

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Ketahanan Mental merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, tekanan yang dialami namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar tetap konsisten dalam mencapai suatu tujuan.

Adapun bentuk-bentuk ketahanan mental yang diberikan pelatih kepada kohai atau muridnya diperguruan Dojo Zidam Gabdika Shitoryu Kai Medan Tembung yaitu dengan memberikan latihan secara fisik maupun psikis, menanamkan rasa disiplin, tanggung jawab dan kesadaran, memberikan nasehat agar dapat mempengaruhi sugesti mereka, memberikan contoh, sikap dan perilaku yang baik, mengadakan diskusi setiap minggunya agar mereka dapat dengan mudah mengeluarkan pedapat dan keluh kesahnya, mengenalkan kepada mereka bagaimana cara melatih emosi pada saat ujian dan pertandingan agar bisa mengendalikan dirinya dan pelatih memberikan teknik baru agar dapat meningkatkan ketahanan mental pada kohai karate di perguruan Dojo Zidam Medan Tembung yaitu teknik modelingpartisipan.

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.

Proses dalam pemberian teknik modeling partisipian oleh model ada 4 cara yang *pertama* yaitu perhatian, yang pertama dilakukan adalah perhatian terhadap orang lain dan memperhatikan bagaimana murid dapat memperhatikan model agar lebih focus memperhatikan apa yang diberikan oleh model. *Kedua*, representasi, agar sebuah observasi dapat mengarahkan

kepada pola respons yang baru dan tingkah laku yang baru, seperti yang dilakukan oleh pelatih atau model memberikan sebab akibat tentang ketahanan mental, apa saja faktor ketahanan mental, agar model bisa lebih mudah dan jelas dalam menyampaikan. Murid atau kohai pun lebih mudah merespon. *Ketiga*, produksi perilaku, ini sangat penting karena agar dapat mengetahui apakah perilaku yang diberikan oleh model akan berpengaruh kepada murid atau kohai dan yang *keempat* yaitu motivasi dan penguatan, setelah melakukan proses modeling selanjutnya memberikan motivasi dan penguatan agar apa yang sudah dimodelkan, dan dicontohkan dapat lebih maksimal. Seperti yang diberikan pelatih atau model Dojo Zidam Medan tembung ia memberikan pujian dan iming-iming kesuatu tempat jika ia berhasil juara dan berani tampil didepan umum.

Berdasarkan hasil penelitian, observasi dan wawancara yang dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik modeling partisipan efektif diberikan kepada murid atau kohai untuk meningkatkan ketahanan mental kohai karate Dojo Zidam Medan Tembung tanpa ada data yang dibuat-buat. Hal ini terbukti dengan hasil wawancara dengan informan mengatakan bahwa teknik tersebut efektif digunakan untuk meningkatkan ketahanan mental kohai dalam menghadapi ujian, perlombaan dan tampil didepan orang banyak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Bentuk Teknik Pengamatan Tingkah Laku Senpai Dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Kohai Karate Diperguruan Dojo Zidam Gabdika Shitoryu Kai Medan Tembung, Maka peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan dan masukan untuk pihak-pihak terkait.

1. Kepada para Atlet Karateka hendaknya harus lebih rileks, semangat, latihan dengan tekun dan selalu percaya diri agar para Karateka memiliki mental yang kuat dan beranidalam

menghadapi berbagai resiko dalam sebuah penampilan maupun pertandingan.

2. Kepada pelatih Karate hendaknya selalu memberikan teknik- teknik yang dapat motivasi dan membangun Kohai agar mereka selalu memiliki ketahanan mental yang cukup kuat untuk menghadapi apapun.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian, yaitu dengan memperbanyak informan di dojo yang lain.

C. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan rekomendasi atau masukan sebagai berikut :

1. Pelatih seharusnya memberikan latihan baru yang belum pernah dilakukan atau diberikan kepada kohai, agar wawasan kohai tentang bagaimana cara meningkatkan ketahanan mental lebih mudah dipahami.
2. Pelatih seharusnya memberikan lebih dari satu bentuk modeling, agar mengetahui perbedaannya.
3. Peneliti seharusnya lebih menggali tentang ketahanan mental Atlet karate.