

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP MOTIVASI
BERPRESTASIA TLIT BULUTANGKIS WALISONGO
SPORT CLUB (WSC) SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Oleh :

NAHRUL HAYAT

Nim : (1604046090)

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2020**

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP MOTIVASI
BERPRESTASI ATLETBULUTANGKIS WALISONGO
SPORT CLUB (WSC) SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin Jurusan
Tasawuf Psikoterapi

Oleh :

NAHRUL HAYAT

Nim :(1604046090)

Pembimbing I

Fitriyati, S.Psi, M.Si

Nip: 196907252005012002

Disetujui oleh:

Semarang, 30 Mei 2020

Pembimbing II

Bahroon Anshori M.Ag

Nip:1975050320060401

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 (Tiga) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya,
maka bersama inikami kirimkan naskah skripsi saudara :

Nama : Nahrul Hayat
Nim : 1604046090
Program : S1 Ilmu Ushuluddin
Jurusan : Tasawuf Psikoterapi
Judulskripsi : PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP
MOTIVASI BERPRESTASI ATLET
BULUTANGKIS WALISONGO SPORT CLUB
(WSC) SEMARANG.

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut
dapat segera dimunaqasahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan
terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Semarang, 29 MEI 2020

Disetujui oleh:
Pembimbing II

Pembimbing I



Fitriyati, S.Psi, M.Si
Nip: 196907252005012002



Bahroon Anshori M.Ag
Nip :1975050320060401

PENGESAHAN

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi / tugas akhir dengan judul : *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motifasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Walisongo Sport Club (WSC) Semarang.*

Yang dipersiapkan dan disusun oleh.

Nama : Nahrul Hayat

Nim : 1604046090

Telah di munaqosahkan oleh dewan penguji skripsi fakultas ushuludin dan humaniora UIN walisongo semarang pada tanggal 5 September 2022 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana agama dalam ilmu ushuludin dan humaniora.

Semarang, 5 September 2022

Ketua Sidang

Sekretaris Sidang



Dr. SAFFI, M.Ag

Nip : 196505061994031002



Fitriyati, S.Psi., M.Si

Nip : 196907252005012002

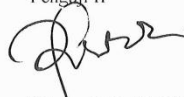
Penguji I

Penguji II



Dr. Sulaiman, M.Ag

Nip : 197306272003121003



Rovanullah, M.Psi.T.

Nip : 19881219201801101

Pembimbing I

Pembimbing II



Fitriyati, S.Psi., M.Si

Nip : 196907252005012002



Bahron Ansifori M.Ag

Nip : 1975050320060401

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nahrul Hayat

Nim :1604046090

Jurusan : Tasawuf Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin

Judul Skripsi : PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI
ATLET BULUTANGKIS WALISONGO SPORT CLUBE (WSC) SEMARANG.

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang 29 MEI 2020



Nahrul Hayat

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Sesungguhnya bersama kesulitan ada
kemudahan.”*

(QS: Al-Insyirah ayat 6)

Hidup adalah perjalanan, teruslah belajar dan
berjalan pasti akan menemukan hikmahdi setiap
prosesnya.

-Nahrul Hayat-

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi kata-kata arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Nama |
|------------|------|--------------------|-------------------------------|
| ا | Alif | Tidak dilambangkan | Tidak dilambangkan |
| ب | Ba' | Ba | Be |
| ت | Ta' | Ta | Te |
| ث | Sa' | Śa | Es (dengan titik di atas) |
| ج | Jim | Ja | Je |
| ح | Ha' | Ha | Ha (dengan titik di bawah) |
| خ | Kha' | Kha | Ka dan ha |

| | | | |
|---|------|-----|--------------------------------|
| د | Dal | Da | De |
| ذ | Zal | Za | Zet |
| ر | Ra' | Ra | Er |
| ز | Zai | Za | Zet |
| س | Sin | Sa | Es |
| ش | Syin | Sya | Es dan ye |
| ص | Shad | Sha | Es (dengan titik di bawah) |
| ض | Dad | Dha | De (dengan titik di bawah) |
| ط | Ta' | Tha | Te (dengan titik di bawah) |
| ظ | Dza' | Zha | Zet (dengan titik di bawah) |
| ع | 'Ain | ‘ | Koma terbalik di atas |
| غ | Gain | Gha | Ge dan ha |
| ف | Fa' | Fa | Ef |

| | | | |
|---|--------|----|----------|
| ق | Qaf | Qa | Ki |
| ك | Kaf | Ka | Ka |
| ل | Lam | La | El |
| م | Min | Ma | Em |
| ن | Nun | Na | En |
| و | Wawu | Wa | We |
| ه | Ha' | Ha | Ha |
| ء | Hamzah | ‘ | Apostref |
| ي | Ya' | Ya | Ye |

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

| | | |
|---------|---------|---------------------|
| متعدّدة | Ditulis | <i>Muta'addidah</i> |
| عدّة | Ditulis | <i>'iddah</i> |

C. Ta'Marbuttah

Semua *ta'* marbuttah ditulis dengan *h*, baik berada pada kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh katasandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata arab

yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

| | | |
|---------------|---------|---------------------------|
| حكمة | Ditulis | <i>Hikmah</i> |
| عَلَّة | Ditulis | <i>'illah</i> |
| كرمة الأولياء | Ditulis | <i>Karamah al auliya'</i> |

D. Vokal Pendek dan Penerapannya

| | | | |
|-----------|--------|---------|----------------|
| --- َ --- | Fathah | Ditulis | A |
| --- ِ --- | Kasrah | Ditulis | I |
| --- ُ --- | Dammah | Ditulis | U |
| فعل | Fath | Ditulis | <i>Fa'ala</i> |
| ذكر | Kasrah | Ditulis | <i>Zukira</i> |
| يذهب | Dammah | Ditulis | <i>Yazhabu</i> |

E. Vokal Panjang

| | | |
|----------------------|---------|-------------------|
| 1. fathah + alif | Ditulis | A |
| جاهليَّة | Ditulis | <i>Jahiliyyah</i> |
| 2. fathah + ya' mati | Ditulis | A |

| | | |
|------------------------|---------|--------------|
| تنسى | Ditulis | <i>Tansa</i> |
| 3. kasrah + ya' mati | Ditulis | I |
| كريم | Ditulis | <i>Karim</i> |
| 4. dhammah + wawu mati | Ditulis | U |
| فروض | Ditulis | <i>Furud</i> |

F. Vokal Rangkap

| | | |
|-----------------------|---------|-----------------|
| 1. fathah + ya' mati | Ditulis | <i>Ai</i> |
| بينكم | Ditulis | <i>Bainakum</i> |
| 2. fathah + wawu mati | Ditulis | <i>Au</i> |
| قول | Ditulis | <i>Qaul</i> |

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata yang Dipisahkan dengan Apostof

| | | |
|-----------|---------|------------------------|
| أنتم | Ditulis | <i>a'antum</i> |
| أعدت | Ditulis | <i>u'iddat</i> |
| لئن شكرتم | Ditulis | <i>la'in syakartum</i> |

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf *qamariyyah* maka ditulis menggunakan huruf awal “al”

| | | |
|--------|---------|-----------------|
| القرآن | Ditulis | <i>Al-Quran</i> |
| القياس | Ditulis | <i>Al-Qiyas</i> |

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* maka ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

| | | |
|---------|---------|------------------|
| السّماء | Ditulis | <i>As-sama'</i> |
| الشّمس | Ditulis | <i>Asy-syams</i> |

I. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

| | | |
|------------|---------|----------------------|
| ذوي الفروض | Ditulis | <i>Zawi al-furud</i> |
| أهل السنّة | Ditulis | <i>Ahl as-sunnah</i> |

KATA PENGANTAR



Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI ATLET BULUTANGKIS WALISONGO SPORT CLUB (WSC) SEMARANG”

Tidak lupa sholawat serta salam saya panjatkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Semoga kita termasuk golongan umatnya dan mendapatkan syafaatnya kelak di *Yaumul Qiyamah*. Amiiin Yarabbal Alamin.

Dengan segala kekurangan dan keterbatasan yang ada pada skripsi ini, penyusun ucapkan terima kasih atas bantuan, dukungan, dan motivasi dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara khusus dengan kerendahan hati penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negri Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag., selaku Dekan

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.

3. Ibu Fitriyati, S. Psi, M.Si selaku ketua jurusan Tasawuf dan bapak H. Ulin Ni'am Masruri, Lc., MA selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Bapak H. Ulin Ni'am Masruri, Lc., MA dan Bapak Royanulloh, S.Psi, M.Psi.T selaku Dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Kepala Perpustakaan Fakultas maupun Universitas yang telah memberikan ijin dan pelayanan kepustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
7. Keluarga saya Bapak H. Ahmad Zaeni dan Ibu Hj. Sofaeni terimakasih atas doa dan dukungan yang tiada hentinya. Serta keluarga besar dimanapun berada

terimakasih atas doa dan semangat yang telah diberikan untuk menyelesaikan skripsi ini.

8. Terimakasih kepada Rahmatul Ummah dan sekeluarga atas doa dan dukungan yang tiada hentinya.
9. Keluarga besar Tasawuf Psikoterapi 2016 khususnya TP-K, terimakasih atas pertemanan yang sangat solid hingga saat ini.
10. Teman-teman ushuludin sport club yang banyak memberikan pengalaman dalam organisasi dan semangat untuk terus berproses.
11. Serta seluruh teman-temanku yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu per satu, terimakasih telah menemani saya dalam berjuang dibangku kuliah dari awal hingga akhir.

Semarang, 30 Mei 2020

Penyusun,

Nahrul Hayat

NIM: 1604046090

ABSTRAK

Peran seorang atlet adalah berlatih dan belajar, perlu perlu kiranya motivasi berprestasitercipta. seiring dengan berkembangnya zaman motivasi berprestasi supaya lebih ditingkatkan. Bermain, keadaan ekonomi orang tua, orang tua yang broken home, lingkungan belajar tidak nyaman, lingkungan sekitar yang kurang kondusif itu adalah sebagian contoh kecil fenomena yang ada di sekitar kita saat ini. Sehingga mengakibatkan motivasi berprestasi menurun. Motivasi berprestasi sangat penting dalam pengembangan diri, sebab pengembangan diri adalah belajar, belajar adalah pengembangan diri. Jika seorang atlet ingin lebih sukses dibanding pencapaian keberhasilan atlet saat ini, kuncinya ialah jangan pernah berhenti belajar.

Salah satu cara yang mungkin dapat digunakan untuk meningkatkan Motivasi Berprestasi adalah dengan Hipnoterapi . hipnoterapi bisa untuk memperbaiki kebiasaan buruk. Malas belajar dan berlatih, kebiasaan buruk dan juga bisa memperkuat memori. Dengan metode hipnoterapi, peran diri atlet akan terbantu, sehingga memudahkan proses belajarnya. Memahami arahan pelatih dan pelajaran dari berbagai sumber terpercaya jauh lebih cepat, saat menghafal jauh lebih mudah, karena semua akses pikiran dan otak diset kesana.

Hipnoterapi bisa membangkitkan semangat atlet, dan dapat mensugestikan berbagai sugesti positif yang bertujuan meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, perasaan diri mampu dan berharga, dan citra diri positif pada atlet

Penelitian ini berjudul. “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Walisongo Sport Club (WSC) Semarang.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi dalam meningkatkan

motivasi berprestasi atlet bulutangkis walisongo sport club (WSC)Semarang.

Penelitian ini bersifat kuantitatif eksperimen dengan rancangan eksperimen one group pre-test – posttest design. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala motivasi belajar. Yang mana diambil 27 subyek, terdiri dari 10 kelompok eksperimen dan 17 kelompok kontrol. Analisis data menggunakan teknik uji- t. Analisis data dengan menggunakan bantuan SPSS (Statistical Program For Social Service) versi 16.00 for windows.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, motivasi berprestasi atlet bulutangkis walisongo support club semarang dengan menggunakan teknik Uji- T dengan bantuan program computer SPSS (statistics Product and Service Solution) 16.0 for Windows menunjukkan bahwa berdasarkan Uji- T yang digunakan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil olahan data pada saat pre-test dan post-test. Artinya motivasi motivasi berprestasi atlet bulutangkis walisongo support club semarang mengalami peningkatan setelah diberi treatment yang berupa Hipnoterapi.

Dari hasil uji analisis Independent Samples Test diperoleh nilai T sebesar -53.912 dengan taraf signifikansi 0 sehingga berada di bawah 0,05. Artinya ada perbedaan perubahan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berarti ada perubahan nilai disebabkan oleh treatment hipnoterapi. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada Pengaruh Hipnoterapi terhadap Motivasi Berprestasi atlet bulutangkis walisongo sport club Semarang” diterima.

