

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan jasmani dan rohani adalah karunia terindah dari Tuhan yang Maha Esa, karena apabila kesehatan terganggu maka akan menghambat segala kreatifitas yang dapat menjaga kesehatan jasmani atau fisik dan rohani atau psikis. Bertujuan agar ada kekuatan pada diri dan tidak bersikap malas serta lemah menjalani aktivitas sehari-hari seperti firman Allah SWT.

Al-Qur'an Surah Al-Imran Ayat 139 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَىٰ وَإِنْ كُنْتُمْ
مُؤْمِنِينَ

Artinya : *“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”*. (QS. Al-Imran :139).¹

Berdasarkan firman Allah tersebut, bahwa sebagai ciptaannya yang paling mulia, manusia yang beriman jangan bersikap lemah dan bersedih hati. Ini menandakan bahwa manusia harus yakin dengan kemampuan dirinya dan juga menguatkan hatinya agar tegar dan siap menjalani kehidupan ini dengan memberi yang terbaik pada jasmani dan rohaninya, salah satunya tentu dengan menjaga kesehatan.

Ada banyak cara agar tetap menjaga kesehatan tubuh atau kebugaran tubuh, salah satunya yaitu dengan berolahraga, apabila ingin menjaga kesehatan bisa juga mengikuti salah satu beladiri yang ada di daerah tempat tinggal, namun ada beraneka ragam pilihan yang berbeda bagi setiap orang, baik itu hanya untuk menjaga kebugaran tubuh, atau sekedar mengisi waktu luang, dijadikan hobi dan bahkan digeluti secara professional. Adapun salah satu pilihan olahraga yang

¹Departemen Agama RI, *AL-Quran Dan Terjemahan Musaf AL' Aziz*, (Jakarta: PT Panca Cahaya Cemerlang , 2015) , 67.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

sering di minati oleh anak muda ataupun anak-anak adalah salah satunya olahraga beladiri karate.²

Karate merupakan seni bela diri, ada juga yang menyebutnya sebagai seni perkasa yang berasal dari Okinawa. Karate adalah cabang bela diri dengan menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan. Bentuk aktivitas gerak dalam karate ini menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisan dan tendangan, dalam kegiatan ini selalu dibutuhkan sebuah gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kelincahan, dengan bertenaga dan baik dalam berkata, maupun kumite. Bukan hanya itu, tetapi karate juga dapat membuat anak yang bergabung dengan bela diri karate mereka dapat menjaga diri, dapat berprestasi dan juga mendapatkan teman yang banyak.³

Januari 2022 peneliti telah melakukan survei awal diperguruan Dojo Zidam Medan Tembung, berdasarkan observasi yang dilakukan secara langsung dan mendapatkan informasi bahwa pada setiap pertandingan, ujian, maupun ujian kenaikan sabuk. Mereka selalu kurang percaya diri, selalu merasa belum siap untuk menghadapi ujian dan pertandingan.

Selain itu, mereka juga mendapatkan beban dari luar dirinya seperti, memikirkan bagaimana cara menghadapi lawan yang agresif, menghadapi para penonton, suasana pertandingan, cuaca dan lain sebagainya. Ini sangat berkaitan dengan ketahanan mental yang diberikan oleh pelatihnya, karena dengan keadaan seperti itu bisa sangat merugikan dan dampaknya adalah penampilan menjadi turun, frustrasi, dan mental. Pada saat itu kemenangan seakan-akan tidak berharga. Dari permasalahan inilah, peneliti dapat mendeskripsikan bahwa perlunya meningkatkan ketahanan mental pada kohai di Dojo Zidam Medan Tembung.⁴

Mental diartikan dari sudut pandang kesehatan mental yaitu terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Menurut Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud

²Hasil Observasi Awal, Pada Tanggal 23 Januari 2022.

³Pramata Angga. (2016). "Analisis Kemampuan *Vo2Max* Pada Atlet Karate Ranting Permata Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4). 3.

