasanya suka ngambek jadi kalau di		
210		program lari 400m 10 kali, atau ngga 200m 5 kali itu suka istilah wong jowone ngenyang, pak aku wes kesel o. Pelatih harus tau dan memberi pemahaman, kalau latihannya kurang maka hasilnya akan kurang. Sebaliknya kalau latihannya maksimal nanti hasilnya pun akan maksimal, pokoknya harus iso ngemong		
215		yen raiso dikandani.		
	R	Kalau dari pengurus apa juga ngasih motivasi, sendiri-sendiri ataupun semua cabor langsung ?		
220	BS	Iya mas, kita kumpulkan , emang kita juga harus ada pendekatan ke masing-masing atlet, kita kumpulkan, kita bimbing, kita kasih semangat ya lebih kependekatan.	Dari pengurus mengumpulkan dan memberikan motivasi serta melakukan	Materi Bimbingan Mental

			pendekatan dengan atlet	
225	R	Emang terkadang kaya seperti tadi ya pak cocokan cocokan sama pelatih gitu ya ?		
	BS	Iya, kadang dilatih sama ini gacocok gitu		
	R	Ya mungkin itu dulu pak, semisal ada yang kurang nanti saya kabarin lagi pak		
230	BS	Iya mas, nanti calling-calling saja mas, soalnya saya juga sibuk, ga hanya diSolo saja mas, di Jawa tengah juga jadi pengurus juga sebagai humas.		
	R	Iya pak terimakasih sudah meluangkan waktunya		
235	BS	Iya mas sama-sama		

Data Identitas Informan

Nama : Y A

Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 20 Januari 1996

Usia : 26 Tahun

Hari, Tanggal : Selasa, 27-9-2022 (13:00 WIB – Selesai)

Tempat : Kantor NPCI Kota Surakarta

Pelatih : Cabang Olahraga Renang

Pengurus :-

No HP : 0813-3321-****

Kode : W.1 S.2 YA

R : Peneliti A: Subjek

No	Ket	Dialog	Analisis	Interpretasi
1	R	Siang mas, perkenalkan saya Robed Setiyawan mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Raden Mas Said Surakarta. Santai saja ya mas, sebelumnya nama mas siapa ?		
5	A	Oh ya mas, nama saya Yanuar Adnan		
	R	Salam kenal mas, mas sendiri pelatih cabang olahraga apa ya ?		
	A	Saya pelatih renang mas.		
10	R	Oh ya mas, disini itu saya mau penelitian seputar bimbingan mental dalam menumbuhkan atlet disabilitas		
	A	Oh ya mas		

15	R	Awalnya itu saya mau meneliti atlet normal, setelah bimbingan sama dosen pembimbing, akhirnya saya meneliti untuk atlet disabilitas. Nah kalau boleh tau apa sih faktor penunjang atlet berprestasi menurut mas ?		
20 25 30	A	Iya mas, mungkin kalo dari cabang olahraga renang, faktor penunjang atlet berprestasi yang pertama latihan, program latihan, support dari orang tua. Apalagikan inikan anak-anak disabilitas ini kalau ga disupport dari orang tua secara mental itukan kurang. Apalagikan yang paling susah itu menumbuhkan, apa ya ? jiwa kompetisinya mereka itu susah, tapi kalau sekali sudah tumbuh itu jiwa kompetisi insyaallah aman.	Faktor penunjang atlet berprestasi program latihan, support orang tua, mental	Faktor Atlet Berprestasi
	R	Mungkin selain dukungan dari keluarga		
35	A	Ya sama ini mas, apa namanya mungkin kalau yang disabilitas yang baru-baru ini, wadah wadah. Jadi memang ada beberapa isu kemarin itu yang menurun kan minat buat latihan itu seperti wadah kalau disini ya NPC. Wadah untuk bertanding, kejuaraan, kompetisi.		
40	R	Oh berarti untuk kompetisi-kompetisi itu kurang ya untuk atlet disabilitas.		
	A	Untuk yang tulikan kemarin kebetulan		

45		baru aja di putus kontraknya.jadi sekarang ini anak-anak yang baru ini statusnya menunggu wadah baru, selain di NPC. Sebelumnya di NPC nha karena mereka sekarangkan diputus kontrak dari NPC makanya mereka sedang menunggu wadah baru. Nhaa itu		
50		secara otomatisakan jadi anak kan, kemarinkan saya ada satu atlet dia langsung berhenti latihan, karena ya itu dia diputus kontrak dia ibarate wes buat apa aku latihan kalau tidak ada wadah yang menampung buat bertanding.		
55				
	R	Oh yayaya merasa sia sia gitu ?		
	A	Ya merasa sia-sia latihan,kan anak kalau disuruh latihan-latihan teruskan pasti merasa bosan.		
60	R	Oh yaya lanjut mas, pastikan mas sudah merancang program kepelatihan, nhah programnya apa saja ?		
65	A	Kalau direnang mungkin fleksibel mas, fleksibel dalam artian aa nanti kejuaraan apa yang mau diikuti terdekat. Jadi nanti difokuskan kesana, mungkin bisa nanti kita bikin program 6 bulan atau 1 tahun bisa, porsinya persiapan event terdekat sama opo kui jenenge, pokoknya itu	Program latihan fleksibel bisa mendekati pertandingan	Program latihan
70				
	R	Sebelum ada pertandingan itu latihannya seminggu berapa kali ?		

	R	Terus apakah diprogram mas ada bimbingan mental ?		
105	A	saya lebih ke ngobrol sama atlet setiap harikan latihan gitu kan, untuk secara khusus bimbingan mental lebih ke aaa kita kan tau kenapa kok jelek kenapa kok ini performanya menurun itu lebih ke kita ajak ngobrol setiap hari. Jadi selama program latihan itu ya bimbingan mentalnya sepanjang program latihan itu	Bimbingan mental dengan mengobrol setiap atlet saat performanya berkurang	Cara Bimbingan Mental
110				
	R	Ooo jadi setiap ada apa ngobrol gitu		
115	A	ya kan kita juga ga cuman membina dia buat istilahnya renang banter, tapikan juga gimana caranya menjaga moodnya atlet supaya dia bisa besuk pas berlaga itu bisa allout lah istilahnya		
120	R	Brarti ada evaluasi setiap latihan kalau direnang dari ngobrol-ngobrol gitu ya mas ?		
	A	iya ya ada evaluasi		
125	R	Dan Kalau setiap tandingan ada hasil yang memuaskan dan kurang memuaskan, pastikan juga ada evaluasi dari mas, setelah evaluasi itu apakah langsung diberikan atau tidak evaluasinya itu ?		
130	A	ya tetap kita sampaikan apa adanya biar mereka juga tau, jadikan istilah e juga kita membangun mentalkan rasa	Adanya evaluasi biar atlet paham akan kekurangan	Evaluasi Membentuk Rasa

135		percaya dirinya mereka, mandirinya mereka, kan kita juga ga selamanya megang. Jadi setidaknya setelah dia udah ga kita pegangkan ada bekal untuk kedepannya	performanya, dan dapat membangun rasa percaya diri	Percaya Diri
	R	Berkelanjutan mungkin entah di profesi apa sajakan ya mas ?		
140	A	iya entah pelatihnya baru, soalnya kalau difabel ini cocok-cocokan, orang e cocokan, jadi ga bisa ini semua anak baru ni, tau tau dikasih ini dilatih ini, ga bisa. jadi cocok-cocokan nek dia cocok dia mau apalagi tunagrahita. Susah	Kendala dalam latihan, harus cocok cocokan dengan pelatih	Kendala dalam Latihan
145				
	R	Paling susah ?		
	A	iya, namanya aja udah grahita yaa sulit , mau gimana lagi mas		
150	R	Brarti ada ya tuna grahita di renang		
	A	kalau direnang semua ada, daksa ada, grahita ada, tuna rungu ada, tuna netra ada hampir semua ada.	Klasifikasi cabor renang tuna daksa, grahita, tuna rungu, tuna netra	Klasifikasi Disabilitas
155	R	Brarti cara melatihnya juga beda-beda ya mas		
160	A	ya kalau tuna rungu paling tidak kita tau bahasa isyarat, kemudian kalau grahita kita lebih ke kemistry, ya bangun kemistry antara saya sama anak-anak grahita, ya mungkin di awal-awal susah mas, tapi kuncinya ada di pelatihnya.		

165		Dipelatihnya dia jalin komunikasi sama keluarganya baik, trus sama atletnya juga baik, biasanya tau lah karakter atlet ini seperti apa, soalnya karakter anak beda beda		
	R	Terus perlu tidak sih mas bimbingan mental itu ?		
	A	ya perlu kalau bimbingan mental		
170	R	Tapi ga menentu untuk waktunya ?		
	A	lebih ke ini, bangun karakter mereka	Tujuan membangun karakter atlet	Tujuan Bimbingan Mental
	R	Ooo ya ya		
175	A	yang tadinya maaf nyuwun sewu emang kadang-kadang atlet disabilitas itu yang baru , baru masuk ke NPC itu memang agak sulit diatur. Aaa seenaknya sendiri gitu, datangnya jarang-jarang, kalau datang itu satu bulan sebelum pertandingan biasanya		
180		kan 3 bulan sebelum pertandingan harusnya nha itu satu bulan mendekati pertandingan baru latihan. Ya nyuwun sewu yang baru-baru memang seperti itu, tapi kalau untuk yang lama-lama memang sudah pada bisa diatur. Itukan lebih ke pembinaan karakter e mereka, jadi menghasilkan mereka disiplin tanggung jawab sama yang mereka pilih, kamu milih cabor renang ya	Kendala dalam bimbingan mental sulit diatur	Kendala Dalam Pemberian Bimbingan Mental
185				

190		renang, ada yang dobel dobel ada yang ikut renang atletik jadi satu wah wiss kacau		
	R	Boleh ya mas ?		
	A	Ga boleh sekarnag ga boleh		
195	R	Oh sebelum-sebelumnya boleh mas ?		
	A	dulu pernah ada		
	R	Perlu berarti ya bimbingan mental itu, sepengalaman mas seputar bimbingan mental, apa saja ?		
200	A	selama saya nglatih itu aaa lebih ke ini ya ,istilaha nek cara ngomong saya cara penyampaian saya diterima itukan seperti kek ada satu pertandingan itukan saya ga bisa mendampingi, dia dapat pelatih, setiap naik tingkatan pelatihnya ganti, di solokan sama saya kota sama saya, pelatda sama siapa, nha itukan ketika mereka pulang dari pertandingan itu aa menemui saya salim sama saya apa gimana itu malah lebih ini , jadi selama ini apa yang saya ajarkan berkesanlah buat merekalah, mereka masih inget pelatih yang pertama kali aaa		
205				
210				
215	R	Oo ya tetap pelatda beda ya mas, Kalau yang provinsi itu disini atau dimana mas ?		
	A	Di Klaten tirta kamandanu ponggok		
	R	Kalau yang di kopasus itu juga adakan		