Kata kunci : Hipnoterapi, Motivasi Berprestasi

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| HALAMAN NOTA PEMBIMBING | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN. | iv |
| HALAMAN DEKLARASI | v |
| HALAMAN MOTTO..... | vi |
| HALAMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN | vii |
| HALAMAN KATA PENGANTAR | xiii |
| HALAMAN ABSTRAK..... | xvi |
| DAFTAR ISI | xviii |
| DAFTAR TABEL | xxi |
| BAB I : PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| E. Tinjauan Pustaka | 9 |
| F. Sistematika Penulisan Skripsi | 12 |
| BAB II : TINJAUAN UMUM TENTANG PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI ATLET | |

**BULUTANGKIS WALISONGO SUPPORT
CLUB (WSC) UIN WALISONGO Semarang
2019**

| | |
|--|----|
| A. Hipnoterapi..... | 14 |
| 1. Pengertian Hipnoterapi..... | 14 |
| 2. Sejarah Hipnoterapi | 18 |
| 3. Manfaat dan Pengaruh Hipnoterapi | 20 |
| 4. Tahapan Hipnoterapi | 23 |
| B. Motivasi Berprestasi..... | 32 |
| 1. Definisi Motivasi | 32 |
| 2. Jenis – jenis Motivasi..... | 36 |
| 3. Fungsi Motivasi | 37 |
| C. Hubungan Hipnoterapi Dengan Motivasi Berprestasi Atlit Bulutangkis | 38 |
| D. Hipotesis..... | 41 |

BAB III : METODE PENELITIAN

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian..... | 42 |
| B. Variabel Penelitian | 44 |
| C. Definisi Operasional..... | 44 |
| D. Rancangan Penelitian | 46 |
| E. Subyek Penelitian..... | 47 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 49 |

| | |
|--|----|
| G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument | 51 |
|--|----|

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| A. Gambaran Umum Walisongo Sport Club Semarang..... | 55 |
| B. Deskripsi Data Penelitian..... | 56 |
| C. Uji Persyaratan Analisis..... | 67 |
| D. Pengujian Hipotesis Penelitian | 71 |
| E. Pembahasan..... | 73 |

BAB V : PENUTUP

| | |
|------------------------|----|
| A. Kesimpulan. | 78 |
| B. Saran – saran | 79 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1 Skor Jawaban Item | |
| Tabel 2 Blue Print Skala Motivasi Berprestasi | 50 |
| Tabel 3 Descriptive Statistics Eksperimen | 57 |
| Tabel 4 Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data Eksperimen. | 62 |
| Tabel 5 Descriptive Statistics Kontrol..... | 62 |
| Tabel 6 Klasifikasi hasil Analisis Deskripsi Data Kontrol... | 66 |
| Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Eksperimen..... | 68 |
| Tabel 8 Hasil Uji Normalitas Kontrol | 69 |
| Tabel 9 Hasil Uji Homogenitas | 70 |
| Tabel 10 Hasil Uji Hipotesis Uji T Independent | 71 |

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang diminati di berbagai penjuru dunia, dikarenakan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur, dari anak-anak, pemula, remaja, dewasa bahkan veteran pun masih banyak yang memilih cabang olahraga bulutangkis sebagai olahraga yang paling diminati, sehingga banyak kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya untuk ajang penyaluran bakat dan prestasi atlet-atlet di tiap daerah.

Dalam cabang olahraga bulutangkis, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, beberapa faktor ini berasal dari diri atlet sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Diluar dari faktor tersebut adalah faktor eksternal antara lain pelatih, sarana latihan, lingkungan latihan dan dukungan dari orangtua atlet itu sendiri.

Fisik dan psikologis menjadi salah satu tuntutan terbesar seorang atlet, namun pada kenyataannya proses

perjalanan seorang atlet tidaklah semulus dan semudah yang di bayangkan, dan membutuhkan waktu yang cukup lama, sehingga para atlit menjadi tertekan, apalagi pada saat atlet mau turun ke lapangan unuk mengikuti suatu kejuaraan bulutangkis, dan ditambah lagi beban seorang atlit untuk mendapatkan gelar juara, membuat atlit semakin tertekan dan mengakibatkan setres.

Penelitian ini diangkat ketika peneliti di lapangan, terdapat satu masalah yaitu tingkat kecemasan atlet yang sangat tinggi pada saat akan menghadapi pertandingan. Dengan tingkat kecemasan yang tinggi sangat mempengaruhi konsentrasi pada saat akan bertanding, sehingga kelemahan ini harus adanya treatment dengan pelatihan hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan. Di dalam pelatihan hipnoterapi berfungsi untuk mengendalikan atau mengontrol tingkat kecemasan dan emosi menjadi lebih baik.

Kecemasan diartikan sebagai suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Rasa cemas memang

biasa dihadapi semua orang. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat di observasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan pada individu dapat memberikan motivasi untuk mencapai sesuatu dan merupakan sumber penting dalam usaha memelihara keseimbangan hidup. Kecemasan adalah respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan di komunikasikan secara interpersonal¹

Permasalahan utama yang terjadi pada atlet bulu tangkis mengalami kecemasan yang berlebih saat bertanding. Hal ini dikarenakan prestasi bulutangkis WSC di tingkat Universitas sedang mengalami kemunduran yang mengakibatkan adanya tekanan pada saat bertanding. Berdasarkan hasil observasi saya club WSC di tingkat Universitas memiliki tingkat kecemasan pada atlet sangatlah tinggi sehingga tidak dapat mengontrol tingkat kecemasan atlet pada club tersebut, peneliti melihat suatu konsep hipnoterapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan atlet sehingga dapat

¹ Tian Agustina Merdekawati, & Sagitarius. 2020. Metode Hipnoterapi Menurunkan Tingkat Kecemasan Atlet. Hal 114

meningkatkan prestasi atlet bulutangkis tersebut².

Salah satu cara yang mungkin dapat digunakan untuk meningkatkan Motivasi Berprestasi adalah dengan Hipnoterapi. Hipnoterapi bisa untuk memperbaiki kebiasaan buruk. Malas belajar dan berlatih, kebiasaan buruk dan juga bisa memperkuat memori. Dengan metode hipnoterapi, peran diri atlet akan terbantu, sehingga memudahkan proses belajarnya. Memahami arahan pelatih dan pelajaran dari berbagai sumber terpercaya jauh lebih cepat, saat menghafal jauh lebih mudah, karena semua akses pikiran dan otak diset kesana. Hipnoterapi bisa membangkitkan semangat atlet, dan dapat mensugestikan berbagai sugesti positif yang bertujuan meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, perasaan diri mampu dan berharga, dan citra diri positif pada atlet.

Hipnoterapi merupakan cara yang mudah, cepat, efektif dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melakukan reduksi, dan penyembuhan pikiran yang sakit³.hipnoterapi yang diberikan kepada atlet

² Wawancara dengan salahsatu atlit WSC (ATO)

³ Gunawan, Adi W. 2007. Hypnoterapy. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.h 16

adalah suatu penguatan keyakinan dengan tujuan untuk mendorong dan membangkitkan motivasi dalam meningkatkan prestasi atlet. Masalah yang selalu diterima oleh pemain dalam pertandingan seakan-akan membuat pemain kurang termotivasi untuk berprestasi. Tugas utama penulis adalah bagaimana menumbuhkan rasa percaya diri dan menumbuhkan motivasi bagi pemain. Untuk menumbuhkan lagi motivasi pemain merupakan sesuatu yang sangat penting bagi pemain saat ini, karena motivasi yang tinggi maka secara tidak langsung keinginan memperoleh kemenangan akan tercapai. Motivasi berprestasi pemain muncul karena adanya kecenderungan untuk mencapai sukses atau memperoleh apa yang menjadi tujuan akhir yang dikehendaki⁴

Untuk menjadi juara tentu dibutuhkan motivasi atau dorongan untuk berlatih dan meningkatkan kemampuan diri. Baik motivasi ekstrinsik maupun motivasi instrinsik harus selalu diberikan pada atlet baik oleh pelatih, orang tua maupun orang-orang di sekitarnya. Karena dengan motivasi yang tinggilah atlet akan mau

⁴ W.A. Gerungan, psikologi social (bandung: PT Erisco, 1996),h. 142-144

berlatih setiap hari lebih dari 2 jam, menempah kondisi fisik agar mampu bertahan dalam persaingan yang semakin ketat, melatih kemampuan teknik dan taktik bermain serta melatih kemampuan psikis agar kuat menghadapi situasi latihan dan juga situasi pertandingan⁵.

Motivasi yang diberikan dengan sengaja kepada atlet agar dalam diri individu timbul semangat yang lebih besar untuk berprestasi bagi WSC. Hal ini berarti persepsi terhadap pemberian hipnoterpi adalah penginderaan terhadap stimulus oleh pemain pada pemberian semangat juang yang diberikan kepada seseorang dengan tujuan untuk mendorong dan membangkitkan motivasi dalam meningkatkan prestasi. Sehingga atlet memiliki kepercayaan bahwa sasaran yang di tentukan oleh cara mereka berperilaku dalam pekerjaan dan jumlah upaya yang mereka gunakan. Ada indikasi bahwa memiliki sasaran yang benar-benar jelas, dan itu cenderung untuk mendorong WSC mengembangkan rencana kinerja manajemen atlet yang lengkap.

⁵ Syah Reza. 2021. Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Pada Atlet Klub Bulutangkis Indocafe Medan Tahun 2020 The Effect of Motivation on Achievement in Indocafe Medan Badminton Club Athletes in 2020 hal 15

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik dan berhasrat mengembangkan hipnoterapi dengan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi dengan topik **“Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Walisongo Support Club (WSC) Semarang 2019 ”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang mendasari penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti akan mengajukan beberapa pertanyaan penelitian yang terkait dengan topik penelitian. Berikut ini adalah Apakah Hipnoterapi Efektif Meningkatkan Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Walisongo Support Club (WSC) ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana bidang Tasawuf dan Psikoterapi. Adapun tujuan penelitian yang terkait dengan topik penelitian adalah Untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap meningkatkan motivasi berprestasi atlet walisongo support club.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan wawasan ilmiah tentang pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi berprestasi bulu tangkis WSC.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkenalkan kepada masyarakat luas tentang hipnoterapi sebagai penguatan motivasi berprestasi atlet. Meskipun terapi ini masih tergolong penemuan baru dan belum begitu banyak orang mengenalnya.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperkaya jenis terapi penguatan motivasi berprestasi, khususnya untuk lulusan Program Studi (Prodi) Tasawuf dan Psikoterapi (TP) dalam membantu menangani permasalahan klien.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi tambahan terhadap penelitian-penelitian yang berkaitan tentang ilmu psikoterapi.

E. Tinjauan Pustaka

Peninjauan pustaka ini didasarkan pada kemampuan peneliti dalam menelusuri penelitian-penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini. Setelah dilakukan penelusuran, peneliti menemukan beberapa studi yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Naimatul Jamaliah Sugiharto, Oktia Woro Kasmini (2015), **“Pengaruh Hypnotherapy Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (Pu) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015”** Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang.⁶ Hasil analisis anava menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh treatment hypnosis dan treatment self-hypnosis terhadap konsentrasi atlet putri bola voli club Pekerjaan Umum Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015 Terdapat beberapa faktor yang terjadi

⁶ Naimatul Jamaliah Sugiharto, Oktia Woro Kasmini (2015), “Pengaruh Hypnotherapy Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (Pu) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015” Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

mengakibatkan tidak adanya interaksi antara treatment hypnotherapy dan tingkat kecemasan terhadap konsentrasi atlet antara lain: Penggunaan batas skala pada instrumen tingkat kecemasan yang terlalu sedikit mengakibatkan kurangnya signifikansi dari hasil perolehan skor kecemasan pada atlet. Singkatnya waktu pemberian treatment hypnosis yang mengakibatkan atlet sukar melakukan trietmnet.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Agus Mulyadi1), Defri Mulyana2),Juhrodi3), (2018) **“Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli Smk Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya”** Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Siliwangi Tasikmalaya.⁷ Treatment hypnotherapy untuk menurunkan kecemasan atlet bola voli puteri SMK Al-Huda menemukan bahwa hypnotherapy dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan

⁷ Agus Mulyadi1), Defri Mulyana2),Juhrodi3), (2018) **“Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli Smk Al- Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya”** Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Siliwangi Tasikmalaya

konsentrasi atlet bola voli putri SMK Al-Huda. Hypnotherapy merupakan salah satu psikoterapi yang mempergunakan kondisi hypnosis namun tidak berdiri sendiri sebagai bagian dari proses penyembuhan dalam upaya membuka kejadian dimasa lampau karena diperkirakan berpengaruh terhadap masa kini.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Agus Supriyanto, M.Si (2012) **“Penggunaan Metode Hypnotherapiuntuk Meningkatkan Konsentrasi SaaT Start Dalam Renang”** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.⁸ Validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah content validity (validitas isi). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau professional judgment. Berdasarkan penilaian tersebut tes yang disusun dinyatakan valid untuk mengukur kemampuan start dalam berenang. dapat

⁸Agus Supriyanto M.Si (2012) **“Penggunaan Metode Hypnotherapiuntuk MeningkatkanKonsentrasi Saa T Start Dalam Renang”** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

disimpulkan bahwa metode hypnotherapy dapat meningkatkan konsentrasi atlet pada saat melakukan start.

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dari susunan penelitian ini, maka perlu dikemukakan bab per bab sehingga akan terlihat rangkuman dalam penelitian ini secara sistematis. Adapun sistematika penulisan ini terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian muka, bagian isi dan bagian akhir.

Bab pertama adalah pendahuluan bab ini berisi tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian metode analisis data.

Bab kedua adalah tinjauan tentang pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi berprestasi atlit walisono support club semarang, jenis-jenis motivasi dorongan dalam hidup dalam pengembangan diri.