⁴Hasil Observasi Awal, Pada Tanggal 23 Januari 2022.

antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Dengan kata lain kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa, mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh stressor (penyebab terjadinya stress), orang yang memiliki mental sehat berarti ia mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri maupun lingkungannya.⁵

Mental adalah keseluruhan struktur dan proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Sedangkan ketahanan mental adalah kondisi kejiwaan yang bersifat dinamis yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun itu, baik dalam menghadapi gangguan dan ancaman dari luar maupun keadaan dirinya sendiri. Ketahanan mental seorang atlet karateka dapat diketahui dari meningkat dan menurunnya kepercayaan diri, daya juang dalam pertandingan atau motif berprestasi, sebuah kemenangan, penguasaan diri, keuletan dalam bertanding, semangat berlatih dan sebagainya.⁶

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, ketahanan mental dapat diketahui dari kemampuan seorang karateka dalam menghadapi beban mental, beban mental tersebut misalnya karateka harus mempertahankan juara dalam suatu pertandingan, sementara para penonton memihak kepada lawan, karateka tersebut harus mampu menghadapi beban mental yang berupa cemoohan, celaan yang didapat dari para penonton, adanya perasaan cemas, tegang pada kemampuan diri yang dapat meragukan, stres menjelang kejuaraan, ujian, kurang percaya diri, yang sering di sebut fear of negative evolution.

Kecemasan dalam bertanding merupakan salah satu tipe kecemasan yang ada dalam setiap perguruan, setiap atlet maupun setiap orang yang akan bertanding. Kecemasan bertanding merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika hargadirinyaterancam, karenamenganggappertandinganitusebagai

⁵Rosady, Muhammad Fahmi. *Perbedaan mental toughness pada atlet sepakbola senior dan junior U-18. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021.*

⁶Komarudin, *Psikologi Olahraga*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), 3.

tantangan yang berat, dan akan selalu mengingat kemampuan penampilannya, yang akan berdampak pada perilakunya pada saat bertanding.⁷

Berdasarkan pembahasan diatas yaitu kata ketahanan mental, peneliti menemukan hubungan ketahanan mental atlet karateka dengan pembelajaran Bimbingan Konseling yaitu, secara umum pembelajaran psikologis atau mental itu bersifat umum dan bisa masuk dalam ranah olahraga. Bimbingan konseling bisa masuk kedalam ranah olahraga tersebut dengan cara Konselor bisa membimbing seorang Atlet karateka dalam membangun mental yang berani serta memberi motivasi yang bersifat membangun, agar atlet tetap percaya diri dan konselor tidak bisa mengajar karena bukan ranahnya.

Para Atlet Karateka mempertahankan dirinya yaitu dengan mendapat support penuh dari orang sekitar, emosional dikendalikan dengan tenang, membangun keberanian serta percaya diri yang kokoh serta tertanam di dalam diri seorang karateka dan juga teknik yang diberikan oleh pelatih yaitu memberi waktu fokus latihan dengan membangun mental serta tubuh yang kuat para karateka. Namun faktanya para karateka masih banyak yang merasakan cemas dan ketakutan yang mendalam karena sangat banyak resiko yang terjadi di dalam suatu pertandingan salah satunya bisa cidera dan menjadikan para karateka sulit untuk mengontrol mentalnya agar bisa tetap santai menghadap pertandingan.

Kecemasan dan ketakutan bisa juga terjadi karena melihat tingkat warna sabuk, berat badan dan tinggi badan lawan yang lebih darinya, belum lagi banyak yang mengalami demam panggung karena banyak sekali para penonton dilapangan pertandingan, saat itu juga para karateka harus dapat menguatkan mentalnya karena saat itu juga mereka bisa mengalami suatu kekalahan atau cidera sehingga membuat mental mereka down.⁸

Dari penjelasan tersebut, untuk dapat meningkatkan Ketahanan Mental pada murid karate Dojo Zidam Medan Tembung, pelatih menggunakan teknik modeling partisipan. Teknik modeling partisipan ini merupakan salah satu strategi