220		mas, kan deket kampus pernah tau gitu		
	A	kalau itu pelatnas		
225	R	Ohh yaya, cara pendekatan pelatih ke atlet itu gimana mas dengan cara ngobrol ya mas, itu rame-rame atau sendiri-sendiri mas ?		
230	A	kalau direnangkan ya kan beda-beda, caranya juga berbeda, seperti tuli tadi kita harus belajar bahasa isyarat tadi, jadi mereka apa, tau kita yang bisa denger bisa ngomong bahasa isyarat mereka juga seneng. Kalau yang grahita itu mungkin lebih ke ini, apa yang mereka takuti nhaa itu cara berkomunikasi kita seperti itu. Jadi dicari celahnya kalau pelatih-pelatih renang bilang itu, oh bocah iki tg digoleki celahe. Dia takut e sama apa itu jadi kontrol kita, jadi semisal saya punya atlet tuna grahita dia takut sama ibunya, nha itu jadikan kunci buat motivasi dia semisal ga mau jalan saya laporkan bundanya nhaa kek gitu. Jadi tanpa kita harus ngomongpun kadang cuman eye contactlah istilahnya mereka udah ngerti aku harus bagaimana.	Kendala pemahaman bahasa isyarat	Kendala Bimbingan Mental
235		Cuman memang mereka paham ketika saya kasih program, harus jalan apa paham, yang mereka ga paham itu , seberapa aku harus berusaha keras,	grahita harus mengetahui apa yang ditakuti	Diagnosis& analisis dalam pemberian bimbingan mental
240				
245				

250		seberapa cepat waktunya.		
	R	Ooo ya ya, terus yang harus diperhatikan saat memeberikan bimbingan itu apa ya mas ?		
255	A	kalau saya mapping komunikasi, di mapping, setiap orangkan punya karakter berbeda-beda. Si A karakternya seperti ini bagaimana cara kita komunikasi, Si B karakternya seperti ini ya kita mapping komunikasi kita.	Mapping komunikasi, karena setiap orang beda-beda	Konsep Bimbingan Mental
260	R	Membentuk kepercayaan atlet kepada pelatih itukan yang paling sulit mungkin ya mas, kira-kira gimana mas ?		
265	A	itu juga dari pelatihnya sendiri,biasanya kalau pelatih baru, dari yang saya tanya ke teman-teman saya yang satu angkatan melatih mereka itu dirasain pertama itu apa mas takut. Ya kita ini takut soalnya satu bingung cara ngomong sama mereka, terus meskipun dari olahraga ya tetap takut soalnya anak-anak yang seperti itu nyuwun sewu memang orangnya keras-keras, watak e keras-keras 2 kali lebih sulit dari pada kita didik orang normal	Pelatih baru biasanya takut, karena bingung cara komunikasinya gimana, takut menyinggung perasaan.	Kendala Pemberian Bimbingan Mental
270				
275	R	Oo ya takut kalo gini gini salah nantinya ya		
	A	Iya		

	R	Kendalanya kalau memberikan bimbingan		
280	A	kalau kendalanya ya komunikasi, apalagi cocok-cocokan tadi, tapi begitu dah cocok ya nurut.	Kendala di komunikasi, dan cocok-cocokan	Kendala Pemberian Bimbingan Mental
	R	Untuk menemukan program bimbingan mental yang tepat biasanya mas tau dari apa mas ? teman atau siapa gitu ?		
285 290	A	kalau dari instansi yang bersangkutan juga sudah ngasi goalnya ini harus kemana, ya otomatis mau ga maukan kita ngasi motivasi iya mbina fisik iya bimbingan mental iya, ya untuk satu tujuan peparnas yaudah kalau tujuannya mau peparnas latihannya harus ini ini ini, mentalnya harus dikuatin lagi.	Dari NPC juga ngasi goalnya, memberi motivasi, mbina fisik, maupun mentalnya.	Program Bimbingan Mental
300	R	Berarti kek ada kurikulumnya dari NPC ?		
305	A	kalau kurikulum ya spontan saja hahaha, ya kan istilahnya pelatih bertanggungjawab sama atletnya, yang terbaik buat atletnya, apapun yang baik untuk atlet kita berikan , ya kita punya ilmu yang kita kasihilmu, kita punya materi lebih kita kasihkan, 1000% lah untuk atlet.		
310	R	Di NPC sendiri ada kriteria jadi pelatih tidak ya mas ?		

	A	soalnya dari awal kita sudah berkecimpung disini	Sudah berkecimpung di olahraga disabilitas	Kriteria pelatih
	R	Di atlet ?		
315	A	jadi ibaratnya, bukan apa ya , bukan saya yang mengajukan, tapi NPC yang mencari, jadi sebelum saya disini juga sudah bersinggungan dengan anak-anak disabilitas.		
320	R	Jadi mungkin ada dari senior, ada mungkin dari FKOR ?		
	A	penjaringan istilaha		
	R	Jadi tidak ada kriteria langsung khusus dari NPC ?		
325	A	soalnya kalau kita dari sini menerapkan kriteria secara khusus itu juga sulit mas, sulitnya kenapa ? aaa ibaratnya anak tuli aa disini susah untuk memantaskan aa kriteria khusus yang ngajar anak-anak tuli. Entah dari pendidikan luar biasakan bisa, ya mereka paham bahasa isyarat mereka paham cara menangani anak-anak disabilitas, tapi kan mereka ga paham cara melatih, mereka ga paham ilmu olahraga. Nhaa kalau kita cari dari ilmu keolahragaan, ya mungkin mereka bisa melatih secara olahraga tapi ini yang ditanganikan atletnya beda ya mungkin bahasa isyaratnya yang ga bisa, ya tadi	Sulit mencari yang bisa berkomunikasi baik dan mengetahui dunia olahraga disabilitas	Tidak ada kriteria untuk menjadi seorang pelatih
330				
335				

340		bimbingan mentalnya mereka kurang atau gimana lhhaa. Makanya NPC ini malah mencari lha karena itu cocok-cocokan itu tadi hehehe		
	R	Kembali ke cocokan tadi hehehe		
345	A	Ya kecocokan itu tadi, lha susah mas untuk menggabungkan dua ini ada itukan kalo ga dari awal memang mereka ada disana kan sulit.		
350	R	Menurut mas mental juara itu seperti apa mas ?		
355	A	gatakut cape mas, ya kalau renang kan pokok e rawedi kesel, mau disuruh jalan berapa pun dengan kondisi badan seperti apa, ya kan kondisi badan atletkan pelatih jugakan ga mungkin? Gatau. Jadi ga takut cape gigih , kondisi apapun situasi apapun, hujan deras angin tetap berangkat.	Mental juara itu yang berpikiran terbuka, serta gigih saat diberi program banyak	Mental Juara Berpikiran Terbuka Gigih
360	R	Walaupun yang lain ga berangkat ? hehe		
	A	iya, malah biasane sing mangkat pelatih e tok		
	R	Pernah itu mas ?		
365	A	sering, lha gimana hujan deras ijin latihan, ijino. Kadang-kadang sing pantang menyerah pelatih e		
	R	Semisal kalau atlet ga dateng , di latihan berikutnya pasti ada hukuman.		
	A	ya cuman dimotivasi saja si mas, ini	Memotivasi ketika	Pemberian

370		sudah mendekati terus gimana latihannya. Balik lagi sama instansi yang diikuti juga kan ya ada ketentuan-ketentuan yang harus diikuti. iya kalau digituin gamungkin jalan, jadi ada ketentuan yang memang pelatih harus sampaikan. Kamu absen ga dateng segini, yasudah silahkan mengundurkan diri, ya itu jadi salah satu atlet semangat karena tadi ada wadahnya, ada yang menentukan mereka harus berjuang sampai seberapa, lhah trus kalau sekarang latihan ga ada wadahnya mau gimana ? mau ngapain ?	atlet bermalasan untuk datang latihan.	Materi Bimbingan Mental (Motivasi)
375				
380				
385	R	Oh ya ya oke, mungkin itu saja mas, kalau semisal masi ada yang saya perlukan nanti saya kabarin lagi mas.		
	A	iya mas		
390	R	Terimakasih sudah meluangkan waktu, maaf kalau mengganggu waktunya, sekian dari saya mas.		
	A	mungkin nanti kalau itu saya punya referensi vidio nanti jenengan bisa lihat itu, saya kemarin habis bikin		
	R	Vidio ?		
395	A	iya vidio dokumenter		
	R	Siap mas, ini no wa kan mas ?		
	A	Iya mas, mari mas saya langsung ya mas		
	R	Iya mas terimakasih.		

Data Identitas Informan

Nama :R S.Kom

Tempat, Tanggal Lahir :Surakarta, 5 Januari 1991

Usia :31 Tahun

Hari, Tanggal :Selasa, 27-9-2022 (15:00 WIB – Selesai)

Tempat :Kantor NPCI Kota Surakarta

Pelatih :Cabang Olahraga Panahan

Pengurus :-

No HP :0881-2881-***

Kode : W.1 S.3 R

P : Peneliti S: Subjek

No	Ket	Dialog	Analisis	Interpretasi
1	P	Siang mas, sebelumnya perkenalan dulu ya mas, saya Robed Setiyawan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta,		
5		masnya namanya siapa nggih ?		
	S	Oh ya mas, nama saya Riza		
	P	Masnya pelatih cabang olahraga apa ya ?		
	S	Saya pelatih Panahan mas		
10	P	Kalau panahan itu latihannya biasanya dimana ya mas ?		
	S	Kalau panahan sendiri latihannya di		

		lapangan RC BBRSPDF Soeharso mas.		
15	P	Oh ya ya tau mas, soalnya saya dulu juga sempat magang di BBRSPDF, juga tau kalau dilapangan ada yang latihan panahan.		
	S	Iya mas.		
20	P	Mau tanya nih mas, santai aja ya mas hehe, apasih faktor penunjang atlet berprestasi menurut mas sendiri ?		
25	S	Kalau dipanahan menurut saya itu ya yang pertama itu alat, alat itu lumayan sih ibaratnya si apa namane, yang bermereklah. Atlet itu kalau liat bertanding atau udah bertanding itu tau alat-alatnya yang mahal, ibaratnya itu pasti yo tetep ndue rasa down pasti itu. Walaupun ibarate koyo badmintonlah badminton barang i raket e enek sing apik karo sing elek kuilah ibarate diri sendiri wis ngeblok ne atlet, alat-alat e wis larang sik, itu ya ada.	Menurut subjek faktor penunjang prestasi atlet ialah alat hal itu dapat menyebabkan atlet bisa down mentalnya.	Faktor penunjang prestasi ialah mental
30				
	P	Terus apalagi mas ?		
35	S	Umurlah, ada yang kecil wani ada yang tua merasa tua juga ada, mungkin itu sih dari saya.		
40	P	Pasti mas sudah merancang program latihan kan, nhaah program latihannya apa aja mas ?		
	S	Mau bulanan, harian atau tahunan ?		
	P	Monggo terserah njenengan mas hehehe		

45	S	Ya kalau kita itu tetap ya di program itu setiap hari itu ada latihan, seminggu 3 kali latihan, 2 kali fisik, 1 kali free buat refreshing sih mas istirahat. Itu segitu terus sampai sebulan, dua bulan tiga bulan, kalau mendekati mau pertandingan 4 bulan atau 6 bulan.	Program latihan seminggu 5 kali latihan 3 kali latihan, 2 kali fisik 1 kali refreshing. Mendekati pertandingan efektif latihan 3 bulan sebelumnya, 1 bulannya latihan santai	
50		Biasanya latihan kita itu paling banter itu 3 bulannya sebelum, lha yang 1 bulannya itu relax saja mas ga ngongso latihan itu ngga nanti malah bisa menurunkan mental mereka kalau ngga malah bisa kecapekan juga biasane.		
55		Kalau di porsir latihan, itu sih kalau saya.		
	P	Brarti tiap minggunya itu ada 5 kali ?		
	S	Iya		
60	P	Nhaah terus pasti masnya tau bimbingan mental ya, bimbingan mental itu apa mas ?		
	S	Lumayan kalau bimbingan mental		
65	P	Coba mas definisikan mas, bimbingan mental menurut mas Riza?		
70	S	Bimbingan mental itu ya ibaratnya kalau untuk atlet ya mas ya, kalau untuk atlet itu ya kita harus tau seluk beluknya diri mereka sendiri itu, ibaratnya apa to ya kekurangannya dia itu ko belum bisa juara. Lha kitakan harus tau sik apa kesalaha bukan soal di teknik mungkin	Menurut subjek bimbingan mental ialah mengetahui karakter atlet, kemampuan fisik teknik, maupun mentalnya.	Pengertian bimbingan mental

75		ada psikis yang lain, misal dari soal keluarganya apa gajian kita juga gatau, ekonomi setiap orangkan juga beda-beda juga,		
	P	Iya		
80	S	Makanya itu harus tau dulu itu apa yang dipikirkan mereka yang bisa buat menaikkan prestasi dia itu apa, dari segi apa dulu.		
	P	Oh ya ya, Apakah di program mas ada bimbingan mental ?		
85	S	flesibel mas kalau saya, kalau dipanahan fleksibel itu, terutama satu kalau di atlet itu yang penting kita tahu, apa ya kalo diomongne, ibaratnya tau bukan masalah kehidupanne ngga, yang penting kita tau kekurangannya kalau saya gitu aja. Ibarate dia itu biasanya bagus kok ya menurun itu ada apa, kan pasti ada ya mas, urusan keluarga ga tau juga, urusan sama pacar e juga ga tau lhaa gitu lho.	Proses bimbingan mental dari subjek fleksibel, semisal atlet performanya berkurang baru diberikan bimbingan	Proses bimbingan mental
90				
95	P	Berarti ga menentu ya mas semisal liat atlet kurang baru ditanyain gitu ya		
	S	ya, pasti itu harus		
	P	Berarti ga harus melulu bimbingan mental tiap ada apa gitu ?		
100	S	ya malah mereka nanti terbebani kalau setiap hari ada bimbingan mental, mending fleksibel aja malah enak.		

	P	Kalau dipanahan evaluasi kek gitu ada ga mas, tiap latihan		
105	S	ngga si kalau cuman pas istirahat saja si ngobrol-ngobrolnya gitu		
110	P	Ohhh ya, Dan Kalau setiap tandingan ada hasil yang memuaskan dan kurang memuaskan, pastikan juga ada evaluasi dari mas, setelah evaluasi itu apakah langsung diberikan atau tidak evaluasinya itu ?		
115	S	ya kita tetap bilang ke atletnya tapi pelan-pelan ngga langsung tokleh ngga mungkin lah kita tetap ada jangka waktu tertentu yang bisa diobrolin lah. Kemarin kok ga bisa kaya gini kenapa ? nhaa itu lho, kemungkinan merekakan down pas pertandingan bisa, pas ada apa yo bisa. Semuane kan dipertandingkan bisa dijadikan alasan.	Evaluasi dari subjek ke atlet dengan cara halus	Materi bimbingan mental yaitu evaluasi
120	S			
	P	Kalau dipanahan kebanyakan disabilitasnya apa mas ?		
125	S	kebanyakan daksa semua sih mas		
	P	Tapi tetap berbeda-beda ya mas cara nglatihnya		
	S	beda, karena setiap atlet mempunyai karakter yang berbeda.	Cara melatih setiap atlet berbeda	Program latihan.
130	P	Terus perlu tidak sih mas bimbingan mental itu ?		

135	S	perlu bimbingan mental itu perlu, tapi ga setiap kali pas dia jelek itu ngga , ya kemungkinan sebulan dua bulan sekali ga masalah	Menurut subjek bimbingan mental diperlukan tidak hanya pada saat performa tidak bagus, melainkan bisa setiap sebulan sekali	Manfaat Bimbingan mental
	P	Boleh ya mas ? disini tu ikut dua cabor gitu		
	S	Ga boleh sekarnag ga boleh		
140	P	Kalau semisal tanding kan jadwalnya semisal sama ?		
	S	mereka daftar 2 tapi kalau tandingnya beda bisa, kalau tandingnya sama bareng ya bisanya satu tok		
145	P	Terus Perlu brarti ya bimbingan mental itu, sepengalaman mas seputar bimbingan mental yang apa saja ?		
150	S	biasanya itu kalo memang ngeyel itu di olahragakan ga diijinkan merokok ya , lha itu mereka tetap merokok semua, kalau bimbingan mental soal itu sih ga mungkin si , ga termasuk kan itu ibaratnya.	Kendala subjek saat memberi bimbingan yaitu atlet tidak mau mendengarkan arahan dari pelatih.	Kendala saat bimbingan mental
155	P	Ohh yaya, cara pendekatan pelatih ke atlet itu gimana mas dengan cara ngobrol ya mas, itu rame-rame atau sendiri-sendiri mas		

160	S	iya , iya bisa rame rame disindir sedikit atau pas sendiri-sendiri juga bisa, kalau saya tu orangnya fleksibel, kalau saya ga terlalu muluk harus sendiri, yang penting atletnya tau lah yang saya sampaikan itu dah tau.	Pendekatan subjek ke atlet dengan pendekatan secara individu	Pendekatan secara individu
165	P	Ooo ya ya, terus yang harus diperhatikan saat memberikan bimbingan itu apa ya mas ?		
170	S	karakternya mas, karakter orang itukan beda-beda, mau bimbingan pas orang banyak atau pas rame dia malu kan juga banyak. Kita harus tau karakter atletnya itu tadi mas.	Faktor yang diperhatikan saat pemberian bimbingan mental yaitu karakter dari setiap atlet	Faktor bimbingan mental
	P	Membentuk kepercayaan atlet kepada pelatih itukan yang paling sulit mungkin ya mas, kira-kira gimana mas ?		
175	S	kalau saya dengan cara ngobrol mas, karena kepercayaan itu penting saat pertandingan itu juga penting juga kepercayaan diri atlet itu.	Menurut subjek membentuk kepercayaan dengan atlet sangat penting	membentuk kepercayaan pelatih ke atlet
180	P	Kalau di NPC sendiri itu ada ga si bimbingan mental, ada programnya tidak ?		
	S	selama ini tu belum ada, dikembalikan ke pelatihnya masing-masing	Bimbingan mental dikembalikan ke pelatih	Pelatih memberikan Bimbingan mental

	P	juga ada kan mas setiap tahun mau ada pertandingan itu dikumpulkan		
185	S	ooo ya itu pernah datengin motivator mario teguh pada waktu itu, tapi mungkin setiap ada pertandingan inti saja mas, pertandingan besar itu pasti ada motivatornya.	Program dari NPCI mendatangkan motivator saat ada pertandingan inti saja	Mendatangkan motivator
190	P	Kendalanya kalau memberikan bimbingan		
195	S	kendalanya itu ya, watak mereka sih mas hehehe, yo bener kuiee, ada yang dibilangin manut ada yang dibilangin agak nunggu waktu yo banyak yoan, tinggal mereka sendiri juga yoan. Kalau kita sih setiap pelatih tetap memberikan motivasi bimbingan mental tiap hari pasti, ibarate. Tinggal diri mereka sendiri gimana , bisa menerima cepat ya alhamdulillah, kalau ga bisa menerima cepat ya bertahap.	Kendala memberikan bimbingan yaitu watak, pemberian motivasi setiap latihan, balik lagi ke setiap individu atlet.	Kendala bimbingan mental
200				
	P	Percaya proses ya mas ?		
	S	Iya		
205	P	Untuk menemukan program bimbingan mental yang tepat biasanya mas tau dari apa mas ? teman atau siapa gitu ?		
210	S	dari pengurus kalau saya mas, tanya pengurus sih mas, kalau sendiri ya bisa tapi kalau semisal atletnya bandel, ibarate masih tetap kek gitu kan ya kita	Menemukan bimbingan mental yang tepat dengan meminta saran dari	Menentukan bimbingan mental

		pasrahkan sama pengurus	pengurus.	
	P	Enaknya diapain gitu ya mas ? hehe		
215	S	ya ga diapa-apain, tapikan kalau dibilangi sama pengurus kan pasti nurut, ibaratnya dibilangin ke orangtuanya pastikan nurut mas, ga mungkin tidak.		
	P	Di NPC sendiri ada kriteria jadi pelatih tidak ya mas ?		
220	S	kriteria khusus sih ga tau ya mas, kalau kita jadi pelatih ya sudah ditunjuk sendiri sih dari pengurusnya.	Kriteria pelatih ditunjuk dari pengurus	Kriteria pelatih
	P	Di atlet ?		
225	S	dari pertama kali saya jadi atlet trus jadi pelatih ya di NPC ini.		
	P	Jadi mungkin ada dari senior, ada mungkin dari FKOR ?		
	S	penjaringan tetap ada, sebagian mungkin mas.		
230	P	Jadi tidak ada kriteria langsung khusus dari NPC ?		
	S	soalnya kalau kita dari sini menerapkan kriteria secara khusus itu juga sulit mas,		
235	P	Menurut mas mental juara itu seperti apa mas ?		
240	S	kalau saya itu, atlet yang mempunyai mental juara itu cuek saja mas, cuek tapi kalau pelatih memberikan intruksi mereka pasti nurut, ibaratnya sama teman biasalah dilokne opo diomongne opo radigagas. Sama kalau di panahan	Menurut subjek atlet yang mempunyai mental juara ialah cuek terhadap ejekan dan patuh	Mental juara

245		itu skornya naik turunnya itu ga terlalu turun banget itu lho, yowis kalau paling selisih 3 4 5 itu dah lumayan, sudah bagus itu.	sama pelatih.	
	P	Ada lagi mas ?		
	S	ga ada sih mas itu saja sih mas, saya lihat atlet NPC yang juara-juara itu emang kaya gitu semua,		
250	P	cuek.		
	S	cuek, tapi percaya dirinya tinggi	Percaya diri tinggi	Mental juara
	P	Ooh ya yaya		
255	S	tapi kalau dibilang pelatih mereka nurut, tidak kaya orang-orang biasanya itu, kaya sepak bola itu wis apik kemaki, bareng elek jik kemaki.		
	P	Hehehehe		
	S	sama pelatih ga menghargai, itu pasti tetap ga akan lama jadi juara.		
260	P	Semisal kalau atlet ga dateng , di latihan berikutnya pasti ada hukuman.		
	S	kalau saya sih, memang ga ada hukuman, kalau di NPC kaya gitu ke gamungkin jalan mas		
265	P	Oh ya ya oke, mungkin itu saja mas, kalau semisal masi ada yang saya perlukan nanti saya kabarin lagi mas.		
	S	Oh ya siap-siap		
270	P	Terimakasih sudah meluangkan waktu, maaf kalau mengganggu waktunya, sekian dari saya mas.		

	S	Siap mas		
	P	Ini no wa kan mas ?		
275	S	Iya mas itu no wa, yasudah mas saya langsung saja ya mas, habis ini masih ada acara.		
	P	Oh iya mas, silahkan terimakasih mas.		

Data Identitas Informan

Nama :S

Tempat, Tanggal Lahir :Surakarta, 21 Oktober 1975

Usia :47 Tahun

Hari, Tanggal :Rabu, 5-10-2022 (08:00 WIB – Selesai)

Tempat :Lapangan RC BBRSPDF

Atlet :Cabang Olahraga Panahan

Pernah menjuarai : Tingkat Provinsi mendapatkan emas
Tingkat National mendapatkan perak

No HP :0857-1039-****

Kode : W.1 S.4 S

R : Peneliti S: Subjek

No	Ket	Dialog	Analisis	Interpretasi
1	R	Pagi mas atau pak niki ?, sebelumnya saya memperkenalkan diri dulu, nama saya Robed Setiyawan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UiN		
5		Surakarta, kalau boleh tau nama mas/ pak siapa ya ?		
	S	Oh ya mas, nama saya Suprijatno, panggilnya mas supri saja.		
10	R	Oo nggih, jadi saya itu mahasiswa semester akhir ini sudah mulai penelitian, nha penelitian saya itu seputar bimbingan mental dalam		

		menumbuhkan mental juara atlet		
15	S	Ooo ya mas, sebelumnya kayanya juga ada mahasiswi dari UIN Surakarta juga mas		
	R	Ooo apa iya mas ?		
	S	Iya, tapi udah lumayan lama juga sih		
20	R	Setau saya yang meneliti seputar atlet dikampus saya itu cuman ada satu sih mas		
	S	Oo ya mungkin beda kelas atau kakak tingkatnya		
25	R	Iya mungkin mas, tapi lucu kalo sampai ga tau gitukan , ooh ya mas sebelumnya apakah mas keberatan untuk saya wawancarai		
	S	Hehe iya mas, boleh mas monggo		
30	R	Ijin rekam ya mas, barangkali nanti saya lupa sama jawaban mas saya bisa putar rekaman lagi hehehe		
	S	Iya mas silahkan, apa cari tempat agak sepi mas ?		
35	R	Ooo iya mas mari, dari pada nanti ga kedengeran. Latihan ini buat apa ya mas ?, apa ada pertandingan dekat dekat ini		
40	S	Ooo kalau ini buat cek skor, kalau sampai tiap bulannya itu skornya itu naik apa turun.		
	R	Emmm atau stabil ?		
	S	Stabil, sama nambah bisa nambah,		

		untuk persiapan berikutnya kejurkot.		
45	R	Apakah di sini itu juga ada kek bimbingan mental ?		
50	S	Ada mas biasanya itu malah yang nasional itu ada bimbingan mentalnya yaitu meditasi yang biasanya itu dikumpulin trus meditasi disuruh memejamkan mata dengerin suara dari yang memberikan meditasi, ada juga terapi teknik itu biasanya disuruh membayangkan seperti menarik trus merasakan nafas saat menarik	Menurut subjek bimbingan mental sendiri di kancah nasional, materi bimbingan mental meditasi dan terapi teknik.	Materi bimbingan mental tingkat nasional
55	R	Lha untuk yang di solo sendiri seperti apa mas ?		
60	S	Untuk persiapan yang kejurkot biasanya dipastikan atletnya udah terdaftar apa belum, mungkin skornya itu bisa naik atau turun, kalau turun ditanyain sebabnya karena apa ? apa mungkin karena kurang perhatian dari pelatih, atau kurangnya fasilitas, atau membutuhkan bimbingan atau solusi yang terbagus bagai mana ?	Meteri bimbingan mental yang ada di daerah, seputar menyelesaikan masalah sebelum pertandingan	Materi bimbingan mental tingkat daerah
65				
	R	Jenengan berarti nggih nate no ibarate tanding ngonten minder kalih atlet-atlet yang mungkin senior gitu ?		
70	S	Biasanya kalau sing atlet dah senior sama junior itu biasanya yang minder itu yang biasanya yang senior.	Rasa minder justru di atlet senior	Minder waktu pertandingan
	R	Ohh malah justru yang senior ?		

75	S	Sebabnya kalau kalah sama yang junior jadi malu, ya yang junior ga jadi beban Cuma wah pikirannya Cuma pasti aku kalah sama yang senior, lha yang senior pikirannya wah masa kalah sama yang junior ah perasaannya malu, nhaa kadang-kadang kaya gitu. Untuk teknik itu semuanya bisa menguasai Cuma belajarnya itu lebih lama.	Menurut subjek senior lebih minder karena takut kalah sama yang junior	Rasa minder cenderung di atlet senior
80	R	Butuh waktu ya untuk maslah teknik dsb.		
85	S	Iya butuh waktu semuanya itu sama ga ada yang beda.		
90	R	Mungkin selain fisik sama teknik itukan mental diperlukan tidak sih mas ?		
95	S	Untuk mental panahan itu wis nomor pertama, Cuma untuk seneng-seneng panahan itu biasa gapapa, kalau setiap mau pertandingan wis mental itu harus disiapkan, bener-bener harus dikuatkan. Kalau ngga dikuatkan lihat lawane skor e bagus mentalnya bisa kena, harus bikin relaks biar santai agar tidak terbawa apa itu arus yang bisa mengalahkan mentalnya itu.	Menurut subjek mental itu pertama, karena dapat mempengaruhi performa saat bertanding	Faktor penunjang atlet berprestasi yaitu mental.
100		Biasanya mental itu kena lawan mental itu langsung jatuh apalagi kemarin menang trus ketemu sama		

		lawan yang seimbang tapi dibawahnya yawis bikin mental jatuh.		
105	R	Tapi juga pernah merasakan malas pas latihan gitu ?		
	S	Biasanya kalau rasa malas itu tetap ada, apalagi kalau latihannya mandiri.	Subjek mengakui ada rasa malas saat latihan	Rasa malas
	R	Latihan mandiri itu gimna ?		
110	S	Latihan mandiri ini ni semua biaya sendirimas, dari mulai transport, makan itu ga ada, kalau kaya ginikan udah mau dekatkan ada uang bensin apa apa itu tambah jadi semangat.		
115		Paling kalau cuman latihan mandiri itu paling cuman 2 jam paling lama cuman 3 jam dah selesai, kalau ya ada uang transport itu bisa sampai 4 jam 5 jam.		
120	R	Dimulai dari jam berapa mas ?		
125	S	Kalau biasanya tiap pagi dipake olahraga anak sekolah paling jam 8 mulai nanti jam 11 pulang. Kalau dah dipake olahraga anak sekolah jam 7 nanti jam set 12 selesai.		
	R	Apakah ada tugas dari pelatih yang berat gitu dipanahan ini mas ?		
130	S	Sementara umpama teknik udah benar trus alat-alatnya 99% akurat itu pelatih cuman ngasih saran tok, misalnya kamu nembak sekian anak panah		

135		sampai berapa jam, kalau yang baru baru ituya masih perlu dikasih arahan. Dari awal sampai beberapa kali itu yang benar, biasanya dikasih tau, kalau disini biasanya pelatih cuman duduk duduk kalau atletnya cape biasane diampirke trus ngasih ibaratnya menyiapkan alat-alat kalau dah pulang diberes-beresin.		
140				
	R	Berarti kalau dipanahan ini alat berpengaruh sekali ya ?		
145	S	Berpengaruh sekali,kalah satu seri atau 2 seri sama kek ibaratnya motor kalah ccnya besar ya kalah , kalah kenceng larinya		
	R	Kalau semisal tanding tau musuhnya alatnya lebih dari segi serinya		
150	S	Itu alat e Cuma rbs berate berat tarikan, kalau tarikan e semakin berat itu larinya semakin kencang. Kalau kena angin tidak begitu dampai melayang, kalau yang ringan-ringan kena angin itu langsung melayang.		
155		Semisal bidik dikuning nanti larinya di merah atau dekete biru		
	R	Biasanya kalau tanding itu kan pasti ada angin lha itu apa nunggu anginnya berhenti dulu		
160	S	Kalau anginnya kenceng banget nanti biasanya nunggu paling 30 detik,		

165		Biasanya angin itu kalau kenceng didepan biasanya di targetberkurang mulai angkat alat bidikan itu digeser, misal dari kanan bidiknya agak lebih kekanannya		
	R	Berarti harus mempelajari arah angin		
170	S	Angin , angin harus bisa di kontrol, kalau Cuma nembak-nembak gitu bisa melesek sasaran angin berpengaruh, bisa bikin goyang badan, anak panah kalah ngikut arus angin		
	R	Terus motivasi menjadi atlet		
175	S	Pertama cuman cari pengalaman, kok temen-temen bisa kemana-mana, terus tanya caranya gimana, tanya-tanya trus kok tertarik. Akhirnya bisa gabung ikut kesana-kesini, nambah pengalaman, nambah teman. Ya kalau	Motivasi menjadi atlet karena bisa kemana-mana, bisa menambah pengalaman, banyak teman, dan bisa mengontrol emosi.	Motivasi berprestasi
180		ini biasanya terutama itu bisa mengontrol emosi ya kalau ikut dipanahan itu.		
	R	Berarti awalnya ?		
185	S	Ketertarikan cari pengalaman di olahraga itu rasanya gimana, akhire masuk, pertama saya masuk itu diangkat berat,setelah limitnya itu kalah sama yang lain, limit temenya udah naik atas jauh, terus ada pembukaan cabor baru panahan ini trus daftar ikut, sampai berapa tahun		
190				

		itu ada perlombaan di mana itu aaa Bandung, PEPARNAS Bandung terus berangkat.		
195	R	Berarti sebelumnya tidak langsung ke panahan gitu ?		
	S	Iya, biasane ini dipanahan ini cuman ada beberapa orang tok, cuman e yo dari cabor ini pindah ke cabor ini		
200	R	Oh berarti bisa ?		
	S	Bisa,kalau ibarate limite tidak aa bisa menguasai ya pindah		
	R	Berarti juga ada kriteria dari segi disabilitasnya gitu ya ?		
205	S	Kalau ini cuman klas, kelas e kalau panahan itu ada 3, wheelchair itu fisiknya kaya orang stroke itu, jadi kaki tangan itu kekuatannya kanan cuman 50% kiri 100% kalau W1.	Klasifikasi fisik pada olahraga disabilitas	Klasifikasi disabilitas di cabor panahan
210	R	Berarti dipanahan itu emang harus memakai kursi ?		
	S	Kalau bisa berdiri ya berdiri kalau tidak bisa ya memakai kursi, tapi masuknya nanti kelasnya sendiri-sendiri		
215				
	R	Terus apakah pernah diberikan bimbingan mental atau belum tau bimbingan mental.		
220	S	Biasanya kalau daerah jarang , biasanya kalau dah mau tc baru diberi bimbingan, diberi arahan-arahan sama	Menurut subjek di daerah jarang diberikan	Pemberian bimbingan mental

		penguatan mental.	bimbingan mental	
	R	Apakah bimbingan mental itu penting ?		
225	S	Penting, justru yang paling pertama, walaupun tekniknya benar , fisiknya bagus, kalau mentalnya ga bagus yo tetep aa apa sulit jadi juara.. trus kalau latihannya pas-pasan tapi mentalnya bagus, lha itu yang perlu diperhitungkan. Biasanya kalau baru latihan pertama nembaknya bagus, tekniknya benar, pas perlombaan diliatin banyak orang lain itu bisa down. Kalau panahan itu latihannya jangan anu skornya sampai naiknya terllalu cepat, jadi harus step by step, soalnya nanti kalau ada kesalahan teknik atau kesalahan alatnya agak eror bisa mempengaruhi mental.	Menurut subjek bimbingan itu penting, karena jika mental tidak bagus tidak bisa menjadi juara	Manfaat bimbingan mental
230				
235				
240				
	R	Menurut mas supri mental juara itu seperti apa ?		
245	S	Mental juara itu biasanya itu, pertama itu e tidak merehkan lawan, lihat lawan itu jangan menganggap sepele kalau menganggap sepele sekali kena skor jelek akan mempengaruhi mentalnya sendiri, sportif jiwanya harus bisa menerima keadaan kekalahan maupun kemenangan dengan apa adanya. Banyak itu	Menurut subjek mental juara itu, bijaksana, sportif, berpikiran terbuka.	Karakteristik mental juara
250				

255		dipanahan fisik teknik tp mentalnya jelek, biasanya ada rasatakut pada diri sendiri itu. Trus kedua ibaratnya mental bagus teknik bagus, trus fisik bagus, tp menyepelekan lawan itu yang bisa membikin mentalnya jadi down. Eh ternyata kok aku dah bagus tp ada yang lebih bagus. Jadi di panahan itu mental memang bener-bener harus bagus, kalau ga bagus itu percuma.		
260				
265	R	Kalau dipanahan sendiri itu apa ya ada kek supporternya setiap pertandingan itu ?		
270	S	Ya ada, biasanya kaya supporter sepakbola gitu, itu juga bisa bikin mental jatuh, pelatih juga berperan juga bisa memberikan motivasi yang bisa menambah mental atlet itu sendiri.		
275	R	Semisal ada masalah sama teman-teman sesama atlet itu biasanya gimana untuk mas sendiri ?		
280	S	Biasanya yang ngasih solusi itu pelatih, kalau hanya dipendam bisa mempengaruhi latihan. Kalau emosi semakin emosikan nanti nembaknya semakin asal-asalan, karena apa ? jiwanya itu berontak, ga stabil, bisa merusak fisik teknik, mentalpun.	Pemberian bimbingan pelatih terhadap masalah yang dialami atlet	Pemberian bantuan (bimbingan mental)

	R	Apakah komunikasi yang baik sama pelatih itu penting untuk di panahan sendiri ?		
285	S	Komunikasi itu penting, juga pelatih harus bisa memberikan arahan, ditanyakan kalau ada masalah seperti apa, masalah apa yang dihadapi atletnya entah keluarga maupun yang lain. Ibaratnya pelatih itu kepala keluarga harus bisa mencari solusi kalau ada masalah, kalau pelatih cuman diam saja atletnya gabakalan bisa maju.		
290				
295	R	Berarti dipanahan ini pelatihnya itu juga sering cuman sekedar ngobrol gitu sama atlet-atletnya.		
300	S	Kalau disini pelatih, kumpulnya cuman acara-acaratertentu, ya cuman di wa menanyakan masih latihan apa ngga, keadaannya gimana. Kalau udah mulai tc itu biasanya juga ngasih bimbingan nasehat motivasi gitu.		
305	R	Sempat kepikiran suntuk atau jenuh gitu saat latihan ?		
	S	Ya kalau suntuk gitu biasanya kalau nembak beberapa kali kok ga ada yang masuk, trus kadang rasa males juga ada rasa pengen berhenti juga ada .	Menurut subjek kadang rasa malas rasa ingin berhenti dari latihan	Kendala dalam latihan
310	R	Terus gimana caranya mengatasi itu		

		semua ?		
315	S	Ya yang bisa mengontrol itu cuman diri sendiri, tanyain pada diri sendiri kenapa kok aku gini begini, cari solusi sendiri, pelatih itu cuman bisa ngasih sabar, yang semangat.	Yang bisa mengatasi masalah hanya diri sendiri	Karakteristik mental juara (bijaksana)
	R	Hehe yaya, terimakasih ini udah jam 9 juga, barangkali mau lanjut untuk latihan.		
320	S	Iya mas		
	R	Barangkali kalau saya masih ada yang kurang, mas bersediakan untuk saya wawancara lagi ?		
	S	Iya mas santai saja.		
325	R	Terimakasih mas, silahkan kalau mau dilanjut mas		
	S	Iya mas saya kesana dulu.		
	R	Siap mas		

Data Identitas Informan Pendukung

Nama : A M (Pelatih Atlet P)

Tempat, Tanggal Lahir : Surakarta, 21 Oktober 1975

Usia : Tahun

Hari, Tanggal : Rabu, 5-10-2022 (16:00 WIB – Selesai)

Tempat : Kolam Renang Tirta Mas

Pelatih : Renang

Kode : W.1 S.5 M

R : Peneliti M: Subjek

No	Ket	Dialog	Analisis	Interpretasi
1	R	Siang mas, maaf mengganggu waktunya		
	M	Siang mas santai saja mas, gimana ?		
5	R	Mau tanya-tanya seputar Atlet P mas, menurut e mas sendiri Atlet P itu gimana ya mas, dari pertama ikut renang sampai sekarang.		
10	M	Oke mas, nek mengenai Atlet P mas, anak e itu memang TRW ya dan juga Grahita, tapi dalam olahraga cabor renang ini dia dari awal emng didukung oleh ortunya buat di renang ini dan sampai sekarang. Untuk susah tidaknya nglatih, tidak begitu susah sih mas. Contohnya awal dia renang aja pelatihnya belum Dateng, dia di	Atlet P penyandang TRW dan Tuna grahita	Klasifikasi disabilitas
15				

		support ortunya buat latihan dulu mengingat apa yg kmrn di ajarkan gitu mas		
20	R	nggih mas, brarti puan itu nurut ya mas sama pelatih ?		
	M	Nurut pol mas		
	R	Pernah ga mas waktu latihan itu ngasih porsi latihan yang lebih.		
25	M	Nek peningkatan porsi latihan tetap ada mas, tapi kalau melebihi porsi latihan, semisal habis latihan di tambah latihan lagi ndak pernah mas. Soalnya kita nek bikin program juga sudah diperkirakan sama anaknya.	Subjek memberikan peningkatan porsi akan tetapi tidak melebihi batas kemampuan atlet	Penanaman disiplin dan tanggung jawab
30	R	Lanjut mas, setiap peningkatan porsi latihan yang diberikan apakah atlet P itu sempat mengeluh atau gamau gitu mas ?		
35	M	Sempat mas, soale emang kadang pulang sekolah sing terlalu sore, atau pun programnya yang benar-benar banyak, tapi secapeknya atlet P dia tetap jalan.	Atlet P sempat mengeluh karena program latihan yang banyak	
40	R	Menurut mas mental juara itu yang seperti apa mas ?		
45	M	Mental juara itu seorang individu yang disiplin, penuh kerja keras pasti sih mas, dan mereka yang mendapatkan dukungan dari orang tua, maupun mempunyai semangat yang tinggi.	Mental juara individu yang disiplin, penuh kerja keras	Definisi mental juara

	R	Apakah semua itu ada di atlet P menurut mas ?		
50	M	Ada mas, tapi sekarang sudah berkurang	Menurut subjek atlet P mempunyai mental juara	Mental juara
	R	Contoh berkurangnya seperti apa mas ?		
	M	Sekarang latihan rutin mungkin hanya pas karena ada event saja	Masih mempunyai kendala kurang disiplin	Kurangnya disiplin
55	R	Berarti sebelumnya itu rutin terus ya mas		
	M	Rutin dateng latihan mas		
	R	Menurut mas bimbingan mental itu seperti apa ya ?		
60	M	Kalo bimbingan mental itu ya kita beritahu bagaimana menjadi seorang juara, dengan memberi contoh dengan cara separing dengan kecepatan yang sekiranya sama. Tidak hanya itu, mereka yang TRW dengan karakter mereka dengan bertanding itu bisa memunculkan gregetnya, karena dia tau kalau dia posisi ini sedang lomba.	Bimbingan mental membentuk seseorang menjadi juara	Definisi bimbingan mental
65				
70	R	Berarti mengenal karakter mereka itu juga masuk dalam bimbingan mental ya mas		
	M	Betul mas, soalnya mengenai karakter mental dia bisa tau , pelatih sedang	Bimbingan mental penting	Manfaat bimbingan

75		marah maupun sedang memaksa dia buat masuk dalam waktu yang telah ditetapkan.	guna mengetahui karakter atlet	mental
80	R	Terakhir mas, manfaat maupun tujuan diberikan bimbingan mental sendiri itu apa ?, apakah dengan bimbingan mental tersebut dalam menumbuhkan mental juara seorang atlet		
85	M	Untuk manfaat mungkin bisa melatih kedisiplinan, tanggungjawab, mampu menambah motivasi berprestasi. Tujuan mungkin mereka bisa mendengarkan apa perkataan orang tua mereka, dan mereka yang mempunyai semangat untuk menjadi seorang juara, pasti mereka akan menjalani setiap program latihan dengan semangat. Untuk bimbingan mental sendiri bisa mas menumbuhkan mental juara seorang atlet karena bisa menubuhkan rasa percaya diri, dapat membuat atlet mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi.	Manfaat bimbingan mental untuk melatih disiplin , tanggung jawab, dan menambah motivasi untuk berprestasi	Manfaat bimbingan mental
90				
95				
	R	Siap mas terimakasih, maaf sudah mengganggu waktunya		
	M	Oke santai mas		

Data Identitas Informan Pendukung

Nama : A K (Orang tua Atlet P)

Usia : 47 Tahun

Hari, Tanggal : Jumat , 7-10-2022 (18:00 WIB – Selesai)

Tempat : Rumah

Kode : W.1 S.6 A

R : Peneliti A: Subjek

No	Ket	Dialog	Analisis	Interpretasi
1	R	Permisi bu		
	A	Oh iya mas, bentar		
	R	Nggih		
5	A	Maaf agak berantakan mas(membersihkan ruang tamu), monggo mlebet mas		
	R	Nggih bu (duduk), awal mula ikut renang itu kapan ya bu ?		
10	A	Awal mula ikut itu tahun 2019 P mulai dari 0 terjun ke dunia renang		
	R	Karena apa bu bisa masuk renang itu ?		
15	A	Ada penyebabnya karena dia mempunyai flek paru-paru, jadi pengobatan yang selain obat yang diminum terapinya pake renang		
	R	Berarti awal mulanya karena terapi itu ya bu		
	A	Iya, keterusan sampai akhirnya menemukan bakat yang dia punya		

20	R	Untuk terapi renangnya itu memang dianjurkan dari dokternya itu ?		
25	A	Engga, dari info info itu bagusya renang bu, kalau punya sakit kaya gitu akhirnya, ya benar ikut renang, kita juga ga minta kambuhlah, sampai sekarang cuman flu batuk ga pernah namanya kontrol dokter seperti sebelum ikut renang, sebelum sakit flek itu. Waktu sakit itu kan setiap bulan itu pasti kedokter, sekarang dah sehat paru-parunya bersih		
30	R	Berarti selain pengobatan terapinya itu ?		
35	A	Nhah betul, obat yang bisa menyembuhkan		
	R	Ya, berarti juga pake obat jalan gitu ?		
	A	Pake obat jalan, selama 6 bulan rutin tidak boleh berhenti konsumsi terus		
	R	Itu dar tahun berapa ?		
40	A	Sebenarnya udah lama taunya gejala itu, cuman 2015 baru kita berobat		
	R	Berarti sampai 2018 itu baru ikut renang		
45	A	Nhah iya 2018 ikut renang, bermanfaat banget.		
	R	Untuk perkembangannya itu apa butuh waktu satu bulan dua bulan gitu ?		
	A	Engga satu bulan udah keliatan perkembangannya, batuknya ga		

50		sesering sebelum ikut renang, satu dua hari itu ikut renang sembuh sampai berketerusan fleknya udah hilang , bersih.		
55	R	Awal mulanya itu berarti belum bisa renang ?		
	A	Sama sekali 0, belum bisa namanya gaya harus bagaimana, benar-benar pyure engga bisa sama sekali		
60	R	Berarti yang dipelajari pertama itu cuman basic-basicnya saja ya		
65	A	Ya betul , pakai alat caranya mengambang, gerakan kaki dulu, gerakan kaki berhasil baru gerakan tangan. Gerakan kaki dan tangan sudah bisa langsung lepas alat yang namanya pullbox itu baru dia tahap demi tahap, pertama gaya dada bisa satu step putus tengah jalan berikutnya maju lagi sampai akhirnya 25 m tanpa putus, sampai hari ke hari dari 25 menuju 50, 50 ke 75, 100 sampai sekarang nafasnya sudah kuat, paru-parunya sudah bentuk.		
70				
75	R	Dari awal sampai bisa itu kira- kira berapa bulan ?		
	A	Satu bulan sudah satu gaya bisa, 2 minggu P sudah bisa mengambang sudah 25 meter malahan, panjang standar e kolam itu dia bisa mencapai		

80		itu 2 minggu		
	R	Berarti termasuk cepat itu		
85	A	cepat, itu antara pelatih sama anaknya sendiri sinkron, tanggap maunya oh pelatih gini dia bisa mengikuti. nha soalnya anaknya sendiri pengen ikut renang, minatnya juga tinggi 2 minggu juga sudah bisa		
	R	Kalau ga minat itu malah		
90	A	Nha itu malah sulit, pelatihnya juga mengerasi anak malah nangis, tidak takut sama air jadi mentalnya sudah berani jadi langsung dari setengah meter langsung menuju yang 25 kedalaman standar itu		
95	R	Berarti sebelum dimasukan renang itu ibu cara ngasi tau ayo renang gitu gimana ?		
100	A	Teman-teman e kan ada yang renang, dia pengen yaudah ayo renang tapi kamu harus berani sama air ga boleh bolos-bolos, gaboleh takut ikut		
	R	Berarti awalnya itu ada teman-temannya yang ikut ?		
105	A	He'em, ada yang udah bu ikut ke renang wong P sakit sakit terus gitukan bagus kalau direnang siapa tau bisa menyembuhkan, akhirnya saya coba ternyata bener-bener menyembuhkan sampai dia jadi		

110		mendapatkan prestasi.		
	R	Berarti awalnya itu belum tergabung di NPC ya bu?		
115	A	Belum, 3 minggu bisa 25 ada bapak-bapak yang ngasih tau, bu masuk ke aja ke wadah NPC, ini sama-sama bulan april , 27 april itu kejurkot pertama kali P mengikuti, berarti kan belum satu bulan dia langsung kejurkot. Walaupun sama temannya yang jam terbangnya tinggi dia masih di belakang terus, tapi sudah masuk ke wadah NPC.		
120				
	R	Berarti belum satu bulan langsung ikut tanding, nambah jam terbang ?		
125	A	Terus bulan agustusnya itu kejuaraan provinsi dia ikut, tapi ya belum dapat apa-apa soale pemula, kelasnya masih pemula, ya ini cuman belajar mental kompetisi, sampai akhirnya pandemimasih latihan terus itu ini ada terjeda pandemi.		
130				
	R	Pas awal-awal itu kira kira ada minder gitu engga ?		
135	A	Engga ada dia mentalnya bagus sudahan, ga ada kata kata aku ga bisa gitu. Walaupun ada aku bisa ga tapi dianya dah berani aku ikut, kita jadi orang tua support kalah atau menang gapapa, penting kamu maju dulu,		

140		sampai akhirnya dia maju kalah gapapa kamu dah bagus dah sampai 100 kamu juga sudah bisa selesai.		
	R	Terus yang kedua juga pasti berbeda?		
145	A	Iya , dia tau temannya bisa dia harus bisa, jiwa kompetisinya itu sudah terbentuk.	Atlet P melihat temannya bisa melakukan dia juga harus bisa	Aspek mental juara (keyakinan diri)
	R	Terus perasaannya P itu saat latihan gitu gimana bu ?		
150	A	Aaa kadang juga anak itukan masih usia segitu ada titik jenuhnya juga sebenarnya, karena kesehariannya rutin jam sekian harus berenang, kadangkannya anak itu ada titik jenuhnya, pulang sekolah aku harus langsung berangkat ke club gitu, tapi kita pintar-pintarnya orang tua ngasih semangat lagi membujuk, nanti kalau ga berangkat gimana, gimana gimana, semangat lagi itu muncul, jadi ikut berangkat, nanti tinggal di club kita pasrahkan ke pelatih, trus kita bilang tadi dirumah malas malasan. Sama pelatihnya juga didongkrak lagi, sinkron juga sama pelatihnya juga, pokoknya engga jemu-jemu kita itu ngasih support.saatnya latihan biar latihan, kalau nurutin dia gamau malah prestasinya turun terus.	Kendala saat latihan merasa jenuh, orang tua selalu memberikan support supaya tetap semangat	Dukungan orang tua
155				
160				
165			Pelatih memberikan motivasi supaya atlet menjadi lebih semangat menjalani latihan	Bimbingan mental berupa motivasi ke atlet

	R	Berarti P itu nurut sama pelatih ?		
170	A	Termasuk nurut, engga berontak dia		
	R	Biasanya kan ada ayo gini gini gini		
175	A	Ya paling cuman eeh, tapi berangkat, suruh cepat ya cepat, pelatih cuma ngasi kodenya itu tali kaca mata renang itu dijebret, berarti ada kekeliruan saat kamu tadi latihan, dia sudah paham mungkin kurang cepat atau gerakannya kurang cepat.	Selalu mengikuti apa perintah dari pelatih Pemberian evaluasi dari pelatih	Penetapan sasaran (mental juara) Materi bimbingan mental (evaluasi)
	R	Cara ngasih taunya gitu ?		
180	A	Hee'em, kalau Pelatih M beda lagi, pake kode tangan kamu salahnya gini gini gini (sambil memperagakan), ya trus tau tau tau paling nanti gitu P setelah itu dah bener gitu		
185	R	Berarti engga ngeyel-ngeyel gitu		
	A	Iyaa, paling nurut itu bilangannya para pelatihnya, dari dulu itu pendiam trus nurut, engga balelo hehehe		
190	R	Temannya yang lain itukan ada juga yang itu kan		
195	A	Iya banyak kan alasannya itu hehe, ada itu yang namanya V itu juga ada kalau cape itu dia anu menyelam di air lama banget itu trus baru muncul, pokoknya aneh-aneh caranya nolak itu, ya karakter orang beda beda.		
	R	Berarti jadi atlet itu bukan memang dari awal pengen jadi atlet gitu ya		

200	A	Engga, ya itu berawal dari pengobatan, membawa sakit flek itu, malah ketemu bakatnya itu disitu, saya juga tidak menyangka kalau dia jadi jam terbangnya bagus kaya gitu		
205	R	Apakah sewaktu latihan itu ada pemberian bimbingan mental ?		
210	A	Ada, biasanya kasih masukan-masakan kamu harus gini kalau kamu menghadapi seperti ini kamu harus gini. Walaupun pelan-pelan dengan bahasanya pelatih tapi tetap ngasih masukan, jadi membentuk karakter itu	Pemberian evaluasi dengan cara bahasa pelatih	Materi bimbingan mental (evaluasi)
215	R	Apakah juga sering ngasih evaluasi gitu setiap akhir latihan atau pertandingan ?		
	A	Iya pelatih itu sering ngasih, briefing gitu hehehe kurangnya ini ini ini gitu.	Sering evaluasi setelah latihan	Evaluasi
	R	Terus gimana kira kira P itu ketika diberi bimbingan gitu ?		
220	A	Kalau dengan bahasanya pelatih dia paham ya tau, mampu dia nangkep paham, mana kamu tadi gimana kalau kamu gitu terus nanti pas tanding bisa kalah, berubah, ya tau mau	Ketika paham dengan bahasa pelatih dia bisa paham	Kendala bimbingan mental
225	R	Kalau sampai dirumah gitu juga sering cerita tidak ?		
	A	Sering, misal saya engga nganter, yang jemput pelatih M nantikan pulang		

230		sama pelatih M. Dia bilang, aku tanya dulu tadi gimana kamu waktu latihan, aku suruh cepat pelatih A marah-marah sama aku karena aku ga cepat, lha terus kamu cepat ?, bisa gitu. Terus pelatih M gimana ?, sama aku dimarah-marahin gini gini gitu aku jelek, terus gimana?, aku 4 kali pelan-pelan, pelatih M gaboleh harus cepat lha kamu cepat ? iya bisa.		
235				
	R	Berarti sering cerita juga ?		
240	A	Iya cerita biasanya kalau tidak sama saya, latihan sendiri nanti bawa oleh-oleh cerita, tadi disana gimana aa		
	R	Berarti harus ditanya dulu ?		
245	A	Iya, kalau semisal dia waktu latihan moodnya bagus, ya langsung cerita tadi aku bagus, bisa teman-teman kalah, aku no 1 terus hehe		
	R	Kalau engga cerita berarti baru ga mood ya bu ?		
250	A	Iya, harus di tanya dulu kenapa kamu ?,tak banting, tadi pelatih A marah sama aku. Waktu latihan di jebres itu saya selalu nganter sekaligus nunggu sampai pulang, kalau di gentan saya jarang paling waktu pelatih M kuliah gitu saya baru nganter.		
255				
	R	Apakah atlet P pernah sakit hati karena perkataan pelatih gitu ?		

260	A	Engga, gapernah semua soalnya serba membangun buat P, engga pernah merasa tersinggung.	Perkataan pelatih dianggap serba membangun	Bijaksana (mental juara)
	R	Kalau sama teman-temannya gitu juga pernah ?		
265	A	Engga pernah, pelatih dua-duanya itu terlalu sayang sama P hehehe, jadi kritikan semua yang bagus buat P, soalnya dari awal sih mereka berdua yang buat P jadi seperti itu dari 0 kan sampai jadi seperti ini.		
270	R	Berarti P sendiri pernah menjuarai apa saja ?		
275	A	Kejurkot kemarin, sebenarnya kejurkot-kejurkot kemarinnya juga bagus, tapi habis pandemi kan ini yang benar-bnar akurat, menang mutlak semua gitu lho, sebelumnya cuman 2 gaya lainnya engga, jadi peningkatan terus P itu.		
	R	Jadi untuk provinsi juga juara 1		
280	A	Iya , jadi yang juara 1 itu dari 3 gaya P dapat semua kalau temannya kan ada yang dapat perak maupun perunggu. Kalau semisal kejurkot kemarin ada mendali P dapet emas semua juga, berhubung cuman cari waktu saja dia juga dapat juara 1 pas posisi itu.		
285	R	Jadi untuk perhitungannya itu waktu juga ya ?		

290	A	Iya waktu atau bisa dibilang kecepatan, jadi selisih 1 gitu bisa kalah sama sama nempel ya tapi duluan temannya itu juga udah kalah, kadang saya juga ngasih masukan kamu itu kalau mendekati mau selesai seperti motor semakin dekat itu tambah gasnya lagi dah gitu. Cara meluncurnya juga harus ga terlalu dalam biar ga cape buat naik e, terus pas gaya bebas posisi tangannya harus gimana, kupu harus gimana pasti sudah bisa. Jadi sebelum dia bisa semua gaya itu, dia selalu buka vidio olympiade renang jadi tau kupu itu harus gini, punggung itu harus gimana setiap hari itu dia pasti liat, dia juga suka lihat, meluncur yang bagus itu gimana. Jadi selain dari pelatih dia juga mengikuti dari vidio itu		
295				
300				
305			Sebelum bisa semua gaya, dia belajar dari vidio olympiade renang	Mental juara (inovatif)
310	R	Berarti dari pelatih itu juga belum pernah ngasih liat vidio seperti itu ?		
	A	Belum, jadi ngasih contoh nyata terus gerak e gimana, biasanya ya gitu diliat dari atas air gimana gerakannya itu.		
315	R	Berarti emang kadang P itu cari sendiri gitu ya untuk gaya atau apa yang belum dia pahami ?		
	A	Iya cari tau sendiri melalui vidio itu hehe, kadang dia itu screenshot dia		

320		<p> kirim sendiri gitu. Yaudah kammu liat seperti itu bagus nanti bisa juara 1 aa gitu dapat mendali nhah dari itu dia udah paham sendiri. Itulah lika liku mempunyai anak yang istimewa kita harus selalu ngasih support, semangat.</p>		
325	R	<p> Berarti memang penting ya bu support dari keluarga atau orang tua itu ?</p>		
330	A	<p> Iya, biar dia tau harus semangat itu penting harus macam-macam, makanya awal-awal itu mengikuti terus tak tunggu terus sampai dia itu benar-benar sudah bisa dilepas, akhirnya ke gentan itu sampai sudah mau sama pelatih M itu.</p>	<p> Bentuk support orang tua dengan mendampingi setiap proses latihan</p>	<p> Pentingnya support orang tua</p>
	R	<p> Apa pernah nolak gitu ?</p>		
335	A	<p> Engga pernah nolak, dia takut sama pelatih M, semisal aku hari ini tidak berenang, aku sudah tlfn pelatih M, nanti jemput kesini, sudah dia tidak bisa menolak.</p>		
340	R	<p> Biasanya alasannya kalau dia malas-malasan itu apa bu ?</p>		
345	A	<p> Biasanya alasannya cape, aku cape libur 1 libur 1, kadang aku kasih kalau bener-bener cape banget , yasudah satu. Kalau engga aku suruh ijin bilang sendiri sama pelatihnya, tapi tetap gamau dan akhirnya jam 3 tetap berangkat. Memang harus pintar-</p>		

350		pintar cari alasan hehe biar dia mau, kalau tidak begitu nanti kendo latihane, wong kita juga bayar . kalau engga ya kalau kamu engga berenang kamu harus minum obat merah lagi tiap hari mau ngga ?, sudah berangkat dia, soalnya dia sudah jenuh minum obat flek itu		
355				
	R	Berarti cara buat dia mau untuk berangkat itu dengan begitu ?		
360	A	Iya ha'a, kan dia merasakan, nanti kalau sakit minum obat merah lagi, kan trauma membayangkan sakit kek gitu apalagi tiap hari, pasti ada titik jenuhnya minum obat itu. Jadi kalau lagi sakit panas saja dia libur kalau cuman batuk pilek dia tetap berangkat, soalnya biasanya sembuh kek di guruh hilang pileknya itu, tapi kalau panas memang tak liburne biar panasnya turun dulu.		
365				
370	R	Berarti pelatih itu juga ngasih bimbingan mental ya bu?		
375	A	Iya ngasih seperti motivasi, supaya disiplin tanggung jawab, bisa menaikkan kepercayaan diri, biar tidak down.	bimbingan mental berupa motivasi, supaya disiplin tanggung jawab dan menaikkan kepercayaan diri	Materi bimbingan mental
	R	Itu penting tidak sih bu ?		

380	A	Penting banget, soalnya berpengaruh banget buat kelanjutannya dia itu untuk berprestasi, kalau sampai salah satu itu ada yang kurang nanti membuat prestasinya jadi turun gitu. Jadi jiwa kompetisinya turun, misal ada rasa minder itukan bikin jatuh juga, down liat teman-temannya oh ko bisa,apa aku bisa ya nantinya memang harus dikasih itu bimbingan bimbingan.	Pentingnya bimbingan mental sebagai penunjang prestasi	Tujuan bimbingan mental Manfaat bimbingan mental
385				
	R	Pelatih apa juga sering ngobrol setelah latihan gitu ?		
390	A	Sering biasanya 15 menit sebelum ditutup latihannya		
	R	Terus mental juara itu seperti apa, menurut ibu sendiri ?		
395	A	Ya berani menghadapi tantangan untuk kedepannya, tidak boleh sombong soalnya nanti bisa meremehkan lawannya itukan ga baik juga, Percaya dirinya tinggi, rendah hati.	Berani menghadapi tantangan, tidak sombong, rendah hati	Definisi mental juara
400	R	Biasanyakan setiap pertandingan itu ada trouble mungkin yang bisa mempengaruhi hasilnya itu ?		
405	A	Ya itu kembali kediri kita aja mas, itu aturan kita mengapa kita berontak, nanti malah kita di cap dan bisa menghambat prestasinya juga		

		kedepannya. Jadi untuk orang tua nurut aja atas hasil yang diperoleh		
410	R	Untuk dari P sendiri pernah protes gitu tidak ?		
415	A	Engga pernah kita sudah ngasih masukan ke dia sabar itu belum rejekimu, besuk saja lagi walaupun kita tau penyebabnya apa karena apa , cuman kita mengalihkan supaya tidak isi pikiran hal itu. Biarin gapapa kamu masih perlu latihan yang banyak lagi		
	R	Jadi supaya bisa mempengaruhi emosinya juga ?		
420	A	Iya benar, kadangkannya anak merasa tokan aku sudah bisa sudah mampu kenapa kok tidak nyaah itu lho, jadi kita ya harus gimana buat dia tidak down itu gimana bilangannya ngomong sama anak ini.paling kita bilang P bisa buat tahun depan, bulan depan bisa, ini buat teman ini dulu, berontak juga pernah tapi ya itu pintar-pintaran buat mengalihkan itu semua. Biasanya		
430		kalau pelatih liat, anak berkebutuhan khusus itu nolak, jadi kebanyakan Solo itu kalau punya anak istimewa itu pelatih A dan M semua pasti dilemparnya kesitu, soalnya dia yang bisa menyelami bahasa aa karakter anak. Mungkin yang lain itu ga sabar	Pelatih A dan M yang kebanyakan melatih anak-anak berkebutuhan khusus	Pelatih
435				

440		atau gimana, mungkin sulit kan harus sabar, mungkin karena komunikasinya yang kurang lancar seperti anak normal, jadi butuh gimana ya supaya aku ngomong itu anak paham.		
	R	Iya iya, mungkin itu sja bu, barangkali nanti ada yang kurang saya tanya tanya lagi		
445	A	Iya mas		
	R	Yasudah bu berhubung sudah malam juga saya pamit, terimakasih bu sudah meluangkan waktunya buat diwawancara		
450	A	Iya mas sama sama		

Lampiran 4 Hasil Observasi

Lokasi : Lapangan RC BBRSPDF Prof. Soeharso

Waktu : 5 Oktober 2022 (08:00-11:00 WIB)

Kode : O.1

Observasi pertama dilakukan pada 5 Oktober 2022 yang bertujuan untuk mengetahui pola komunikasi antara pelatih dengan atlet pada cabang olahraga panahan. Terdapat kurang lebih sepuluh atlet yang mengikuti latihan pada hari tersebut, pelatih memberikan tugas sesuai program yang sudah dirancang oleh pelatih untuk persiapan Kejurkot. Atlet pun menjalankan tugas yang diberikan oleh pelatih dengan santai, karena untuk latihan dipanahan sendiri terbilang santai tidak terlalu tegang supaya bisa tenang dan mendapatkan hasil skor yang baik. Pelatih memberikan arahan ketika atlet salah melakukan teknik maupun mengasih evaluasi disetiap selesai melaksanakan tugas yang diberikan. Pada saat observasi pertama kali ini juga mendekati Kejurkot, jadi pelatih banyak memberikan arahan maupun mempersiapkan berkas untuk atlet-atlet. Komunikasi pelatih dengan atletnya pun baik, dan kadang pula disela-sela latihan pelatih mengajak bercanda atletnya supaya tidak terlalu tegang.

Lokasi : Kolam renang Tirta Mas Gentan

Waktu : 5 Oktober 2022 (16:00-17:30)

Kode : O.2

Observasi kedua dilakukan pada sore hari di kolam renang tirta mas, bertujuan untuk mengetahui pola komunikasi antara pelatih dengan atlet pada cabang olahraga renang. Terdapat 7 atlet beserta orang tua atlet, 2 orang pelatih, pelatih memberikan program latihan sesuai yang sudah di rancang. Atlet cabang olahraga renang sendiri TRW(tuna rungu wicara), untuk komunikasinya menggunakan bahasa isyarat, cara memberikan tegurannya pun menggunakan isyarat yang dimana mampu dipahami oleh atletnya. Pola komunikasi antara atlet dengan pelatih, baik walaupun terkadang atlet kurang memahami perintah dari pelatih, butuh pengulangan dikala atlet belum memahami apa yang diperintahkan

pelatihnya. Pelatih juga tidak ada hentinya mengulangi setiap aba-aba maupun perintah ketika atlet masih belum paham, berhubung kisaran umur atlet itu dibawah 18 tahun kadang masih banyak yang tidak memerhatikan lebih sering berbicara dengan temannya. Peneliti melihat bahwasanya untuk atlet renang masih juga banyak yang ditunggu oleh orang tuanya atau kakaknya.

Lokasi :Kolam Renang Tirtamas Gentan

Waktu :12 Oktober 2022 (16:00-17:30 WIB)

Kode :O.3

Observasi ketiga di kolam renang tirtamas gentan tempat latihan cabang olahraga renang, pada observasi kali ini fokus pada tingkah laku maupun perilaku atlet P pada saat latihan. Atlet P sangat gigih dalam melaksanakan tugas yang diberi pelatih, setiap diberi tugas maupun program dia selalu melaksanakannya sedangkan teman-temannya yang lain sudah kelelahan, bahkan menawar supaya tugas yang diberikan sedikit. Atlet P tidak pernah tersinggung ketika pelatih memarahinya, akan tetapi atlet P sendiri terkadang ketika bertemu dengan orang baru dia masih merasa malu butuh beberapa saat supaya tidak merasa malu. Begitupun pelatih ketika melihat atletnya pada saat latihan melawan ataupun performanya kurang, pasti menegur dan memberikan motivasi, kalau tidak mau gerak tidak bisa menjadi juara. Pelatihpun sering mengevaluasi di akhir latihan, menanyakan semisal ada atlet yang performa kurang , ditanyakan kenapa , ada masalah apa.

Lokasi :Lapangan RC BBRSPDF Prof.Soeharso

Waktu :13 Oktober 2022 (08:30-11:00 WIB)

Kode :O.4

Pada observasi keempat di Lapangan RC pada cabang olahraga panahan, fokus pada observasi kali ini perilaku atlet S pada saat latihan. Atlet S sangat fokus dan gigih dalam melaksanakan tugas yang diberikan pelatih, selalu

melaksanakan tugas yang diberikan, serta disiplin dalam mengikuti latihan. Walaupun terkadang sering bercanda dengan atlet yang lain akan tetapi selalu patuh dan bisa menyesuaikan ketika saat latihan dia harus bagaimana, ketika dia sedang istirahat dia harus bagaimana. Atlet S sendiri sangat disegani dengan teman sesama atlet, dikarenakan dia mempunyai jam terbang yang banyak, dan orangnya sendiri enak untuk diajak bicara, tidak pernah tersinggung ketika diajak bercanda. Pelatih juga menanyakan maupun memberikan semangat ketika ada atletnya yang performanya kurang, pelatih sering menanyakan apa kendalanya ketika sudah mengetahui kendalanya maka memberi tau bagaimana cara yang tepat maupun solusi yang tepat.

Lampiran 5 Pernyataan Menjadi Subjek Penelitian

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : R
 Pengurus : -
 Pelatih : Panahan
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Usia : 31 Tahun
 Alamat :

Menyatakan bersedia untuk :

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamakan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan diatas.

Surakarta, Oktober 2022
 Narasumber/Responden



Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : A K
 Atlet : Olahraga Atlet P
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 47 tahun
 Alamat : Ngasiceo 1102/01 Jember

Menyatakan bersedia untuk :

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamakan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan diatas.

Surakarta, Oktober 2022
 Narasumber/Responden



(.....)

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Su
 Pengurus : -
 Atlet : Panahan
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Usia : 47 Tahun
 Alamat :

Menyatakan bersedia untuk :

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamakan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan diatas.

Surakarta, Oktober 2022
 Narasumber/Responden



(.....)

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Y: A
 Pengurus : -
 Pelatih : Renang
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Usia : 26 Tahun
 Alamat :

Menyatakan bersedia untuk :

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamakan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan diatas.

Surakarta, Oktober 2022
 Narasumber/Responden



(.....)

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : B M
 Atlet : -
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Usia : 22
 Alamat : Sawahbesi, Jember

Menyatakan bersedia untuk :

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatan bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan diatas.

Surakarta, Oktober 2022
 Narasumber/Responden


 (.....)

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bangun Sugito
 Pengurus : Ketua NPCI Kota Surakarta
 Pelatih : Tennis Meja
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Usia : 57 Tahun
 Alamat :

Menyatakan bersedia untuk :

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatan bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan diatas.

Surakarta, Oktober 2022
 Narasumber/Responden


 (.....)

Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
 FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
 Homepage: fut@uin-surakarta.ac.id E-mail: fut@uin-surakarta.ac.id

Nomor : B- 3067/Un.20/F.I/PP.01.1/09/2022 Surakarta, 12 September 2022
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth
Ketua National Paralympic Committee Indonesia Kota Surakarta
 Jl. Tentara Geni Pelajar No.44, Bibis Baru 05/23, Nusukan, Banjarsari, Surakarta 57135

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Islah., M. Ag
 NIP : 19730522 200312 1 001
 Pangkat : Pembina/(IV/a)
 Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
 UIN Raden Mas Said Surakarta Surakarta

Memohon izin Penelitian bagi mahasiswa kami:

Nama : Robed Setiyawan
 NIM : 181221186
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Waktu Penelitian : 12 September- 12 November
 Lokasi : National Paralympic Committee Indonesia Kota Surakarta
 Judul Penelitian : Metode Bimbingan Mental Dalam Menumbuhkan Mental Juara
 Atlet Disabilitas National Paralympic Committee Indonesia Kota
 Surakarta


Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Dr. Islah., M. Ag
 NIP. 19730522 200312 1 001

Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian


NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE INDONESIA
Kota Surakarta

Sekretariat : J. Sekeloa Utara, Petajan, Blah Bala
 57151, Kota Surakarta
 Telp. 081-825123756

Anggota IPC : APC, APSI, BISA, IRAD
 Anggota BINA :

Kota Surakarta BINA : 160 57 52 10 12 2012
 Nomor : 4001/0001/2012/0000000

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
 Nomor: 90/NPCI-Ska/X/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bangun Sugito

Jabatan : Ketua National Paralympic Committee Indonesia Kota Surakarta

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Robed Setiyawan

Nim : 181221186


Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Telah melakukan penelitian di National Paralympic Committee Indonesia Kota Surakarta, untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi penelitian yang berjudul **"Metode Bimbingan Mental Dalam menumbuhkan Mental Juara Atlet Disabilitas National Paralympic Committee Indonesia Kota Surakarta"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sepenuhnya.

Surakarta, 29 Oktober 2022
 Ketua NPCI Kota Surakarta


BANGUN SUGITO

Lampiran 8 Jadwal Penelitian

NO	Kegiatan	Bulan								
		Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September	Oktober	November
1	Pengajuan Outline	■								
2	Bimbingan Judul		■	■	■	■				
3	Penyusunan Proposal				■	■				
4	Pengajuan Seminar Proposal						■	■	■	
5	Penelitian							■	■	■
6	Pengajuan Munaqosah							■	■	■

Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**A. Identitas Diri**

Nama : RobedSetiyawan
 Tempat, Tanggal Lahir : Surakarta, 9 Juli 2000
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Agama : Islam
 Email : robedsetiyawan80@gmail.com
 No. Hp : 081238406531
 Alamat : Bibis Wetan Rt03/19 Gilingan, Banjarsari, Surakarta.

B. Riwayat Pendidikan

No	Sekolah	Jurusan	Tahun Lulus
1	TK Pancasila	-	2005
2	SDN Bibis Wetan NO.158	-	2013
3	SMP Negeri 13 Surakarta	-	2015
4	SMA Negeri 8 Surakarta	IPS	2018

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 10 November 202

Peneliti



Robed Setiyawan

Lampiran 10 Hasil Cek Turnitin



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud.uin@iain-surakarta.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Assalamu'alaikum, Wr., Wb.

Tim Turnitin Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta, menerangkan bahwa mahasiswa :

Nama : Robed Setiyawan
NIM : 181221186
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Metode Bimbingan Mental Dalam Menumbuhkan Mental Juara Atlet Disabilitas National Paralympic Committee Indonesia Kota Surakarta.

Dengan hasil cek "Similarity Index" yaitu 19%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum, Wr., Wb.

Sukoharjo, 11/16/2022

Pengecek Turnitin

Nurul Aulia