Bab ketiga adalah Metode Penelitian. Menguraikan tentang jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, subjek penelitian, tempat dan waktu pelaksanaan penelitian, desain penelitian, teknik

pengumpulan data, teknik analisis data, uji validitas dan reabilitas instrumen, dan prosedur penelitian.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Menguraikan tentang deskripsi kasus penelitian, deskripsi data hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V Kesimpulan dan saran. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran- saran atas pembahasan yang telah di uraikan dalam penelitian.

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI ATLET BULUTANGKIS WALISONGO SUPPORT CLUB (WSC) UIN WALISONGO 2019

A. Hipnoterapi

1. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis. Hipnosis dapat diartikan sebagai ilmu untuk member sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnosis untuk terapi disebut “Hipnotherapist” (hipnoterapis)⁹. Hipnoterapi merupakan terapi yang dijalankan dengan

⁹ Anis Afriani, “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Ngaliyan Semarang“, (Skripsi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Wali Songo, Semarang, 2015), hal. 13.

menggunakan hipnosis¹⁰. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikis maupun fisik¹¹. Hipnoterapi adalah sebuah penyembuhan dengan hipnotis. Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugesti kepada pikiran bawah sadar¹².

Dari beberapa pengertian diatas menurut penulis bahwa hipnoterapi merupakan salah satu terapi psikologis yang diterapkan oleh terapis (hipnosan) dengan metode hipnosis atau menggunakan sugesti berupa kata-kata (saran) kepada klien yang langsung menyentuh alam bawah sadar yakni pada saat tidur trans atau disaat pikiran klien hanya terfokus pada kata-kata terapis (hipnosan) dengan

¹⁰ Kahija, 2003 Hipnoterapi Dasar-Dasar Praktik Psikoterapi. Pustaka Pelajar, hal. 215.

¹¹ Derry Arter, Hypnotic Power, (Yogyakarta: Mantra Books, 2014), hal. 24.

¹² Adi Irianto, " Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi di RS Telogorejo," Jurnal Kesehatan (April, 2014). Hal. 3

tujuan menyembuhkan permasalahan klien (gangguan psikosomatis).

Menurut kamus bahasa indonesia, hipnoterapi itu suatu tindakan yang membuat seseorang berada dalam keadaan hipnosis. Hipnoterapi sendiri berarti keadaan seperti tertidur karena berada dalam pengaruh orang yang memberikan sugestinya. Hipnoterapi adalah suatu cara atau teknik memindahkan frekuensi otak yang awalnya sadar menuju ke frekuensi bawah sadar, setelah otak memasuki wilayah bawah sadar maka akan mudah untuk dikendalikan¹³.

Hipnoterapi didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (sub-conscious atau unconscious), di mana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Individu yang berada pada kondisi “hypnotic trance” lebih terbuka terhadap sugesti dan dapat dinetralkan dari berbagai

¹³ KBBI

rasa takut berlebih (phobia), trauma ataupun rasa sakit. Individu yang mengalami hipnosis masih dapat menyadari apa yang terjadi di sekitarnya berikut dengan berbagai stimulus yang diberikan oleh terapis¹⁴.

Menurut Dave Ekman, hipnosis adalah penggunaan sugesti, baik secara langsung maupun tak langsung, untuk menginduksi kondisi sugestibilitas yang lebih baik, yang dalam kondisi tersebut ada jalan pintas bagi kemampuan kritis pikiran, serta menciptakan pikiran selektif terhadap sugesti yang diberikan. Menurut Michael Preston, M. D. Hipnosis adalah kondisi sadar yang didominasi oleh pikiran bawah sadar¹⁵.

Menurut Hisyam A. Fahri, hipnosis adalah suatu kondisi pikiran saat fungsi analisis logis pada pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (subconscious atau unconscious). Dalam keadaan itu tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan

¹⁴ Majalah konsist (Konsultasi Islam Terpadu), edisi 83 Th. VIII/2014. hlm. 14.

¹⁵ Ack Elias, Hipnosis dan Hipnoterapi Transpersonal/NLP, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006, hlm 8

untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Dengan kata lain, kondisi hipnosis adalah kondisi dimana fungsi pikiran sadar yang bersifat cerdas, kritis, logis, dan analitis diendapkan atau tidak difungsikan. Sementara itu, kinerja pikiran bawah sadar yang lugu, polos, jujur, dan terkesan bodoh, difungsikan¹⁶

2. Sejarah Hipnoterapi

Awal peradaban hipnosis modern dimulai dari penelitian secara ilmiah di Negara barat. Penelitian ini diawali oleh seorang dokter yang bernama Franz Anton Mesmer (1735-1815), dr. John Elliotson (1791-1868), dr. James Esdaille (1808-1859), James Braid (1795-1860). Model hipnosis kuno yang mereka dapatkan bahwa ternyata manusia memiliki kekuatan pikiran bawah sadar yang luar biasa. Dengan kekuatan hipnosis ini, mereka menggunakannya untuk praktek anesthesia di bidang kedokteran sebagai pengganti obat bius. Mereka menemukan formula kata-kata yang mampu menembus pikiran bawah sadar manusia. Dalam penelitiannya, mereka menemukan bahwa kekuatan hipnosis bukanlah

¹⁶ Noer, Muhammad, *Hypnoteaching*, Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani, 2010, hlm. 17

kepada aroma mistis yang biasa dilakukan oleh suku-suku terdahulu melainkan karena adanya struktur pola bahasa efektif yang membuat seseorang menjadi yakin bahwa yang disampaikan oleh hipnotis (orang yang melakukan hipnosis) seolah realita sehingga diterima dengan ikhlas oleh pikiran mereka.

Para ahli hipnoterapi secara khusus mempergunakan latihan yang mengarah pada relaksasi mendalam dan kondisi kesadaran yang diubah atau disebut juga dengan kondisi trans. Banyak orang secara rutin mengalami kondisi seperti trans saat mereka menonton televisi atau duduk dalam temaram cahaya merah. Seseorang dalam kondisi sangat terfokus secara luar biasa responsive terhadap suatu ide atau gambar, meski ini tidak berarti bahwa seorang pelaku hipnotis dapat mengontrol pikiran dan kehendak bebas subjek. Sebaliknya, hipnosis sesungguhnya dapat mengajari orang untuk menguasai kondisi kesadarannya sendiri. Dengan

melakukan hal itu, ia dapat memengaruhi fungsi-fungsi tubuhnya sendiri dan respon psikologisnya¹⁷.

Sementara itu, hipnoterapi mulai mengemuka pada pertengahan tahun 1900-an terkait dengan kemasyhuran dan karier cemerlang Milton H. Erickson (1901-1980). Erickson adalah seorang psikiater yang berhasil memanfaatkan hypnosis sebagai sarana praktiknya. Pada 1958, baik American Medical Association (Asosiasi Medis Amerika) dan American Psychological Association (Asosiasi Psikologi Amerika) mengakui terapi tersebut sah sebagai prosedur medis. Pada 1995, National Institutes of Health merekomendasikan sebagai perawatan bagi rasa sakit kronis¹⁸

3. Manfaat dan Pengaruh Hipnoterapi

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Supriyanto, M.Si (2012) **“Penggunaan Metode Hypnotherapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Saat Start Dalam Renang”** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

¹⁷ Setiawan, Toni, *Hipnotis dan Hipnoterapi*, Yogyakarta: Garasi, 2009, hlm, 186.

¹⁸ Ibid 187

Validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah content validity (validitas isi). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau professional judgment. Berdasarkan penilaian tersebut tes yang disusun dinyatakan valid untuk mengukur kemampuan start dalam berenang. dapat disimpulkan bahwa metode hypnotherapi dapat meningkatkan konsentrasi atlet pada saat melakukan start¹⁹.

Berikut ini adalah beberapa manfaat hipnosis yang telah dibuktikan dengan penelitian : Relaksasi untuk pasien sakit kronis seperti rheumatoid arthritis, Pengobatan dan pengurangan rasa sakit selama melahirkan, Pengurangan mual dan muntah pada pasien kanker pada saat menjalani chemotherapy²⁰

Adapun manfaat lain dari hipnoterapi, yaitu :

1) Forensic Hypnosis

Dalam penyelidikan kepolisian, hipnosis dapat digunakan untuk menggali informasi dari

¹⁹ Agus Supriyanto M.Si (2012) “Penggunaan Metode Hypnotherapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Saa T Start Dalam Renang” Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

²⁰ Hilgard, E. R. 1986. *Divided Consciousness: Multiple controls in Human Thought and Action*. New York: Wiley.

saksi. Suatu kejadian traumatis seperti dalam kasus kejahatan yang menakutkan cenderung membuat pikiran bawah sadar menyembunyikan ingatan yang lengkap tentang kejadian tersebut agar tidak dapat diingat oleh pikiran sadar. Tujuan pikiran sadar menyembunyikan informasi itu sesungguhnya untuk kebaikan diri sendiri karena apabila kejadian itu dapat diingat dalam kondisi sadar, rasa takut akan sering muncul tanpa sebab. Dengan bantuan hipnosis, korban atau saksi dapat mengingat kembali peristiwa-peristiwa dengan jelas²¹

2) Erotic Hypnosis atau Hypnosex

Hipnosis dapat berperan dalam berbagai macam bidang, tidak terkecuali dalam urusan seksual. Erotic Hypnosis atau hypnosex merupakan aplikasi hipnosis yang berfungsi meningkatkan kualitas hubungan seks. Karena seks dapat menjadi hiburan biologis sekaligus psikologis yang sangat seru, berbeda, dan luar biasa²²

²¹ Setiawan, Toni, *Hipnotis dan Hipnoterapi*, Yogyakarta: Garasi, 2009, hlm. 70.

²² *Ibid.*, hlm. 71.

4. Tahapan Hipnoterapi

Dalam praktik pelaksanaan hipnoterapi terdapat beberapa tahap yang pada umumnya dijalankan, yaitu:

a. Preinduction interview

Semua peroses terapi diawali dengan tahap preinduction interview. Ini adalah tahap yang sangat penting dan menentukan hasil terapi yang akan dilakukan. Terapis (hipnosan) yang andal akan meluangkan cukup waktu dalam melakukan tahap ini sebelum masuk ke proses terapi berikutnya. Preinduction interview terdiri dari empat tahap²³.

1) Membangun dan Menjaga Relasi

Tahap ini dimulai saat klien pertama kali menghubungi, baik melalui telpon, *e-mail*, SMS, maupun bertemu langsung. Cara menjawab klien saat kontak pertama akan menjadi kesan pertama mengenai terapis, dan sangat mempengaruhi persepsi, sikap, dan ekspektasi klien.

²³ Adi W.2007 Gunawan, Hypnotherapy, The Art of Subconscious Restructuring, hal. 87

2) Mengatasi atau menghilangkan rasa

Takut Pada tahap ini, terapis perlu menangani perasaan takut atau persepsi klien yang salah atau kurang tepat mengenai hipnosis dan hipnoterapi. Beberapa persepsi yang salah dalam pikiran orang selama ini mengenai hipnosis adalah²⁴:

- a) Hipnosis adalah praktik supranatural
- b) Hipnosis adalah suatu bentuk penguasaan pikiran
- c) Hipnosis sama dengan tidur
- d) Hipnosis dapat mengubah kepribadian
- e) Hipnosis dapat mengakibatkan lupa ingatan

Pada tahap ini, terapis juga perlu menjelaskan bahwa perannya hanyalah memberi penunjuk jalan, proses terapi yang sesungguhnya dilakukan oleh klien sendiri.

3) Membangun Ekspektasi

Jangan pernah menjanjikan bahwa dengan bantuan kita klien pasti sembuh dari masalah yang mereka alami. Janji seperti itu

²⁴ *ibid*, hal. 88

sangat berbahaya. Cara yang tepat untuk membangun ekspektasi adalah menceritakan kasus-kasus yang pernah kita tangani dan berhasil. Dengan mendengar kisah-kisah ini, akan tumbuh ekspektasi atau pengharapan dalam diri klien. Pengharapan ini akan menjadi katalisator yang sangat membantu proses terapi. Tahap ini juga digunakan untuk menetapkan hasil dicapai setelah terapi. Klien datang kepada terapis karena tahu bahwa mereka punya masalah. Karena itu, secara sadar mereka ingin sembuh atau terbebas dari masalah mereka.

4) Menggali dan Mengumpulkan Informasi

Pada tahap ini, terapis berusaha menggali ,dan mengumpulkan sebanyak mungkin informasi mengenai masalah yang dihadapi klien. Terapis akan menemukan akar masalah yang dihadapi oleh klien. Hal yang perlu diperhatikan adalah terapis harus jujur kepada klien. Apabila masalah atau sakit yang dialami klien itu disebabkan oleh pikiran

(psikosomatis), hipnoterapis dapat membantu menyelesaikan masalahnya. Jika penyebab sakitnya adalah fisik, misalnya kepala pusing karena tekanan darah yang rendah, terapis hendaknya menganjurkan klien untuk menemui dokter yang memang kompeten untuk menangani masalah klien tersebut.

5) Introduction (Induksi)

Setelah dilakukan preproduction interviu untuk mengetahui akar masalah dan menentukan prosedur terapi, klien dibimbing untuk masuk kedalam kondisi trance. Untuk membantu klen masuk kedalam kondisi trance, terapis (hipnosan) melakukan induksi²⁵. Pada tahapan awal induksi seorang suyet (klien) diberikan sugesti ringan agar dapat merasa nyaman dan rileks. Teknik induksi yang sering digunakan oleh hipnotis adalah relaksasi. Teknik ini dilakukan dengan memberikan sugesti relaksasi tubuh secara menyeluruh agar suyet (klien) dapat benar-benar masuk ke alam

²⁵ *ibid*, hal. 90.

subconsciousnya (alfa dan teta) serta menerima sugesti dengan baik.²⁶

Contoh induksi yang diberikan terapis kepada klien saat diterapi:²⁷ Alur induksi: Memejamkan mata. Intruksi bagi klien: Tarik napas yang dalam. Lepaskan. Pejamkan mata anda dan biarkan badan anda menjadi santai. Santaikan otot-otot di sekeliling mata anda. Santai dan semakin santai. Terus buat santai dan lepaskan semua ketegangan. Biarkan mata anda tetap terpejam. (Jeda) bagus. (Jeda).

Alur induksi: Relaksasi tubuh. Intruksi bagi klien: Alirkan gelombang santai yang sama ke seluruh tubuh anda dari ubun-ubun sampai ujung jari-jari kaki anda. (Jeda).

Alur induksi: Fraksinasi Intruksi bagi klien: Sebentar lagi, saya akan meminta anda membuka mata anda dan menutupnya kembali. Di saat menutup mata, anda akan santai 10 kali lipat

²⁶ Setia I.2013 Rusli dan Johannes Ariffin Wjaya, *The Secret of Hypnosis*, hal. 65.

²⁷ Kahija, 2013 *Hipnoterapi, Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, hal. 161.

dari sekarang. Buka mata anda, tutup. sepuluh kali lebih santai.

Saya kembali akan meminta anda membuka dan menutup mata. Kali ini, anda akan merasa dua kali lebih santai dari sebelumnya. Buka mata anda tutup. Dua kali lebih santai dari sebelumnya. (Jeda) bagus saya masih akan meminta anda membuka dan menutup mata. Buka...Tutup. Rasakan gelombang santai yang lebih dalam. (Jeda).

Alur induksi: Menjatuhkan tangan Intruksi bagi klien: Dengan tetap menjaga rasa santai yang sekarang anda rasakan, saya akan menyentuh pergelangan tangan anda dan mengangkatnya. Anda tidak perlu membantu saya. (Sambil memegang pergelangan tangan kanan) saya akan sedikit mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya. Ketika jatuh, buat perasaan anda semakin santai dan santai semakin dalam. (Jatuhkan) setiap kali saya mengangkat lengan kanan anda dan menjatuhkannya, anda akan santai, semakin dalam. (Jatuhkan beberapa kali).

Alur induksi: Amnesia Intruksi bagi klien:
Intruksi bagi klien: Sekarang badan anda terasa sangat santai. Sesaat lagi saya akan membantu membuat perasaan anda menjadi lebih santai. Saya akan meminta anda menghitung mundur dari 100 dengan suara yang jelas. Setiap hitungan mundur akan membuat pikiran dan hati anda menjadi santai dan tenang. Hanya dalam beberapa hitungan, anda akan merasa sangat santai. Angka-angka yang lain akan menjauh, samar-samar, dan hilang dalam pikiran anda. Ketika anda mengalaminya, rasakan ketegangan di hati dan pikiran anda menjadi sirna. Setiap kali membuang napas, hitunglah mundur dari 100...99...98... biarkan setiap angka membuat anda menjadi santai dan tenang. Hanya dengan beberapa hitungan, sisa angka yang lain akan hilang dengan sendirinya. Mulailah menghitung mundur sekarang...(Biarkan klien menghitung mundur). Di antara dua hitungan, berilah penguatan, seperti bagus atau lanjutkan.

Alur induksi: Sugesti posthipnotik Intruksi

bagi klien: (Inilah inti dari hipnoterapi. Terapis memberi sugesti yang berkaitan dengan penyakit atau gangguan yang dialami klien. Sugesti ini bertujuan menerapi dan memodifikasi perilaku klien).

Alur induksi: Akhir induksi Intruksi bagi klien: Bila anda merasa siap untuk kembali bangun, silahkan menghitung satu sampai lima. Pada hitungan lima nantinya, mata anda terbuka dan anda akan merasa santai dan segar sekali. Mulailah menghitung dengan suara yang jelas. Dan setiap hitungan, anda menjadi semakin segar dan pada hitungan kelima anda bangun dan merasa segar sekali.

b. Deepening

Setelah berhasil membimbing klien masuk kedalam kondisi trance maka dilakukan tahap deepening, yakni tahapan untuk menggunakan berbagai teknik hipnoterapi. Deepening sangat tergantung pada teknik yang digunakan. Terapis harus mampu membimbing dan membantu klien masuk kedalam trance yang sesuai agar dapat

dicapai hasil terapi yang optimal²⁸. Pada tahap deepening, yakni pada saat klien memasuki tidur trans (tidur hipnosis) digunakan oleh terapis (hipnosan) untuk memberikan sugesti secara mendalam berupa kata-kata yang membentuk sebuah keyakinan dalam diri klien.

c. Depth level test (tes kedalaman hipnosis)

Depth level test dapat digunakan untuk mengetahui kedalaman sugesti klien memasuki alam bawah sadarnya. Depth level test dapat berupa sugesti sederhana. Setiap orang memiliki tingkat kedalaman yang berbeda tergantung dari keadaan, pemahaman, mood, waktu, lingkungan, dan keahlian sang hipnotis sendiri. Kebutuhan untuk penggunaan depth level test juga berbeda tergantung dari maksud dan tujuan seorang hipnosis tersebut²⁹

d. Termination (terminasi)

Terminasi adalah proses berpindah kembalinya pikiran bawah sadar (suconscious) ke

²⁸ Adi W. 2005 Gunawan, *Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring*, hal.125

²⁹ Setia I. Rusli dan Johannes Ariffin Wjaya 2015 , *The Secret of Hypnosis*, hal. 72.

pikiran sadar (conscious). Proses terminasi dilakukan apabila klien telah siap untuk di bangunkan dari ‘tidur hipnosisnya³⁰.

e. Post hypnotic behavior (perilaku pasca hipnosis)

Post hypnotic behavior adalah perilaku atau nilai baru yang didapatkan oleh seorang klien setelah terbangun dari ‘tidur hipnosis³¹

B. MOTIVASI BERPRESTASI

1. Pengertian Motivasi

Motivasi memegang peranan penting dalam pencapaian keberhasilan suatu hal. Motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang, entah disadari atau tidak, untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Secara psikologis, motivasi merupakan usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau suatu kelompok tertentu tergerak hatinya untuk melakukan sesuatu karena ingin mendapatkan

³⁰ *ibid*, hal. 78.

³¹ *ibid*, hal. 80.

kepuasan dengan apa yang dilakukannya (mencapai tujuan yang diinginkan)³².

Motivasi berarti “daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu”. Motivasi dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subyek untuk melakukan aktivitas tertentu dan mencapai suatu tujuan³³. Teori yang mendasari kajian penelitian ini adalah teori Motivasi Kebutuhan untuk berprestasi. McClelland et al. (1953) mengambil teori asalnya dengan konsep motif prestasi yang dikemukakan oleh Murray pada tahun 1938.³⁴ Teori ini penekanannya pada keperluan peringkat tinggi, yang menyatakan bahwa individu yang tinggi motivasi berprestasi akan menunjukkan keutamaan yang tinggi kepada situasi yang sederhana, yaitu kemungkinan derajat mencapai keberhasilan dan kegagalan adalah sama. Sebaliknya orang-orang yang rendah motivasi berprestasinya suka kepada situasi

³² Subini, Nini, *Mengatasi Kesulitan Belajar pada Anak*, Yogyakarta: Javalitera, 2011, hlm. 115.

³³ W.S. Winkel SJ, *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*, Jakarta: Gramedia, 1984, hlm. 27.

³⁴ Skripsi slamet riyadi, 2010, fakultas ekonomi, universitas 17 agustus

yang sangat sukar atau sangat mudah mencapai keberhasilan (Atkinson & Birch, 1978; McClelland, 1961)³⁵

McClelland (1961) memberi ciri-ciri yang ada pada individu yang mempunyai motivasi berprestasi/ pencapaian yang tinggi, yaitu:

- (a) suka membuat kerja yang berkaitan dengan prestasi
- (b) suka mengambil risiko yang sederhana
- (c) lebih suka membuat kerja yang mana individu itu bertanggungjawab bagi keberhasilan kerja itu
- (d) suka rnendapat kemudahan tentang kerja itu
- (e) lebih mementingkan masa depan daripada masa sekarang dan masa yang telah lalu,
- (f) tabah apabila menemui kegagalan.

Sifat-sifat tersebut dikatakan sebagai puncak yang membedakan seseorang. Seorang individu lebih berhasil daripada individu yang lain karena mereka mempunyai keinginan pencapaian yang lebih tinggi.

Keinginan ini memberi mereka motivasi untuk

³⁵ E-jurnal, McClelland, D. C., J.W. Atkinson, R.A. Clark & E.L. Lowell. 1953. The achievement Motive, Princenton, NJ: Van Nostrand.

bekerja dengan lebih tekun (McClelland et al., 1953).Selanjutnya, McClelland (1961) menyatakan bahwa motivasi berprestasi/ pencapaian bukan sesuatu yang diwariskan. Disebabkan pengaruh situasi disekitarnya, maka motivasi berprestasi/pencapaian boleh dibentuk mengikut cara tertentu³⁶. Davis & Newstroom (1985:88) mendefinisikan motivasi berprestasi (achievement motivation) adalah dorongan dalam diri orang-orang untuk mengatasi segala tantangan dan hambatan dalam upaya mencapai tujuan.

Motivasi adalah sesuatu yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas. motivasi secara harfiah yaitu sebagai dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar, untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Sedangkan secara psikologi, berarti usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya, atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya. Menurut A.M. Sardiman motivasi

³⁶ E-jurnal, McClelland, D. C. 1961. *The Achieving Society*, Princeton, NJ: Van Nostrand.

adalah motif-motif yang aktif³⁷.

2 Jenis-Jenis Motivasi

Terdapat dua jenis motivasi yaitu motivasi intinsik dan motivasi ekstrinsik.

- a. Motivasi intrinsik, yang timbul dari dalam diri Individu, misalnya keinginan untuk mendapat keterampilan tertentu, memperoleh informasi dan pengertian, mengembangkan sikap untuk berhasil, menyenangkan kehidupan, keinginan diterima oleh orang lain.
- b. Motivasi ekstrinsik, yang timbul akibat adanya pengaruh dari luar individu. Seperti hadiah, pujian, ajakan, suruhan, atau paksaan dari orang lain sehingga dengan keadaan demikian orang mau melakukan sesuatu³⁸

Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka

³⁷ <http://belajarpsikologi.com/pengertian-motivasi-belajar/>

³⁸ Tabrani Rusyan, *Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001.

itu. Jadi motivasi itu dapat dirangsang oleh faktor dari luar tetapi motivasi itu adalah tumbuh di dalam diriseseorang. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai³⁹.

Dari beberapa pendapat diatas, penulis dapat mengemukakan motivasi berprestasi adalah daya upaya yang mendorong seseorang (baik dari dalam maupun dari luar) melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

3. Fungsi Motivasi

Menurut Djamarah (2002: 123) terdapat tiga fungsi motivasi. Adapun fungsi dari motivasi tersebut adalah :

- a. Motivasi sebagai pendorong tindakan. motivasi berfungsi sebagai pendorong untuk mempengaruhi perilaku apa yang semestinya pelajar ambil dalam

³⁹ Sardiman, A.M *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014, hlm. 75.

rangka belajar.

- b. Motivasi menjadi penggerak kegiatan. dukungan psikologis menciptakan perilaku terhadap pelajar itu yakni suatu kekuatan yang tidak terbandung, yang kemudian terjelma dalam wujud aksi psikofisik.
- c. Motivasi sebagai pengendali kegiatan. Pelajar yang memiliki motivasi bisa menyeleksi mana kegiatan yang mesti dijalani dan mana kegiatan yang diabaikan.

C. HUBUNGAN HIPNOTERAPI DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET BULU TANGKIS (WSC)

Bulu tangkis atau yang sering juga disebut sebagai badminton adalah olahraga yang termasuk dalam permainan bola kecil dan dimainkan dengan cara menjatuhkan bola yang disebut *shuttleshock* di bidang permainan lawan. Untuk mencapai prestasi dalam bulu tangkis dibutuhkan beberapa faktor yaitu kondisi fisik yang prima, teknik dan taktik penguasaan lapangan, serta psikologis atlet bulu tangkis. Adanya tuntutan prestasi dalam permainan bulutangkis membuat atlet bulu tangkis merasakan kecemasan yang berlebihan. Kecemasan

tersebut diakibatkan karena kurangnya motivasi di dalam diri atlet bulu tangkis. Seorang atlet harus mampu memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai prestasi.

Untuk memberikan motivasi pada atlet bulutangkis dibutuhkan metode khusus untuk memberikan motivasi terhadap atlet pemain bulu tangkis. Hipnoterapi merupakan suatu alternatif terapi guna menyelesaikan masalah- masalah yang berhubungan dengan motivasi berprestasi seperti trauma pada masa lalu, kecemasan, ketakutan, dan lain-lain⁴⁰. Tujuan dari pelaksanaan terapi hipnoterapi adalah membawa klien yang diterapi dari stadium kesadaran normal menuju stadium hipnosis. Dalam stadium hipnosis terjadi penurunan gelombang otak dari gelombang beta menjadi gelombang alfa atau teta. Penurunan gelombang tersebut menjadikan klien merasa lebih rileks dan sugestif dalam menerima saran-saran baru. Pada dasarnya proses hipnoterapi dapat dilakukan sendiri maupun dengan bantuan orang lain. Terapi hipnosis pada masa sekarang telah banyak dipraktikkan pada klinik-klinik hipnoterapi

⁴⁰ Agus Supriyanto M.Si (2012) “Penggunaan Metode Hypnotherapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Saa T Start Dalam Renang” Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

dengan dipandu oleh para profesional hipnoterapis. Secara umum, setiap orang dapat memasuki kondisi hipnosis dengan mudah sehingga tidak diperlukan persyaratan-persyaratan khusus untuk menjalani proses terapi. Namun demikian, jika ada sebagian orang yang sukar memasuki stadium hipnosis dapat disebabkan gangguan-gangguan tertentu, seperti stres berat, paranoid, memiliki IQ rendah⁴¹

Hipnoterapi membuat seorang atlet yang memiliki motivasi berprestasi rendah bisa menjadi meningkat. Karena hipnotis membuat pikiran atlet jadi rileks, sehingga saat bertanding pun menjadi indah, mempraktekan skill lebih mudah. Ini bisa terjadi dengan membuka akses pikiran bawah sadar yang menyimpan berbagai macam memori. Bila akses ini dibuka, sesuatu yang sudah terlupakan, dengan mudah bisa diingat kembali. Seringkali terjadi pada atlet-atlet, ketika mereka menghadapi pertandingan, lupa dengan apa yang sudah dipelajarinya. Tapi setelah di luar lapangan menjadi ingat

⁴¹ Akbar Navis, Ali, Sukses UN dengan Hipnoterapi, Yogyakarta: Ar- Ruzz, 2014, hlm. 9-10.

semua. itu karena pikiran tegang semua memori seolah-olah tertutup, sehingga lupa⁴²

D. HIPOTESIS

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian. Yang sebenarnya masih harus diuji secara empiris. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Ada pengaruh hipnoterapi terhadap Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Walisongo Support Club (WSC) Semarang 2019 Pengaruh ini dapat dilihat dari adanya perbedaan motivasi berprestasi antara kelompok eksperimen dengan kelompok control.

⁴² <http://nitafitria.wordpress.com/2008/12/09/hipnoterapi-dapatmeningkatkan-prestasi>

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Data

Penelitian ini digolongkan sebagai jenis penelitian eksperimen. Karena penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam rangka hubungan sebabakibat, yang dilakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian, selanjutnya dipelajari atau diobservasi efek perlakuan tersebut dengan mengendalikan variabel yang tidak dikehendaki. Jadi penelitian eksperimen dalam hal ini adalah kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan atau tindakan atau treatment motivasi berpretasi terhadap tingkah laku atlit walisongo support club atau menguji hipotesis tentang ada-tidaknya pengaruh tindakan itu jika dibandingkan dengan tindakan lain.

Dilihat dari sifatnya, eksperimen dapat dilakukan di laboratorium atau di lapangan. Eksperimen di laboratorium banyak dilakukan untuk mengamati akibat suatu perlakuan dengan mengendalikan variabel-variabel

yang tidak dikehendaki secara ketat. Sedangkan eksperimen di lapangan dilakukan pada suasana yang alamiah (lingkungan) dan dalam situasi yang longgar, sehingga hasil eksperimennya lebih mencerminkan keadaan nyata di masyarakat.

Sedangkan mengenai rancangan-rancangan eksperimentalnya Campbell dan Stanley membagi dalam 3 kategori, yaitu rancangan pra-experimental, rancangan eksperimental sungguhan (*true experimental design*), dan rancangan eksperimental semu (*quasi experimental design*). Rancangan pra experimental merupakan suatu rancangan yang terdiri dari satu kelompok perlakuan dengan diberikan hanya pasca uji ataupun disertai pra uji saja tanpa adanya kontrol apapun.

Rancangan *true experimental* adalah suatu rancangan yang terdiri dari dua kelompok, yaitu sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Keduanya diberikan pra dan pasca uji (test) tetapi hanya satu kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*). Pada penelitian ini, penulis menggunakan rancangan *true experimental* yang mana pada penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen

dan kelompok kontrol. Yang keduanya sama-sama mendapatkan pretest dan posttest, tetapi cuma satu kelompok yang diberi perlakuan.

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah Hipnoterapi
2. Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah Motivasi Belajar

C. Definisi Operasional

1. Hipnoterapi

Adalah terapi yang dilakukan pada subjek dalam kondisi Hipnosis. Dimana orang yang dalam kondisi terhipnotis akan mudah disugesti pikiran alam bawah sadarnya. Maka dari itu sugesti-sugesti positif yang akan diberikan terapis mudah masuk ke dalam pikiran seseorang. Dalam penelitian ini hipnoterapi dijadikan sebagai perlakuan terhadap kelompok eksperimen.

2. Motivasi berprestasi

Merupakan suatu dorongan yang ada pada individu yang berhubungan dengan prestasi, yaitu

dorongan untuk menguasai, memanipulasi serta mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi hambatan-hambatan dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing dengan usaha-usaha untuk menciptakan perbuatan yang lebih dari perbuatan masa lampau serta mengungguli perbuatan orang lain. faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi adalah Faktor- faktor yang berasal dari luarindividu (ekstrinsik) seperti non sosial dan faktor sosial Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu (instrinsik) seperti fisiologis, faktor psikologis. Individu yang memiliki motivasi berprestasi memiliki aspek-aspek sebagai berikut

- a. Tanggung jawab
- b. Menyukai tantangan dan berusaha untuk mengatasi tantangan tersebut
- c. Memperhatikan umpan balik
- d. Tujuan yang realistis
- e. Mempertimbangkan resiko yang harus dhadapinya

Kelima aspek yang membedakan tingkat motivasi berprestasi ini, diajarkan dasar dalam pembuatan

kuisisioner motivasi berprestasi yang digunakan dalam penelitian ini.

D. Rancangan Penelitian

Mengenai rancangan-rancangan eksperimentalnya *Posttest-only Control group design*, Dalam model rancangan ini, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dibentuk dengan prosedur *random*, sehingga keduanya dapat dianggap setara.

Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan. Setelah perlakuan telah diberikan dalam jangka waktu tertentu, maka setelah itu dilakukan pengukuran variabel terikat pada kedua kelompok tersebut, dan hasilnya dibandingkan perbedaannya.

Desainnya adalah sebagai berikut :

(R) X O1

(R) O2

Maksud dari desain tersebut ialah ada dua kelompok yang dipilih secara *random*. Kelompok pertama diberi perlakuan sedang kelompok dua tidak. Kelompok pertama diberi perlakuan oleh peneliti kemudian dilakukan pengukuran; sedang kelompok

kedua yang digunakan sebagai kelompok pengontrol tidak diberi perlakuan tetapi hanya dilakukan pengukuran saja.

R X1 O2

O2

Kelompok eksperimen di tempatkan didalam gedung bulutangkis kelurahan Mangkang, sedangkan kelompok kontrol di kumpulkan didepan gedung bulutangkis kelurahan Mangkang. Penelitian ini dibagi dalam 5 kali pertemuan. Dua kali pertemuan yaitu awal dan akhir pertemuan subjek diminta untuk mengisi skala motivasi belajar guna mengetahui tingkat motivasi berprestasi subyek sebelum dan sesudah diberiperlakuan. Sedangkan perlakuan atau treatment diberikan oleh peneliti dalam waktu tiga hari. Pada hari kedua sebelum diberi perlakuan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai hipnoterapi dan tata caranya, yang membutuhkan waktu 15 – 20 menit.

E. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah 27 atlit bulutangkis *Walisongo Support Club* (WSC) UIN Walisngo

Semarang, terdiri dari 10 atlet yang masuk kelas eksperimen dan 17 atlet yang masuk kelompok kontrol. Hal ini dibagi pengelompokkan dengan jumlah tidak rata karena dari awal proses pelatihan sudah dibagi oleh seperti tersebut dan pada kelompok kontrol ada beberapa pemain yang hanya latihan saja tidak wajib mengikuti lomba.

Penelitian ini dilakukan pada atlet bulutangkis *Walisono Support Club* Semarang. Penelitian ini dapat memberikan analisa representatif dan komprehensif terhadap analisa motivasi berprestasi sehingga dapat memberikan perubahan baik dari kebiasaan dan pola pikir masyarakat. Sumber data dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data primer adalah 10 atlet yang terdaftar sebagai anggota dan peserta perlombaan turnamen bulutangkis

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain ataupun lewat dokumen. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah 15 atlit yang terdaftar sebagai anggota *Badminton Walisongo Support Club* Semarang.

F. Teknik pengumpulan Data

Dalam Penelitian ini, penulis menggunakan metode skala motivasi belajar. Skala yang digunakan adalah skala yang disusun sendiri oleh peneliti, yang memakai acuan dalam teori Dr. H. Hamzah B. Uno, M.Pd.

Jenis aitem skala ada dua macam, yaitu: Favorabel dan Unfavorabel. Aitem favorabel adalah pertanyaan yang seiring dengan pernyataan, sedang aitem Unfavorabel adalah pertanyaan yang tidak sering dengan pertanyaan. Skor tiap aitem skala motivasi belajar berkisar antara 1 sampai 4, sebagaimana tabel 1.

Tabel 1. Skor Jawaban Aitem

| Jawaban | Vavorabel | Tak – Vavorabel |
|----------------|------------------|------------------------|
| Sangat Setuju | 4 | 1 |
| Setuju | 3 | 2 |
| Kurang Setuju | 2 | 3 |
| Tidak Setuju | 1 | 4 |

Makin tinggi skor yang diperoleh subjek, makin tinggi Motivasi Belajarnya. Sebaliknya makin rendah skor yang diperoleh subyek, maka rendah pula Motivasi Belajarnya. Untuk mempermudah dalam penyusunan skala Motivasi Belajar, maka terlebih dahulu dibuat table spesifikasi skala Motivasi Belajar, sebagaimana dalam tabel 2.

Tabel 2. Blue Print Skala Motivasi Berprestasi

| N0 | Aspek | Un Favoriabel | Favoriabel | jumlah |
|-----------|--|----------------------|-------------------|---------------|
| 1 | Tanggung jawab | 1,,13,24 ,33,2 | 25,14,34, 3,36 | 10 |
| 2 | Menyukai tantangan dan berusaha untuk mengatasinya | 26,15,44 ,16 | 38,27,17, 5,35 | 9 |
| 3 | Memperhatikan umpanbalik | 18,6,8,2 8 | 19,7 | 6 |

| | | | | |
|---|--------------------------|-----------------|----------|----|
| 4 | Waktu penyelesaian tugas | 20,9,29 | 21,30,10 | 6 |
| 5 | Mempertimbangkan resiko | 31,11,2 2,37 | 23,12,32 | 7 |
| | | 20 | 18 | 38 |

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum skala motivasi berprestasi tersebut digunakan pada penelitian yang sesungguhnya, maka dilakukan uji coba terlebih dahulu. Adapun uji coba dilakukan terhadap atlet bulutangkis walisono support club. Uji coba dilaksanakan pada bulan desember 2019. Yang terdiri dari 27 responden. Uji coba tersebut dimaksudkan untuk memilih aitem-aitem yang memiliki *validitas* dan *reliabilitas* yang baik.

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Dalam artian suatu alat pengukur dapat dikatakan valid atau sah apabila alat ukur tersebut telah digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas instrument dalam penelitian ini di pertimbangkan melalui validitas isi (*content validity*), yaitu validitas yang berkaitan dengan isi yang akan diuji atau diukur atau

sejauh mana item – item dalam tes mencerminkan ciri atribut yang hendak di ukur. Dalam validitas isi ini menunjukkan bahwa pokok-pokok pada alat ukur mewakili sifat-sifat yang akan di ukur. Kemudian dikonsultasikan kepada ahli – ahli sehingga alat ukur hanya memuat isi yang relevan dan tidak keluar dari batasan – batasan tujuan ukur.

Uji instrumen ini dilakukan pada bulan deember 2019. Skala disebar sebanyak 27 responden. Uji validitas dilakukan dengan cara membandingkan isi skala dengan table spesifikasi atau kisi – kisi instrument yang telah di susun. Pengujian validitas tiap butir digunakan analisis item yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total. Dengan bantuan program SPSS 16.0 for windows .

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten, maka alat pengukur tersebut reliable. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat pengukur di dalam mengukur gejala yang sama. Jadi reliabilitas menyangkut ketetapan

alat ukur⁴³.

Azwar menerangkan bahwa reliabilitas dinyatakan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Makin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas dan sebaliknya koefisien yang rendah akan semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas⁴⁴. Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus Alfa Cronbach karena setiap satu skala dalam penelitian ini disajikan dalam sekali waktu saja pada sekelompok responden (single trial administration).⁴⁵Selain itu, Alfa Cronbach digunakan ketika pengukuran tes sikap yang mempunyai aitem standar pilihan atau dalam bentuk esai. Alfa Cronbach pada prinsipnya termasuk mengukur homogenitas yang di dalamnya memfokuskan dua aspek heterogenitas dari tes tersebut.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Melalui analisis statistik

⁴³ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis* (Yogyakarta: Sukses Offset, Cet. I, 2011), hlm. 81

⁴⁴ Syaifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I, 1999), hlm. 83

⁴⁵ *Ibid*, lm 87.

diharapkan dapat menyediakan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan untuk mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian. Alasan yang mendasari karena statistik merupakan cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisa dan penyelidikan yang berwujud angka-angka. Alasan lain karena statistik bersifat objektif dan bersifat universal dalam arti dapat digunakan dalam hampir semua bidang penelitian.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dengan metode statistik, karena data yang diperoleh berwujud angka dan metode statistik dapat memberikan hasil yang objektif. Metode analisis data ini dibantu dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 16.0 for Windows. Dalam penelitian ini, teknik analisis statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis adalah uji – t independent

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Walisongo Sport Club

WSC UIN Walisongo merupakan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) tingkat universitas yang bergerak pada pengembangan bakat dan minat mahasiswa UIN Walisongo dalam bidang olahraga. WSC UIN Walisongo menjunjung tinggi semboyan “Mensana In Corpore sano.” Semboyan ini berasal dari bahasa latin yang artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Hal itu menjadi motivasi bagi setiap insan olahraga untuk tetap berolahraga dan memiliki jiwa sportif.

Setiap mahasiswa memiliki peluang dan hak yang sama untuk menjadi bagian dari UKM ini. WSC UIN Walisongo menaungi cabang olahraga sepak bola, futsal, bulu tangkis, bola voli, dan tenis meja. UKM ini tercatat beberapa kali berhasil meraih sejumlah prestasi baik di tingkat regional hingga nasional. Adapun prestasi yang pernah diraih dalam kurun waktu 2015-2017 adalah sebagai berikut.

1. Juara I volly PORSENI Tulungagung se-Jawa-Madura 2015
2. Juara III volly PORSIMAPTAR di AKPOL Semarang 2015
3. Juara II futsal PORSENI Tulungagung se Jawa-Madura 2015
4. Juara IV bulutangkis PORSENI Tulungagung se Jawa-Madura 2015
5. Juara III sepakbola PORSIMAPTAR di AKPOL Semarang 2015
6. Juara III volly PORSIMAPTAR di AKPOL Semarang 2016
7. Juara III futsal chams cup se Jateng-DIY 2017
8. Juara II volly PIONIR di Aceh 2017
9. Juara III volly POM RAYON I Jateng 2017

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di UIN Walisongo Semarang, tepatnya di gedung latihan badminton UKM walisongo sport club ngaliyan-semarang pada tanggal 27 desember 2019 – 25 januari 2020. Data dikumpulkan melalui 27 subjek yang menjadi sampel dalam kelompok eksperimen. Berdasarkan analisis deskripsi terhadap data-

data penelitian dengan menggunakan paket program SPSS 16.0 for windows, didapat deskripsi data yang memberikan gambaran mengenai rerata data, simpangan baku, nilai minimum dan nilai maksimum. Tabulasi deskripsi data penelitian . Berikut hasil SPSS deskriptif statistik, antara lain :

1. Penelitian Variabel Motivasi Berprestasi (kelas eksperimen atau *treatment*)

Tabulasi deskripsi data penelitian di bawah ini adalah hasil SPSS deskriptif statistik sebagai berikut:

Ada cara lain untuk menganalisis data deskripsi penelitian, yakni dengan cara yang lebih manual namun diharapkan mampu membaca secara lebih jelas kondisi siswa termasuk dalam kategori apa.

Tabel 3. Descriptive Statistic

| | N | Range | Minimum | Maximum | Sum | Mean | Std. Deviation | Variance |
|--------------------|----|-------|---------|---------|------|--------|----------------|----------|
| var001 | 10 | 10 | 77 | 87 | 814 | 81.40 | 3.978 | 15.822 |
| var002 | 10 | 10 | 122 | 132 | 1274 | 127.40 | 3.062 | 9.378 |
| Valid N (listwise) | 10 | | | | | | | |

a. Analisis Data Deskripsi Penelitian Pre – Test

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Dari data yang tersedia, dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan:

- 1) Nilai batas minimum, mengandaikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban yang mempunyai skor terendah atau 1. Dengan jumlah aitem 38 aitem. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden \times bobot pertanyaan \times bobot jawaban = $1 \times 38 \times 1 = 38$
- 2) Nilai batas maksimum dengan mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada aitem yang mempunyai skor tinggi atau 4 dengan jumlah aitem 38. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden \times bobot pertanyaan \times bobot jawaban = $1 \times 38 \times 4 = 152$
- 3) Jarak antara batas maksimum dan batas

$$\text{minimum} = 152 - 38 = 114$$

- 4) Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori :

$$114 : 4 = 28,5$$

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut:

38 54 73 74 152

Gambar tersebut dibaca :

Interval $38 - 54 =$ sangat rendah

$73 - 73 =$ rendah

$73 - 74 =$ tinggi

$73 - 152 =$ sangat tinggi

Hasil olahan data yaitu : 7 atlet dengan interval skor nilai berkisar antara (73 – 74) memiliki tingkat motivasi berprestasi tinggi, Penggolongan interval ini bisa dilihat dari hasil frekuensi dengan bantuan SPSS 16.0 for windows pada lampiran.

b. Analisis Data Deskripsi Penelitian post – test

- 1) Nilai batas minimum, mengandaikan responden / seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban yang

memiliki nilai skor terendah atau 1. Dengan jumlah aitem 38. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 38 \times 1 = 41$

- 2) Nilai batas maksimum, mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab pertanyaan pada aitem yang mempunyai nilai skor tertinggi atau 4 dan jumlah aitem 38. Sehingga batas nilai maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 38 \times 4 = 152$
- 3) Jarak antara batas maksimum – minimum = $152 - 38 = 114$
- 4) Jarak interval yaitu hasil dari jarak keseluruhan dibagi jarak kategori = $114 : 4 = 28,5$

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut :

38 54 73 74 152

Gambar tersebut dibaca :

Interval $38 - 54 =$ sangat rendah

$54 - 73 =$ rendah

$73 - 74 = \text{tinggi}$

$74 - 152 = \text{sangat tinggi}$

Hasil olahan data yaitu : 10 atlet dengan interval skor nilai berkisar antara (74 – 152) memiliki tingkat motivasi berprestasi sangat tinggi. Penggolongan interval ini bisa dilihat dari hasil frekuensi dengan bantuan SPSS 16.0 for windows pada lampiran.

Hasil olahan data dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu : 7 atlet dengan interval skor nilai berkisar antara (73-74) memiliki tingkat motivasi berprestasi tinggi. 10 atlet dengan interval skor nilai berkisar antara (130 – 152) memiliki tingkat motivasi berprestasi sangat tinggi. Penggolongan interval ini bisa dilihat dari hasil frekuensi dengan bantuan SPSS 16.0 for windows pada lampiran. Pengelompokan kondisi masing – masing variable terlihat dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 4 : Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi
Data**

| Kategori | Kelompok eksperimen 10 atlet bulutangis WSC | |
|---------------|---|-------------|
| | Pre – test | post - test |
| Sangat rensah | - | - |
| Rendah | 3 (30%) | - |
| Tinggi | 7 (70%) | - |
| Sangat tinggi | - | 10 (100) |

2. Penelitian Variabel Motivasi Belajar (Kelompok Kontrol atau Tanpa Treatment)

Tabulasi deskripsi data penelitian di bawah ini adalah hasil SPSS deskripsi statistik sebagai berikut:

**Tabel 5 : Deskriptif Statistic
Descriptive Statistics**

| | N | Range | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation | Variance |
|-----------------------|----|-------|---------|---------|-------|-------------------|----------|
| var001 | 17 | 13 | 54 | 67 | 61.12 | 3.604 | 12.985 |
| var002 | 17 | 11 | 68 | 79 | 74.88 | 3.723 | 13.860 |
| Valid N (listwise) | 17 | | | | | | |

a. Analisis Data Deskripsi Penelitian Pre – Test

1) Penelitian Pre – Test

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Dari data yang tersedia, dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan:

- a) Nilai batas minimum, mengandaikan responden / seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban yang memiliki nilai skor terendah atau 1. Dengan jumlah aitem 38. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 38 \times 1 = 38$
- b) Nilai batas maksimum, mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab pertanyaan pada aitem yang mempunyai nilai skor tertinggi atau 4 dan jumlah aitem 38. Sehingga batas nilai

maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 38 \times 4 = 152$

c) Jarak antara batas maksimum – minimum = $152 - 38 = 114$

d) Jarak interval yaitu hasil dari jarak keseluruhan dibagi jarak kategori = $123 : 4 = 30,75$

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut :

38 54 73 74 152

Gambar tersebut dibaca :

Interval $38 - 54 =$ sangat rendah

$54 - 73 =$ rendah

$73 - 74 =$ tinggi

$74 - 152 =$ sangat tinggi

Hasil olahan data yaitu : 0 atlet (dengan interval skor nilai berkisar antara (73 – 74) memiliki tingkat motivasi belajar sangat tinggi. Penggolongan interval ini bisa dilihat dari hasil frekuensi dengan bantuan SPSS 16.0 for windows pada lampiran.

2) Analisis Data Deskripsi Penelitian post – test

- a) Nilai batas minimum, mengandaikan responden / seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban yang memiliki nilai skor terendah atau 1. Dengan jumlah aitem 38. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 38 \times 1 = 38$
- b) Nilai batas maksimum, mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab pertanyaan pada aitem yang mempunyai nilai skor tertinggi atau 4 dan jumlah aitem 38. Sehingga batas nilai maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 38 \times 4 = 152$
- c) Jarak antara batas maksimum – minimum = $152 - 38 = 114$
- d) Jarak interval yaitu hasil dari jarak keseluruhan dibagi jarak kategori = $114 : 4 = 28,5$

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut :

38 54 73 74 152

Gambar tersebut dibaca :

Interval 38 – 54 = sangat rendah

54 – 73 = rendah

73 – 74 = tinggi

74 – 152 = sangat tinggi

Hasil olahan data yaitu : 0 atlet (dengan interval skor nilai berkisar antara (73 – 74) memiliki tingkat motivasi belajar sangat tinggi. Penggolongan interval ini bisa dilihat dari hasil frekuensi dengan bantuan SPSS 16.0 for windows pada lampiran.

Pengelompokan kondisi masing – masing variable terlihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 6 : Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data

| Kategori | Kelompok eksperimen 10 atlet bulutangis WSC | |
|---------------|---|----------------|
| | Pre – test | post - test |
| Sangat rensah | - | - |
| Rendah | 17 (100%) | 4 (23,52 %) |
| Tinggi | - | 3 (17, 64 %) |
| Sangat tinggi | - | 10 (58,82 %) |

C. Uji Persyaratan Analisis

Dalam melaksanakan analisis korelasi pada uji hipotesis memerlukan beberapa asumsi, diantaranya sampel diambil secara acak dari populasi yang diteliti, sampel diambil dari populasi yang berdistribusi normal, dan hubungan antar variabel dinyatakan linier. Asumsi bahwa sampel diambil secara acak dan pengamatan bersifat independen terpenuhi langsung pada saat penarikan sampel dan pada saat melakukan pengambilan data terhadap variable penelitian. Untuk asumsi tentang normalitas sebaran dan linieritas hubungan dibuktikan berdasarkan perhitungan statistik dengan menggunakan program SPSS 16.0 for Windows pada taraf signifikansi 5%.

1. Uji Normalitas

Data dari variabel penelitian diuji normalitas sebarannya dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows yaitu menggunakan teknik *one – sample kolmogorov- smirnov test*. Uji tersebut dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi variabel – variabel penelitian. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau

tidaknya adalah jika ($p > 0,05$). Maka sebarannya adalah normal, namun jika ($p < 0,05$) maka sebarannya tidak normal. Jika ($p > 0,05$) dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan yang sangat signifikan antara frekuensi teoritis dan kurva normal sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran untuk variabel tergantung adalah normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada table berikut :

**Tabel 7 : Uji Normalitas Kelompok Eksperimen
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

| | | Unstandardized Residual |
|--------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 10 |
| Normal Parameters ^a | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | .86686108 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .184 |
| | Positive | .175 |
| | Negative | -.184 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .583 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .886 |

a. Test distribution is Normal.

Tabel 8 : Uji Normalitas Kelompok Kontrol
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|--------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 17 |
| Normal Parameters ^a | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 3.31063865 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .082 |
| | Positive | .070 |
| | Negative | -.082 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .337 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | 1.000 |

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan uji normalitas terhadap data pre – test diperoleh nilai KS-Z = 0,583 dengan taraf signifikansi 0,886 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data pre - test memiliki distribusi yang normal. Uji normalitas terhadap data post – test diperoleh nilai KS-Z = 0,337 dengan taraf signifikansi 1 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data post test memiliki distribusi yang normal.

2. Uji Homogenitas

Data dari variabel penelitian diuji homogenitasnya dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows. Uji tersebut dimaksudkan untuk mengetahui homogen atau tidaknya suatu data dalam penelitian. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9 : Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

pre test

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 8.908 | 1 | 18 | .008 |

ANOVA

| pre test | | | | | |
|----------------|----------------|----|-------------|---------|------|
| | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
| Between Groups | 14742.450 | 1 | 14742.450 | 2.907E3 | .000 |
| Within Groups | 91.300 | 18 | 5.072 | | |
| Total | 14833.750 | 19 | | | |

Berdasarkan hasil uji SPSS pada tabel di atas

menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini homogen. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi 0

D. Pengujian Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan terapi hipnoterapi dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet bulutangkis walisongo support club semarang. Setelah dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas kemudian barulah dilakukan uji T. Yaitu menganalisis data pretest dan posttest untuk mengetahui hasil T serta signifikansinya dengan menggunakan rumus T-Test dengan analisa “Independent-Sample T Test”. Uji ini digunakan untuk menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok.

Tabel 10 : Uji Hipotesis

Uji T Independent

Group Statistics

| | Posttest | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------|----------|----|---------|----------------|-----------------|
| Pretest | 1 | 10 | 73.1000 | .87560 | .27689 |

| | | | | |
|---|----|----------|---------|--------|
| 2 | 10 | 1.2740E2 | 3.06232 | .96839 |
|---|----|----------|---------|--------|

| | | |
|-------------------------|---|-------|
| | Levene's Test for Equality of Variances | |
| | F | Sig |
| Equal variances assumed | 8.908 | 0.008 |

| | | | |
|-------------------------|------------------------------|--------|-----------------|
| | t-test for Equality of Means | | |
| | T | Df | Sig. (2-tailed) |
| Equal variances assumed | -53.912 | 18 | 0 |
| | -53.912 | 10.462 | 0 |

| | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
|-------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | | | Lower | Upper |
| | | | -54.3 | 1.00720 |
| -54.3 | 1.00720 | -56.53082 | -52.06918 | |

Pada tabel di atas dari hasil uji analisis Independent Samples Test diperoleh nilai T sebesar -53.912 dengan taraf signifikansi 0. sehingga berada di bawah 0,05. Artinya ada perbedaan perubahan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berarti perubahan nilai disebabkan oleh

treatment hipnoterapi. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada Pengaruh Hipnoterapi terhadap Motivasi Berprestasi atlet bulutangkis walisongo sport club semarang ” diterima.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, motivasi berprestasi atlet bulutangkis walisongo support club semarang dengan menggunakan teknik Uji- T dengan bantuan program computer SPSS (*statistics Product and Service Solution*) 16.0 for Windows menunjukkan bahwa berdasarkan Uji- T yang digunakan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil olahan data pada saat pre-test dan post-test. Artinya motivasi berprestasi atlet bulutangkis walisongo support club semarang mengalami peningkatan setelah diberi treatment yang berupa Hipnoterapi.

Dari hasil uji analisis Independent Samples Test diperoleh nilai T sebesar -53.912 dengan taraf signifikansi 0 sehingga berada di bawah 0,05. Artinya ada perbedaan perubahan yang signifikan antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol. Berarti ada perubahan nilai disebabkan oleh treatment hipnoterapi. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada Pengaruh Hipnoterapi terhadap Motivasi Berprestasi atlit bulutangkis walisongo sport clube Semarang” diterima.

Motivasi memegang peranan penting dalam pencapaian keberhasilan suatu hal. Motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang, entah disadari atau tidak, untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Secara psikologis, motivasi merupakan usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau suatu kelompok tertentu tergerak hatinya untuk melakukan sesuatu karena ingin mendapatkan kepuasan dengan apa yang dilakukannya (mencapai tujuan yang diinginkan)⁴⁶.

Kemampuan belajar seorang atlet bisa ditingkatkan dengan metode hipnoterapi. Bukan membuat atlet cerdas, tapi meningkatkan kemampuannya agar jadi lebih baik. Hipnoterapi bisa membuat seorang atlet yang memiliki konsep diri sulit belajar, menjadi sangat mudah. Karena hipnotis bisa membuat pikiran atlet jadi rileks, sehingga belajar pun jadi indah. Ini bisa terjadi dengan

⁴⁶ Subini, Nini, Mengatasi Kesulitan Belajar pada Anak, Yogyakarta:Javalitera, 2011 ,hlm. 115

membuka akses pikiran bawah sadar yang menyimpan berbagai macam memori. Bila akses ini dibuka, sesuatu yang sudah terlupakan, dengan mudah bisa diingat kembali. Termasuk memori saat masih berumur di bawah 3 tahun, bahkan ketika masih di dalam kandungan sekalipun. Seringkali terjadi pada atlet, ketika mereka menghadapi belajar, lupa dengan apa yang sudah dipelajarinya. Tapi setelah di luar lapangan menjadi ingat semua. itu karena pikiran tegang semua memori seolah-olah tertutup, sehingga lupa⁴⁷

Kekuatan alam bawah sadar adalah kekuatan dari sang pencipta yang ada dalam diri setiap manusia. Kekuatan ini berupa energi yang tersimpan sangat dalam dan terkoneksi ke semesta alam. Energi ini akan muncul dan bisa difungsikan sesuai dengan kehendak manusia itu sendiri. Pada saat seseorang tidur, bawah sadar membuang ingatan yang tidak terpakai keluar melalui mimpi. Inilah proses pembersihan otak melalui mimpi.

Jika bawah sadar seseorang tidak kuat, maka sebagian pikiran akan dipenuhi oleh pikiran negatif. Lama kelamaan seiring dengan bertambahnya usia, maka

⁴⁷ [http://nitafitria.wordpress.com/2008/12/09/hipnoterapi-dapatmeningkatkan, prestasibelajar/](http://nitafitria.wordpress.com/2008/12/09/hipnoterapi-dapatmeningkatkan_prestasibelajar/)

pikiran bawah sadar dipenuhi oleh energi yang negatif. Energi negatif ini akan menjelma menjadi sebuah penyakit psikologis seperti rasa takut yang berlebihan, cemas, stres, kurang percaya diri, nakal bahkan bias menjadi kasus yang amat destruktif seperti bunuh diri. Inilah sumber energi negatif yang mungkin melanda anak dan banyak orang⁴⁸

Kesadaran manusia dalam hipnosis. Manusia dikarunia Allah ta'ala dua pikiran yaitu pikiran sadar atau rasional dan pikiran bawah sadar atau irasional. Seseorang yang berpikir terus menerus tentang suatu hal di pikiran sadar lama-lama akan tersimpan dalam alam bawah sadar. Pikiran bawah sadar adalah tempat emosi dan pikiran yang mencipta, jika seseorang menanamkan pikiran positif dalam dirinya maka akan menuai hasil yang positif, namun kalau negatif maka akan menuai hasil yang negative⁴⁹.

Selama proses hipnoterapi, tubuh seseorang akan terasa rileks, sedangkan pikirannya sangat terfokus dan

⁴⁸ Smart, Aqila, *Hypnparenting: Cara Cepat Mencerdaskan Anak Anda*, Yogyakarta: Starbooks, 2010, hlm. 14.

⁴⁹ Chamber, Bradford. 2005. *How to hypnotize*. Stravon Publisher: New YorkMurphy, Joseph. 1997. *The power of Your Subconscious Mind* (terjemahan) spektrum: Jakarta

penuh perhatian. Seperti halnya teknik relaksasi lainnya, hipnosis menurunkan tekanan darah dan detak jantung serta mengubah semua jenis aktivitas gelombang otak. Dalam kondisi yang rileks, seseorang secara fisik akan merasa sangat tenang meski secara mental dalam kondisi waspada. Dalam kondisi yang sangat terkonsentrasi, orang sangat responsif terhadap segala sugesti. Jika anda berusaha untuk berhenti merokok, misalnya, sugesti seorang terapis akan meyakinkan perokok bahwa di masa depan akan merasa sangat tidak suka dengan rokok⁵⁰.

Jadi hipnoterapi bisa untuk memperbaiki kebiasaan buruk. Seperti malas belajar, kebiasaan buruk dan juga bisa memperkuat memori. Dengan metode hipnoterapi, peran diri atlet akan terbantu, sehingga memudahkan proses belajarnya. Hipnoterapi bisa membangkitkan semangat atlet, dan dapat mensugestikan sebagai sugesti positif yang bertujuan meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, perasaan diri mampu dan berharga, dan citra diri positif pada atlet⁵¹

⁵⁰ Setiawan, Toni, *Hipnotis dan Hipnoterapi*, Yogyakarta: Garasi, 2009, hlm. 188

⁵¹ Chamber, Bradford. 2005. *How to hypnotize*. Stravon Publisher: New York
Murphy, Joseph. 1997. *The power of Your Subconscious Mind* (terjemahan) spektrum: Jakarta

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam peneliiian eksperimen tentang “ pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi berprestasi atlit walisongo sport club semarang” ada perbedaan perubahan atau peningkatan Motivasi Berprestasi secara signifikan antara kelompok yang diberi perlakuan berupa Hipnoterapi dengan kelompok yang tanpa diberi perlakuan Hipnoterapi.

Dari hasil uji analisis Independent Samples Test diperoleh nilai T sebesar -53.912 dengan taraf signifikansi 0,000 sehingga berada di bawah 0,05. Artinya ada perbedaan perubahan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun dengan melihat nilai T yang negatif, dan melihat mean gain score, perubahan kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol. Berarti perubahan nilai disebabkan oleh treatment hipnoterapi. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Berprestasi Atlit Bulutangkis

Walisongo Sport Clube Semarang” diterima.

B. Saran

1. Bagi para pelatih dan seluruh atlit bulutangkis WSC Ngaliyan – Semarang, hendaknya menerapkan Hipnoterapi, karena Hipnoterapi tidak hanya mampu mengatasi berbagai masalah **fisik saja. Akan tetapi juga permasalahan yang berkaitan dengan emosi manusia seperti** meningkatkan motivasi berprestai atlit.
2. Bagi pelatih atau pihak yang berwenang dalam WSC, diharapkan dapat memberikan atau mengadakan Hipnoterapi secara bersama-sama, agar semua siswa mampu belajar secara lebih nyaman dan bisa meningkatkan motivasi berprestasi atlet.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah Tasawuf dan Psikoterapi pada khususnya maupun secara praktis, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan permasalahan yang sama, diharapkan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dengan menambah variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunarsa D, Singgih, dkk.1999 *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara, 1999.
- Monty, Satiadarma, 2000 P. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Ninawati, 2004. *Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Kerja Karyawan*.
Jurnal Anima Indonesia Psychological, Vol. 19, No. 2.H. 77.
- Wawancara dengan salahsatu atlit WSC (ATO)
- Sugiharto, Jamaliah Naimatul, Oktia Woro Kasmini, 2015
“*Pengaruh Hypnotherapy Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (Pu) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015*” Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang.
- W, Adi Gunawan. 2000 *Hypnotherapy*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- W.A. Gerungan, 1996 *psikologi social* bandung: PT Erisco.
- B, Uno Hamzah, 2008 *teori motivasi dan pengukurannya analisis di bidang pendidikan* Jakarta: bumi aksara,.
- S, Hadi. *Statistik 2*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 1993.

- Maslow, A.H. 2015 “*A Teory Of Human Motivation*”, *Psychological Review*, 143 Sugiharto Jamaliah Naimatul, Oktia Woro Kasmini “*Pengaruh Hypnotherapy Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (Pu) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015*” Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang.
- Juhrodin Agus, Defri Mulyana Mulyadi, 2018 “*Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli Smk Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya*” *Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FKIP*, Universitas Siliwangi Tasikmalaya,.
- Supriyanto, Agus 2012 “*Penggunaan Metode Hypnotherapy untuk Meningkatkan Konsentrasi Saat Start Dalam Renang*” *Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anis Afriani, 2015 “*Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Ngaliyan Semarang*”, Skripsi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Wali Songo, Semarang.
- Kahija, 2014 *Hipnoterapi Dasar-Dasar Praktik Psikoterapi*. Pustaka Pelajar, 2003 . Arter , Derry, *Hypnotic Power*, Yogyakarta: Mantra Books.
- Adi Irianto, 2014 *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap*

Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi di RS Telogorejo,” Jurnal Kesehatan April.

Majalah konsist 2014 (Konsultasi Islam Terpadu), edisi 83 Th. VIII/ .

Putra, yovan P, 2013 *Rahasia di balik Hipnosis Ericksonian dan Metode Pengembangan Pikiran Lainnya*, ISBN 978-979-27-7961-5.

Elias, ack 2006 *Hipnosis dan Hipnoterapi Transpersonal/NLP*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Noer, Muhammad,2010 *Hypnoteaching*, Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.

Setiawan, Toni, 2009 *Hipnotis dan Hipnoterapi*, Yogyakarta: Garasi. Agus Supriyanto, 2012 *Penggunaan Metode Hypnotherapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Saa T Start Dalam Renang*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Hilgard, 1986 *Divided Consciousness: Multiple controls in Human Thought and Action*. New York: Wiley,

Setiawan, 2009 Toni, *Hipnotis dan Hipnoterapi*, Yogyakarta: Garasi.

W, Adi Gunawan, 2013 *Hypnotherapy, The Art of Subconscious Restructuring*, 2007. Setia I. Rusli dan Johannes Ariffin Wjaya, *The Secret of Hypnosis*.

Kahija, 2013 *Hipnoterapi, Prinsip-Prinsip Dasar Praktik*

- Psikoterapi*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- W, Adi . Gunawan, 2015 *Hypnotherapy The Art of Subconscious Restructuring, 2005*. Rusli , Setia I. dan Wjaya Ariffin Johaness , The Secret of Hypnosis.
- Subini, 2011 Nini, *Mengatasi Kesulitan Belajar pada Anak*, Yogyakarta: Javalitera.
- W.S. Winkel SJ, 1984 Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar, Jakarta: Gramedia.
- slamet riyadi, 2010 *skripsi fakultas ekonomi*, universitas 17 agustus
- E-jurbal, McClelland, D. C., J.W. Atkinson, R.A. Clark & E.L. Lowell. 1953. The Achievement Motive, Princeton, NJ: Van Nostrand.
- E-jurnal, McClelland, D. C. 1961. The Achieving Society, Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Tabrani Rusyan, 2001 *Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sardiman, A.M 2014 *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Supriyanto Agus , 2012 *Penggunaan Metode Hypnotherapy untuk Meningkatkan Konsentrasi Saat T Start Dalam Renang*” Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Akbar , Navis Ali, 2014 *Sukses UN dengan Hipnoterapi*,

- Yogyakarta: Ar- Ruzz.
- Sumadi , Suryabrata, *Metode Penelitian*, Jakarta: Grafindo, 2001
- Tanzeh , Ahmad,2011 *Metodologi Penelitian Praktis* (Yogyakarta: Sukses Offset, Cet.I.
- Azwar , Syaifuddin,1999 *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I.
- Subini, Nini, 2011 *Mengatasi Kesulitan Belajar pada Anak*, Yogyakarta: Javalitera.
- Smart, Aqila, 2010 *Hypnoparenting: Cara Cepat Mencerdaskan Anak Anda*, Yogyakarta: Starbooks.
- Chamber, Bradford, How to hypnotize. 2005 Stravon Publisher: *New YorkMurphy, Joseph. 1997. The power of Your Subconscious Mind* (terjemahan) spektrum: Jakarta.
- Setiawan, Toni, 2009 *Hipnotis dan Hipnoterapi*, Yogyakarta: Garasi.

LAMPIRAN

| NO | Indikator | F/U F | Pernyataan |
|----|---|---|--|
| 1 | Memiliki tanggungjawab dan keuletan untuk melakukan semua tugasnya dengan sebaikbaiknya | U F F | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saya malas mengerjakan tugas-tugas latihan yang sulit 2. Bila sepulang latihan saya kecapean, saya tidak akan evaluasi, sekalipun besok ada ujian dari pelatih. 3. Saya sering menunda belajar saya selama mungkin. 4. Saya tidak begitu peduli dengan prestasi latihan saya. 5. Saya lebih sering merasa malas, daripada rajin dalam latihan 6. Saya berlatih dengan sungguh-sungguh supaya dapat berprestasi. 7. Bila menghadapi kesulitan dalam berlatih dan mengerjakan tugas, saya akan berusaha untuk menyelesaikannya dengan baik. 8. Saat mendapat nilai jelek |

| | | | |
|---|---|-------------------------------------|--|
| | | | <p>dalam latihan ulangan ,saya akan memperbaikinya melau remidi.</p> <p>9. Bila saya mengalami kegagalan, saya akan melakukan cara- cara lain untuk mencapai impian saya.</p> <p>10. Saya akan terus berusaha dengan berbagai cara, hingga saya meraih target saya.</p> |
| 2 | Menyukai tantangan dan berusaha untuk mengatasi tantangan tersebut. | U F F | <p>1. Saya tidak berani mengikuti kegiatan yang saya anggap sulit.</p> <p>2. Saya tidak suka melakukan hal yang sulit, karena saya menyadari kemampuan saya yang tidak seberap abaik.</p> <p>3. Saya merasa tertekan saat menghadapi tekanan untuk berprestasi.</p> <p>4. Saya lebihsuka mengerjakan tugas-tugas yang mudah dan sesuai kemampuan saya</p> <p>5. Saya merasa tertantang untuk menyelesaikan permasalahan yang sulit.</p> <p>6. Saya selalu berusaha dengan gigih walaupun menghadapi tugas yang</p> |

| | | | |
|---|---|--------|--|
| | | | <p>sulit.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Ketika mempelajari hal yang baru, saya akan berusaha sampai saya bisa. 8. Jika ada kegagalan pada suatu tugas ,saya akan berusaha lebih keras lagi. 9. Permasalahan yang sulit saya anggap lebih menarik, daripada permasalahan yang sederhana. |
| 3 | Mengharap adanya umpan balik yang kongkrit untuk menentukan yang lebih efektif untuk mencapai prestasi. | U F | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tidaksuka mendapatkan umpan balik, karena saya takut kecewa. 2. Saya merasa sulit mempertahankan prestasi belajar saya, apabila tidak ada hadiah atau pujian. 3. Komentar negative dari oranglain membuat saya tidak bersemangat dalam latihan. 4. Saya ingin mendapatkan umpanbalik dari hasil latihan saya. |

Sekala Moivasi Berprestasi

Nama

Jens kelamin :

Tempat tanggal lahir :

Petunjuk Pengisian

1. Sebelum mengisi sekala, anda dimohon untuk mengisi identitas diri anda.
2. Bacalah semua pernyataan dengan teliti, kemudian pilihlah salahsatu dari 4(empat) pilihan jawaban yang tersedia yang paling menggambarkan keadaan diri Anda. Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang anda pilih.
 - a. SS : jika pernyataan tersebut Sangat Setuju dengan keadaan diri Anda
 - b. S: jika pernyataan tersebut Setuju dengan keadaan diri Anda
 - c. KS : jika pernyataan tersebut Kurang Setuju dengan keadaan diri Anda
 - d. TS : jika pernyataan tersebut Tidak Setuju dengan keadaan diri anda
3. Bila Anda melakukan kekeliruan dalam memilih jawaban,

anda cukup memberikan 2 (dua) garis horizontal (=) pada pilihan jawaban yang salah, kemudian memberi tanda centang (✓) pada jawaban yang benar atau yang baru.

4. Jawaban yang Anda berikan semuanya benar jika sesuai dengan keadaan Anda. Pilihan tersebut hendaknya berdasarkan pada perasaan atau pilihan Anda sendiri. Bukan berdasarkan pada apa yang Anda anggap benar atau pandangan masyarakat umum.
5. Kami akan merahasiakan semua jawaban Anda.
6. Setelah selesai, telitilah kembali semuanya agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
7. Terimakasih atas perhatian dan kesediaan anda untuk mengisi skala ini

Kuisisioner Sekala Moivasi Berprestasi

| No | Pernyataan | SS | S | KS | TS |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Saya malas mengerjakan tugas-tugas latihan yang sulit. | | | | |
| 2 | Saya lebih sering merasa malas, daripada darajin dalam latihan | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 3 | Saya lebih sering merasa malas, daripa darajin dalam latihan | | | | |
| 4 | Bila saya mengalami kegagalan, saya akan melakukan cara-cara lain untuk | | | | |
| 5 | Saya merasa tertekan saat menghadapi tekanan untuk berprestasi. | | | | |
| 6 | Jika ada kegagalan pada suatu tugas ,saya akan berusaha lebih keras lagi. | | | | |
| 7 | Saya merasa sulit mempertahankan kanprestasi belajar saya, apabila tidak ada hadiah ataupunujian. | | | | |
| 8 | Saya akan semakin bersemangat dalam berlatih apabila saya mendapatkan nilai bagus. | | | | |
| 9 | Komentar negative dari oranglain membuat saya tidak bersemangat dalam latihan | | | | |
| 10 | Saya belum menentukan kompetisi mana yang akan saya ikuti, karena tidak tahu kompetensi yang saya miliki. | | | | |
| 11 | Saya membuat perencanaan jangka | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | panjang, untuk cita-cita saya. | | | | |
| 12 | Saat mengetahui resiko yang harus saya terima, membuatsaya membatalkan keinginan saya. | | | | |
| 13 | Saya akan melakukan hal yang baru walaupun harus menempuh resiko yang besar. | | | | |
| 14 | Bila sepulang latihan saya kecapean ,saya tidak akan evaluasi, sekalipun besok ada ujian dari pelatih. | | | | |
| 15 | Bila menghadapi kesulitan dalam berlatih dan mengerjakan tugas, saya akan berusaha untuk menyelesaikannya dengan baik. | | | | |
| 16 | Saya tidak suka melakukan hal yang sulit, karena saya menyadari kemampuan saya yang tidak. | | | | |
| 17 | Saya lebihsuka mengerjakan tugas-tugas yang mudah dan sesuai kemampuan saya. | | | | |
| 18 | Ketika mempelajari hal yang baru, saya akan | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | berusaha sampai saya bisa. | | | | |
| 19 | Saya tidak suka mendapatkan umpan balik, karena saya takut kecewa. | | | | |
| 20 | Pujian dari oranglain membuat saya semangat dalam meraih prestasi. | | | | |
| 21 | Saya berlatih sebisa saya tanpa adanya tarjet yang jelas. | | | | |
| 22 | Saya berharap menjadi atlit berprestasi. | | | | |
| 23 | Saya tidaksuka berinisiatif, karena takut menghadapi resikoanya. | | | | |
| 24 | Saya memilih berhati-hati daripada mengalami kegagalan. | | | | |
| 25 | Saya sering menunda belajar saya selama mungkin | | | | |
| 26 | Saya berlatih dengan sungguh-sungguh supaya dapat berprestasi | | | | |
| 27 | Saya tidak berani mengikuti kegiatan yang saya anggap sulit. | | | | |
| 28 | Saya selalu berusaha dengan gigih walaupun menghadapi tugas yang sulit. | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 29 | Saya ingin mendapatkan umpan balik dari hasil latihan saya. | | | | |
| 30 | Saya tidak ada tujuan yang jelas dalam latihan saya. | | | | |
| 31 | Saya sudah merencanakan kompetisi mana yang akan saya ikuti sejakdini | | | | |
| 32 | Saya tidaksuka melakukan hal yang terlalu beresiko. | | | | |
| 33 | Saya akan mempertimbangkan resikonya terlebihdahulu, sebelum mengambil keputusan. | | | | |
| 34 | Saya tidak begitu peduli dengan prestasi latihan saya | | | | |
| 35 | Saat mendapat nilai jelek dalam latihan ulangan,saya akan memperbaikinya melaui remidi. | | | | |
| 36 | Permasalahan yang sulit saya anggap lebih menarik, daripada permasalahan yang sederhana. | | | | |
| 37 | Saya akan terus berusaha dengan berbagaicara, hingga saya meraih target | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | saya. | | | | |
| 38 | Bila saya tidak berlatih, saya akan mendapatkan nilai yang jelek. | | | | |
| 39 | Saya merasa tertantang untuk menyelesaikan permasalahan yang sulit. | | | | |

Hasil kuisioner

Kelas kontrol

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| item 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 58 | |
| item 2 | | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 57 | |
| item 3 | | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 59 |
| item 4 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 54 | |
| item 5 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 3 | 61 | | | |
| item 6 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 59 | | |
| item 7 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 62 | | |
| item 8 | | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 61 | |
| item 9 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 60 | | |
| item 10 | | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 64 | | |
| item 11 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 64 | | |
| item 12 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 66 | |
| item 13 | | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 66 | |
| item 14 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 67 | |
| item 15 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 61 | |
| item 16 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 63 | |
| item 17 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 57 |
| | pritest | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | protest | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| item 1 | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 79 | |
| item 2 | | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 74 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| item 3 | | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 72 | |
| item 4 | | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 78 |
| item 5 | | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 78 | |
| item 6 | | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 79 | | |
| item 7 | | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 79 | |
| item 8 | | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 76 | |
| item 9 | | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 77 | |
| item 10 | | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 72 | |
| item 11 | | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 68 |
| item 12 | | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 73 | | |
| item 13 | | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 79 | |
| item 14 | | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 70 | | | |
| item 15 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 69 | | | |
| item 16 | | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 74 | | |
| item 17 | | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 76 | | | |

Kelas eksperimen

pretes

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|
| item1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 132 |
| item2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 127 |
| item3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 130 |
| item4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 125 |
| item5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 128 | |
| item6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 129 |
| item7 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 124 | |
| item8 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 130 | | |
| item9 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 122 | |
| item10 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 127 | |

postes

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|-----|
| item1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 72 | |
| item2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 73 | |
| item3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 74 | | |
| item4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 74 | |
| item5 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 72 | |
| item6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 73 | |
| item7 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 73 |
| item8 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 72 | |
| item9 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 74 | |
| item10 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 72 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 729 |

DOKUMENTASI



CURRICULUM VITAE

DATA PRIBADI

Nama : Nahrul Hayat
Tempat,Tanggal Lahir: Tegal 30 November 1997
Nim : 1604046090
Alamat : Desa Tembok Kidul Rt 12 /02
Kec. Adiwerna Kab. Tegal
No Hp : 085700231147
E-Mail : nahrultp@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL

2003 – 2009 : MI Miftahul Adfal
2009 – 2012 : SMP N 5Adiwerna
2012 – 2015 : MAN Babakan Lebaksiu Tegal

RIWAYAT PENDIDIKAN NON FORMAL

2000 – 2005 :MDA/MDW Muslimat NU Masyitoh
Tembok Kidul

PENGALAMAN ORGANISASI

2009 – 2015 : IPNU
2015- 2016 : BPUN Tegal
2016- 2020 : IMT KOM Walisongo
2016- 2020 : UKMU walisongo Sport Club
2016-2020 : UKMF walisongo Sport Club