⁷Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : PT. Asdi Mahasatya, 2006), 12. ⁸Maya Sari, *Hubungan Self Efficacy Dengan stres Anak Yang Menghadapi Ujian Kenaikan Tingkat Olahraga Beladiri Taekwondo*, Skripsi, Universitas Indonesia, Fakultas Olahraga, Jurusan Pendidikan jasmani. Jakarta. 2007, 1.

yang memanfaatkan proses belajar mengajar melalui pengamatan, dimana perilaku seseorang/kelompok berperan sebagai model untuk merangsang pikiran, sikap atau perilaku pengamat tindakan model.⁹

Teknik modeling partisipan ini juga merupakan strategi untuk membantu dan mengurangi perilaku murid yang kurang baik dengan melihat kebiasaan model, murid juga ikut berpartisipasi didalamnya sehingga dapat menumbuhkan motivasi pada diri murid dan akhirnya memperoleh perubahan perilaku yang semakin membaik. Sebagaimana dikemukakan oleh Singgih dan Gunarsa (2007:222) tujuan modeling partisipan yaitu modeling atau peniruan melalui penokohan adalah membantu murid menghadapi phobia, gangguan psikologis, gangguan dalam pergaulan misalnya disekolah maupun suatu perguruan.

Intinya tujuan dari modeling partisipan adalah untuk membantu murid dan mengurangi perasaan dan perilaku yang menghindar, mendapatkan keterampilan sosial, modifikasi perilaku verbal, dan mendapatkan respon-respon phobia pada situasi yang mengkhawatirkan. Menurut Nursalim (2010 : 76) dalam teknik modeling partisipan, klien melihat model nyata. Biasanya diikuti dengan klien berpartisipasi dalam kegiatan model, dibantu oleh model peniru tingkah laku yang dikehendaki, sampai akhirnya melakukan sendiri tanpa bantuan.¹⁰

Dengan demikian diperlukan adanya pembuktian bahwa teknik modeling partisipan dapat meningkatkan ketahanan mental seseorang, dengan itu peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut dengan judul **“Bentuk Teknik Pengamatan Tingkah Laku Senpai Dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Kohai Karate Di Perguruan Dojo Zidam Gabdika Shitoryu Kai Medan Tembung”**.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

⁹Vika Wulandari dan Denok Setiawati. Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Partisipan Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Saat Mengemukakan Pendapat Pada Kelas XI IPS 3 Di SMAN Karang. *Jurnal BK Unesa*, 2019, 9.2. 17.

¹⁰Lian G. Ota. Strategi Modeling Partisipan Dalam Meminimalkan Sikap Pemalu Anak: Studi Single Case Research. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2018, 6.2: 1-28. 4.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana bentuk ketahanan mental yang diberikan oleh pelatih kepada murid karate diperguruan Dojo Zidam Medan Tembung?
2. Bagaimana proses teknik modeling partisipan untuk meningkatkan ketahanan mental murid karate diperguruan Dojo Zidam Medan Tembung ?
3. Apakah bentuk teknik pengamatan tingkah laku (modeling partisipan) dapat meningkatkan ketahanan mental murid karate di Dojo Zidam Medan Tembung?

C. Batasan Istilah

Agar penelitian ini lebih mudah dipahami, maka penulis membuat batasan istilah yang terdapat dalam judul penelitian. Adapun batasan istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Teknik pengamatan tingkah laku (modeling partisipan) adalah suatu proses belajar mengamati tingkah laku seseorang atau kelompok untuk menghasilkan tingkah laku baru dengan ketentuan adanya pihak sebagai model, pengamat, ada tingkah laku yang diamati untuk mengasilkan tingkah laku baru yang diinginkan tanpa adanya bantuan dari pihak lain.¹¹ Teknik modeling partisipan yang dimaksud ialah teknik yang akan pelatih berikan kepada murid karate untuk meningkatkan ketahanan mental diperguruan Dojo Zidam Medan Tembung.
2. Pelatih (senpai) adalah sebutan untuk semua karateka yang memiliki tingkat sabuk baik **kyu** atau **Dan** yang lebih tinggi, dan senior yang tidak/masih berlatih.¹² Pelatih yang dimaksud disini adalah oarng yang akan memberikan teknik modelling partisipan kepada muridnya untuk

¹¹Alwisol. "Psikologi Kepribadian Edisi Revisi". (Malang: UMM Press, 2018). 314.

¹²Muhammad Nur Alif. "Pembelajaran Beladiri Karate". (Jawa Barat :UPI Sumedang Press, 2020). 21.

meningkatkan ketahanan mental murid karate di perguruan Dojo Zidam Medan Tembung.

3. Ketahanan Mental adalah suatu kondisi kejiwaan yang bersifat dinamis yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, baik menghadapi gangguan dan ancaman dari luar maupun keadaan dirinya sendiri.¹³Ketahanan mental yang dimaksud disini ialah kemampuan yang akan ditingkatkan pelatih kepada murid karate di perguruan Dojo Zidam MedanTembung.
4. Murid (kohai) adalah sebutan kepada adik seperguruan yang biasanya disebut anggota pemula dalam dojo.¹⁴Murid (kohai) yang dimaksud disini ialah murid yang akan ditingkatkan ketahanan mentalnya di Dojo Zidam MedanTembung.
5. Dojo adalah suatu bangunan tempat pertandingan, latihan, dan tempat belajar untuk semua cabang seni bela diri Jepang .¹⁵Dojo yang dimaksud disini ialah tempat latihan murid karate di perguruan Dojo Zidam Medan Tembung.
6. Karate adalah seni bela diri, ada juga yang menyebutnya sebagai seni perkasa yang berasal dari Okinawa.¹⁶Karate yang dimaksud disini ialah cabang bela diri yang ada di perguruan Dojo Zidam MedanTembung.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana bentuk ketahanan mental yang diberikan oleh pelatih kepada murid karate diperguruan Dojo Zidam Medan Tembung.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

¹³Komarudin, *Psikologi Olahraga*, (Bandung ; Pt Remaja Rosdakarya, 2013), 3.

¹⁴Muhammad Nur Alif. "Pembelajaran Beladiri Karate". (Jawa Barat : UPI Sumedang Press, 2020). 21.

¹⁵Purwa Kresna Aji Wijaya. Skripsi " *Survei Pembinaan Prestasi Pada Olahraga Karate Di Kabupaten Merangin Provinsi Jambi Tahun 2019* ". 2020.3.

¹⁶ Eni Kusuma. " *Mencari Makna Rasa Karate* ". (Jakarta : PT Elex Media Komputindo),2.

2. Untuk mengetahui bagaimana proses teknik modeling partisipan untuk meningkatkan ketahanan mental murid karate diperguruan Dojo Zidam MedanTembung.
3. Untuk mengetahui apakah bentuk teknik pengamatan tingkah laku (modeling partisipan) dapat meningkatkan ketahanan mental pada murid karate diperguruan Dojo Zidam Medan Tembung.

E. KegunaanPenelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

- 1) KegunaanPraktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi penulis khususnya dan juga bermanfaat bagi lingkungan masyarakat sekitar penulis.

- 2) KegunaanTeoritis

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi ilmu pengetahuan terutama yang berkaitan dengan ilmu bimbingan dan penyuluhan islam.

F. SistematikaPembahasan

Proposal ini dibagi menjadi lima bab dan beberapa sub bab yang saling berkaitan satu sama lainnya. Untuk lebih jelasnya maka penulis menentukan sistematika pembahasan dalam proposal ini, yaitu :

Bab I, merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan istilah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II, merupakan kajian pustaka yang terdiri dari pengertian karate, senpai, kohai, pengertian ketahanan mental, ciri-ciri olahragawan yang memiliki ketahanan mental, aspek-aspek ketahanan mental, faktor-faktor ketahanan mental, hubungan mental dan fisik dalam ajaran agama islam, dan bentuk teknik pengamatan tingkah laku.

Bab III, merupakan metode penelitian yang terdiri dari lokasi penelitian, pendekatan penelitian, informan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV, merupakan hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari deskripsi tempat penelitian, hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V, merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN