



UNIVERSITAS INDONESIA

**PERAN PELATIHAN MENTAL DALAM PROSES  
PENURUNAN KECEMASAN CEDERA  
BERULANG PADA ATLET PUTRI  
BOLA BASKET**

*(The Role of Mental Training in Decreasing Re-Injury Anxiety  
in Women Basketball Athletes)*

**TESIS**

**DAMAR ARUM DWIARIANI  
1006742200**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCA SARJANA  
PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI  
PEMINATAN TERAPAN PSIKOLOGI OLAHRAGA  
DEPOK, JUNI 2012**



UNIVERSITAS INDONESIA

**PERAN PELATIHAN MENTAL DALAM PROSES  
PENURUNAN KECEMASAN CEDERA  
BERULANG PADA ATLET PUTRI  
BOLA BASKET**

*(The Role of Mental Training in Decreasing Re-Injury Anxiety  
in Women Basketball Athletes)*

**TESIS**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister**

**DAMAR ARUM DWIARIANI  
1006742200**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCA SARJANA  
PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI  
PEMINATAN TERAPAN PSIKOLOGI OLAHRAGA  
DEPOK, JUNI 2012**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tesis ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

**Nama** : Damar Arum Dwiariani

**NPM** : 1006742200

**Tanda tangan** :



**Tanggal** : 29 Juni 2012

## HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh :  
Nama : Damar Arum Dwiariani  
NPM : 1006742200  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Peminatan : Terapan Psikologi Olahraga  
Judul Tesis : Peran Pelatihan Mental Dalam Proses Penurunan  
Kecemasan Cedera Berulang Pada Atlet Putri Bola  
Basket

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Sains pada Program Studi Ilmu Psikologi Terapan Psikologi Olahraga, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, pada hari Jumat, 29 Juni 2012.

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing I : Prof.Dr. M. Enoch Markum ( *Mun Enoch* )  
Pembimbing II : Dra.Yuanita Nasution, M.App.Sc ( *Yuanita* )  
Penguji I : Dr. Monty P.Satiadarma,  
MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psi ( *Monty P. Satiadarma* )  
Penguji II : Dr. Rudolf W. Matindas ( *Rudolf W. Matindas* )

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan ridhoNya, saya dapat menyelesaikan tesis ini. Saya menyadari bahwa tanpa dukungan serta bimbingan berbagai pihak sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Prof. Dr. M. Enoch Markum, selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tesis.
- 2) Dra. Yuanita Nasution, M.App.Sc., selaku Pembimbing II yang selalu menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya terutama saat akhir pekan.
- 3) Dr. Wilman Dahlam M., M.Org.Psy, selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah memberikan kesempatan terbukanya program studi Psikologi Olahraga.
- 4) Dosen-dosen pengajar, staf perpustakaan, staf akademik terutama mba Eka, dan mas Kijan atas bantuannya sejak masa perkuliahan hingga ujian tesis.
- 5) Teman-teman Psikoter 2010, terutama teman seperjuanganku mba Yana, serta teman-teman kerja saya di sekolah Kesatuan atas segala dukungan moralnya.
- 6) Para Atlet dan pelatih yang terlibat dalam penelitian, atas waktu di sela-sela kepadatan latihan dan pertandingan.
- 7) Keluarga besar H. Sukirman (alm), keluarga besar Soemitro (alm), keluarga besar Soedomo (alm), keluarga besar Arie Budiman, atas dukungan moralnya.
- 8) Suamiku, kakak Aida, dan terutama Ua Nanah, dukungan terbesar saya di rumah.

Serta pihak-pihak lain yang telah membantu saya, terima kasih banyak dan mohon maaf karena tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Semoga Allah membalas semua kebaikan dan bantuan yang sudah diberikan.

Saya juga memohon maaf apabila masih terdapat kekurangan pada tesis ini. Akhir kata semoga penelitian ini bisa bermanfaat bagi pengembangan ilmu terutama dalam Psikologi Olahraga.

Depok, Juni 2012

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Damar Arum Dwiariani  
NPM : 1006742200  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Peminatan : Terapan Psikologi Olahraga  
Fakultas : Psikologi  
Jenis karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Peran Pelatihan Mental Dalam Proses Penurunan Kecemasan Cedera Berulang Pada Atlet Putri Bola Basket”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan pihak manapun.

Dibuat di : Depok  
Pada tanggal : 29 Juni 2012

Yang membuat pernyataan,

(Damar Arum Dwiariani)

## ABSTRAK

Nama : Damar Arum Dwiariani  
Program Studi : Psikologi  
Judul : Peran Pelatihan Mental Dalam Proses Penurunan Kecemasan Cedera Berulang Pada Atlet Putri Bola Basket

Tesis ini meneliti peranan pelatihan mental dalam menurunkan kecemasan cedera berulang pada atlet putri bola basket yang memiliki riwayat cedera lutut dan atau pergelangan kaki (*ankle*). Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dan kuantitatif. Pelatihan mental terdiri dari empat intervensi, yaitu *autogenic relaxation*, *imagery*, *self-talk* dan *social support*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mental mampu berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan cedera berulang pada atlet.

Kata kunci: kecemasan cedera berulang, intervensi psikologi



## ABSTRACT

*Name* : Damar Arum Dwiariani  
*Study Program* : Psychology  
*Title* : *The Role of Mental Training in Decreasing Re-Injury Anxiety in Women Basketball Athletes*

*This thesis examines the role of mental training in decreasing the re-injury anxiety in women basketball athletes who had a history of knee injury or ankle injury. This research is approached qualitative and quantitatively. Mental training consists of four interventions, ie autogenic relaxation, imagery, self-talk and social support. Results showed that mental training can play a role in lowering levels of re-injury anxiety in women athletes.*

*Keywords: re-injury anxiety, psychological intervention*





## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	v
ABSTRAK .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
<b>1. PENGANTAR</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Sistematika Penulisan .....	6
<b>2. KAJIAN LITERATUR</b>	
2.1 Kecemasan	
2.1.1 Pengertian .....	7
2.1.2 Dimensi Kecemasan .....	7
2.1.3 Jenis Kecemasan .....	8
2.1.4. Faktor-Faktor yang Mendorong Timbulnya Kecemasan .....	9
2.1.5. Cara Pengukuran .....	10
2.1.6. Penelitian Terkait Kecemasan .....	10
2.2. Cedera	
2.2.1 Pengertian .....	11
2.2.2 Jenis Cedera .....	11
2.2.3 Faktor Pencetus Cedera .....	12
2.2.4 Respons Terhadap Cedera .....	12
2.2.5 Cedera Anggota Tubuh Bagian Bawah	
2.2.5.1 Cedera Pada Lutut .....	13
2.2.5.1 Cedera Pada Pergelangan Kaki .....	14
2.2.6 Penelitian Terkait Cedera .....	16
2.3 Kecemasan Cedera Berulang	
2.3.1 Pengertian .....	16
2.3.2 Penelitian Terkait Kecemasan Cedera Berulang .....	17
2.4 Olahraga Bola Basket	
2.4.1 Sejarah .....	18
2.4.2 Kemampuan Dasar .....	19
2.5 Intevensi Psikologi	
2.5.1 Penelitian Terkait Intervensi Psikologis .....	22
2.5.2 Pelatihan Mental	
1 <i>Self talk</i> .....	24
2 <i>Autogenic Relaxation</i> .....	25
3 <i>Imagery</i> .....	25

4 <i>Social Support</i> .....	26
2.6 Batasan Penelitian .....	27
<b>3. RANCANGAN PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	29
3.2 Data yang Dibutuhkan .....	30
3.3 Sumber Data .....	31
3.4 Metode Pengumpulan Data	
3.4.1 Wawancara .....	32
3.4.2 Alat ukur .....	33
3.5 Analisis dan Interpretasi data	
3.5.1 Alat Ukur .....	34
3.5.2 Hasil Wawancara .....	35
3.6 Prosedur Penelitian	
3.6.1 Studi Awal .....	36
3.6.2 Pelaksanaan Program Pelatihan Mental .....	37
3.7 Hasil Analisis	
3.7.1 Tahap Uji Coba .....	37
3.7.2 Tahap Studi Awal .....	40
3.8 Rancangan Program Pelatihan Mental .....	46
<b>4. HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS</b>	
4.1 Gambaran Umum Informan .....	47
4.2 Pelaksanaan Program Pelatihan Mental .....	51
4.3 Hasil Analisis Sebelum dan Sesudah Pelatihan Mental .....	55
<b>5. DISKUSI, KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Diskusi .....	59
5.2 Kesimpulan .....	60
5.3 Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	64
LAMPIRAN .....	68

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.2 Mekanisme cedera <i>jumper's knee</i> .....	14
Gambar 2.2 Cedera <i>ankle lateral</i> dan <i>medial</i> .....	15

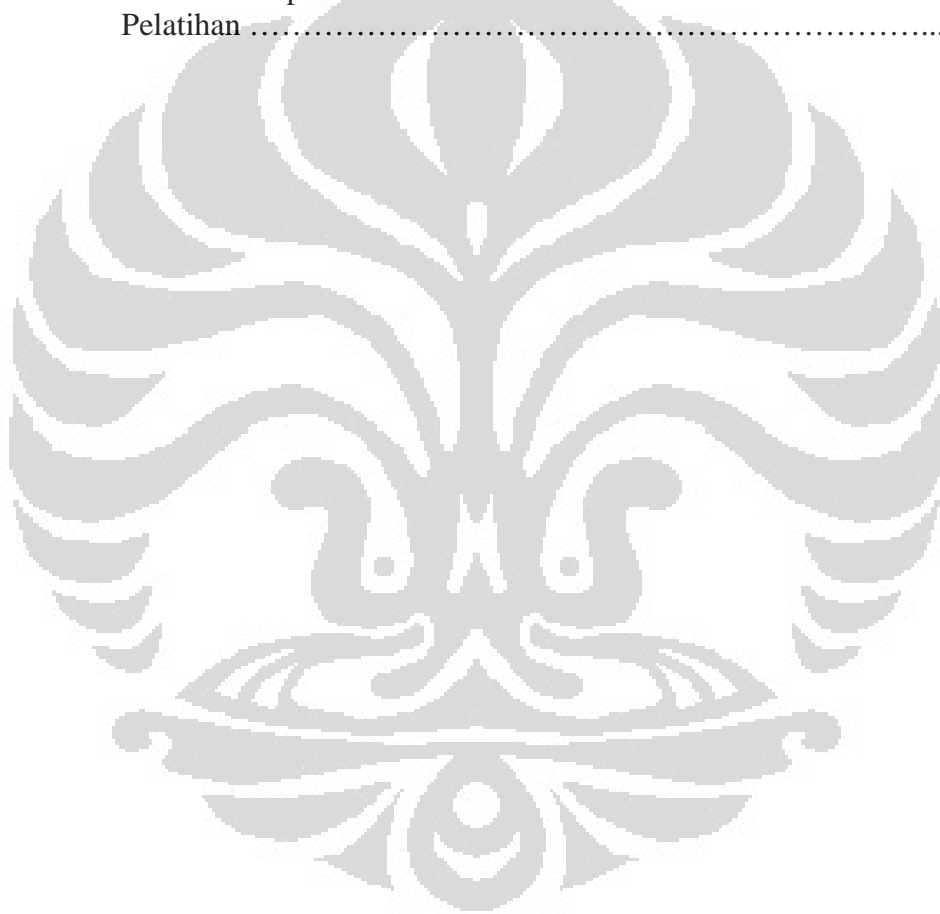


## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Formulir pernyataan kesediaan informan
- Lampiran 2: Pedoman wawancara
- Lampiran 3: *Blue print Re-injury anxiety scale (RIA)*
- Lampiran 4: Hasil uji coba (*try-out*) *sport competitive anxiety tests (SCAT)* terjemahan
- Lampiran 5: Hasil uji coba (*try-out*) RIA
- Lampiran 6: Alat ukur SCAT
- Lampiran 7: Alat ukur RIA
- Lampiran 8: *Social support survey*
- Lampiran 9: Panduan latihan mental
- Lampiran 10: Data demografis, riwayat olahraga basket, riwayat cedera
- Lampiran 11: Program Pelatihan Mental
- Lampiran 12: Uji Signifikan Skor Sebelum dan Setelah Pelatihan
- Lampiran 13: Catatan Pelaksanaan Pelatihan Mental
- Lampiran 14: Verbatim Informan
  - Lampiran 14.1: Verbatim Informan A
  - Lampiran 14.2: Verbatim Informan B
  - Lampiran 14.3: Verbatim Informan C
  - Lampiran 14.4: Verbatim Informan D
  - Lampiran 14.5: Verbatim Informan E
  - Lampiran 14.6: Verbatim Informan F
  - Lampiran 14.7: Verbatim Informan G
  - Lampiran 14.8: Verbatim Informan H

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.3 Kriteria Uji reliabilitas .....	35
Tabel 2.3 Pelaksanaan Uji Coba SCAT dan RIA .....	38
Tabel 3.3 Item Valid RIA .....	39
Tabel 4.3 Norma Alat Ukur .....	40
Tabel 5.3 Pelaksanaan Studi Awal .....	40
Tabel 6.3 Analisis Hasil Wawancara Informan .....	41
Tabel 7.3 Skoring dan Interpretasi Pengukuran Kuantitatif .....	45
Tabel 1.4 Analisis Hasil Wawancara Informan .....	52
Tabel 2.4 Analisis Skor Sebelum dan Sesudah Pelatihan .....	55
Tabel 3.4 Analisis Respons dan Perilaku Informan Sebelum dan Sesudah Pelatihan .....	57



# **BAB 1**

## **PENGANTAR**

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam melakukan aktivitasnya seorang atlet memerlukan dukungan dari komponen fisik agar mampu mencapai *performance* yang maksimal. Kelincahan, kelenturan, kecepatan, dan daya tahan merupakan beberapa contoh komponen fisik yang diperlukan atlet saat berolahraga. Pelatih telah mengembangkan komponen ini melalui program latihan yang telah disusun sedemikian rupa, dengan harapan *performance* atlet dapat maksimal pada setiap kompetisi yang dijalaninya.

Bagi atlet yang aktif secara fisik risiko terjadi cedera sangat besar, baik yang bersumber dari dalam tubuh maupun stimulus dari luar tubuh. Cashmore (2002) mengemukakan bahwa cedera adalah “involuntary, physically disruptive experience”, yang berarti suatu hal yang secara tidak sengaja terjadi sehingga mengakibatkan pengalaman gangguan pada fisik (dalam Moran, 2004).

Cedera yang bersumber dari dalam tubuh disebabkan diantaranya oleh *overtraining*. Latihan dalam jangka waktu yang lama dan latihan fisik melebihi kapasitas tubuh akan menyebabkan cedera. Karena tubuh tidak dipersiapkan untuk melakukan kegiatan berat dalam waktu yang lama dan tidak memiliki waktu untuk pemulihan dari latihan sebelumnya. Selain itu banyak juga atlet yang cedera tidak menyediakan waktu agar fisik bisa pulih secara total karena terus dipaksakan untuk berlatih. Cedera yang bersumber dari stimulus di luar atlet diantaranya adalah kontak fisik. Pada beberapa kasus cedera di jenis olahraga yang melibatkan kontak fisik, seperti bola basket, risiko terjadinya cedera sangat tinggi dan pengalaman cedera pada bagian yang sama secara berulang memiliki risiko yang lebih daripada olahraga yang tidak melibatkan kontak fisik.

Atlet pada umumnya cenderung mempersepsikan cedera sebagai bentuk yang cukup mengancam fisik dan cenderung berbahaya. Hal ini disebabkan oleh tidak ada spesifikasi khusus mengenai kondisi yang akan mengarah kepada cedera atau pun faktor khusus yang akan meningkatkan risiko cedera. Dengan kata lain, akibat cedera merupakan sesuatu yang tidak pasti.

Sikap atlet terhadap cedera bersifat individual. Atlet memiliki respons yang berbeda-beda. Penerimaan atlet terhadap cedera yang dialami serta dalam menjalani proses rehabilitasi menentukan kesiapan atlet kembali berkompetisi. Ketika seorang atlet mengalami cedera sikap yang dikembangkan diantaranya adalah *distress*, *denial* dan *determined coping* (Heil, 1993). *Distress* berhubungan dengan respons emosional yang muncul seperti rasa kaget, marah, cemas, depresi, rasa bersalah, menarik diri, rasa malu serta perasaan tidak berdaya. *Denial* berhubungan dengan perasaan tidak percaya akan kegagalan yang diterima sehingga mengarah untuk menolak keparahan cedera yang dialami. *Determined coping* merupakan fase penerimaan kondisi cedera dan memahami dampak jangka panjang pendek terhadap karir olahraga atlet.

Apabila seorang atlet mengembangkan sikap *denial* selama masa rehabilitasi maka sikap tersebut cenderung berpengaruh saat atlet kembali berkompetisi. Penolakan terhadap cedera menimbulkan sikap kurang terbuka dengan proses rehabilitasi. Kekuatan fisik tidak akan didapatkan secara optimal. Akibatnya cedera yang sama di area yang sama sangat mungkin terjadi. Apabila sikap *denial* terus dikembangkan, maka cedera yang sama akan terjadi secara terus menerus. Respons emosional atlet terhadap cedera diantaranya adalah kecemasan, marah, frustrasi dan sebagainya. Respons kecemasan yang berkembang pada atlet dengan riwayat cedera menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Kecemasan pada atlet yang memiliki riwayat cedera berbeda dengan atlet tanpa riwayat cedera. Rasa cemas pada atlet dengan riwayat cedera berkembang karena selain mempersiapkan diri menghadapi tekanan dari kompetisi, atlet pun harus mempersiapkan secara psikologis kesiapan fisiknya dalam menghadapi kompetisi. Terutama pada atlet dengan riwayat cedera berulang, kecemasan yang berkembang dalam diri merupakan bentuk imajinasi secara berkelanjutan mengenai cedera yang dialami. Hal tersebut mengembangkan persepsi yang negatif pada diri atlet.

Moran (2004) mengungkapkan bahwa pada tahun 1980an pada umumnya *sport medicine* lebih fokus dengan penyembuhan secara fisik karena menganggap penyebab cedera lebih kepada faktor fisiknya saja. Dengan rehabilitasi yang baik dan tepat maka fisik akan kembali normal dan bisa pulih secara total untuk

kembali berolahraga. Namun setelah diperdalam lagi ternyata banyak atlet elit yang mengungkapkan bahwa saat cedera bukan hanya fisik yang terasa kurang nyaman tetapi juga emosi yang menyertai cedera tersebut seperti rasa marah, frustrasi, cemas, ketakutan cedera berulang (*re-injury*) dan depresi seringkali mengiringi atlet yang memiliki riwayat cedera. Hal ini membuat para *sport medicine* menyadari bahwa mental atlet perlu mendapat perhatian menjelang pemulihan secara total bagi fisiknya.

Ketika cedera maka atlet akan mengalami perubahan fisiologis seperti penegangan otot, serta perubahan psikologis seperti perkembangan rasa cemas hingga depresi. Diharapkan setelah beberapa waktu atlet mampu menyesuaikan diri dengan cedera dan mulai memasuki tahap rehabilitasi fisik. Pada tahap rehabilitasi fisik timbulnya kecemasan pada taraf tertentu cukup umum dialami atlet. Diharapkan kecemasan akan berkurang seiring dengan semakin dekatnya akhir proses rehabilitasi yang tujuan akhirnya adalah kembali berkompetisi.

Tetapi pada kenyataannya yang terjadi adalah tidak semua atlet yang kembali berkompetisi setelah cedera memiliki semangat untuk kembali berprestasi dan mampu menurunkan level kecemasannya tersebut (Podlog & Eklund, 2007). Kvist et.al (2005, dalam Walker, Thatcher, & Lavallo, 2009) mengemukakan bahwa banyak atlet yang mengeluh permainan mereka semakin memburuk dibandingkan sebelum mereka mengalami cedera. Selain ini pada umumnya kondisi cemas cedera berulang (*re-injury anxiety*) yang muncul mendorong mereka untuk tidak lagi berolahraga. Sedangkan Johnston dan Carroll (1998, dalam (Podlog & Eklund, 2007) mengungkapkan atlet yang mengalami kecemasan cedera berulang (*re-injury anxiety*) membuat mereka menahan diri sehingga tidak memberikan usaha yang 100% dalam setiap permainannya. Mereka cenderung merasa khawatir dengan kondisi yang dapat mengakibatkan mereka kembali cedera.

Berdasarkan wawancara peneliti pada 10 atlet bola basket dengan riwayat cedera pada bulan September 2010, menunjukkan bahwa mereka merasakan perbedaan setelah mengalami cedera. Mereka merasa permainan mereka mengalami perubahan yaitu mereka menjadi kurang berani dalam melakukan beberapa pergerakan karena mereka cemas jika bergerak terlalu banyak akan



mengakibatkan cedera kembali, serta timbulnya rasa cemas akan mengalami benturan dengan lawan. Beberapa dari mereka bahkan mengungkapkan, dengan menggunakan pelindung sangat membantu karena mereka dapat merasa lebih tenang dan aman (Taylor & Taylor, 1997 dalam Podlog & Eklund, 2007). Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis juga menentukan terjadinya cedera. Maka permasalahan ini perlu dibantu agar mereka kembali mampu menunjukkan permainan yang optimal.

Penanganan faktor psikologis diantaranya adalah dengan manajemen stres, *attentional strategy*, *coping* dan pendekatan kognitif (Cox, 2012). Pendekatan dipilih oleh peneliti sebagai fokus penanganan faktor psikologis pada atlet cedera. Pendekatan kognitif yang bisa terapkan adalah dengan memberikan intervensi psikologis bagi atlet sehingga dapat membantu mengubah cara pandang atlet mengenai tekanan dari lingkungan sekitar. Selain itu intervensi ini adalah untuk memodifikasi respons atlet secara *physiological/attentional* terhadap tekanan yang diterimanya (Cox, 2012, p. 445). Beberapa penelitian mengenai intervensi psikologis, kecemasan dan cedera telah banyak dikembangkan. Seperti pada penelitian Waxenberg dan Satlof (2009) yang secara umum menyatakan bahwa untuk atlet yang akan kembali berkompetisi perlu diberikan intervensi seperti *goal setting*, *positive self talk*, *imagery*, *relaxation* dan *social support* untuk mempersiapkan dan meningkatkan kesiapan psikologisnya. Naoi dan Ostrow (2008) mengemukakan mengenai intervensi relaksasi dan kognitif untuk mengatasi atlet atletik yang telah pulih dari operasi cedera kaki. Disebutkan bahwa relaksasi merupakan bentuk intervensi psikologis yang penting karena mampu menurunkan ketegangan pada otot sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya cedera berulang. Kemudian penelitian oleh Monsma et.al. (2009), bahwa sekelompok atlet yang diberikan pelatihan *imagery* memiliki kecemasan untuk kembali berlatih yang lebih rendah dibandingkan sekelompok atlet yang tidak diberikan pelatihan. Kemudian penelitian oleh Yang et.al. (2010) mengenai intervensi *social support* yang mampu meningkatkan kesiapan atlet setelah pulih cedera, dengan sumber dukungan terbesar berasal dari pelatih.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut maka dari itu peneliti akan melakukan pelatihan mental dengan melibatkan intervensi *imagery*, *relaxation*

terutama *autogenic relaxation*, *self-talk* dan *social support*. Penelitian ini dilakukan juga berdasarkan saran dari jurnal Podlog dan Eklund (2007), bahwa perlu dilakukannya penelitian lanjutan mengenai intervensi yang sesuai bagi atlet yang kembali berolahraga.

## 1.2 Perumusan Masalah

Berkaitan dengan latar belakang masalah yang dipaparkan perumusan masalah yang diajukan adalah : “Apakah ada peran pelatihan mental dalam menurunkan kecemasan cedera berulang pada atlet putri bola basket?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yaitu untuk melihat peran pelatihan mental dengan menggunakan intervensi *imagery*, *relaksasi*, *self talk* dan *social support* terhadap proses penurunan kecemasan cedera berulang pada atlet putri bola basket.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan sejumlah manfaat yang secara umum dapat dikategorikan sebagai:

### 1.4.1 Manfaat Praktis

Membantu praktisi olahraga agar mampu mengatasi kesulitan para atletnya yang pernah memiliki riwayat cedera. Para praktisi olahraga dibantu untuk melihat bahwa ada faktor lain selain fisik yang harus diperhatikan dalam mengoptimalkan atletnya yang kembali bertanding.

### 1.4.2 Manfaat Teoritis

Mengajukan unsur baru dalam usaha menurunkan kecemasan cedera berulang yang muncul pada atlet. Peneliti melakukan penggabungan berbagai tehnik intervensi psikologi menjadi satu rangkaian pelatihan mental, yaitu *autogenic relaxation*, *imagery*, *self-talk* dan *social support*. Hal ini dilakukan untuk membantu atlet dengan riwayat cedera lutut dan atau pergelangan kaki, terutama dalam mengatasi kasus cedera berulang. Sebab, intervensi yang muncul pada penelitian terdahulu hanya untuk mengatasi cedera tunggal.

## 1.5 Sistematika Penulisan

Laporan ini terdiri dari 5 Bab yaitu :

- a. Bab 1 Pengantar. Bab ini berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika penulisan.
- b. Bab 2 Kajian Literatur. Bab ini berisi penjelasan teori yang digunakan dalam penelitian, yaitu kecemasan, cedera, kecemasan cedera berulang, olahraga bola basket, intervensi psikologi dan batasan penelitian.
- c. Bab 3 Rancangan Penelitian. Bab ini berisi penjelasan mengenai metode penelitian, data yang dibutuhkan, sumber data, metode pengumpulan data, analisis dan interpretasi data, prosedur penelitian, hasil analisis dan rancangan program pelatihan mental.
- d. Bab 4 Hasil Penelitian dan Analisis. Bab ini menjabarkan gambaran umum informan, pelaksanaan program pelatihan mental, hasil analisis sebelum dan sesudah pelaksanaan program pelatihan mental.
- e. Bab 5 Diskusi, Kesimpulan dan Saran. Bab ini menjabarkan diskusi dari hasil penelitian, kesimpulan penelitian dan saran.

## BAB 2

### KAJIAN LITERATUR

Pada bab ini dijabarkan mengenai teori yang digunakan dalam penelitian. Teori yang dipaparkan adalah kecemasan, cedera, kecemasan cedera berulang, olahraga bola basket dan intervensi psikologi. Pada subbab terakhir dijabarkan mengenai batasan penelitian.

#### 2.1 Kecemasan

##### 2.1.1 Pengertian

*Anxiety* atau kecemasan berasal dari bahasa latin *angere* yang berarti *to choke* atau tercekik/terhambat. Pengertian ini sangat sesuai dengan situasi di olahraga, dimana seseorang terhambat saat berada di bawah tekanan (Onions, 1996 dalam Moran, 2004).

Cemas, takut dan stres merupakan istilah yang berhubungan dengan emosi negatif yang berkembang dalam diri atlet. Namun, di dalam kecemasan bentuk rasa takut yang dirasakan individu memiliki durasi yang cukup lama dan hal yang ditakuti biasanya tidak terlalu jelas karena bukan hal yang nyata secara fisik (Buckworth & Dishman, 2002 dalam Moran, 2004; LeUnes, 2011). Kecemasan menurut Cashmore (2002) adalah *an unpleasant emotion which is characterized by vague but persistent feelings of apprehension and dread*, yang berarti kecemasan merupakan emosi kurang menyenangkan yang diikuti oleh perasaan tidak pasti secara terus menerus mengenai rasa takut dalam dirinya (Moran, 2004, p. 71).

Secara umum kecemasan merupakan ekspresi emosi individu terhadap hal/keadaan yang dianggapnya mengancam diri namun hal tersebut bukanlah hal yang nyata terlihat dan emosi ini diikuti oleh reaksi fisiologis.

##### 2.1.2 Dimensi Kecemasan

Kecemasan adalah konsep *multidimensional* yang terdiri atas tiga dimensi, yaitu (Moran, 2004; Polman, Rowcliffe, Borkoles & Levy, 2007):

1. *Somatic Dimension* (dimensi fisik)

Merujuk kepada perwujudan secara fisik dari kecemasan yang ditandai dengan peningkatan *arousal* berupa simptom reaksi tubuh, seperti sakit perut, berkeringat, dan peningkatan detak jantung, serta diikuti dengan perasaan kurang menyenangkan seperti gugup dan tegang.

2. *Cognitive Dimension* (dimensi kognitif)

Termasuk di dalamnya adalah khawatir/memiliki harapan yang negatif mengenai situasi yang akan datang/mengenai *performance* (Morris, Davis & Hutchings, 1981 dalam Moran, 2004). Serta takut akan kegagalan, penilaian negatif dari orang lain, sensitif terhadap cedera/situasi yang mengancam di sekitarnya dan rasa takut yang tidak beralasan atas hal yang tidak diketahui secara jelas (Dunn & Syrotuik, 2003 dalam Moran, 2004).

3. *Behavioral Dimension* (dimensi perilaku)

Kecemasan termasuk didalamnya adalah bahasa tubuh, ekspresi wajah dan perubahan pada proses komunikasi, dan *agitation*.

### 2.1.3 Jenis Kecemasan

Jenis kecemasan yang umum ada pada atlet yaitu (Jarvis, 1999; Morris & Summers, 1995):

1. *State Anxiety* atau *state-A*

Menurut Spielberg (1985) *state-A* adalah kondisi emosional yang terjadi mendadak pada waktu tertentu yang ditandai oleh rasa takut dan ketegangan serta biasanya diikuti oleh *physiological arousal* (Setyobroto, 2002). Munculnya *state-A* tergantung dari *trait-A* seseorang. Seseorang dengan tingkat *trait-A* tinggi akan lebih rapuh terhadap *state-A* karena mereka kurang memadai untuk melakukan *coping* daripada orang dengan tingkat *trait-A* yang lebih rendah. Kemunculan *state-A* antara lain dilatarbelakangi oleh faktor pribadi (pengalaman pribadi dan predisposisi kepribadian) dan faktor situasi

(keterlibatan dalam masa kompetisi, harapan masyarakat dan tuntutan tugas).

## 2. *Trait Anxiety* atau *trait-A* (dimensi kepribadian)

Kecemasan ini bagian dari kepribadian individu yang lebih bersifat menetap. Atlet yang memiliki *trait-A* cenderung menunjukkan sifat mudah cemas menghadapi permasalahan yang dihadapi. Gejala kecemasan yang timbul mengandung rasa takut karena merasa *emotional security* akan terganggu (Setyobroto, 2002). Tingginya *trait-A* menjadikan atlet melakukan coping terhadap situasi *stressfull* secara pasif sedangkan atlet dengan *low trait-A* melakukan *coping* secara aktif.

Secara singkat *state-A* cenderung bersifat situasional dan berhubungan dengan perubahan pada *autonomic nervous system*. Sedangkan *trait-A* cenderung bersifat lebih permanen dan berhubungan dengan kepribadian seseorang yang akan menentukan cara pandang seseorang terhadap sekitar (Spielberg, Gorsuch, & Lushene, 1970, dalam Morris & Summers, 1995).

Untuk mengontrol *state-A* dapat dilakukan dengan mengidentifikasi *trait-A* karena dapat mengetahui kerentanan atlet terhadap timbulnya *state-A*. Serta dapat dilakukan dengan melatih strategi kognitif untuk melakukan *coping*.

### 2.1.4 Faktor-faktor yang Mendorong Timbulnya Kecemasan

Berdasarkan Endler (1983) faktor-faktor yang banyak terjadi sehingga mampu menentukan intensitas munculnya kecemasan atlet dalam situasi kompetisi diantaranya adalah (Cox, 2012):

1. Ketakutan akan kegagalan dalam *performance*, hal ini tergantung dari pengalaman masa lalu dan juga harapan yang ia terima dari lingkungan sekitar
2. Ketakutan akan cedera/sakit secara fisik
3. Gangguan pada rutinitas yang sudah mapan.

### 2.1.5 Cara Pengukuran

Karena bersifat *multidimensional* maka kecemasan perlu diukur dari berbagai aspek, meski pada intinya kecemasan lebih kepada proses psikologis seperti penilaian kognitif dan harapan (Morris & Summers, 1995). Pengukuran yang dipakai adalah pengukuran aspek kognitif, dengan menggunakan *paper pencil questionnaire* berbentuk *self report*. Kuisisioner yang telah banyak dipakai adalah *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* yang dikembangkan oleh Martens 1977 dan Martens et.al (1990). SCAT dipakai untuk mengukur perasaan cemas dalam situasi kompetisi dan lebih memfokuskan pada *trait-A* yang dimiliki atlet.

### 2.1.6 Penelitian Terkait Kecemasan

Martens, Vealey, dan Burton telah mengembangkan banyak penelitian mengenai kecemasan pada atlet (Ansel, 1995 dalam Morris & Summers, 1995). Penelitian mengenai kecemasan dan hubungannya dengan *performance* telah melahirkan beberapa teori mengenai kecemasan yang diantaranya adalah *multidimensional anxiety theory* yang menggambarkan mengenai dua dimensi hubungan antara kecemasan somatis, kecemasan kognitif, kepercayaan diri dan *performance* (Martens et.al., 1990 dalam Woodman & Hardy, 2003).

Penelitian mengenai *state-A* dan *trait-A* oleh Jones, Swain dan Cale (1990) memperlihatkan kesiapan dan faktor lingkungan yang berperan dalam harapan atlet terhadap *performancenya*. Seiring dengan kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet, *cognitive* dan *somatic anxiety* pada atlet akan berubah (Swain-Jones, 1999 dalam Morris & Summers, 1995).

Secara khusus kecemasan yang muncul pada situasi kompetisi dikenal dengan istilah *competitive state anxiety* dan *competitive trait anxiety*. *Competitive state anxiety* memiliki definisi perasaan sadar akan ketakutan dan ketegangan terutama karena persepsi individu dari situasi sekarang atau yang akan datang sebagai ancaman (Martens, 1990 dalam Morris & Summers, 1995).

Thout, Kavouras dan Kenefic (1998) memperlihatkan dari hasil penelitian mereka, bahwa tingkat kecemasan para atlet bola basket yang tinggi dalam menghadapi pertandingan akan mempengaruhi pandangan mereka mengenai *skill* lawan (Cox, 2012). Kesiapan adalah yang menentukan *state-A* yang muncul pada

kompetisi (Martens et.al., 1990 dalam Cox, 2012). Jika atlet memiliki tingkat *competitive trait anxiety* yang tinggi maka ketika berhadapan dengan suasana kompetisi yang sebenarnya ia akan menunjukkan *competitive state anxiety* yang tinggi pula. Bentuk *competitive state anxiety* yang timbul sebelum adanya situasi kompetisi disebut *precompetitive state anxiety* (Cox, 2012).

## 2.2 Cedera

### 2.2.1 Pengertian

Orchard dan Seward (2002) mendefinisikan cedera sebagai *any physical or medical condition that prevents a player from participating in a match or training session* (Moran, 2004, p. 258). Cedera mengakibatkan secara fisik atau medis seorang atlet tidak dapat berpartisipasi dalam mengikuti pertandingan atau sesi latihan.

*Sport injuries* atau cedera olahraga khususnya ialah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu pertandingan ataupun setelah pertandingan (Wibowo, 1995).

### 2.2.2 Jenis Cedera

Berdasarkan asalnya, cedera terbagi atas beberapa jenis, yaitu *external violence*, *internal violence* dan *overuse*. *External violence* yaitu cedera yang terjadi karena sebab cedera berasal dari luar tubuh atlet, yang salah satunya disebabkan oleh adanya kontak fisik. Sedangkan *internal violence* yaitu cedera yang berasal dari dalam tubuh atlet, seperti koordinasi otot yang kurang baik serta faktor fisik yang secara biologis memiliki kekurangan. *Overuse* merupakan cedera yang berasal dari pemakaian otot secara berlebihan (Wibowo, 1995).

Pada olahraga bola basket ketiga jenis cedera tersebut sangat mungkin terjadi. Namun, jenis *external violence* lebih banyak muncul sebab risiko berbenturan akibat kontak fisik sangat tinggi dalam olahraga tersebut. Begitu juga *overuse*, sebab atlet membutuhkan keterampilan fisik yang tinggi dalam olahraga bola basket maka pemakaian otot secara berlebihan dan melatih fisik atau otot melebihi kapasitas menjadi hal yang sulit untuk dihindari.



### 2.2.3 Faktor Pencetus Cedera

Menurut Moran (2004) faktor pencetus cedera adalah:

1. Faktor ekstrinsik, yaitu faktor pencetus cedera yang berasal dari luar individu. Diantaranya adalah karena tipe olahraga yang dilakukan yang berhubungan dengan tingkat risiko pada olahraga tersebut, metode latihan yang diberikan, lingkungan tempat dilakukannya olahraga tersebut seperti keadaan lapangan, serta perlindungan dan keamanan peralatan yang ada pada cabang olahraga tertentu.
2. Faktor intrinsik, yaitu faktor pencetus cedera yang berasal dari dalam diri individu. Yang termasuk di dalamnya adalah usia atlet, kondisi fisik atlet yang tidak terlalu sempurna, jenis kelamin, latar belakang sejarah cedera serta kepribadian atlet.

Kurang memadainya komponen fisik atlet, *overuse* atau melatih fisik melebihi kapasitas dan adanya kontak fisik nampaknya telah menjadi faktor utama terjadinya cedera .

### 2.2.4 Respons Terhadap Cedera

Respons atlet terhadap cedera dipengaruhi oleh pengalaman rehabilitasi yang dijalannya dan berkurangnya waktu bermain akibatnya atlet menjadi lebih sensitif terhadap rasa sakit secara fisik. Respons yang umumnya timbul saat cedera adalah (Eubank & Nichols, 2001):

1. *Injury relevant information processing*, yaitu respons yang terfokus pada rasa sakit yang dialami, memikirkan akibat terburuk yang mungkin dialami dari cedera tersebut, dan terus mempertanyakan riwayat cedera tersebut dapat terjadi.
2. *Emotional upheaval and reactive behavior*, yaitu bentuk respons emosional yang ditunjukkan oleh atlet seperti mengasihani diri sendiri, penolakan, tidak percaya, sensitif, depresi dan mudah marah.
3. *Identity loss*, merupakan tahapan respons terhadap cedera yang dalam teori Rotella (1985) dinyatakan sebagai masa-masa kehilangan. Atlet akan mempersepsikan cedera sebagai sesuatu yang mengambil semua hal yang rutin dalam kehidupannya sehingga ia sangat merasa

kehilangan jati dirinya. Seorang atlet sangat bergantung pada keterampilan fisik sehingga saat mengalami cedera, atlet terpaksa menghentikan aktivitas rutin mereka dan merasa hidup dalam kondisi yang tidak pasti dan merasa posisinya terancam.

4. *Isolation*, atlet akan merasa kesepian karena intensitas hubungan dengan rekan satu tim menjadi berkurang. Dukungan sosial yang penting bagi atlet dirasakan hilang dari kehidupannya.
5. Rasa takut dan cemas, timbul karena atlet hidup dalam ketidakpastian akan masa depannya. Mereka memikirkan apakah kesembuhannya akan total, kemungkinan cedera berulang, posisi diri yang akan digantikan oleh orang lain atau mempertanyakan diri apakah mampu mereka untuk kembali bermain lagi.
6. Kurang percaya diri dan menurunnya *performance*, atlet meragukan kekuatan fisiknya sehingga mereka menjadi lebih berhati-hati dan sangat melindungi area yang pernah cedera. Hal ini akan semakin mengarahkan atlet untuk mengembangkan rasa frustrasi dan cemas.

## 2.2.5 Cedera Anggota Tubuh Bagian Bawah

### 2.2.5.1 Cedera pada Lutut (Davies, Wallace, & Malone, 2012; Wibowo, 1995)

Lutut sangat mudah terkena cedera karena fungsinya sebagai penopang berat tubuh atlet. Pada lutut terdapat ligamen-ligamen seperti kabel yang menahan tulang paha dengan tulang kering. Cedera pada lutut seringkali dialami atlet bola basket karena benturan dengan lawan dan juga karena terjatuh.

Jenis cedera lutut yang umum terjadi pada atlet bola basket adalah:

1. Cedera *meniscus*. *Meniscus* memiliki fungsi sebagai peredam getaran dan pelicin permukaan sendi. Apabila *meniscus* mengalami gangguan lutut menjadi sulit menekuk.
2. *Jumper's knee*, atau secara medis disebut sebagai cedera pada *tendon patella*. *Tendon patella* adalah ligamen yang menghubungkan tempurung lutut dengan tulang kering. Pada olahraga yang sifatnya harus melompat dapat menyebabkan robeknya ligamen ini.

Gambar 1.2 Mekanisme cedera  *jumper's knee*

Sumber: [http://drdanrae.files.wordpress.com/2012/02/patellar\\_tendonitis.jpg](http://drdanrae.files.wordpress.com/2012/02/patellar_tendonitis.jpg)

Penyebab cedera lutut karena ada beban di atas normal pada lutut, seperti penggunaan yang terlalu berlebihan (*overuse*); faktor biomekanis yang tidak normal, misalnya kelenturan, kekuatan kaki, teknik bermain yang kurang baik; pemanasan yang kurang baik; faktor peralatan dan lingkungan olahraga serta riwayat cedera.

Penanganan cedera lutut diantaranya dengan *mobilitation* area cedera yaitu membatasi gerak pada lutut, rehabilitasi fisik dan operasi. Penanganan operasi banyak dilakukan untuk mengatasi cedera lutut terutama pada cedera *meniscus* dengan mengganti *meniscus* yang pecah dengan *meniscus* buatan.

#### 2.2.5.2 Cedera Pada Pergelangan Kaki (Kleiger, 1956; Wibowo, 1995; Ibrahim, Meyler & Panagos)

Cedera pada pergelangan kaki (*ankle*) merupakan cedera umum karena hal ini sangat rentan terjadi pada individu yang secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan kegiatan fisik lainnya. Pada beberapa kasus atlet dengan cedera ini seringkali aktif berolahraga sebelum masa rehabilitasinya selesai. Akibatnya atlet menjadi sangat rentan mengalami cedera berulang.

Pergelangan kaki adalah bagian antara telapak kaki dan betis. Pada pergelangan kaki terdapat ligamen yang menahan tulang *ankle* dan menjaga tulang tersebut tetap dalam posisi yang normal. Ligamen melindungi pergelangan

kaki dari pergerakan yang terlalu ekstrim karena ligamen mampu meregang mengikuti gerakan, tetapi hanya dalam batas normal

Gambar 2.2 Cedera *ankle lateral* dan *medial*

Sumber:<http://theinjuryblog.blogspot.com/2011/04/ankle-sprains-my-own-worst-enemy.html>

Jenis cedera pergelangan kaki yang umum terjadi adalah :

1. Cedera *lateral ankle*, jika cedera terjadi pada posisi luar pergelangan kaki.
2. Cedera *media ankle*, jika cedera terjadi pada posisi dalam pergelangan kaki.
3. Cedera pergelangan kaki yang disertai retaknya tulang disekitar pergelangan. Kemungkinannya adalah pecahan dari tulang masuk ke bagian lunak dari pergelangan kaki sehingga otot sekitar pergelangan kaki menjadi rusak.

Terjadi *ankle* kemungkinan saat atlet sedang berlari pada medan yang tidak rata, melompat lubang/melangkahi kaki lawan dan mendarat/melompat pada posisi yang tidak seimbang. Ligamen akan meregang tetapi diikuti dengan putusannya beberapa serabut otot.

Tahapan penanganan cedera *ankle* adalah dengan *early mobilisation*, yaitu membatasi gerak pergelangan kaki; melindungi pergelangan kaki dengan alat bantu seperti *taping* dan rehabilitasi fisik.

## 2.2.6 Penelitian Terkait Cedera

Banyaknya atlet usia muda yang semakin berprestasi, mendorong atlet senior semakin keras berlatih. Begitu juga dengan atlet muda, agar mereka mampu bertahan maka cenderung memaksakan latihan secara fisik. Akibatnya fisik menjadi terlalu dipaksakan sehingga sangat rentan terjadinya cedera. Pentingnya *warm up* dan *warm down* juga masih perlu disosialisasikan kepada para atlet karena masih banyak atlet yang menganggap hal ini kurang penting apalagi karena melihat pelatih kurang memperhatikan proses ini dan lebih memperhatikan inti latihan dengan target yang harus dicapai.

## 2.3 Kecemasan Cedera Berulang

### 2.3.1 Pengertian

Heil (1993) menyatakan bahwa kecemasan akan kembali cedera adalah hal normal bagi setiap atlet yang baru saja pulih dari cederanya. Kecemasan merupakan respons atlet yang lebih bersifat kognitif, bentuk proses belajar sosial serta berhubungan dengan antisipasi atlet terhadap sesuatu yang tidak nyata secara fisik (Hackfort & Schwenkmezger, 1993 dalam Walker, Thatcher, & Lavalley, 2009). Istilah kecemasan dianggap sesuai dengan keadaan atlet yang baru pulih cedera, karena merupakan gambaran perasaan dan penilaian atlet terhadap riwayat cedera yang pernah dialami. Hal yang dianggap sebagai ancaman tidak nyata secara fisik karena dalam kenyataannya cedera tersebut sudah pulih. Kecemasan ini kemudian berdampak secara fisiologis dan psikologis yang akan terlihat pada *performance* atlet.

Walker, Thatcher, dan Lavalley (2009) kemudian memperkenalkan istilah *re-injury anxiety* mengenai keadaan ini, untuk selanjutnya dalam tesis ini keadaan ini disebut sebagai kecemasan terhadap cedera berulang. Hägglund, Waldén, Bahr, and Ekstrand (2005) menyatakan bahwa *re-injury* adalah cedera yang kembali dialami oleh atlet dengan tipe dan tempat yang sama (Walker, Thatcher, & Lavalley, 2009).

Johnston dan Carroll (1998), Taylor dan Taylor (1997), serta Gould (1997) dalam Podlog dan Eklund (2007) mengemukakan beberapa perilaku yang muncul

berhubungan dengan kecemasan cedera berulang (*re-injury anxiety*) antara lain adalah:

1. Mudah ragu-ragu.
2. Kurang mengeluarkan usaha dan tenaga secara maksimal.
3. Sangat melindungi bagian yang pernah cedera dengan melilitkan *taping* dengan kuat/memakai pelindung setiap waktu.
4. Cenderung sangat berhati-hati dengan situasi yang dapat memicu terjadinya cedera.
5. Memiliki kesadaran yang sangat tinggi terhadap kelemahan fisik yang mereka miliki.
6. Mengisolasi dan menghindari untuk bisa kembali aktif secara penuh.
7. Takut tidak mampu memenuhi harapan orang lain.
8. Khawatir tidak mampu membanggakan atau menaikan reputasi tim atau pelatih.
9. Merasa kurang mendapat perhatian atau empati dari orang lain.
10. Hubungan yang kurang baik dengan rekan satu tim.
11. Secara fisik merasa *performance*/permainannya selalu buruk.
12. Kurang aktif secara fisik.
13. Mudah marah/sensitif.
14. Terburu-buru dalam mengambil keputusan.
15. Memiliki rasa takut akan kegagalan.
16. Tergantung pada terapis/proses terapis/alat bantu.

### 2.3.2 Penelitian Terkait Kecemasan Cedera Berulang

Kirby (1995) mengutip Nideffer bahwa kecemasan dapat menyebabkan ketegangan pada otot sehingga menurunkan koordinasi motorik dan kelenturan akibatnya menempatkan atlet pada posisi mudah mengalami cedera berulang. Kecemasan dapat mengganggu konsentrasi atlet dan dengan meningkatnya ketegangan otot semakin meningkatkan stres pada atlet karena merasa tidak bisa mencapai performa yang maksimal (Gould et.al., 1997 dalam Faulkner, 2002). Respon emosi pada atlet cedera pada umumnya adalah kecemasan. Namun jika hal ini tidak bisa dikontrol maka akan merugikan atlet itu sendiri (Bauman, 2005).

Andersen dan Williams menyatakan bahwa tingginya tingkat *competitive trait anxiety* berhubungan dengan cedera dan kecemasan itu sendiri berhubungan dengan tingkat keparahan dari cedera (Lavallo & Flint, 1996).

Penerimaan atlet terhadap proses rehabilitasi sangat menentukan kesiapan atlet saat mulai kembali berlatih dan bertanding. Atlet yang merasa khawatir mengenai kambuhnya cedera yang pernah dialami atau merasa kurang yakin dengan pulihnya mereka dari cedera sebelumnya akan memungkinkan mereka rentan mengalami cedera berulang (Cox, 2012).

Peran pelatih di sini sangat penting. Diharapkan seorang pelatih melakukan sesi latihan individual bagi atlet cedera, tetap melibatkan atlet dalam kegiatan tim, mengembangkan dukungan yang nyata secara sosial, informasi dan emosional (Cox, 2012, p. 454).

## 2.4 Olahraga Bola Basket

### 2.4.1 Sejarah (Froling, 2011; FIBA, 2008)

Bola basket adalah sebuah olahraga beregu yang dikembangkan oleh seorang profesor di bidang olahraga bernama Dr. James Naismith. Beliau mulai mengembangkan olahraga ini sekitar tahun 1891 di universitas tempat beliau mengajar di kota Springfield, Massachusetts. Dr James ingin mengembangkan suatu jenis kegiatan fisik yang dapat dilakukan di dalam ruangan (*indoor*) agar para mahasiswanya, yang merupakan para calon guru pendidikan jasmani (*physical education teachers*), masih dapat berolahraga saat musim dingin.

Pemikiran untuk pengembangan olahraga baru ini berdasarkan olahraga beregu yang sudah berkembang sebelumnya, yaitu dengan adanya bola serta sebuah sasaran berupa gawang ataupun keranjang. Setelah melakukan berbagai perubahan dan melalui berbagai penolakan oleh pihak universitas karena dianggap mengembangkan olahraga yang terlalu kasar, akhirnya Dr. James mampu mengembangkan olahraga yang selanjutnya disebut sebagai olahraga bola basket.

Pertandingan resmi pertama kali dilakukan di universitas tempat Dr. James mengajar pada tahun 1892 dengan sembilan orang pemain. Pada tahun yang sama juga dikembangkan olahraga bola basket untuk wanita. Peraturan mengenai jumlah pemain di lapangan telah mengalami beberapa kali perubahan dan pada

tahun 1900an jumlah pemain ditetapkan lima orang dari setiap tim, seperti yang disampaikan dalam *Official Basketball Rules* bahwa *basketball is played by two teams five players each* (FIBA, 2008, p.7). Waktu yang diperlukan dalam suatu pertandingan bola basket yaitu 4 x 10 menit , empat babak yang setiap babakya memiliki waktu selama sepuluh menit (FIBA, 2008, p.16).

Perkembangan bola basket di kawasan benua Amerika cukup pesat. Pertandingan profesional berkembang mulai tahun 1896 di Amerika dan selama 50 tahun ke depan olahraga ini mulai berkembang pesat baik untuk pertukaran pemainnya maupun sistem pertandingannya. Pada tahun 1905 pertandingan bola basket di tingkat perguruan tinggi telah menjadi suatu ajang yang sangat bergengsi di Amerika, yang diikuti oleh kemajuan di benua Eropa.

Pada tahun 1904, bola basket diperkenalkan kepada para pendukung olahraga di ajang tertinggi olahraga Olimpiade. Belum ada pertandingan dalam Olimpiade tetapi hanya sebagai ajang demonstrasi pelaksanaan olahraga bola basket ini. Terhitung delapan even Olimpiade sejak tahun 1904, yaitu pada tahun 1928, cabang bola basket mulai dimainkan di jenjang Olimpiade dan banyak didominasi oleh Amerika Serikat serta negara-negara Eropa.

Seiring perkembangannya peraturan olahraga bola basket pun mengalami beberapa penyesuaian dan perkembangan. Peraturan yang mulai ditetapkan secara resmi dan diberlakukan luas ini mendorong terbentuknya *The Fédération Internationale de Basketball Amateur* (FIBA) pada tahun 1932. Peraturan pertandingan serta hal lain yang berhubungan dengan bola basket pun diatur oleh FIBA.

Bola basket mulai berkembang di Indonesia dengan ditandai banyaknya klub-klub dengan berbagai jenjang usia sejak tahun 1970an. Sedangkan ajang profesional mulai berkembang pada tahun 1980an. Sejak saat itu olahraga bola basket, baik pembinaan kelompok umur maupun profesional berkembang cukup pesat.

#### 2.4.2 Kemampuan Dasar

Komponen fisik yang terlibat dalam olahraga bola basket diantaranya, yaitu (Pasurney, 2009; Hoffman, 2006; Nurhasan & Cholil, 2007):



1. *Endurance*

*Endurance* atau daya tahan adalah kemampuan atlet dalam menghirup oksigen ( $VO_2max$ ) yang akan menunjang stamina atlet dalam aktivitas olahraga yang berlangsung lama (Hoffman, 2006). Daya tahan lebih kompleks daripada kekuatan sebab ada keterlibatan daya tahan otot lokal. Latihan akan banyak melibatkan kerja otot serta jantung karena berhubungan dengan kapasitas tubuh dalam menghirup oksigen, yang berguna untuk meningkatkan daya tahan yang terjadi, penambahan ukuran otot, dan pembesaran pembuluh darah.

2. *Strength*

*Strength* atau kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan sebuah beban (Nurhasan & Cholil, 2007, p.12). Menurut Rasch dan Morehouse (1957, dalam Nurhasan & Cholil, 2007) pengaruh motivasi serta kebiasaan bergerak sangat mempengaruhi kekuatan otot atlet. Sehingga kekuatan merupakan elemen yang masih dapat ditingkatkan sesuai dengan proses belajar atlet dan akan menurun jika tidak adanya motivasi dalam diri atlet.

3. *Speed*

*Speed* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dalam waktu yang singkat (Hoffman, 2006). Kecepatan seringkali dihubungkan dengan kemampuan untuk bereaksi (*reaction*) maupun ketahanan otot yang berhubungan yang erat dengan waktu dan jarak.

4. *Flexibility*

*Flexibility* adalah kemampuan untuk menggerakkan otot atau sekelompok otot dalam serangkaian kegiatan (Hoffman, 2006). Adanya efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas ditandai adanya keluwesan pada persendian di seluruh tubuh.

## 5. *Agility*

*Agility* adalah kemampuan untuk bisa merubah arah gerakkan/posisi tubuh dalam waktu yang singkat dengan cepat pada saat tubuh bergerak (Hoffman, 2006).

Komponen-komponen tersebut mendukung kemampuan dasar dalam bermain yang harus dikuasai. Cabang olahraga bola basket memiliki teknik yang berbeda dibandingkan cabang olahraga yang lain. Penggunaan fisik secara maksimal dan penguasaan berbagai teknik sangat diperhatikan dalam cabang olahraga ini. Kemampuan dasar yang sebaiknya dikuasai dalam olahraga bola basket adalah:

### 1. *Dribbling*

Kemampuan dasar ini merupakan bagian dari *ball handling* yang menunjukkan kemampuan dasar atlet dalam mengontrol pergerakan bola. *Dribbling* dilakukan dengan memantulkan bola ke lantai setiap kali melangkah. Teknik awal dari *dribbling* adalah bagaimana cara memantulkan bola di tempat kemudian dilanjutkan sambil berjalan dan sambil berlari. Teknik ini akan membantu atlet dalam mengoper kepada teman, menghasilkan poin maupun mengelabui lawan (FIBA, 2009). Dalam *dribbling* memerlukan konsentrasi yang tinggi karena melibatkan pergerakan kaki dan mengatur posisi bola,

### 2. *Passing*

Teknik *passing* adalah kemampuan dasar atlet mampu mengoper bola kepada rekan satu tim. Pada teknik ini yang harus diperhatikan adalah *passing* dengan menggunakan kedua tangan dan bola didorong dengan berpusat pada pergelangan tangan, bukan dengan cara dilempar.

### 3. *Lay up*

Ini merupakan teknik dasar untuk memasukan bola dari jarak yang dekat. Teknik ini menggabungkan kemampuan *dribbling*, kelenturan dan kekuatan pergelangan tangan. Pemain melakukan *dribble* sambil berlari ke arah ring dan saat mendekati ring bola dipegang oleh kedua tangan dan

pemain melakukan dua langkah dan memasukkan bola dengan cara dipantulkan ke papan.

#### 4. *Shooting*

Teknik *shooting* menentukan skor yang akan diperoleh oleh suatu tim. Teknik ini memerlukan latihan cukup intensif karena cara menembak bola yang benar menjadi perhatian utama. Teknik *shooting* menggabungkan keseimbangan, kemampuan mengontrol jari dan konsentrasi. Cara memasukan bola dalam ring dapat dilakukan dengan cara apapun, tetapi dengan teknik yang benar maka energi yang dikeluarkan atlet lebih sedikit, serta prosentase memasukan bola semakin besar.

#### 5. *Defense*

Teknik *defense* atau menjaga lawan pada bola basket hampir sama dengan olahraga beregu lain. Namun, pada olahraga ini terdapat peraturan yang tidak memperbolehkan atlet menahan tubuh lawan dan memegang anggota tubuh lawan, baik dengan cara didorong maupun mengambil bola dengan paksa. Peraturan ini disebut dengan *fouling violation*. Teknik ini melibatkan *agility*, *flexibility*, konsentrasi dan daya tahan. Terjadinya benturan pada teknik ini sangat mungkin terjadi, sehingga kemungkinan terjadi cedera pun semakin besar.

## 2.5 Intervensi Psikologi

### 2.5.1 Penelitian Terkait Intervensi Psikologis

Wiese-Bjornstal dan Schaffer (1995) menegaskan pendekatan kognitif terhadap atlet yang kembali berolahraga sangat penting karena akan memperbaiki cara pandang atlet mengenai interaksi dengan rekan satu tim, cara pandang mengenai situasi sosial di sekitarnya dan akhirnya kepada penerimaan cedera yang dialaminya (dalam Faulkner, 2002).

Dalam penelitiannya, Naoi dan Ostrow (2008) mencoba menerapkan relaksasi, *autogenic* relaksasi khususnya, dan *cognitive training*, seperti *imagery*, untuk membantu menangani gangguan sulit tidur, stress, kecemasan dan kesulitan beradaptasi dengan rasa sakit pada atlet yang sedang melakukan proses rehabilitasi karena cedera *anterior cruciate ligament* (ACL). Penelitian mengenai

pelatihan mental berupa *imagery* dan relaksasi juga dilakukan dalam menangani atlet yang cedera. Pelatihan mental yang diterapkan dimaksudkan untuk mengatasi rasa marah, kesepian, kaget, takut, kecemasan, dan ketidakpastian yang timbul pada diri atlet. Total waktu pada penelitian ini adalah sepuluh minggu dengan metode A-B-C-A. Penelitian diawali dengan proses pengumpulan data awal (*baseline*, A), kemudian para atlet diberikan intervensi kognitif (B) dilanjutkan dengan intervensi relaksasi (C) yang diberikan sebanyak tiga kali dalam seminggu dengan durasi waktu sepuluh menit setiap sesi, dan diakhiri dengan proses pengumpulan data untuk melihat perkembangan atlet setelah intervensi diberikan (A2).

Dukungan sosial atau *social support* juga diperlukan oleh atlet cedera. Latihan mental dan dukungan sosial yang diterima atlet cenderung berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan kepercayaan diri yang dihasilkan (Handegard, Joyner, Burke, & Reimann, 2006).

Begitu juga dengan Podlog dan Eklund (2007) dalam jurnal penelitiannya menerapkan intervensi selama 13 minggu, yaitu *intervensi systematic desensitization* sebagai pendamping dari pelatihan mental *imagery* dan relaksasi untuk mengatasi *re-injury anxiety* pada atlet yang baru saja melewati tahapan operasi dalam penanganan cederanya. Selain itu intervensi psikologis tersebut juga dimaksudkan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet sehingga mereka siap untuk kembali berlatih dan bertanding kembali.

Ievleva dan Orlick (1991) mengungkapkan tujuh hal yang dapat membantu atlet mencapai pemulihan dengan cepat, yaitu perilaku dan *outlook*, kemampuan mengontrol stress, dukungan sosial, *goal setting*, *positive self talk*, *mental imagery*, kepercayaan atlet terhadap treatment yang dijalani (Morris & Summers, 1995, p. 466).

### 2.5.2 Pelatihan Mental

Peneliti memilih intervensi yang umumnya dipakai untuk membantu pemulihan atlet cedera terutama dalam pemulihan sisi psikologis atlet. Intervensi yang digunakan oleh peneliti berjumlah empat, yaitu *autogenic relaxation*, *imagery*, *self talk* dan *social support*. Pemilihan keempat intervensi ini karena

penanganan atlet dalam penelitian ini merupakan atlet dengan riwayat cedera berulang. Atlet dengan riwayat cedera berulang memiliki tingkat kecemasan dan perkembangan psikologis yang berbeda dengan atlet yang hanya mengalami cedera tunggal (satu kali).

Empat intervensi yang digunakan peneliti bertujuan untuk menurunkan kecemasan cedera berulang pada atlet bola basket. Keempat intervensi ini selanjutnya akan disebut sebagai pelatihan mental. Panduan dalam pelatihan mental disusun sesuai dengan komponen fisik dan kemampuan dasar dalam olahraga bola basket (terlampir). Sehingga pelatihan mental ini bersifat khusus untuk cabang bola basket. Berikut penjelasan intervensi dalam pelatihan mental:

#### 1. *Self talk* (Cox, 2012)

Hardy, Gammage dan Hall (2001) mendeskripsikan *self talk* sebagai bentuk dialog pribadi yang terbuka maupun tertutup di mana atlet menafsirkan perasaan, persepsi, dan keyakinan dirinya sendiri melalui penguatan dan instruksi yang diberikan kepada diri sendiri. *Self talk* dapat dilakukan di lingkungan olahraga yaitu saat latihan, kompetisi, di ruang ganti dan bahkan saat di bangku cadangan, maupun di lingkungan luar olahraga, yaitu saat di rumah.

Terhadap proses penurunan kecemasan *re-injury* pada atlet, *self talk* mampu memfasilitasi peningkatan kinerja dalam berbagai cara. Saat atlet mengalami cedera cara berpikirnya yang negatif akan berhubungan dengan pandangan atlet mengenai kemampuannya kembali lagi berolahraga. Struktur *self talk* yang melibatkan penggunaan kata-kata kunci, frase ataupun kalimat lengkap merupakan hasil pemikiran atlet yang paling sesuai dengan dirinya dan mudah diingat. Dengan kata kunci ini *self talk* dapat mengarahkan perhatian atlet yang dapat menimbulkan suasana hati yang positif pada atlet serta mengarahkan atlet pada keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya sehingga atlet menjadi lebih percaya diri (Bunker & Williams, 2010). Selain itu *self talk* dapat menjadi pemicu tindakan yang diinginkan secara lebih efektif melalui pengembangan *self-reward* sehingga atlet akan lebih menghargai diri dan menerima perkembangan fisik yang telah dijalani sejak masa pemulihan hingga aktif berolahraga. Dorongan ini akan membantu atlet fokus dengan hal yang memang perlu diperhatikan dan mampu mengontrol kecemasan yang timbul (Hardy, Jones & Gaould, 2001).

## 2. *Autogenic Relaxation* (Cox, 2012)

Semakin meningkatnya kecemasan maka *performance* akan terganggu sebab atlet kurang mampu berkonsentrasi dengan permainan atau strategi yang diberikan. Maka untuk menghentikan meningkatnya kecemasan dapat dikurangi dengan teknik relaksasi (Jarvis, 1999). Sebab secara fisiologis relaksasi mampu mengubah respon individu melalui sistem saraf simpatetik.

Relaksasi yang dilakukan adalah *autogenic training* yang dikembangkan oleh Johannes Schultz pada tahun 1920an. Pemilihan *autogenic relaxation* bagi atlet yang mengalami kecemasan cedera berulang karena dengan teknik ini melibatkan konsentrasi pasif pada bagian tubuh tertentu dan secara mental atlet akan mengulangi kata-kata yang memberikannya sugesti.

Kondisi rileks bukan hanya pada otot, tetapi seluruh anggota tubuh. Pada latihan ini digunakankombinasi dua sensasi pada tubuh yang dihubungkan dengan respons rileks. Atlet diminta untuk merasakan sensasi berat dan hangat pada seluruh anggota tubuh. Teknik relaksasi dan sugesti ini mengarahkan kepada penyembuhan diri karena atlet dilatihkan untuk bisa merasakan dua kondisi secara bersamaan (hangat dan berat) untuk selanjutnya menjadi petunjuk atlet agar bisa rileks secara otomatis. Di samping sugesti bahwa atlet secara fisik telah mampu mengontrol tubuh dan pikirannya.

## 3. *Imagery* (Cox, 2012)

*Imagery* atau pencitraan adalah jenis intervensi psikologis dengan menggunakan akal seseorang untuk membuat atau menciptakan sebuah pengalaman atau gambaran visual dalam pikiran yang kemudian akan dipandang sebagai sesuatu yang nyata seperti melihat dengan mata fisik kita (Vealey & Greenleaf, 2010 dalam Cox, 2012, p. 267).

*Imagery* dapat dilakukan saat latihan maupun saat sedang kompetisi. Suasana yang paling tepat dalam melakukan *imagery* adalah situasi yang paling mendekati dengan situasi pertandingan/kompetisi. Bentuk *imagery* terbagi atas *positive imagery* dan *negative imagery*. *Positive imagery* atlet diminta membayangkan keberhasilan dalam situasi tertentu dan tindakan atlet menghasilkan hasil yang maksimal. *Negative imagery* atlet membayangkan situasi terburuk yang dapat terjadi, kemudian memikirkan cara mengatasi hal tersebut.

Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan kesiapan atlet akan situasi apapun yang dihadapinya saat bertanding.

Pemilihan intervensi *magery* sebagai bagian dari proses penurunan kecemasan cedera berulang pada atlet karena dengan *imagery* terdapat proses untuk memperkuat kekuatan fisik serta pemahaman strategi tertentu serta membantu atlet mempersiapkan diri dalam menghadapi situasi yang tidak umum dalam suatu pertandingan. Atlet akan membayangkan hal yang akan ditemuinya ketika kembali bertanding sehingga atlet siap secara mental menghadapi berbagai kemungkinan yang terjadi ketika bertanding. Melalui *imagery* karena bentuk gambaran yang dibayangkan sesuatu yang spesifik maka ketrampilan/*skill* individual bisa berkembang secara optimal.

Pada saat membayangkan secara berulang maka aktivitas fisik yang dibayangkan tanpa disadari akan menggerakkan otot-otot yang terlibat dalam aktivitas tersebut meski dengan kekuatan kecil. Secara fisik tubuh telah siap melakukan aktivitas tersebut dan secara mental aktivitas tersebut sudah menjadi kebiasaan. Pengulangan ini pun menimbulkan sugesti positif atlet terhadap dirinya ketika kembali berolahraga.

#### 4. *Social Support*

*Social support* menurut Shumaker dan Brownell (1984) serta Cobb (1976) (dalam Barefield & McCallister, 1997 p.333) adalah *an exchange of resources between at least two individuals perceived by the provider or the recipient to be intended to enhance the well-being of the recipient* , serta *information from others that one is loved and cared for, esteemed and valued, and part of a network of communication and mutual obligations.*

Secara singkat *social support* merupakan bentuk pertukaran informasi, sedikitnya dua orang, yang berasal dari jaringan komunikasi yang sama. Pertukaran ini bertujuan untuk menimbulkan rasa dicintai dan diterima, serta untuk meningkatkan kesejahteraan penerima.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *social support* cukup membantu pada masa rehabilitasi atlet dan juga dalam mendorong atlet aktif kembali berolahraga (Rottela & Heyman, 1986; Hardy & Grace, 1990 dalam Tubilleja, 2003). Secara positif *social support* berhubungan erat dengan

peningkatan pemulihan serta menurunkan perasaan tertekan yang dialami oleh seorang atlet. *Social support* mampu menciptakan dorongan dari luar individu untuk meyakinkan diri atlet sehingga atlet akan lebih mudah mengatasi kecemasan cedera berulang yang berkembang (Tubilleja, 2003). Bentuk dari *social support* adalah:

- 1 Dukungan emosional, yaitu bentuk perilaku yang mampu memperlihatkan perhatian dan memberikan perasaan nyaman bagi atlet. Bentuk perilakunya yaitu menyimak atlet secara saksama, membantu menjaga dan membuka hubungan atlet dengan rekan tim, pelatih dan keluarga.
- 2 Dukungan informasi, yaitu perilaku yang mengakui usaha atlet dan mengkonfirmasi persepsi atlet. Perilaku yang diperlihatkan adalah dengan memberikan umpan balik terhadap perkembangan keterampilan atlet. Hal ini akan mengarahkan atlet pada perasaan nyaman, dan peningkatan keterlibatan terhadap kegiatan olahraga, menyediakan waktu untuk berbagi pengetahuan mengenai cedera bersama atlet.
- 3 Dukungan berwujud (*tangible support*), yaitu bentuk dukungan dengan memberikan waktu kepada atlet untuk berbagi pengetahuan kepada atlet rehabilitasi atau pemulihan, serta bantuan keuangan atau hadiah.

## 2.6 Batasan Penelitian

Kecemasan cedera berulang (*re-injury anxiety*) adalah respons kognitif atlet yang tampak dari respons emosional atlet terhadap situasi olahraga yang dipersepsikan mengancam anggota tubuh. Istilah kecemasan berhubungan dengan elemen kognitif dan somatis, serta berhubungan dengan proses belajar dan proses sosial. Kecemasan cedera berulang berhubungan dengan sikap antisipasi dan imajinasi mengenai hal yang tidak pasti, sebab atlet terus mengembangkan gambaran (*image*) mengenai cedera yang pernah dialaminya secara berulang. Kecemasan yang akan diatasi yaitu kecemasan mengenai cedera itu sendiri serta dampak cedera terhadap kepastian dalam berolahraga. Untuk fokus cedera,



peneliti membatasi pada anggota tubuh bagian bawah terutama lutut dan pergelangan kaki (*ankle*).

Perilaku yang terlihat antara lain, adalah perubahan permainan saat pertandingan/latihan dibandingkan sebelum mengalami cedera, kurang maksimal dalam bermain, melindungi bagian yang cedera, kekakuan gerakan, menghindari kontak fisik (tidak aktif secara fisik), terburu-buru dalam mengambil keputusan, menghindari dari kegiatan fisik, hubungan kurang baik dengan rekan satu tim, serta sangat tergantung dengan terapis/alat bantu. Sedangkan, secara kognitif yang berkembang adalah rasa takut tidak mampu memenuhi harapan orang lain, khawatir tidak mampu membanggakan atau menaikkan reputasi tim atau pelatih, merasa kurang mendapat perhatian atau empati dari orang lain, sensitif, dan takut gagal.

Hal ini ditimbulkan secara kognitif maka intervensi yang diberikan kepada atlet juga berupa penguatan secara kognitif yang selanjutnya akan disebut sebagai pelatihan mental. Pelatihan mental diterapkan secara mandiri maupun dengan dampingan dan terdiri dari gabungan beberapa intervensi psikologis.

Intervensi yang pertama adalah *autogenic relaxation*, yaitu bentuk relaksasi dengan fokus pada bagian yang pernah cedera dengan memberikan sugesti kepada atlet berupa sensasi hangat dan berat. Kemudian *imagery*, yaitu setelah atlet mampu rileks akan diarahkan untuk membayangkan diri dalam keadaan yang maksimal dan menyadari adanya rasa sakit namun berusaha untuk bisa mengatasinya. Selanjutnya *self talk*, atlet secara rileks mengucapkan hal-hal yang positif terhadap dirinya. Ketiga intervensi ini dilakukan setiap hari agar atlet dapat mengembangkan kebiasaan baik melalui rekaman dan latihan yang dilakukan. Intervensi terakhir sebagai bagian dari pelatihan mental adalah *social support* yang dibantu melalui oleh *significant others*, memberikan dukungan baik berupa saran serta memotivasi dalam berlatih dan melaksanakan pelatihan mental. Penelitian Podlog dan Eklund (2007) menyarankan bahwa perlu adanya penelitian mengenai intervensi bagi atlet kembali berolahraga dan mengalami kecemasan cedera berulang. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat peran pelatihan mental terhadap proses penurunan kecemasan cedera berulang pada atlet putri bola basket.

## **BAB 3**

### **RANCANGAN PENELITIAN**

Pada bab ini dijabarkan mengenai metode penelitian, data yang dibutuhkan, sumber data, metode pengumpulan data, analisis dan interpretasi data, prosedur penelitian, hasil analisis, dan rancangan program pelatihan mental.

#### 3.1 Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah dengan *before and after design*. Pada desain penelitian ini informan diberikan suatu program (pelatihan mental), kemudian peneliti melihat perbedaan *dependent variable* (kecemasan cedera berulang) sebelum dan sesudah diberikan pelatihan mental.

Pendekatan penelitian menggunakan metode kualitatif, sebab berdasarkan pengamatan dan penanganan peneliti pada sepuluh atlet di bulan September 2010, kemampuan atlet dengan riwayat cedera untuk mengungkapkan pengalaman psikologis yang dirasakan kurang bisa dilakukan secara terbuka. Atlet yang pernah mengalami cedera, secara psikologis akan mengalami trauma dan kecewa sebab atlet kehilangan suatu hal yang selama ini menjadi tumpuan dan penentu keterampilannya secara fisik. Pengaruh psikologis terlihat dalam respons atlet yang kurang mampu menampilkan keterampilannya secara maksimal meski sudah dinyatakan pulih, bahkan hingga respons atlet menjauhi kegiatan olahraga.

Pendekatan kualitatif dirasakan paling sesuai untuk mengungkap masalah psikologis pada atlet karena bentuk penelitiannya yang mendalam dan mendetail. Dengan pendekatan kualitatif diharapkan kesulitan yang dihadapi atlet dapat diungkapkan secara terbuka. Termasuk juga mengenai peran pelatihan mental yang diterapkan pada atlet. Melalui penelitian kualitatif informasi mendalam mengenai peran pelatihan mental terhadap penurunan kecemasan cedera berulang dapat lebih terungkap, sebab akan diketahui perbedaan individu dalam penerimaan pelatihan mental dan perannya untuk menurunkan rasa cemas yang berkembang dalam diri atlet.

Ciri-ciri pendekatan kualitatif yang dirasakan sesuai dengan tujuan penelitian ini diantaranya adalah (Poerwandari, 2009):

1. Mendasarkan diri pada kekuatan narasi. Dalam mengungkapkan kompleksitas realitas sosial yang diteliti maka kekuatan narasi menjadi tumpuan pada pendekatan kualitatif.
2. Analisis induktif. Peneliti mencoba memahami situasi bukan sebagai upaya untuk membatasi diri dengan menolak atau menerima dugaannya.
3. Kontak *personal* langsung. Peneliti diharapkan dapat mengembangkan hubungan *personal* langsung dengan orang-orang yang diteliti agar peneliti mendapatkan pemahaman yang jelas tentang realitas dan kondisi nyata kehidupan sehari-hari. Sehingga akan memungkinkan untuk deskripsi dan pengertian mengenai tingkah laku yang tampak maupun kondisi-kondisi internal manusia.
4. Perspektif *holistic*. Pemahaman bahwa seluruh fenomena yang terjadi perlu dimengerti sebagai suatu sistem yang kompleks. Semuanya dilihat dalam konstelasi hubungan-hubungan dalam konteks yang ada.
5. Orientasi pada kasus unik. Penelitian kualitatif akan menampilkan kedalaman dan detail karena fokusnya memang penyelidikan mendalam pada kasus khusus.

Selain pendekatan kualitatif peneliti menyandingkannya bersama dengan pendekatan kuantitatif. Tujuannya adalah untuk mendukung hasil pendekatan kualitatif agar mengevaluasi sejauh mana data yang dihasilkan melalui metode tertentu memang merefleksikan realitas yang ada (Poerwandari, 2009).

Untuk mengukur tingkat kecemasan secara umum dalam situasi kompetisi dan kecemasan berhubungan dengan cedera berulang, peneliti telah menyusun alat ukur yang valid. Program pelatihan mental yang diberikan kepada atlet disusun dalam bentuk pelatihan secara individual.

### 3.2 Data yang Dibutuhkan

Pada penelitian ini data-data yang dibutuhkan yaitu:

1. Latar belakang atlet, yaitu mengenai keterlibatannya dalam olahraga bola basket.

2. Riwayat cedera, yaitu jenis cedera kaki yang dialami, intensitas terjadinya cedera, tingkat keparahan cedera, masa istirahat serta penanganan cedera.
3. Data kecemasan, berupa pengukuran secara kuantitatif untuk menentukan tinggi-rendahnya tingkat kecemasan atlet terhadap situasi kompetisi dan terhadap cederanya.

### 3.3 Sumber Data

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putri cabang bola basket yang kemudian akan disebut sebagai informan. Secara umum informan adalah atlet pelajar. Sebagai seorang atlet pelajar tidaklah mudah, sebab tanggung jawab mereka bukan hanya pada prestasi di lapangan saat bertanding tetapi juga tanggung jawab terhadap tugasnya di sekolah sebagai seorang pelajar. Sehingga fokus mereka menjadi terbagi dan tidak dipungkiri bahwa mereka juga mengalami tekanan mental psikologis dalam mencapai tuntutan sukses di prestasi olahraga dan akademik (Nasution, 2009).

Dalam pemilihan informan peneliti telah menetapkan beberapa kriteria yang disesuaikan dengan tujuan penelitian ini, yaitu:

1. Informan merupakan atlet bola basket yang berstatus sebagai pelajar SMA atau Perguruan Tinggi.
2. Informan memiliki pengalaman bermain minimal tiga tahun.
3. Informan memiliki pengalaman bermain baik pada tingkat daerah (Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (Popwil), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (Popda), Kejuaraan Junior Daerah (Kejurda), dsb) maupun tingkat nasional (Liga Basket Mahasiswa Nasional (Libamanas), Pra Pekan Olahraga Nasional (Pra-PON)).
4. Informan yang dipilih terutama memiliki riwayat cedera di daerah kaki terutama pada lutut dan atau pergelangan kaki. Informan dalam keadaan sudah pulih secara fisik namun berdasarkan pengamatan dan informasi yang didapatkan dari pelatih informan mengalami perubahan *performance* dan menjadi kurang maksimal dibanding sebelum mengalami cedera.

5. Cedera yang dialami informan merupakan cedera berulang minimal dua kali.
6. Batasan waktu kesembuhan informan dari cedera terakhir yaitu satu tahun.

Dikarenakan keterbatasan informan pada kasus atlet bola basket dengan riwayat cedera pada lutut dan atau pergelangan kaki, maka jumlah informan yang dilibatkan berjumlah delapan orang.

### 3.4. Metode pengumpulan data

#### 3.4.1. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data dalam pendekatan kualitatif. Penggunaan wawancara dalam penelitian kualitatif sudah banyak dilakukan sejak tahun 1980an karena dianggap cukup mampu membuka fakta mengenai fenomena yang terjadi dalam lingkungan sosial. Dengan menganalisis hasil wawancara seorang peneliti mampu mengembangkan pemahamannya terhadap fenomena yang diteliti (Kvale, 2007).

Minichiello, et.al (1995) mengutip Maccoby dan Maccoby mendefinisikan wawancara sebagai bentuk pertukaran verbal secara tatap muka dimana salah satu individunya, si pewawancara, berupaya untuk memperoleh informasi atau ekspresi terhadap suatu opini dari orang lain atau sekelompok orang. Dengan kata lain wawancara merupakan bentuk interaksi yang lebih profesional dibandingkan percakapan sehari-hari karena disertai pertanyaan yang terstruktur serta mengarah kepada pengujian dan perkembangan ilmu pengetahuan (Kvale, 2007).

Jenis wawancara yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara yang tidak terstruktur (*unstructured*). Pewawancara memiliki kebebasan dalam menyampaikan urutan pertanyaan sesuai topik yang muncul saat proses wawancara dan bahasa yang digunakan dapat disesuaikan dengan responden yang dihadapi (Kumar, 2005). Secara khusus wawancara yang dilakukan adalah *in-depth interview*, yaitu bentuk pertemuan tatap muka antara peneliti dan informan secara berulang yang mengarah kepada upaya untuk memahami secara mendalam

mengenai perspektif hidup, pengalaman atau ekspresi informan dengan bahasa mereka sendiri. Dengan memahami melalui bahasa atau istilah informan maka akan menghindari bias dari hasil penelitian dan terlepas dari kesan interogasi (Taylor & Bogdan, 1984 dalam Minichiello, et.al.,1995).

Dalam melakukan *in-depth interview* peneliti menggunakan panduan wawancara agar hal yang ditanyakan tetap pada topik penelitian namun fleksibel dalam pengajuannya. Panduan ini terdiri atas pembukaan, proses *rapport* peneliti dengan informan, pertanyaan kunci yang berhubungan dengan penelitian, *probing* atau pertanyaan lebih lanjut dari pertanyaan kunci yang ada (Creswell, 2003)

Dalam menyusun panduan untuk wawancara peneliti menggunakan tiga dimensi yang terdapat pada teori kecemasan cedera berulang yaitu dimensi *cognitive* (kognitif), *emotional* (afektif) dan *behavioral* (perilaku), yang termasuk di dalamnya dimensi fisiologis.

Panduan terbagi atas dua bagian yaitu wawancara *pre-test* dan wawancara *post-test*. Panduan wawancara *pre-test* diawali dengan proses *rapport*. Pada sub bagian berikut fokus pada keadaan informan saat cedera, masa pemulihan, kembali beraktivitas fisik setelah pulih dan keadaan informan saat ini. Panduan wawancara *post-test* untuk menggali sikap informan terhadap pelatihan mental dan informan setelah menjalani pelatihan mental. Panduan wawancara terlampir.

#### 3.4.2. Alat ukur

Alat ukur merupakan metode pengumpulan data dalam pendekatan kuantitatif. Kuisioner merupakan daftar dari pertanyaan dan jawabannya dituliskan oleh responden. Dalam kuisioner informan diharapkan membaca semua pertanyaan dan menafsirkan apa yang diharapkan kemudian menuliskan jawabannya (Kumar, 2005). Maka bentuk kuisioner sebaiknya mudah dibaca, dipahami serta menarik untuk dilihat oleh informan .

Alat ukur pertama yaitu alat ukur yang baru dikembangkan khusus untuk mengukur tingkat kecemasan cedera berulang pada atlet bola basket yaitu *Re-Injury Anxiety Scale* (RIA). Prosedur penyusunan item melalui kajian literatur mengenai kecemasan cedera berulang. Dalam jurnal *Sport Psychology: Psychologic Issues and Applications*, Carr (2006) menjelaskan mengenai tahapan

rehabilitasi diikuti dengan kembalinya atlet berkompetisi setelah pulih dari cedera. Pada tahapan tersebut menunjukkan beberapa dimensi respon yang timbul dari dalam diri atlet yaitu *emotional* (afeksi), *behavioral* (perilaku), dan *cognitive* (kognisi). Begitu juga Podlog dan Eklund dalam jurnal *Psychology of Sport and Exercise* (2007) mengemukakan bahwa pada tahapan pemulihan dari cedera memang normal jika pada tahapan tertentu seorang atlet merasa cemas mengenai keadaan fisiknya namun jika terlalu berlebihan pada tahap tertentu hal tersebut perlu diwaspadai. Podlog dan Eklund menekankan dimensi *physiologic* (fisiologis) sebagai dimensi kembalinya atlet berolahraga. Keempat dimensi tersebut dijadikan acuan peneliti untuk penyusunan alat ukur. Untuk indikator perilaku, peneliti menggunakan penjabaran pada jurnal mengenai ciri-ciri atlet yang mengalami kecemasan cedera berulang. *Blue print* terlampir.

Alat ukur kedua adalah untuk mendukung RIA yaitu *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang mengukur mengenai perasaan cemas dalam situasi kompetisi secara umum (Morris & Summers, 1995). SCAT telah banyak digunakan dan diterjemahkan sejak pengembangannya oleh Marten et.al (1990). SCAT terdiri dari 15 item, 10 item mengukur simptom yang berhubungan dengan kecemasan dan 5 item tidak dinilai (skor 0). Alat ukur ini menggunakan skala tiga respons (*hardly ever*, *sometimes* dan *often*). Secara statistik alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.77 (Dunn & Dunn, 2001). Kedua alat ukur terlampir.

### 3.5 Analisis dan Interpretasi Data

#### 3.5.1 Alat ukur

Pada tahap persiapan, uji coba alat ukur dilakukan agar dapat melihat sejauh mana alat ukur dapat memberikan hasil yang dapat dipercaya dan melihat sejauh mana alat ukur tersebut tepat mengukur hal yang sesuai dan mampu membedakan antar individu. Kedua uji ini adalah uji reliabilitas dan uji validitas. Uji reliabilitas dan uji validitas alat ukur diolah dengan menggunakan program SPSS. Untuk uji reliabilitas, kriteria koefisien yang digunakan yaitu menurut Guilford dan Frucher (Kuncono, 2004). Sedangkan untuk uji validitas, item yang valid adalah dengan nilai *corrected item-total correlation* diatas 0,3.

Tabel 1.3 Kriteria Uji Reliabilitas

Nilai	Status
> 0.9	Sangat reliabel
0.7 – 0.9	Reliabel
0.4 – 0.7	Cukup reliabel
0.2 – 0.4	Kurang reliabel
< 0.2	Tidak reliabel

Untuk menginterpretasi hasil dari alat ukur yang valid, peneliti menentukan norma dari masing-masing alat ukur. Penentuan norma atas alat ukur menggunakan *Z score*. Interpretasi hasil pada alat ukur berupa klasifikasi tingkat kecemasan bertanding tinggi, rata-rata, atau rendah. Juga untuk klasifikasi taraf kecemasan cedera berulang rendah, rata-rata atau tinggi.

### 3.5.2 Hasil wawancara

Analisis data kualitatif dilakukan dalam proses yang disebut dengan analisis isi. Analisis isi berarti analisis isi wawancara dengan tujuan untuk mengidentifikasi tema utama yang muncul dari respon-respon yang diberikan oleh sampel (Kumar, 2005). Secara singkat Kumar (2005, p.240) mengemukakan cara menganalisis isi wawancara diantaranya adalah dengan mengidentifikasi tema utama, menetapkan kode terhadap tema utama, mengklasifikasikan respons berdasarkan tema utama, serta mengintegrasikan tema dan tanggapan ke dalam teks laporan peneliti.

Untuk menganalisis hasil wawancara dimulai dengan menyusun transkrip verbatim (kata demi kata). Kemudian dilakukan koding dengan memberi kode bagi tiap topik yang ada pada hasil wawancara (Creswell, 2003). Dalam melakukan koding termasuk adalah frase, ekspresi atau ide yang diungkapkan oleh informan (Turner, 2010). Koding dimaksudkan agar dapat mengorganisasi dan mensistematisasi data secara lengkap dan mendetail sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang topik yang dipelajari (Poerwandari, 2009). Menurut Creswell (2009) hal utama yang perlu diperhatikan dalam menganalisa data kualitatif diantaranya adalah peneliti diharapkan memiliki dasar teori yang



kuat karena dalam mengelompokkan data kualitatif dan saat memberikan kode hal tersebut harus sesuai dengan teori. Kemudian dilakukan generalisasi data kualitatif dengan situasi lapangan sehingga dapat diinterpretasikan dengan jelas. Dalam mengelompokkan data peneliti menggunakan tema yang berasal dari indikator perilaku atlet yang mengalami kecemasan cedera berulang.

Untuk uji reliabilitas dan validitas pada data kualitatif berbeda dengan data kuantitatif. Kredibilitas merupakan istilah yang sering digunakan untuk mengganti konsep validitas. Kredibilitas terletak pada keberhasilannya mencapai maksud mengeksplorasi masalah atau mendeskripsikan *setting*, proses, kelompok sosial atau pola interaksi yang kompleks. Validitas yang tinggi jika data lebih dekat dengan lapangan, upaya pengumpulan informasi tidak kaku dan aspek komunikasi menjadi penting (Poerwandari, 2009).

Untuk uji reliabilitas dilakukan dengan mengecek kembali naskah hasil wawancara dari kesalahan yang jelas terlihat (misalnya kurang sesuai dengan rekaman hasil wawancara), pastikan tidak ada kesalahan pada proses pemberian kode dan peneliti juga dapat mencari data pembanding untuk memeriksa kode yang dibuat (Creswell, 2009).

### 3.6 Prosedur penelitian

#### 3.6.1 Studi Awal

Sebelum melaksanakan studi awal, peneliti melakukan tahapan uji coba alat ukur terjemahan *Sport Competitive Anxiety Test* (SCAT) dan *Re-Injury Anxiety Scale* (RIA). Hasil uji coba adalah memperoleh alat ukur yang valid untuk digunakan dalam studi awal dan penelitian mengenai program pelatihan mental.

Penelitian studi awal dilakukan terhadap delapan orang informan. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuisioner dan wawancara. Hal ini dilakukan untuk memperoleh bukti bahwa informan yang diteliti memang memerlukan pelatihan mental, sebab memiliki taraf kecemasan cedera berulang pada taraf rata-rata dan tinggi. Tahap ini juga disebut sebagai *pre-test* yaitu mengumpulkan informasi sesuai dengan keadaan informan sebelum diperkenalkan dengan *treatment* yang akan diberikan (Kumar, 2005).

### 3.6.2 Pelaksanaan Program Pelatihan Mental

Tahap penelitian dilakukan di tiga kota yaitu Bandung, Bogor dan Jakarta. Informan diberikan program pelatihan mental yang berisi empat intervensi selama 30 hari (satu bulan). Pelaksanaan program dilakukan dengan dampingan peneliti dan secara mandiri.

Setelah selesai dengan program pelatihan mental, selanjutnya kembali dilakukan pengumpulan data dengan mengisi kuisioner yang sama saat studi awal ditambah dengan *Social Support Survey*. Data juga dikumpulkan melalui *indepth interview* untuk melihat peranan program pelatihan mental terhadap tingkat kecemasan cedera berulang yang dimiliki atlet. Untuk wawancara ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai informan dalam menjalani kegiatan program pelatihan mental dan keadaan informan setelah melakukannya. Tahap ini juga dapat disebut sebagai *post-test* yaitu pengumpulan data untuk mengetahui perubahan informan yang diasumsikan karena *treatment* yang diberikan (Kumar, 2005, p. 95).

## 3.7 Hasil Analisis

### 3.7.1 Tahap Uji Coba

Uji coba SCAT melibatkan atlet pelajar SMA negeri di Bogor, mantan pemain nasional, atlet bola basket dari Universitas Negeri (UNJ) Jakarta dan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung. Sedangkan uji coba RIA melibatkan atlet/mantan atlet dengan karakteristik memiliki riwayat cedera kaki pada lutut dan atau pergelangan kaki (*ankle*).

Tabel 2.3 Pelaksanaan Uji Coba SCAT dan RIA

Alat Ukur	Hari/ Tanggal	Subjek	Keterangan
SCAT	10 April 2012	Atlet SMA	18 orang
	14 April 2012	Atlet mahasiswa	22 orang
	13-15 April 2012	Atlet daerah/nasional	4 orang
	11-12 April 2012	Mantan pemain nasional	2 orang
RIA	07-14 April 2012	Atlet mahasiswa	16 orang
	16-17 April 2012	Atlet daerah/nasional	4 orang
	11 & 14 April 2012	Mantan atlet nasional	1 orang

Hasil uji reliabilitas SCAT didapatkan nilai sebesar 0,832 yang berarti SCAT terjemahan bahasa Indonesia termasuk kriteria reliabel. Sedangkan hasil uji reliabilitas RIA didapatkan nilai sebesar 0,637 yang berarti cukup reliabel. Hasil uji validitas SCAT yaitu sembilan item valid dari sepuluh item. Untuk uji validitas RIA terdapat 16 item valid dari 40 item.

Berdasarkan hasil tersebut maka kedua alat ukur ini akan digunakan untuk pengumpulan data karena item tersebut adalah item yang sah dan dapat dipertanggungjawabkan dan sesuai dengan tujuan pengukuran, yaitu kecemasan saat situasi kompetisi dan kecemasan cedera berulang. Hasil uji coba terlampir.

Tabel 3.3 Item Valid RIA

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator Perilaku</b>	<b>Nomor item valid</b>
<i>Emotional</i>	1. Mudah ragu-ragu	27
	2. Merasa kurang mendapat perhatian/empati dari orang lain	-
	3. Mudah marah/sensitif	20
	4. Terburu-buru dalam mengambil keputusan	-
<i>Behavioral</i>	5. Kurang berusaha secara maksimal	24, 29, 36
	6. Mengisolasi dan menghindari untuk bisa kembali aktif secara penuh	10
	7. Hubungan yang kurang baik dengan rekan setim	-
	8. Tergantung pada terapis/proses terapi/alat bantu	19, 32
<i>Cognitive</i>	9. Takut tidak mampu memenuhi harapan orang	-
	10. Khawatir tidak mampu membanggakan atau menaikan reputasi tim atau pelatih	14, 21
	11. Memiliki rasa takut akan kegagalan	31
	12. Berhati-hati dengan situasi yang dapat memicu cedera	12
<i>Physiologic</i>	13. Sangat melindungi bagian yang pernah cedera	26
	14. Kesadaran yang tinggi terhadap kelemahan fisiknya	-
	15. Secara fisik merasa <i>performancenya</i> selalu buruk	17
	16. Kurang aktif secara fisik	15, 28
<b>JUMLAH TOTAL ITEM</b>		<b>16</b>

Skor yang diperoleh dari alat ukur tersebut belum dapat diambil menjadi kesimpulan. Maka dari itu perlu ditetapkan norma dari alat ukur tersebut. Fungsi dari norma adalah untuk menginterpretasikan hasil dari alat ukur tersebut. Norma ditentukan berdasarkan hasil uji coba dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 Norma Alat Ukur

SCAT	RIA
< 15 : <i>low anxiety</i>	< 32 : <i>low re-injury anxiety</i>
16 – 21 : <i>average anxiety</i>	33 – 49 : <i>average re-injury anxiety</i>
> 22 : <i>high anxiety</i>	> 50 : <i>high re-injury anxiety</i>

### 3.7.2 Tahap Studi Awal

Studi awal dilaksanakan di tiga kota yaitu Bogor, Bandung dan Jakarta. Studi diawali dengan pengisian kuisioner, yang dilakukan secara bersama-sama pada informan yang berdomisili di satu kota. Kemudian dilanjutkan dengan *indepth interview* secara individual. *Indepth interview* dilakukan 1,5-2 jam per sesi sesuai kondisi informan.

Tabel 5.3 Pelaksanaan Studi Awal

Informan	Pelaksanaan		Tempat Pelaksanaan
	Pengisian kuisioner	<i>In-depth Interview</i>	
A	21 April 2012	26-28 April 2012	Bogor
B	21 April 2012	29-30 April 2012	Bogor
C	22 April 2012	21-22 April 2012	Bogor
D	21 April 2012	23-24 April 2012	Bogor
E	21 April 2012	21, 27 April 2012	Bogor dan Bandung
F	25 April 2012	1-4 Mei 2012	Jakarta dan Bandung
G	25 April 2012	1-4 Mei 2012	Jakarta dan Bandung
H	25 April 2012	1-4 Mei 2012	Jakarta dan Bandung

Proses studi awal dapat berjalan dengan lancar sebab para informan cukup kooperatif dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Respons informan cukup positif dengan pelaksanaan studi, terlihat dari antusiasme informan dalam menjalani setiap rangkaian *in-depth interview*. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara peneliti dengan informan dan kemudian dianalisis untuk dilihat apakah atlet

memiliki kecemasan cedera berulang. Peneliti merangkum analisis informan dalam tabel berikut.

Tabel 6.3 Analisis Hasil Wawancara Informan

Periode	Dimensi	Indikator perilaku	Tema	Respon
1.Cedera	Emotional	Mudah ragu-ragu	Ragu-ragu	1.1 Minder 1.2 Takut kepada diri sendiri
		Merasa kurang mendapat perhatian/empati dari orang lain	Hambatan sosial	1.3 <i>Ga</i> enak sama teman – teman 1.4 <i>Terasingkan</i> (2)
		Mudah marah/sensitif	Emosi negatif	1.5 Sedih (4) 1.6 Sedih karena butuh waktu istirahat lama 1.7 Kecewa (2) 1.8 Kesal 1.9 <i>Nangis</i> 1.10 Marah
	Behavioral	Terburu-buru dalam mengambil keputusan	Optimis	1.11 Ingin cepat main 1.12 <i>Gregetan</i>
		Kurang berusaha secara maksimal	Pesimis	1.13 <i>Ga</i> berharap apa-apa lagi
	Cognitive	Takut tidak mampu memenuhi harapan orang	Takut	1.14 Berpikir tentang tanggung jawab (2) 1.15 Takut cedera 1.16 Takut bergerak 1.17 Panik
		Khawatir tidak mampu membanggakan atau menaikkan reputasi tim atau pelatih		1.18 Khawatir 1.19 Takut tidak diperbolehkan main
		Memiliki rasa takut akan kegagalan		1.20 Takut main <i>jelek</i> 1.21 Tidak bisa bersaing 1.22 Takut lari 1.23 Takut (2) 1.24 Takut dikeluarkan dari tim
		Berhati-hati dengan situasi yang dapat memicu cedera		Ragu-ragu
	Physiologic	Kesadaran yang tinggi terhadap kelemahan fisiknya	Hambatan fisik	1.27 <i>Ga</i> enak (fisik) 1.28 Susah untuk lari 1.29 Kaki berat 1.30 Fokus hanya pada kaki (2)
		Secara fisik merasa <i>performancenya</i> selalu buruk	Penurunan <i>skill</i>	1.31 Tidak seperti biasa (2) 1.32 Tidak maksimal 1.33 Fisik tertinggal (3)

Berdasarkan tabel diatas, pada periode cedera dimensi kognitif terlihat banyak muncul terutama tercermin dalam indikator perilaku takut tidak memenuhi

harapan orang lain, khawatir tidak mampu membanggakan tim atau pelatih dan rasa takut akan kegagalan. Respon yang muncul diantaranya adalah:

“*Kaya takut pas proses menjalani latihan... di latihan itu tambah kaya ga bisa bersaing lagi sama temen-temen lain*”

“*...pasti ga boleh maen, bakal dikeluarin...*”

“*...iya panik, maksudnya...tanggung jawabnya gitu...tanggung jawab dua-duanya*”

“*...takut banget lari...*”

Tabel 6.3 Analisis Hasil Wawancara Informan (sambungan)

Periode	Dimensi	Indikator perilaku	Tema	Respon
2. Pemulihan	Emotional	Merasa kurang mendapat perhatian/empati dari orang lain	Hambatan sosial	2.1 <i>Ga enak dengan pelatih</i>
		Mudah marah/sensitif	Putus asa	2.2 <i>Ga bakal sembuh</i> 2.3 <i>Hopeless</i> 2.4 <i>Nangis</i>
		Terburu-buru dalam mengambil keputusan	Terburu-buru	2.5 <i>Ga bisa main basket lagi</i> 2.6 <i>Langsung bisa pulih</i> 2.7 <i>Pengen cepet main</i> 2.8 <i>Pengen cepet beres terapi</i>
	Cognitive	Takut tidak memenuhi harapan orang	Kelemahan fisik	2.9 <i>Fisik tertinggal</i> 2.10 <i>Minder</i> 2.11 <i>Takut cedera</i>
		Mampu memenuhi harapan orang lain	Percaya diri	2.12 <i>Ada kepercayaan diri</i>
		Memiliki rasa takut akan kegagalan	Groggi	2.13 <i>Deg-degan</i>
		Berhati-hati dengan situasi yang dapat memicu cedera	Sensitif	2.14 <i>Sensitif terhadap rasa sakit</i> 2.15 <i>Takut kesenggol</i>
	Physiologic	Kesadaran yang tinggi terhadap kelemahan fisiknya	Kesadaran melakukan terapi	2.16 <i>Ga menjalani saran terapis (2)</i> 2.17 <i>Membatasi fisik</i> 2.18 <i>Terapi fisik (3)</i> 2.19 <i>Terapi pijat (5)</i> 2.20 <i>Sport training</i> 2.21 <i>Didiamkan (2)</i> 2.22 <i>Memotong masa rehabilitasi</i>
			Kesadaran fisik	2.23 <i>Secara fisik lebih baik</i>

Pada tabel diatas, di periode pemulihan berbagai macam respon mengenai terapi yang dijalani, dan tidak dijalani muncul. Secara umum informan menyatakan ketika terjadi cedera pertama informan hanya melakukan penanganan ringan dan tidak melakukan penanganan secara serius. Dimensi emosional cenderung muncul pada beberapa informan. Respon yang muncul diantaranya:

“ *Pikiran gua ga bakal sembuh teh eee...*”

“*...pikirannya cuman berharap abis dipijit bisa langsung sembuh, langsung bisa pulih lagi...*”

“*...sebenarnya waktu 6 bulan itu juga dipangkas...pengen cepet-cepet maen.*”

“*...duh kapan sih ini beres terapinya...pengen cepet-cepet beres terapinya...*”

Tabel 6.3 Analisis Hasil Wawancara Informan (sambungan)

Periode	Dimensi	Indikator perilaku	Tema	Respon
3. Latihan/ Kompetisi	Emotional	Mudah marah/sensitif	Optimis	3.1 <i>Seneng banget</i> 3.2 <i>Seneng bisa kaya dulu lagi</i>
			Takut	3.3 <i>Sedih</i> 3.4 <i>Gugup</i> 3.5 <i>Kecewa</i>
			Takut	3.6 <i>Cari aman</i>
	Behavioral	Kurang berusaha secara maksimal Mengisolasi/menghindari untuk bisa kembali aktif secara penuh Tergantung dengan terapi/proses terapis/alat bantu	Hambatan sosial	3.7 <i>Merasa berbeda dengan teman</i>
			Memakai pelindung	3.8 <i>Selalu bawa deker</i> 3.9 <i>Sakit karena tidak pakai deker</i> 3.10 <i>Tidak mau pakai deker</i> 3.11 <i>Ga PD</i>

(bersambung)



Tabel 6.3 Analisis Hasil Wawancara Informan (sambungan)

Periode	Dimensi	Indikator perilaku	Tema	Respon
3. Latihan/ Kompetisi	Cognitive	Takut tidak mampu memenuhi harapan orang	Kecewa	3.12 Bermain jelek 3.13 Kecewa karena tidak berani seperti dulu
		Khawatir tidak mampu membanggakan atau menaikkan reputasi tim atau pelatih	Takut	3.14 Tidak dipikirkan 3.15 Takut cedera (4) 3.16 Takut tidak bisa main bagus (2) 3.17 Takut sakit (2) 3.18 Takut tidak bisa <i>ngikutin</i> 3.19 Takut menabrak (2) 3.20 Takut <i>offence</i>
		Memiliki rasa takut akan kegagalan	Persepsi rasa sakit	3.21 Sugesti rasa sakit (3) 3.22 Sensitif terhadap rasa sakit (5)
			Berani	3.23 <i>Pake deker</i> (5) 3.24 Perasaan aman 3.25 Keberanian melakukan gerakan 3.26 Tidak berani
		Berhati-hati dengan situasi yang dapat memicu cedera		Konsentrasi
			Persepsi rasa sakit	3.28 Membayangkan rasa sakit
	Physiologic	Kesadaran yang tinggi terhadap kelemahan fisiknya	Hambatan fisik	3.29 Fisik menurun 3.30 <i>Ga</i> maksimal (2) 3.31 Terhambat fisiknya (2) 3.32 Menahan gerakan 3.33 Hati-hati dalam bergerak
			Pembuktian diri	3.34 Membuktikan diri 3.35 <i>Ga</i> mau diganti
		Secara fisik merasa <i>performancenya</i> selalu buruk	<i>Skill</i>	3.36 <i>Ga</i> lincah

Dimensi yang menonjol pada periode latihan atau kompetisi setelah cedera parah yang dialami pada tabel diatas, yaitu dimensi *behavioral* dengan indikator tergantung pada alat bantu. Informan banyak mengemukakan bagaimana ketergantungannya terhadap alat bantu.

“...*kaya feel safe gitu...mungkin kaya sugesti aja “oh udah aman nih” padahal kan ya...mungkin sakit...*”

“*Tiap hari gua bawa setiap latihan, karena masih takut*”

“...*coba dilepas akhirnya udah jatuh ke kok beda ya*” *Jadi lebih ga PD kalo ga pake...*”

“...*sampe sekarang jadi gua harus pake ankle, kalo ga sih ga apa-apa cuman...jaga-jaga aja gitu teh*”

Hasil analisis pengukuran secara kuantitatif dapat diinterpretasikan bahwa secara umum informan memiliki kecemasan dalam menghadapi situasi kompetisi pada taraf rata-rata. Namun, terdapat juga informan dengan taraf rendah pada kecemasan menghadapi situasi kompetisi.

Sedangkan untuk kecemasan cedera berulang pada umumnya informan berada pada taraf tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar memang benar memiliki rasa cemas berhubungan dengan riwayat cedera yang dialami.

Terdapat juga informan yang memiliki taraf kecemasan terhadap situasi kompetisi dan kecemasan cedera berulang pada taraf tinggi. Informan ini dikhawatirkan akan mengalami penurunan lebih lanjut terhadap prestasi dan keterampilan fisik, sehingga informan ini sangat membutuhkan pelatihan mental agar mampu menurunkan kadar kecemasannya dan dapat kembali berprestasi.

Tabel 7.3 Skoring dan Interpretasi Pengukuran Kuantitatif

Informan	Skor RIA	Skor SCAT	Interpretasi
A	56	22	A memiliki kecemasan terhadap cedera berulang pada taraf tinggi, sehingga menyebabkan A mengalami kecemasan yang tinggi saat menghadapi kompetisi.
B	55	21	B memiliki kecemasan terhadap cedera berulang pada taraf tinggi, namun taraf kecemasan B saat menghadapi kompetisi cukup umum.
C	62	22	C memiliki kecemasan terhadap cedera berulang pada taraf tinggi, sehingga menyebabkan C mengalami kecemasan yang tinggi saat menghadapi kompetisi.
D	43	21	D memiliki kecemasan terhadap cedera berulang pada taraf rata-rata, sehingga kecemasan D dalam situasi kompetisi juga cukup umum.

Tabel 7.3 Skoring dan Interpretasi Pengukuran Kuantitatif (sambungan)

Informan	Skor RIA	Skor SCAT	Interpretasi
E	58	21	E memiliki kecemasan terhadap cedera berulang pada taraf tinggi, namun taraf kecemasan E saat menghadapi kompetisi cukup umum.
F	41	13	F memiliki kecemasan terhadap cedera berulang pada taraf rata-rata, demikian pula kecemasan F dalam situasi kompetisi cukup rendah.
G	65	18	G memiliki kecemasan terhadap cedera berulang pada taraf tinggi, namun taraf kecemasan G saat menghadapi kompetisi cukup umum.
H	43	16	Kecemasan cedera berulang pada diri H berada pada taraf rata-rata, dan kecemasan H dalam situasi kompetisi cenderung rendah.

Hasil pengukuran secara kuantitatif dan kualitatif sama-sama menunjukkan bahwa informan-informan tersebut sangat membutuhkan pelatihan mental. Pelatihan mental akan diberikan kepada informan dengan tujuan untuk menurunkan kecemasan cedera berulang pada situasi kompetisi.

### 3.8 Rancangan Program Pelatihan Mental

Program pelatihan mental terdiri dari empat intervensi psikologis, yaitu *autogenic relaxation*, *imagery*, *self talk* dan *social support*. Berdasarkan beberapa jurnal dinyatakan bahwa intervensi-intervensi tersebut memang banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan pada atlet setelah pulih dari cedera ataupun atlet dengan riwayat cedera. Namun intervensi tersebut digunakan secara terpisah dan hanya untuk mengatasi pada atlet dengan riwayat cedera tunggal.

Peneliti memilih menggabungkan keempat intervensi tersebut karena setiap intervensi dapat saling melengkapi. Selain itu subjek penelitian merupakan atlet dengan riwayat cedera berulang sehingga penanganan psikologis secara mendalam dirasakan sangat perlu dilakukan. Program pelatihan mental terlampir.

## **BAB 4**

### **HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS**

Pada bab ini dijabarkan gambaran umum informan yang terlibat dalam penelitian, pelaksanaan program pelatihan mental, serta hasil analisis sebelum dan sesudah pelaksanaan program pelatihan mental.

#### **4.1. Gambaran Umum Informan**

Informan yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah delapan orang atlet putri bola basket. Kedelapan informan berdasarkan hasil observasi, informasi yang diperoleh dari pelatih, dan hasil analisis studi awal menunjukkan informan mengalami kesulitan setelah pulih dari cedera berulang. Domisili informan adalah di Bandung dan Bogor. Informan yang berdomisili di Bogor berjumlah lima orang, terdiri dari empat siswa SMA negeri dan satu mahasiswa perguruan tinggi negeri di Bogor. Informan yang berdomisili di Bandung berjumlah tiga orang merupakan para mahasiswi yang aktif dalam kegiatan bola basket di kampusnya. Usia informan umumnya pada kisaran 17-22 tahun. Umumnya para informan sudah bermain basket selama 4-9 tahun, kecuali pada informan H yang sudah bermain bermain selama sebelas tahun, sebab keterlibatan informan H sejak duduk di bangku SD.

Selanjutnya informan yang berdomisili di Bogor akan disebut informan A, informan B, informan C, informan D dan informan E. Sedangkan informan yang berdomisili di Bandung selanjutnya akan disebut informan F, informan G dan informan H.

Riwayat cedera informan A yaitu cedera pada pergelangan kaki kiri dan lutut sebelah kanan. Cedera pergelangan kaki dialami sebanyak dua kali dan lutut sebanyak satu kali. Untuk penanganan cedera pergelangan kaki informan A tidak melakukan tindakan apapun. Sedangkan untuk cedera lutut informan A melakukan operasi dan menghabiskan waktu untuk beristirahat selama 3-4 bulan. Pengalaman kompetisi informan A adalah pertandingan antarklub, mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (Popwil), dan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (Popda). Respons informan A terhadap pengalaman cedera diantaranya:

*“...pas cedera udah aja...kaya...awalnya gua pikir gua ga bakal nemuin basket lagi...”*

*“Gua ngerasa ketakutan, entah itu ketakutan gua ga bakal bisa maen bagus. Yang jelas kalo sebelum tanding tuh gua ga tau apa-apa jadi kaya eee... masih tetep takut...”*

Informan B memiliki riwayat cedera pada pergelangan kaki kiri dan lutut sebelah kanan. Masing-masing cedera dialami sebanyak satu kali. Untuk penanganan cedera pergelangan kaki informan B hanya melakukan jogging ringan dan langsung mengikuti latihan kembali. Sedangkan untuk cedera lutut informan B menghabiskan waktu istirahat selama satu bulan dan ditangani dengan terapi pijat serta dikompres secara intensif selama tidak melakukan aktivitas fisik. Pengalaman kompetisi informan B yaitu pertandingan antarklub, mengikuti kejuaraan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), dan kejuaraan untuk Kelompok Usia 14 (KU 14). Sikap informan B terhadap cedera lutut sangat negatif. Respons B ketika diminta menceritakan masa cederanya seringkali terdengar mengeluh dan ekspresi yang ditunjukkan cenderung sedih. Beberapa respons B mengenai cederanya adalah:

*“nangis, marah-marah sendiri (ket:nada suara meninggi) ihh...sebel (ket:suara merengek).”*

*“...takut. Gimana ya...kalo misalnya jalan atau loncat gitu jadi takut sendiri...”*

*“Tapi gua jadi ga terlalu berani buat banyak gerakan yang terlalu tiba-tiba teh...”*

Riwayat cedera informan C yaitu cedera pada pergelangan kaki kiri dan lutut sebelah kiri. Masing-masing cedera dialami sebanyak satu kali. Untuk penanganan cedera pergelangan kaki informan C melakukan terapi pijat dan langsung mengikuti latihan secara intensif. Pengalaman kompetisi informan C yaitu pertandingan antarklub, Kejuaraan Junior Daerah (Kejurda), dan Kejuaraan Junior Nasional (Kejurnas). Beberapa respons C menunjukkan cenderung kurang terbuka. Respons C terhadap cederanya antara lain adalah :

*“ masih takut..kadang-kadang masih kalo lagi tanding masih...”aduh, takut kena lagi” ...”*

*“ ...perasaanya jadi ga enak, jadi takut sendiri...”*

Informan D memiliki riwayat cedera pada pergelangan kaki kanan sebanyak dua kali dan lutut sebelah kanan sebanyak satu kali. Untuk penanganan cedera lutut informan D tidak melakukan terapi apapun dan masih terlibat dengan kegiatan fisik yang aktif. Namun saat cedera pergelangan kaki informan D melakukan terapi pijat dan menghabiskan waktu istirahat selama satu minggu. Pengalaman kompetisi informan D yaitu pertandingan antarklub, Kejuaraan Junior Daerah (Kejurda), dan Kejuaraan Junior Nasional (Kejurnas). Beberapa respons D berhubungan dengan alat bantu (*dekker*) yang selalu dibawa, diantaranya yaitu:

*“ ...lagi maksain buat ga pake deker...tiap hari gua bawa setiap latihan, karena masih takut.”*

*“ ...tapi kalo ketinggalan di pertandingan aduuuh ga tenang...”*

Riwayat cedera informan E yaitu cedera retak pada pergelangan kaki kanan, cedera paha (*hamstring*), dan patah jari manis pada kaki kanan. Cedera yang paling parah bagi informan E adalah retak pada pergelangan kaki kanan. Penanganan cedera tersebut yaitu dengan terapi pijat dan pengobatan secara herbal. Informan E tidak menghentikan kegiatan fisiknya selama cedera sebab saat itu sedang persiapan kualifikasi untuk pemain Pekan Olahraga nasional (PON) Kalimantan Timur. Pengalaman kompetisi informan E yaitu pertandingan antarklub, Pekan Olahraga Wilayah (Popwil), Pekan Olahraga Daerah (Porda), Pekan Olahraga Daerah (Porda), Liga Basket Mahasiswa Nasional (Libamanas), dan Pra Pekan Olahraga Nasional (Pra-PON). Respons E pada umumnya menunjukkan perasaan kehilangan sesuatu yang biasanya dialami, seperti teori Rotella, serta menunjukkan perubahan gaya permainan E, diantaranya adalah:

*“ ...abis loncat kerasa...ga berani maen di dalem...”*

*“ kecewa...bener-bener kecewa ga jadi starter lagi...”*

Riwayat cedera informan F yaitu cedera pada lutut kanan sebanyak dua kali, yaitu tempurung berpindah posisi dan cedera *meniscus*. Cedera yang paling parah bagi informan F adalah cedera *meniscus*. Penanganan cedera tersebut yaitu dengan terapi fisik selama enam bulan, serta melakukan kegiatan renang, *fitness* dan sepeda secara intensif. Selama terapi fisik informan F menghentikan kegiatan fisiknya, namun menjelang bulan kelima informan F kembali berolahraga karena harus mengikuti pertandingan. Pengalaman kompetisi informan F yaitu pertandingan antarklub, Pekan Olahraga dan Seni (Porseni), kejuaraan Kelompok Usia 16 (KU 16), kejuaraan Kelompok Usia 18 (KU 18), Pekan Olahraga Wilayah (Popwil), Pekan Olahraga Wilayah Nasional (Popwilnas), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (Popnas), Kejuaraan Junior Daerah (Kejurda), Pekan Olahraga Daerah (Porda), Pra Pekan Olahraga Nasional (Pra-PON), dan *Campus League*. Respons F pada umumnya mengarah kepada perasaan kurang puas dengan pengertian pelatih terhadap keadaan fisiknya, antara lain yaitu:

“...misalkan sampe taraf A, misalkan F bisa sampe...tapi kalo “ini udah maksimal coach mau sampe gimana lagi” ya udah...”

“...”lu kan cedera udah lama harusnya udah sembuh”...”karena ini harus dioperasi coach” (ket:nada suara meninggi)...”

Riwayat cedera informan G yaitu cedera pergelangan kaki kiri-kanan, sebanyak tiga kali, dan cedera lutut kiri-kanan, sebanyak dua kali yaitu cedera *tendon spatella (jumper's knee)* dan cedera *meniscus*. Dari semua cedera yang dialami informan G selalu melakukan terapi pijat dan fisik. Penanganan paling intensif yaitu pada cedera *meniscus* dengan melakukan terapi fisik dan informan G menghentikan kegiatan fisik selama 1,5 bulan. Penanganan cedera dengan terapi fisik juga didukung oleh kegiatan renang, *fitness* dan sepeda. Pengalaman kompetisi informan G yaitu pertandingan antarklub, Pekan Olahraga Pelajar Daerah (Popda), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (Popnas), Kejuaraan Junior Daerah (Kejurda), Pekan Olahraga Daerah (Porda), Pra Pekan Olahraga Nasional (Pra-PON), Kompetisi Bola Basket Wanita (Kobanita), Liga Basket Mahasiswa Nasional (Libamanas), *Campus League*, pra Pekan Olahraga Nasional (Pra-PON). Tingginya intensitas G terhadap cedera yang dialami menjadikan G tidak terlalu

memikirkan cederanya namun di sisi lain merasa kecewa gaya permainannya menurun, seperti:

*“ paling masih takut-takut sih tapi ga selebay waktu dulu gitu...”*

*“ ...masih agak takut-takut maennya kalo sekarang ya udahlah yang penting semangat aja”*

Riwayat cedera informan H yaitu cedera patah pada pergelangan kaki kanan dan cedera lutut kiri-kanan. Untuk penanganan patah pergelangan kaki informan H melakukan operasi dilanjutkan dengan terapi fisik. Begitu juga pada cedera lutut, informan H tetap melakukan aktivitasnya dan baru melakukan penanganan setelah dua pertandingan penting selesai diikuti. Akibatnya saat terapi pijat. *masseur* menyatakan cedera yang dialami sudah cukup parah dan informan H diminta intensif melakukan terapi. Selama terapi pemulihan lutut informan H tetap beraktivitas fisik dengan menggunakan pelindung lutut. Pengalaman kompetisi informan H yaitu Pekan Olahraga Wilayah (Popwil), Pekan Olahraga Wilayah Nasional (Popwilnas), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (Popda), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (Popnas), Kejuaraan Junior Daerah (Kejurda), Kejuaraan Junior Nasional (Kejurnas), *Deteksi Basketball League All Star (DBL All Star)* ke Amerika, *Deteksi Basketball League Selection Team (DBL Selection Team)* ke Malaysia, pra Pekan Olahraga Nasional (Pra-PON), Liga Basket Mahasiswa Nasional (Libamans), dan *Campus League*. Rangkuman data demografis, riwayat olahraga basket dan riwayat cedera dilampirkan. Respons H antara lain adalah:

*“ pas...pas pertama sih agak deg-degan...maksudnya tanggung jawab dua-duanya juga gitu...”*

*“ ...panik, maksudnya...tanggung jawabnya gitu.”*

#### 4.2. Pelaksanaan Program Pelatihan Mental

Program pelatihan mental dilaksanakan dalam waktu 30 hari. Prosedur pelaksanaan sesuai dengan program yang terlampir. Pelatihan dilakukan secara individual, sebab kebutuhan dan perbedaan kepribadian membedakan cara pelaksanaan pelatihan.



Secara umum, informan menyatakan masih memerlukan orang lain untuk mendampingi mereka menjalani pelatihan. Sehingga informan lebih merasa maksimal ketika melakukan pelatihan saat di damping peneliti. Kehadiran *significant others* dirasa masih belum maksimal dalam melaksanakan pelatihan mental.

Namun, secara umum penerimaan informan akan pelatihan mental cukup baik. Beberapa bahkan menambahkan durasi untuk sebagian intervensi sebab dirasakan mudah dan praktis dalam pelaksanaannya.

Dari hasil analisis secara umum informan menyatakan ketika proses pelatihan mental (*treatment*) dilaksanakan penerimaan mereka cukup positif.

Tabel 1.4 Analisis Hasil Wawancara Informan

Periode	Dimensi	Indikator perilaku	Tema	Respons
1. Pelatihan mental	<i>Emotional</i>	Tidak sensitif/tidak mudah marah	Emosi	1.1 Tenang (3) 1.2 Bisa mengontrol emosi
	<i>Cognitive</i>	Yakin yang dilakukan dapat membanggakan atau menaikkan reputasi tim dan pelatih	Perubahan sikap	1.3 Lebih berani 1.4 Lebih rileks (2) 1.5 Bisa fokus 1.6 Lebih santai
		Tidak takut akan kegagalan	Harapan perkembangan diri	1.7 Berharap bisa seperti dulu 1.8 Harapan ingin bisa rileks 1.9 Harapan ada perkembangan 1.10 <i>Pengen</i> bisa maksimal mainnya

(bersambung)

Tabel 1.4 Analisis Hasil Wawancara Informan (sambungan)

Periode	Dimensi	Indikator perilaku	Tema	Respons
1. Pelatihan mental	<i>Behavioral</i>	Kurang berusaha secara maksimal	Hambatan pelatihan	1.11 Aktivitas lain terhambat 1.12 Kadang suka sesak 1.13 Lebih enak didampingi langsung 1.14 Suka lupa melakukan 1.15 Susah konsentrasi 1.16 Kurang bisa maksimal 1.17 <i>Males</i> kalo di <i>disupportnya</i> marah-marah 1.18 Lebih enak cerita langsung 1.19 <i>Imagery</i> , sulit untuk membayangkan (2)
		Berusaha secara maksimal	Peran positif pelatihan	1.20 <i>Self talk</i> paling mudah 1.21 <i>Before</i> , bikin fokus 1.22 <i>Before</i> , bikin semangat 1.23 <i>Self talk</i> , bikin semangat 1.24 <i>Self talk</i> , efeknya langsung ke diri

Tabel diatas menunjukkan pada periode pelatihan mental respons yang muncul diantaranya adalah mengenai perubahan sikap informan karena peran pelatihan mental, yaitu:

“...jadi tenang teh...”

“...ada efeknya, tapi belum dibuktiin di lapangan kalo tanding...”

“...pengen bisa maksimal lagi kaya dulu...”

Sedangkan beberapa respons menunjukkan beberapa informan masih memerlukan dampingan dalam melakukan pelatihan mental, seperti:

“ ...jadi eee...yang harusnya gua kaya gini, gua harus ngelakuin treatment dulu, jadi gua harus meluangkan waktu...jadi gua kepotong buat eee...ngelancarin aktivitas gua selanjutnya”

“...susah buat gua konsentrasi...”

“...suka lupa teh jadi kelewat...”

Tabel 1.4 Analisis Hasil Wawancara Informan (sambungan)

Periode	Dimensi	Indikator perilaku	Tema	Respons
2. Setelah pelatihan mental	<i>Cognitive</i>	Sadar akan pentingnya latihan mental	Peran pelatihan	2.1 Bisa atur napas kalo sakit 2.2 Mau melakukan lagi (2) 2.3 Atasi sakit dengan rileks 2.4 Secara otomatis bisa melakukan
		Tidak memikirkan kegagalan	Optimis	2.5 Jarang <i>ngerasa</i> sakit lagi 2.6 <i>Ga</i> terlalu mikirin <i>ankle</i> 2.7 Lebih positif ke diri sendiri 2.8 Yakin bisa normal lagi 2.9 Tidak terasingkan lagi
	<i>Behavioral</i>	Berusaha maksimal	Peran pelatihan	2.10 Bisa untuk di luar olahraga
	<i>Physiologic</i>	Berhati-hati dengan situasi yang dapat memicu cedera, dalam taraf normal	Keberanian	2.11 Berani <i>drive</i> (2) 2.12 Berani loncat (2) 2.13 Berani <i>defense</i> ketat 2.14 <i>Ga</i> takut lagi 2.15 Percaya diri 2.16 Latihan bisa lebih tenang 2.17 Fisik meningkat
Merasa <i>performancenya</i> selalu buruk		Hambatan pelatihan	2.18 Perlu bentuk <i>treatment</i> baru 2.19 Masih ada keluhan sakit 2.20 Pikiran masih kemana-mana 2.21 Efeknya lama 2.22 Masih harus diingatkan orang lain	

Berdasarkan tabel diatas, pada periode setelah pelatihan mental beberapa informan merasakan adanya perubahan ketrampilan informan sebelum dan setelah pelatihan. Analisis setelah pelatihan mental menunjukkan pada dimensi *cognitive* melalui respons positif informan, seperti:

“ *gua cobain...coba...apa...kaya ini...kaya treatment yang itu. Gua narik napas trus gua buang perlahan-lahan dan gua rasain itu ga sakit*”.

“...yakin bisa. Soalnya dari pengalaman yang lain juga, ditanyain kan...pasti bisa sembuh.”

Sedangkan analisis pada dimensi *physiologic* beberapa informan mengemukakan:

*“...kaya biasa aja udah berani loncat bener-bener loncat, udah...ngedrive juga udah bener-bener udah mulai-mulai berani...”*

*“ Jadi kayanya harus ada sesuatu yang beda lagi dari treatment itu yang...bikin lebih nguk kehidupan atau kepribadian atau masalah di...diri gua sendiri”*

#### 4.3 Hasil Analisis Sebelum dan Sesudah Pelatihan Mental

Secara umum dalam pengukuran kuantitatif para informan mengalami perubahan skor. Rata-rata mengalami penurunan pada taraf tingkat kecemasannya, namun masih ada yang belum berubah atau meningkat. Bagi informan yang mengalami peningkatan etelah dilakukan wawancara lebih lanjut ternyata cedera terakhir informan dibandingkan informan yang lain termasuk cukup baru, sehingga hal ini kemungkinan mempengaruhi kemampuan informan menerima proses pelatihan. Berikut tabel analisis perubahan skor informan.

Tabel 2.4 Analisis Skor Sebelum dan Sesudah Pelatihan Mental

Informan	SCAT		RIA	
	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
A	22	20	56	56
B	21	17	55	57
C	22	21	62	51
D	21	18	43	39
E	21	18	58	37
F	13	13	41	36
G	18	16	65	42
H	16	17	43	37

Sedangkan dari analisis respon informan secara kualitatif, terlihat beberapa respons menunjukkan adanya perubahan hasil dari pelatihan mental. Namun, terdapat juga beberapa respons yang menunjukkan kurang adanya perubahan.

Tabel 3.4 Analisis Respons dan Perilaku Informan  
Sebelum dan Sesudah Pelatihan Mental

Informan	Respons	
	Sebelum	Sesudah
A	- Selalu memakai pelindung	- Kurang lebih dua minggu setelah pelatihan, A tidak selalu memakai pelindung
	- Mudah sekali sakit	- Rasa sakit mudah untuk menghilang
	- Memikirkan bisa sembuh atau tidak	- Masih memikirkan sembuh atau tidak, tetapi masih ada respons optimis (misal: “ <i>jalanin aja...</i> ”)
	- Senang ketika bisa latihan kembali setelah pulih cedera	- Senang dengan latihan dan lebih menerima jika memiliki cedera
B	- Merasa kesal jika terasa sakit	- Jika sakit berbicara dengan diri sendiri ( <i>self talk</i> ) untuk menyemangati diri
	- Menganggap teman-teman menjauhi dirinya	- Hubungan dengan teman sudah lebih baik
	- Tidak melakukan secara teratur saran dari terapis/ pelatihan	- Memahami pentingnya melakukan saran terapis, tetapi harus diingatkan oleh orangtuanya. Begitu juga dengan pelatihan mental, seringkali lupa namun karena diingatkan B menjadi lebih sadar akan pentingnya pelatihan.
	- Merasa tidak bisa sembuh	- Yakin bisa sembuh
C	- Berhati-hati dalam bergerak	- Berani loncat, <i>layup</i> dan <i>drive</i> - Berani menembak tanpa memikirkan kaki
	- Lebih fokus ke kaki	- Fokus pada gaya permainan dan semangat untuk memperbaiki di latihan berikut

(bersambung)

Tabel 3.4 Analisis Respons dan Perilaku Informan  
 Sebelum dan Sesudah Pelatihan Mental  
 (sambungan)

Informan	Respons	
	Sebelum	Sesudah
D	- Sulit mengalihkan dari rasa sakit	- Menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi rasa sakit
	- Takut <i>defense</i> , karena takut berbenturan	- Berani <i>defense</i>
	- Takut <i>drive</i>	- Lebih berani untuk <i>drive</i>
	- Paling takut jika bertemu lawan yang lebih jago dan lebih tua	- Berani untuk menghadapi lawan
E	- Takut cedera lagi	- Rasa takut sudah hilang, tidak terlalu memikirkan cederanya
	- Mudah untuk emosi	- Lebih mudah rileks, namun masih sulit meredakan emosi marah
	- Kurang bisa terbuka	- Bisa lebih terbuka dengan <i>significant others</i> nya
	- Kurang mampu berkonsentrasi	- Masih mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi
F	- Merasakan sakit	- Menyadari bahwa secara fisik sudah pulih, rasa sakit itu disebabkan karena sisi psikologis
	- Kurang percaya diri	- Ada kepercayaan diri
	- Latihan kurang bisa bersaing	- Bisa lebih menikmati permainan
G	- Sedih saat cedera	- Lebih optimis
	- Takut-takut untuk melakukan pergerakan	- Dalam melakukan pergerakan sudah lebih percaya diri dan terasa lebih enak
	- Pikiran ke cedera atau ke situasi yang mengkhawatirkan	- Pikiran lebih tenang
H	- Kurang terbuka dengan <i>treatment</i>	- Bisa melihat manfaat <i>treatment</i> , terutama dari <i>self talk</i>
	- Segan dengan pelatih karena cedera	- Lebih tenang dan percaya diri

Secara umum, penerimaan semua informan terhadap pelatihan mental cukup positif. Meski beberapa informan pada awalnya kurang terbuka dalam menerima, namun dengan pendampingan peneliti dan peran *significant others* pelatihan dapat dijalani dengan baik dan informan pun terbuka dengan pelatihan mental.

Secara umum, informan menerapkan pelatihan mental bukan hanya pada kegiatan olahraga. Sesuai dengan yang dijabarkan di awal, informan merupakan para atlet pelajar dengan tanggung jawab akademik di sekolah dan tanggung jawab prestasi di olahraga. Dengan menggunakan pelatihan mental para informan mampu meningkatkan prestasi akademik mereka.



## **BAB 5**

### **DISKUSI, KESIMPULAN, DAN SARAN**

Pada bab ini dijabarkan diskusi dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, kesimpulan penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.

#### 5.1. Diskusi

Atlet bola basket yang mengalami cedera pada lutut dan atau pergelangan kaki (*ankle*) pada umumnya akan mengalami penurunan prestasi, sebab untuk melakukan aktivitas fisiknya daerah kaki merupakan tumpuan utama. Dengan terjadinya cedera maka atlet akan mengalami hambatan dalam bergerak. Secara psikologis rasa cemas terjadinya cedera berulang pada anggota tubuh lutut dan pergelangan kaki (*ankle*) pun akan timbul.

Pelatihan mental terdiri dari empat intervensi psikologis yang dilaksanakan secara berkelanjutan dengan pelaksanaan yang sudah terjadwal. Secara umum semua informan menyatakan pelatihan mental berperan dalam menurunkan kecemasan akan cedera berulang ketika informan kembali bertanding. Informan mampu merasa lebih tenang dan konsentrasi dibandingkan sebelum mendapatkan pelatihan mental. Perubahan rentang konsentrasi para informan terlihat dari gaya permainan informan di babak awal dan akhir. Sebelum melakukan pelatihan mental kemampuan konsentrasi informan seringkali dikeluhkan oleh pelatih kurang terjaga dengan baik. Kecemasan membuat para informan mudah teralih ketika bermain. Namun, setelah mendapatkan pelatihan mental konsentrasi informan mengalami perkembangan. Pada babak akhir, instruksi yang diberikan pelatih mampu dijalani dengan baik.

Secara umum, informan juga menyatakan intervensi tertentu yang dirasa memberikan pengaruh secara langsung. Informan A, C, dan D mengungkapkan bahwa intervensi *self talk* berperan langsung dalam menurunkan kecemasan cedera berulang yang dalam diri mereka. Intervensi ini dirasakan paling berperan karena dapat dilakukan dimana saja dan secara langsung dapat memberikan ketenangan pada saat bermain. Meski pun menurut pelatih informan D belum menunjukkan perubahan yang signifikan.



Sedangkan pada informan B *autogenic relaxation* dan *social support* berperan secara langsung dalam menurunkan kecemasan cedera berulang. B yang selalu merasa cemas ketika bergerak, terutama karena B memiliki risiko benturan yang tinggi, merasakan setelah secara intensif melakukan *autogenic relaxation* secara otomatis dapat mengurangi rasa cemasnya di setiap pertandingan dan latihan yang dijalani. Meski *social support* dirasakan berperan namun B juga menyatakan terkadang kurang nyaman dengan intervensi tersebut.

Informan E mengungkapkan bahwa mengalami kesulitan dalam melakukan latihan mental. Menurut E kesulitannya timbul terutama disebabkan karena kepribadian E yang terlalu *cuek* dan sulit dalam berkonsentrasi. Namun setelah didampingi dalam menjalani pelatihan mental, E terlihat cukup mampu berkonsentrasi dalam jangka waktu tertentu. E menyatakan bahwa latihan mental yang berperan langsung adalah *self talk* dan *social support*. Kedua intervensi tersebut dapat memberikan keyakinan pada E terutama saat bertanding.

Informan F, G dan H mengungkapkan bahwa intervensi yang berperan langsung yaitu *autogenic relaxation* Intervensi tersebut dapat menurunkan kecemasan ketika para informan sedang bertanding. Dengan *autogenic relaxation* para informan secara otomatis mampu menurunkan ketegangan pada kaki apabila saat bermain mulai timbul kecemasan akan terjadi cedera. Para informan pun mengungkapkan dapat lebih tenang menghadapi pertandingan sehingga pergerakan menjadi lebih terarah dan mampu berpikir secara positif mengenai kapasitas diri meski memiliki riwayat cedera. Keyakinan diri saat berlatih pun meningkat, sehingga para informan dapat merasa yakin untuk bersaing dengan rekan satu timnya. Sedangkan *self talk* secara mandiri sudah mampu dilakukan para informan tersebut, baik di kegiatan fisik maupun akademik.

## 5.2. Kesimpulan

Peneliti tidak menampik bahwa banyak respons emosional lain yang timbul ketika atlet kembali lagi berolahraga. Namun, peneliti fokus kepada kecemasan cedera berulang sebab mengacu kepada banyaknya kasus atlet yang mengalami cedera berulang berujung kepada tahapan berhentinya atlet dari dunia olahraga.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, secara umum semua informan menyatakan bahwa pelatihan mental yang diberikan berperan dalam menurunkan kecemasan akan cedera berulang ketika kembali berlatih dan berkompetisi.

Perubahan yang terlihat diantaranya adalah pada informan C. Kesalahan yang dilakukan rata-rata dalam satu pertandingan C melakukan 10-15 kali. Namun, setelah melakukan pelatihan mental kesalahan mampu diminimalisasi menjadi 4-5 kali kesalahan.

Pada informan G, setelah mengalami cedera *meniscus* G cenderung tampak ragu-ragu dalam pergerakannya sehingga kesalahan, seperti membawa bola sambil berjalan (*travelling*) atau bola direbut oleh lawan karena G tidak tahu harus melakukan apa, seringkali terjadi. Rata-rata dalam setiap babak G melakukan 10 kali. Setelah mendapatkan pelatihan mental, G menyatakan dirinya lebih konsentrasi dan mampu mengambil keputusan dengan cepat. Sehingga kesalahan-kesalahan yang sebelumnya dilakukan mampu menurun hingga empat kali per babak.

Selain itu penggunaan pelindung oleh informan A dan B sudah berkurang intensitasnya. Kedua informan yang cenderung selalu menggunakan pelindung ketika melakukan kegiatan fisik mulai mengurangi pemakaian dengan melepaskan pelindung ketika latihan.

Dari semua latihan mental yang diberikan latihan *self-talk*, *autogenic relaxation* dan *social support* memiliki kelebihan tersendiri dalam program pelatihan mental. Informan menyatakan *self talk* dapat dilakukan secara mandiri karena latihan ini mudah untuk dilakukan, dapat dilakukan kapan saja, serta lebih cepat meyakinkan diri informan. Dengan *self talk* informan lebih memahami pentingnya kata-kata positif terhadap penurunan kecemasan cedera berulang.

Sedangkan *autogenic relaxation* dapat membiasakan informan untuk menurunkan ketegangan dan kecemasan karena mampu mengarahkan informan secara otomatis untuk menurunkan ketegangan.

Keberanian informan dalam bergerak pun menjadi semakin meningkat. Beberapa pergerakan yang pada awalnya tidak berani dilakukan, setelah mendapatkan pelatihan mental informan mampu melakukan beberapa pergerakan yang perlu dilakukan pada keadaan tertentu.

### 5.3. Saran

Dari empat latihan mental beberapa latihan dirasakan belum berperan bagi beberapa informan. Latihan mental yang dirasakan kurang berperan bagi sebagian informan diantaranya adalah *imagery*.

*Imagery* dirasakan kurang memberikan pengaruh bagi semua atlet sebab tidak semua atlet mampu melakukan secara mandiri. Maka dari itu untuk pelaksanaan *imagery* perlu diperhatikan adanya dampingan psikolog bekerja sama dengan pelatih. Selain itu pelatihan untuk pelatih pun perlu diberikan secara intensif, agar pendampingan dapat dilakukan secara maksimal.

Kurang berperannya *imagery* juga dapat dipengaruhi oleh kepribadian dan kemampuan konsentrasi atlet. Untuk atlet yang memiliki tingkat konsentrasi yang pendek, latihan relaksasi dasar untuk membantu atlet memusatkan perhatian dapat diberikan dalam durasi yang lebih lama. Saat memasuki latihan *imagery* instruksi yang diberikan sebaiknya lebih singkat, agar atlet mudah memahami dan mudah untuk membayangkan sesuai dengan instruksi. Sedangkan untuk *social support* juga perlu diperhatikan bentuk dukungan yang diperlukan atlet saat tertentu. Peran pelatih sangat besar untuk tetap melibatkan atlet dalam kegiatan tim dan intensitas pertemuan pelatih dan atlet yang tinggi memungkinkan bagi atlet lebih yakin dengan dukungan yang konsisten dari waktu ke waktu dari pelatih.

Kerjasama antara pelatih, psikolog, dokter olahraga dan pemijat (*masseur*) untuk mengatasi kecemasan cedera berulang pada atlet perlu menjadi perhatian utama. Interpretasi secara medis mengenai kondisi atlet dari dokter atau *masseur* serta informasi keseharian dari pelatih dapat menjadi masukan penting bagi psikolog yang menangani. Sehingga atlet dapat segera ditangani dan bisa sesegera mungkin mencapai prestasi maksimal.

Dalam memantau perkembangan atlet sebagai hasil pelatihan mental, selain dengan observasi pengadaan dokumentasi melalui video rekaman latihan atau pertandingan juga perlu dilakukan. Dokumentasi ini akan memudahkan pelatih, dokter, psikolog maupun atlet itu sendiri dalam memantau perkembangannya.

Berdasarkan hasil penelitian, pelatihan mental memiliki peran dalam menurunkan kecemasan cedera berulang pada atlet. Pada umumnya informan

menyatakan bahwa *self talk* dan *autogenic relaxation* merupakan intervensi yang berperan secara langsung dalam menurunkan kecemasan cedera berulang. Dalam penelitian lain diharapkan dapat dilakukan kembali pelatihan mental dengan menggunakan kedua intervensi tersebut dengan lebih intensif. Selain itu dapat juga dilakukan penelitian mengenai intervensi *imagery* dan *social support* dalam hubungannya dengan kembalinya atlet berolahraga setelah pulih dari cedera.

Perlu juga dilakukan penelitian lanjutan untuk mencari tahu apakah program pelatihan mental yang berperan dalam menurunkan kecemasan cedera berulang atau hanya salah satu intervensi psikologi yang berperan



## DAFTAR PUSTAKA

- Ansel, M. H. (1995). Anxiety. In T. Morris, & J. Summers, *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 29-58). Queensland : Jacaranda Wiley Ltd.
- Bauman, J. (2005). Returning to play : The mind does matter. *Clinical Journal Sport Medical* , 15, 432-435.
- Barefield, S., & McCallister, S. (1997). Social support in the athletic training room: Athlete's expectations of staff and student athletic trainers. *Journal Athletic Training*, 32, 333-338.
- Carr, Christopher M. (2006). Sport psychology: Psychologic issues and applications. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 17, 519-535.
- Cox, R. (2012). *Sport psychology : Concepts and application (7th ed)*. Singapore: McGraw-Hill International Edition.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks,CA: Sage Publisher Ltd.
- Davies, G. J., Wallace, L. A., & Malone, T. (2012). Mechanisms of selected knee injuries. *Journal of the American Physical Therapy Association*, 60, 1590-1595.
- Dunn, J. G., & Dunn, J. C. (2001). Relationship among the sport competition anxiety test, the sport anxiety scale and the collegiate hockey worry scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 411-429.
- Eubank, M., & Nichols, L. (2001). Psychological aspects of coping with injury. [http://www.plantationeagles.com/docs/Psychological\\_Aspects\\_of\\_Coping\\_with\\_Injury.pdf](http://www.plantationeagles.com/docs/Psychological_Aspects_of_Coping_with_Injury.pdf)
- Faulkner, E. C. (2002). *Anxiety level associated with the psychological effects of injuries on collegiate athletes (Thesis)*. Martin, Tennessee: The University of Tennessee.
- The Fédération Internationale de Basketball Amateur. (2008, Desember). *Official basketball rules 2008*. Paper presented at FIBA Central Board Meeting. Beijing, China.
- Froling, Shane. (2011). *Australian basketballstar: Drills and skills*. Surabaya: Deteksi Basketball League.

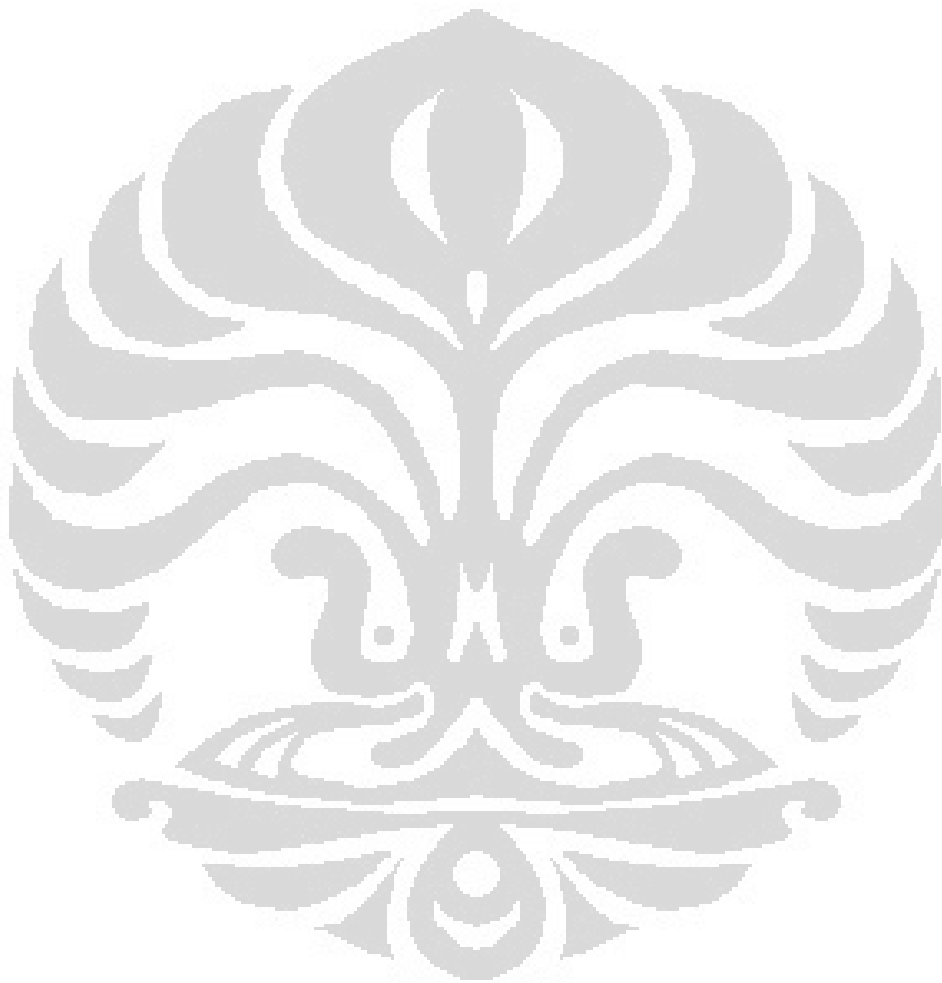
- Handegard, L. A., Joyner, A., Burke, K. L., & Reimann, B. (2006). Relaxation and guided imagery in the sport rehabilitation context. *Journal of Excellence*, 10, 146-164.
- Heil, J. (1993). *Psychology of sport injury*. Illinois: Human Kinetics.
- Hoffman, Jay. (2006). *Norms for Fitness, Performance and Health*. United State of America: Human Kinetics
- Ibrahim, V., Meyler, Z., & Panagos, A. (n.d.). Ankle sprains and the athlete. *American college of sport medicine*. <http://www.acsm.org>
- Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*. East Sussex: Routledge.
- Kirkby, R. (1995). Psychological factors in sport injuries. In T. Morris, & J. Summers, *Sport psychology: Theory, application and issues* (pp. 456-470). Queensland: Jacaranda Wiley Ltd.
- Kleiger, B. (1956). The mechanism ankle injury. *The Journal of Bone and Joint Surgery*, 38-A, 59-70.
- Kumar, R. (2005). *Research methodology : A step-by-step guide for beginners*. Victoria: Sage Publications Ltd.
- Kuncono. (2004). *Aplikasi komputer psikologi: Diktat kuliah dan panduan praktikum*. Jakarta: Fakultas Psikologi UPI Y.A.I.
- Kvale, S. (2007). *Doing interviews*. London: Sage Publications Ltd.
- Lavalle, L., & Flint, F. (1996). The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. *Journal of Athletic Training*, 31, 296-299.
- LeUnes, A. (2011). *Introducing sport psychology*. Minneapolis: Totem Books.
- Minichiello, V., Aroni, R., Timewell, E., & Alexander, L. (1995). *In-depth interview (2<sup>nd</sup> ed)*. Melbourne: Longman Australia Pty Ltd.
- Monsma, E., Mensch, J., & Farroll, J. (2009). Keeping your head in the game: Sport-specific imagery and anxiety among injured athletes. *Journal of Athletic Training*, 44, 410-417.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. East Sussex: Routledge.
- Morris, T., & Summers, J. (1995). *Sport psychology : Theory, applications and issues*. Queensland: Jacaranda Wiley Ltd.

- Naoi, A., & Ostrow, A. (2008). The effects of cognitive and relaxation interventions on injured athlete's mood and pain during rehabilitation. *Athletic Insight, The Online Journal of Psychology* .  
<http://www.athleticinsight.com/Vol10Iss1/InterventionsInjury.htm>
- Nasution, Y. (1998). *Coping strategies used by Indonesian elite badminton players (Thesis)*. Victoria: University of Technology
- Nasution, M. P. (2009). *Latihan mental bagi atlet pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jendral, Departemen Pendidikan Nasional.
- Nurhasan & Cholil, D. Hasanudin. (2007). *Modul tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Pasurney, Drs. Paulus Levinus. (2001). *Makalah penataran: Latihan fisik olahraga (Grosser, Starischa, Zimmermann)*. Jakarta: Pusat Pendidikan & Penataran Bidang Penelitian & Pengembangan KONI Pusat
- (2009). *Makalah penataran: Buku panduan latihan fisik atlet andalan (Practice guidance handbook)*. Bogor: KONI Kota Bogor
- (2009). *Makalah penataran: Struktur prestasi*. Bogor: KONI Kota Bogor
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2007). The psychosocial aspect of a return to sport following serious injury : A review of the literature from a self-determination perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 535-566.
- Poerwandari, K. (2009). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E., & Levy, A. (2007). Precompetitive state anxiety, objective and subjective performance, and causal attributions in competitive swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 19, 39-50.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Tubilleja, K. (2003). *Sport psychology strategies, types of social support, and adherence to injury rehabilitation among university students-athletes (Dessertation)*. Morgantown, West Virginia: West Virginia University.

- Turner, D. W. (2010). Qualitative interview design : A practical guide for vovice investigators. *The Qualitative Report*, 15, 754-760.
- Walker, N., Thatcher, J., & Lavallo, D. (2009). A preliminary development of the re-injury anxiety inventory (RIAI). *Physical Therapy in Sport*, 3, 1-7.
- Waxemberg, R., & Satlof, E. (2009). Returning injured athletes to the playing field too soon can lead to decreased performance and re-injury. *Journal of Athletic Training*. <http://www.nata.org/NR040909b>
- Wibowo, Hardianto. (1995). *Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance : A meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21, 443-457.
- Yang, J., Peek-Asa, C., Lowe, J.B., Heiden, E., & Foster, D.T. (2010). Social support patterns of collegiate athletes before and after injury. *Journal of Athletic Training*, 45, 372-379.
- (2011). Kecemasan dan Pengelolaannya. In S. Safariatum Q., & Hariyanto, *Pedoman dan materi pelatihan mental bagi olahragawan* (pp. 41-55). Jakarta: Asdep Tenaga Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga.



**LAMPIRAN**



## FORMULIR PERNYATAAN

### **Kesediaan Berpartisipasi & Mengikuti *Mental Training* dalam penelitian mengenai “Peranan Latihan Mental Dalam Menurunkan Kecemasan Re-Injury Pada Atlet Bola Basket”**

---

Penjelasan mengenai penelitian:

Penelitian ini adalah mengenai kecemasan *re-injury* / kecemasan terjadinya cedera berulang pada atlet bola basket. Prosedur penelitian meliputi pengisian kuisioner pertama, wawancara sesi pertama, program *mental training*, pengisian kuisioner kedua dan wawancara sesi kedua . Wawancara tersebut akan direkam dengan tape recorder dan semua informasi akan dipergunakan hanya dalam penelitian ini. Untuk pengisian kuisioner dan wawancara diharapkan direspon sesuai dengan keadaan perasaan dan pengalaman Anda karena tidak ada jawaban benar atau salah. Hasil pemeriksaan ataupun wawancara tidak akan mempengaruhi posisi Anda dalam tim. Dan untuk identitas Anda sebagai sampel akan dirahasiakan. Anda dipersilakan bertanya apabila menemukan kesulitan dalam menjawab atau sulit mengerti pertanyaan. Dan Anda dipersilakan untuk meminta istirahat apabila proses yang dijalani terlalu berat bagi Anda.

Saya, yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :  
Alamat :  
Status/jenjang prestasi : Atlet Bola basket KU-18/LIBAMANAS/PON\*  
Telepon/email :

Telah diberikan penjelasan mengenai penelitian dan proses yang akan saya jalani. Saya pun diberikan kesempatan untuk bertanya atau beristirahat dalam menjalankan proses penelitian dan jadwal *mental training* telah disusun sesuai dengan kesepakatan saya dan peneliti.

Maka dari itu, saya menyatakan diri bersedia/tidak bersedia\* berpartisipasi dalam penelitian ini. Berkaitan dengan proses penelitian saya bersedia/tidak bersedia\* menjalankan hal-hal berikut :

- 1) Mengisi semua data yang dilakukan secara tertulis dengan sungguh-sungguh.
- 2) Menjawab pertanyaan yang dilakukan melalui wawancara dan bersedia untuk disimpan dalam bentuk rekaman (*audiotape recorder*).
- 3) Akan selalu hadir sesuai jadwal pada saat *mental training* seperti yang telah ditetapkan.
- 4) Menjalankan latihan yang sudah diberikan secara mandiri.
- 5) Mematuhi semua peraturan dalam menjalankan *mental training* dan proses penelitian lainnya.

Tanda Tangan, \_\_\_\_\_ Kota/Tanggal, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - 2012

\* Coret yang tidak perlu

## **Pedoman Wawancara Sesi Perkenalan**

- Terima kasih atas kesediaannya terlibat dalam penelitian.
- Perkenalan peneliti : nama & pendidikan.
- Tujuan wawancara : topik penelitian, yang ingin dicapai dari subjek, penggunaan informasi dari subjek.
- Proses penelitian : pre-test, wawancara dan post-test.
- Proses wawancara : direkam dengan tape recorder dan dicatat, jawaban sesuai dengan keadaan dan perasaan atlet yang sebenarnya, tidak ada jawaban benar/salah, dipersilakan menceritakan hal yang belum pernah diungkapkan kepada orang lain, diperbolehkan untuk beristirahat jika proses wawancara melelahkan dan silakan bertanya jika ada hal yang kurang jelas.
- Jaminan kerahasiaan identitas dan tidak ada hubungan hasil wawancara dengan posisi dalam tim.

### **Sesi Wawancara Pre-Test**

Hal-hal yang akan ditanyakan pada sesi pertama ini adalah :

1. Latar belakang atlet :
  - Mulai menekuni olahraga tersebut
  - Alasan tertarik dengan olahraga tersebut
  - Prestasi
  - Suka duka dalam olahraga tersebut
  - Hal yang kurang menyenangkan / menjadi penghambat dalam berprestasi
2. Riwayat cedera
3. Saat cedera :
  - Perasaan saat cedera
  - Yang dipikirkan
  - Tindakan yang dilakukan
4. Saat pengobatan / rehabilitasi cedera
  - Perasaan saat proses rehabilitasi/pemulihan
  - Yang dipikirkan
  - Tindakan yang dilakukan
5. Mulai berlatih & menjelang pertandingan lagi
  - Perasaan saat mulai mengikuti latihan & bertanding
  - Yang dipikirkan
  - Tindakan yang dilakukan
6. Sekarang (sampai waktu wawancara)
  - Perasaan saat ini
  - Yang dipikirkan
  - Tindakan yang dilakukan

#### Catatan:

Respon pre-test dapat digunakan untuk probing lebih dalam mengenai atlet.

Dapat menggunakan beberapa pertanyaan lanjutan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pernyataan atlet, seperti : “ Bisa jelaskan lebih lanjut ....”

## Sesi Wawancara Post-Test

Hal-hal yang akan ditanyakan pada sesi kedua ini adalah :

1. Saat *treatment/mental training*:
  - Perasaan saat *treatment*
  - Yang dipikirkan
  - Tindakan yang dilakukan
2. Setelah *treatment/mental training*:
  - Perasaan setelah *treatment*
  - Yang dipikirkan
  - Tindakan yang dilakukan

### Catatan:

Respon post-test dapat digunakan untuk probing lebih dalam mengenai atlet.

Dapat menggunakan beberapa pertanyaan lanjutan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pernyataan atlet, seperti : “ Bisa jelaskan lebih lanjut .....”



**BLUE PRINT**  
**KECEMASAN RE-INJURY ATLET BOLA BASKET**

DIMENSI	INDIKATOR	NOMOR ITEM	
		FAV	UNFAV
<i>Emotional</i>	Mudah ragu-ragu	2, 27	-
	Merasa kurang mendapat perhatian/empati dari orang lain	18	-
	Mudah marah/sensitif	16, 4,20, 34	5
	Terburu-buru dalam mengambil keputusan	40	1
<i>Behavioral</i>	Kurang berusaha secara maksimal	24,29,36	11
	Mengisolasi dan menghindari untuk bisa kembali aktif secara penuh	10	-
	Hubungan yang kurang baik dengan rekan satu tim	-	30
	Tergantung pada terapis/proses terapi/alat bantu	19,32	-
<i>Cognitive</i>	Takut tidak mampu memenuhi harapan orang	9	
	Khawatir tidak mampu membanggakan atau menaikkan reputasi tim atau pelatih	14, 21	39
	Memiliki rasa takut akan kegagalan	31	13
	Berhati-hati dengan situasi yang dapat memicu cedera	12, 25	33
<i>Physiologic</i>	Sangat melindungi bagian yang pernah cedera	6, 7	26
	Kesadaran yang tinggi terhadap kelemahan fisiknya	-	23, 37
	Secara fisik merasa <i>performancenya</i> selalu buruk	17, 35	-
	Kurang aktif secara fisik	15, 38	3, 8, 22, 28
	JUMLAH ITEM	<b>26</b>	<b>14</b>
JUMLAH TOTAL ITEM		<b>40</b>	

## Descriptives

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total	46	10	26	18.87	3.569
Valid N (listwise)	46				

## Reliability

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	46	100.0
	Excluded (a)	0	.0
	Total	46	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.832	.837	10

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
no.2	16.76	11.030	.461	.340	.823
no.3	16.89	10.543	.497	.422	.819
no.5	16.89	10.366	.405	.258	.833
no.6	16.96	10.709	.599	.681	.812
no.8	17.61	11.799	.178	.154	.847
no.9	16.83	9.880	.620	.475	.806
no.11	17.15	10.399	.645	.543	.806
no.12	16.93	10.196	.604	.659	.809
no.14	16.91	9.726	.717	.730	.796
no.15	16.89	10.455	.575	.506	.812

## Descriptives

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total	21	73	121	40.8571	8.89542
Valid N (listwise)	21				

## Reliability

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	21	100.0
	Excluded (a)	0	.0
	Total	21	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.637	40

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
no.1	94.00	98.800	-.017	.644
no.2	93.76	98.690	-.013	.644
no.3	93.62	101.148	-.135	.662
no.4	93.86	92.329	.266	.622
no.5	94.43	101.257	-.156	.652
no.6	93.43	100.157	-.092	.651
no.7	93.33	94.333	.184	.629
no.8	94.38	97.048	.096	.636
no.9	92.95	96.948	.067	.639
no.10	94.19	93.362	.361	.619
no.11	93.95	102.648	-.246	.656
no.12	94.19	86.562	.635	.592
no.13	94.29	107.114	-.443	.674
no.14	92.29	91.814	.318	.618
no.15	94.33	91.133	.490	.610
no.16	93.81	102.962	-.232	.661
no.17	94.38	90.448	.478	.608
no.18	94.24	98.590	.005	.641
no.19	93.05	89.248	.341	.613

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
no.20	92.95	88.548	.414	.607
no.21	93.81	91.862	.304	.619
no.22	94.81	98.762	.029	.638
no.23	94.57	103.657	-.254	.665
no.24	94.19	91.462	.360	.615
no.25	94.10	94.290	.276	.624
no.26	94.05	91.548	.356	.616
no.27	94.33	90.733	.570	.607
no.28	94.57	93.857	.356	.620
no.29	93.48	89.362	.485	.605
no.30	94.57	99.857	-.077	.643
no.31	93.24	84.290	.705	.582
no.32	92.90	89.590	.363	.612
no.33	94.05	106.348	-.365	.675
no.34	94.14	93.929	.222	.626
no.35	94.00	95.000	.156	.632
no.36	93.76	90.790	.433	.611
no.37	94.05	94.348	.265	.624
no.38	94.90	99.290	-.028	.641
no.39	93.86	94.929	.125	.635
no.40	92.33	94.533	.174	.630



## Sport Competition Anxiety Test

Bacalah pernyataan di bawah ini dengan seksama. Lingkari respon mana yang sesuai dengan perasaan kamu dalam situasi akan bertanding atau saat pertandingan dengan memilih diantara 3 respon berikut

Hampir Tidak Pernah (TP)

Kadang-kadang (K)

Sering (S)

Selamat mengerjakan !

1	Bertanding melawan orang lain cukup menyenangkan bagi saya	TP	K	S
2	Sebelum saya bertanding, biasanya saya merasa kurang tenang	TP	K	S
3	Sebelum saya bertanding, saya khawatir saya tidak dapat bermain dengan baik	TP	K	S
4	Saya adalah atlet yang baik saat bertanding	TP	K	S
5	Selama bertanding, saya khawatir akan melakukan kesalahan	TP	K	S
6	Sebelum bertanding saya merasa tenang	TP	K	S
7	Menentukan target sangat penting saat bertanding	TP	K	S
8	Sesaat sebelum bertanding, saya merasakan bahwa jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya	TP	K	S
9	Saya menyukai bermain dalam pertandingan yang menuntut kekuatan fisik	TP	K	S
10	Sebelum bertanding saya merasa rileks	TP	K	S
11	Sebelum bertanding saya merasa gugup	TP	K	S
12	Olahraga tim lebih menarik daripada olahraga perorangan	TP	K	S
13	Saya merasa gugup saat akan memulai suatu pertandingan	TP	K	S
14	Sebelum bertanding biasanya saya merasa tegang	TP	K	S

Nama Atlet : \_\_\_\_\_

Skor SCAT :

## Alat Ukur Kecemasan Re-Injury Atlet Bola Basket (RIA)

Salam Olahraga,

Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan yang menggambarkan perasaan kamu sebagai pemain bola basket yang pernah mengalami cedera pada lutut atau pergelangan kaki. Jawablah sesuai dengan kondisi yang kamu rasakan.

Terdapat 5 pilihan jawaban yaitu :

- SS = jika pernyataan **sangat sesuai** dengan perasaan yang kamu alami saat ini
- S = jika pernyataan **sesuai** dengan kondisi kamu, tetapi tidak selalu seperti itu
- R = jika kamu merasa **ragu-ragu** apakah pernah memiliki perasaan tersebut atau tidak
- TS = jika pernyataan **tidak sesuai** dengan kondisi kamu
- STS = jika pernyataan **sangat tidak sesuai** dengan kondisi kamu

Kamu tinggal memberi tanda silang ( X ) pada kolom jawaban yang sesuai.

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Selamat mengerjakan, terima kasih atas kesediaan dan kerjasamanya.  
Sukses selalu!

No.	Pernyataan	Respon				
1	Sangat sulit untuk saya melakukan latihan rutin seperti teman-teman karena saya sangat mudah cedera lagi	SS	S	R	TS	STS
2	Sebelum bertanding saya sering memikirkan jika saya cedera lagi	SS	S	R	TS	STS
3	Saya kecewa jika tidak mampu menampilkan permainan terbaik	SS	S	R	TS	STS
4	Tidak aman bagi saya dalam keadaan pernah cedera untuk melakukan kegiatan rutin	SS	S	R	TS	STS
5	Pada malam sebelum bertanding biasanya saya memikirkan rasa sakit yang mungkin timbul saat pertandingan	SS	S	R	TS	STS
6	Pelindung lutut/ankle adalah peralatan yang tidak bisa saya lepaskan saat bertanding	SS	S	R	TS	STS
7	Meski tidak dipakai tetapi pelindung lutut/ankle harus selalu dibawa karena membuat saya tenang	SS	S	R	TS	STS
8	Saya khawatir penyebab kekalahan tim adalah permainan saya yang kurang maksimal setelah cedera	SS	S	R	TS	STS
9	Saat menjaga lawan, saya lebih memilih menjaga jarak karena takut berbenturan dengan kaki yang sudah sembuh dari cedera	SS	S	R	TS	STS
10	Jika lutut/ankle mulai terasa nyeri, maka saya akan mencoba meminta bantuan untuk diberi <i>pain killer</i> kemudian bermain kembali	SS	S	R	TS	STS
11	Saya ragu-ragu kalau melakukan lompatan	SS	S	R	TS	STS
12	Meski terasa nyeri, rasa itu akan saya lawan saat sedang bermain	SS	S	R	TS	STS
13	Apabila mulai timbul rasa nyeri, saya merasa tidak akan bermain maksimal dalam sebuah pertandingan	SS	S	R	TS	STS
14	Kaki yang nyeri mengganggu konsentrasi saya saat bermain	SS	S	R	TS	STS
15	Dengan memakai pelindung pada lutut/ankle saya berani bertanding	SS	S	R	TS	STS
16	Saya merasa permainan saya tidak maksimal setelah sembuh dari cedera	SS	S	R	TS	STS

Nama Atlet : \_\_\_\_\_

Skor RIA :

*Social support Survey*

Saat cedera

1. Siapa yang paling banyak memberikan dukungan selama cedera : rekan (olahraga) / teman (di luar olahraga) / keluarga / pelatih / lain-lain .....
2. Bentuk dukungan :  
.....  
.....
3. Pengaruhnya bagi anda :  
.....  
.....

Saat pemulihan (ketika tidak mengikuti latihan/pertandingan, keadaan fisik belum stabil)

1. Siapa yang paling banyak memberikan dukungan selama pemulihan: rekan (olahraga) / teman (di luar olahraga) / keluarga / pelatih / lain-lain .....
2. Bentuk dukungan :  
.....  
.....
3. Pengaruhnya bagi anda :  
.....  
.....

Selama treatment

1. Siapa yang memberikan dukungan selama pemulihan: rekan (olahraga)/ teman (di luar olahraga) / keluarga / pelatih / lain-lain .....
2. Bentuk dukungan :  
.....  
.....  
.....
3. Perubahan/pengaruh yang anda alami:  
.....  
.....  
.....
4. Dukungan mereka sebagai bagian dari treatment menurut anda : efektif atau tidak efektif\*
5. Alasan:  
.....  
.....  
.....  
.....

\* Coret yang tidak perlu

### **Autogenic Relaxation-Imagery (sebelum bertanding/latihan)**

Saat ini anda akan mulai untuk bertanding/berlatih/beraktivitas. Tarik nafas (1 2 3)...tahan (1 2 3 4)...hembuskan pelan-pelan sambil pejamkan mata anda (1 2 3 4 5)

- 1) Saat mata anda tertutup maka anda telah siap untuk rileks...fokuskan pikiran anda pada detak jantung dan tetap atur nafas anda...tarik nafas (1 2 3)... hembuskan pelan-pelan lewat mulut (1 2 3 4 5)
- 2) Anda akan merasakan sensasi hangat yang mengalir dari ujung kepala hingga ujung kaki...sensasi ini akan membuat anda sangat rileks...ketika semakin terasa hangat di tangan dan kaki, maka tangan dan kaki anda akan sangat bertenaga...
- 3) Sekarang rasakan hangat di kepala anda...terasa hangat di kepala (1 2 3 4)... rasa hangat ini akan mengalir ke mata (1 2 3 4)...pipi (1 2 3 4)...leher (1 2 3 4)...bahu (1 2 3 4)...lengan (1 2 3 4)...pergelangan tangan (1 2 3 4)...dan jari (1 2 3 4)...rasakan...rasakan kepala, wajah, leher, bahu dan tangan anda menjadi hangat (1 2 3)...terasa semakin hangat...semakin rileks (1 2 3 4 5)
- 4) Rasakan tangan anda...semakin hangat (1 2 3 4)...rasakan seluruh bagian tangan anda menjadi sangat hangat (1 2 3)...rasakan kehangatan ini membuat tangan anda menjadi lebih bertenaga (1 2 3 4)...sekarang bayangkan diri anda ketika dilapangan...lihat diri anda di lapangan melakukan *dribble* dengan cepat (1 2 3 4 5)...lihat diri anda melakukan *passing* dengan cepat dan akurat (1 2 3 4 5)...lihat diri anda menangkap *passing* dengan kuat (1 2 3 4 5)...lihat diri anda memegang bola dengan kuat (1 2 3 4 5)...lihat diri anda menembak dengan percaya diri (1 2 3 4 5)
- 5) Sekarang kita akan ke daerah dada dan berakhir di kaki...rasakan energi hangat berada di dada anda...terasa hangat pada dada (1 2 3 4)...mengalir ke punggung (1 2 3 4)...perut (1 2 3 4)...pinggul (1 2 3 4)...paha (1 2 3 4)...lutut (1 2 3 4)...betis (1 2 3 4)...dan *ankle* (1 2 3 4)... rasakan...rasakan dada, punggung, perut, pinggul, paha, lutut, betis dan *ankle* anda menjadi hangat...rasakan semakin hangat...semakin rileks (1 2 3 4)
- 6) Rasakan seluruh bagian kaki anda hangat (1 2 3 4 5)...rasakan hangat dari paha hingga telapak kaki (1 2 3 4)...rasakan kehangatan ini membuat kaki anda menjadi lebih bertenaga (1 2 3)...rasakan **lutut/ankle/paha** anda bertenaga sehingga mampu menopang tubuh anda (1 2 3 4 5)...bayangkan anda di lapangan (1 2 3 4 5)...bayangkan anda berlari dengan cepat (1 2 3 4 5)...lihat diri anda bergerak dengan lincah (1 2 3 4 5)...lihat anda yang menjaga musuh dengan posisi badan rendah (1 2 3 4 5)...**lihat lutut/ankle/paha**

**anda menopang badan anda dengan baik (1 2 3 4 5)**...lihat anda melompat dengan percaya diri (1 2 3 4 5)...lihat anda *drive* (1 2 3 4 5)

- 7) Sekarang rasakan **lutut/ankle/paha** terasa tegang...rasakan **lutut/ankle/paha** terasa tegang sehingga anda merasakan sakit...lihatlah diri anda merasa sakit (1 2 3 4 5 6)...tarik nafas (1 2 3)...hembuskan, rasa sakit sedikit demi sedikit menghilang (1 2 3 4 5)...lihat kembali diri anda masih merasa sakit (1 2 3 4 5 6)...tarik nafas (1 2 3)...hembuskan, rasa sakitnya sedikit demi sedikit menghilang (1 2 3 4 5)...rasa sakit akan menghilang sedikit demi sedikit (1 2 3 4 5)...rasa sakit menghilang anda menjadi lebih rileks (1 2 3 4 5)
- 8) Lihat anda di lapangan bermain/berlatih/beraktivitas lain dengan perasaan senang...lihat diri anda menikmati kegiatan anda (1 2 3 4 5 6)...rasakan semangat dalam diri anda (1 2 3 4 5 6)
- 9) Anda sekarang telah siap untuk bermain/berlatih/beraktivitas lain dengan tenang dan semangat...anda bisa menyemangati teman dan diri sendiri...anda bisa fokus...atur nafas anda dan hembuskan secara perlahan-lahan...sehingga anda semakin semangat, semakin bertenaga...Usapkan kedua telapak tangan kemudian tempelkan pada mata...buka mata secara perlahan-lahan...anda sekarang telah siap

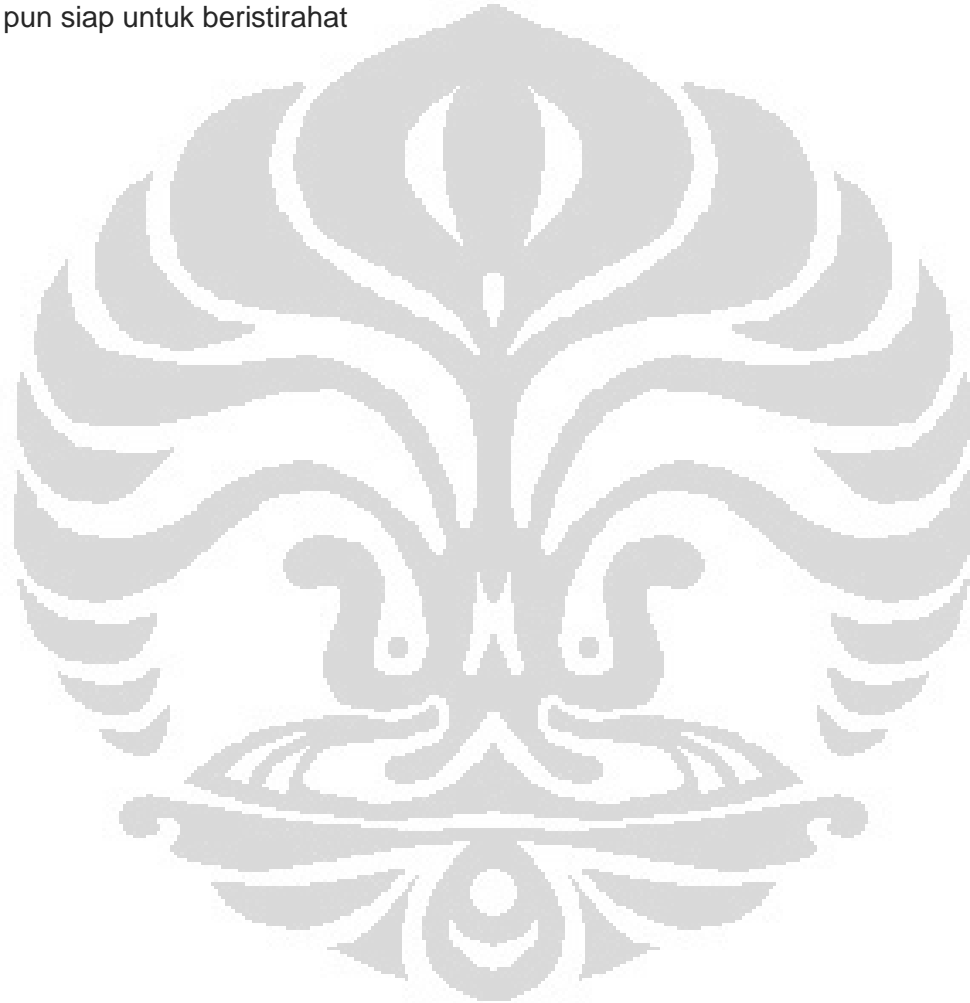
### ***Autogenic Relaxation-Imagery (setelah bertanding/latihan)***

Anda telah selesai latihan/bermain/beraktivitas sekarang saatnya kita relaksasi agar seluruh otot kaki anda bisa melemas. Tarik nafas (1 2 3)...hembuskan perlahan-lahan...pejamkan mata anda (1 2 3 4 5)

- 1) Fokus pada detak jantung dan atur nafas dengan irama yang teratur...tarik nafas (1 2 3)...hembuskan perlahan-lahan lewat mulut (1 2 3 4 5)
- 2) Sekarang bayangkan diri anda saat bermain/berlatih/beraktivitas tadi... bayangkan kembali diri anda di lapangan (1 2 3 4 5)...bayangkan tadi kekurangan/kesalahan yang anda lakukan (1 2 3 4 5)...bayangkan ketegangan otot anda di lapangan (1 2 3 4 5)...bayangkan emosi anda di lapangan (1 2 3 4 5)...bayangkan kepercayaan diri anda di lapangan (1 2 3 4 5)...bayangkan yang anda lakukan bersama teman-teman tadi...bayangkan sikap anda di lapangan tadi (1 2 3 4 5)
- 3) Bayangkan itu semua dan rasakan ketegangan dalam tubuh anda...dari ketegangan tersebut ada sensasi hangat di seluruh tubuh anda ...rasakan perasaan hangat pada tubuh anda akan mengalir keluar dari tubuh anda...perasaan hangat yang keluar sebagian ini akan diikuti dengan meleemasnya otot-otot...sekarang rasakan titik hangat di kepala (1 2 3 4 5)...rasa hangat ini akan mengalir keluar melewati mata (1 2 3 4 5)...pipi (1 2 3 4 5)...wajah (1 2 3 4 5)...leher (1 2 3 4 5)...bahu (1 2 3 4 5)...lengan (1 2 3 4 5)...pergelangan tangan (1 2 3 4 5)...dan jari (1 2 3 4 5)...rasakan...rasakan aliran hangat itu mengalir melewati kepala,wajah,leher,bahu dan tangan anda dan otot anda menjadi lebih rileks (1 2 3 4 5)... rasakan tubuh atas anda sekarang menjadi rileks (1 2 3 4 5)
- 4) Sekarang rasakan titik hangat di dada (1 2 3 4 5)...mengalir ke punggung (1 2 3 4 5)...perut (1 2 3 4 5)...pinggul (1 2 3 4 5)...paha (1 2 3 4 5)...lutut (1 2 3 4 5)...betis (1 2 3 4 5)...dan *ankle* (1 2 3 4 5) rasakan...rasakan aliran hangat itu mengalir melewati dada, punggung, perut, pinggul, paha, lutut, betis, *ankle*
- 5) Sekarang rasakan **lutut/ankle/paha** anda terasa tegang...rasakan **lutut/ankle/paha** anda menjadi kurang lentur dan sakit...tarik nafas (1 2 3)...hembuskan, rasa tegang dan sakit yang timbul sedikit demi sedikit menghilang (1 2 3 4 5)...tarik nafas (1 2 3)...hembuskan, rasa sakitnya sedikit demi sedikit menghilang (1 2 3 4 5)... tarik nafas (1 2 3)...hembuskan, rasa sakitnya sedikit demi sedikit menghilang (1 2 3 4 5)...rasa sakit pun menghilang saat

anda menjadi lebih rileks (1 2 3 4 5)...rasakan otot kaki anda menjadi lebih rileks (1 2 3 4 5)...rasakan tubuh anda terasa lebih rileks (1 2 3 4 5)

- 6) Sekarang kita akan hilangkan bayangan tadi...lihat bayangan tadi semakin menjauh...yang anda lihat hanyalah titik putih...bayangan tadi semakin menjauh dan anda hanya melihat titik putih (1 2 3 4 5)... tarik nafas (1 2 3)...hembuskan perlahan-lahan (1 2 3 4 5)...yang anda jalani hari ini adalah yang terbaik...hembuskan (1 2 3 4 5)...usapkan kedua telapak tangan kemudian tempelkan pada mata dan buka mata perlahan-lahan dan anda pun siap untuk beristirahat



### **Self talk ankle/lutut/paha**

Silakan lakukan kegiatan ini dalam posisi 9+

yang membuat anda nyaman. Pejamkan mata dan duduklah pada posisi nyaman atau berbaring dengan posisi badan lurus dan tangan diletakkan disamping badan.

- 1) Kita atur nafas terlebih dahulu. Tarik nafas (1 2 3)...tahan...(1 2 3 4)...keluarkan pelan-pelan dari mulut (1 2 3 4)...Tarik nafas (1 2 3)...tahan...(1 2 3 4)...keluarkan pelan-pelan dari mulut (1 2 3 4)...Rasakan badan anda menjadi rileks. Tarik nafas lagi (1 2 3)...tahan...(1 2 3 4)...keluarkan pelan-pelan dari mulut (1 2 3 4)
- 2) Rasakan badan anda sekarang telah rileks dan detak jantung anda telah teratur. Fokuskan perhatian anda pada detak jantung. Rasakan saat ini ada energi yang mengalir di seluruh tubuh anda sehingga badan anda menjadi semakin rileks. Rasakan...energi itu mengalir dari kepala anda hingga ke kaki anda...mata anda terasa rileks (1 2 3 4 5)...rahang anda terasa rileks (1 2 3 4 5)...otot leher anda terasa rileks (1 2 3 4 5)...bahu anda terasa rileks dan terasa ringan (1 2 3 4 5)...seluruh tangan anda terasa ringan (1 2 3 4 5)...pergelangan dan jari tangan anda terasa rileks (1 2 3 4 5)...diikuti dada anda juga terasa rileks dan detak jantung anda menjadi teratur (1 2 3 4 5)...kemudian perut anda terasa rileks (1 2 3 4 5)...punggung anda rileks (1 2 3 4 5)...pinggul anda terasa rileks (1 2 3 4 5)...paha anda terasa rileks (1 2 3 4 5)...lutut anda terasa rileks dan ringan (1 2 3 4 5)...betis anda terasa rileks (1 2 3 4 5)...*ankle* anda terasa rileks dan ringan (1 2 3 4 5)...dan terakhir jari-jari kaki anda pun ikut terasa rileks (1 2 3 4 5). Rasakan aliran energi di seluruh tubuh anda membuat anda menjadi rileks (1 2 3 4 5). Sekarang rasakan badan anda ringan (1 2 3 4 5)...rasakan badan anda sangat ringan (1 2 3 4 5).
- 3) Sekarang bayangkan sedikit kegiatan yang anda lakukan tadi di lapangan...baik latihan maupun pertandingan (1 2 3 4 5)...bayangkan baju dan sepatu yang anda pakai hari ini (1 2 3 4 5)...bayangkan lapangan tempat anda berlatih/bemain (1 2 3 4 5) bayangkan suasana lapangan yang sepi (1 2 3 4 5)...bayangkan anda memegang bola basket dengan kedua tangan anda (1 2 3 4 5)...dan dekatkan bola tersebut ke dahi anda (1 2 3 4 5)... bayangkan anda memegang bola basket dengan kedua tangan anda (1 2 3 4 5)...dan dekatkan bola tersebut ke dahi anda (1 2 3 4 5)...
- 4) Sekarang ulangi setiap perkataan saya dan terus bayangkan bola basket menempel pada tangan dan dahi anda (1 2 3 4 5)...ulangi perkataan saya...



SAYA PERCAYA DIRI (1 2 3 4 5)...

SAYA TENANG (1 2 3 4 5)...

SAYA MAMPU BERKONSENTRASI (1 2 3 4 5)...

SAYA MAMPU MENAHAN EMOSI (1 2 3 4 5)...

SAYA SUDAH SEMBUH (1 2 3 4 5)...

SAYA KUAT (1 2 3 4 5)...

PELATIH MEMAHAMI SAYA (1 2 3 4 5)...

TEMAN-TEMAN MENDUKUNG SAYA (1 2 3 4 5)...

SAYA MAMPU BERMAIN DENGAN BAIK (1 2 3 4 5)...

SAYA MAMPU MELAKUKAN AKTIVITAS LAIN DENGAN BAIK (1 2 3 4 5 6)...

RASA SAKIT ITU MEMANG ADA (1 2 3 4 5)...

SAYA MENERIMA RASA SAKIT ITU (1 2 3 4 5)...

RASA SAKIT MEMBANTU SAYA UNTUK KONSENTRASI (1 2 3 4 5 6)...

JIKA SAKIT SAYA MAMPU MENGATUR NAFAS (1 2 3 4 5)...

LUTUT SAYA TERASA LEBIH LENTUR (1 2 3 4 5)... 2x / ANKLE SAYA TERASA LEBIH

LENTUR (1 2 3 4 5)... 2x / OTOT PAHA SAYA MENJADI LEBIH RILEKS (1 2 3 4 5)...PAHA SAYA TERASA LEBIH RILEKS (1 2 3 4 5)... 2x

SAYA DAPAT BERGERAK DENGAN LINCAH (1 2 3 4 5)...

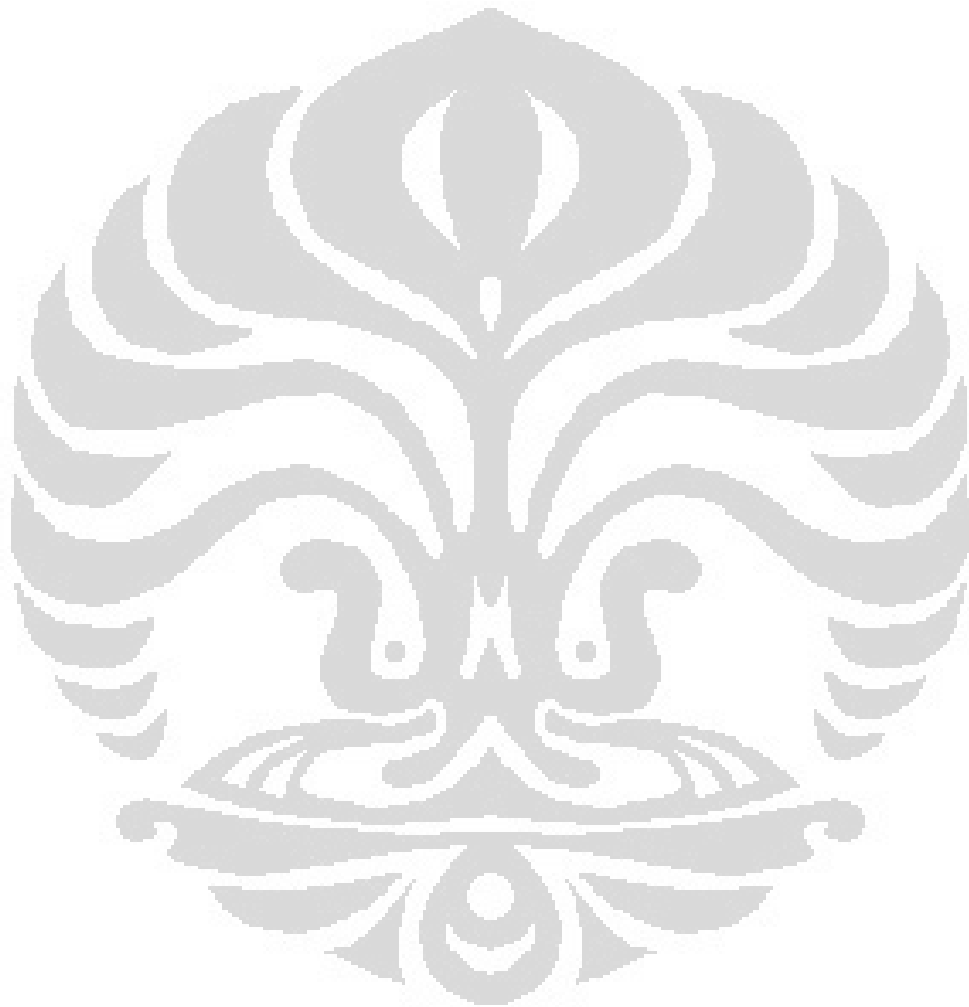
SAYA YAKIN BADAN SAYA MENDUKUNG AKTIVITAS SAYA (1 2 3 4 5 6)

SAYA YAKIN SAYA BISA (1 2 3 4 5)...

- 5) Sekarang letakan bola basket tersebut dan bayangkan diri anda berjalan keluar dari lapangan dengan semangat dan percaya diri (1 2 3 4 5)...bayangkan anda berjalan menjauhi lapangan dengan semangat dan percaya diri (1 2 3 4 5)...sekarang biarkan bayangan itu menjauhi anda...semakin menjauhi anda (1 2 3 4 5)...bayangkan semua itu menghilang dan anda hanya melihat kain putih...bayangkan kain putih yang besar (1 2 3 4 5)... bayangkan kain putih yang besar (1 2 3 4 5)
- 6) Latihan kita sudah selesai, silakan anda mengusap-usapkan kedua telapak tangan dan jika sudah terasa hangat silakan tempelkan ke mata (1 2 3 4 5)...sekarang anda lebih percaya diri dan lutut/ankle/paha anda lebih kuat...anda siap beristirahat/beraktivitas.

Informan	Data Demografis				Riwayat Olahraga Basket			Riwayat Cedera		
	Domisili	Usia	Pendidikan	Anak ke-	Waktu	Pengalaman kompetisi	Bagian tubuh	Penanganan	Pemulihan	
A	Bogor	16 th	SMA	1 dari 2	4 th	Antarklub, Popwil, Popda	<i>Ankle</i> kiri Lutut kanan	Operasi lutut	Istirahat 3-4 bulan	
B	Bogor	17 th	SMA	1 dari 2	4 th	Antarklub, O2SN, KU 14	<i>Ankle</i> kiri Lutut kanan	Pijat, kompres	Istirahat 1 bulan setelah cedera lutut	
C	Bogor	17 th	SMA	3 dari 4	4 th	Antarklub, Kejurda, Kejurnas	<i>Ankle</i> kiri Lutut kiri	Pijat	Tetap aktif saat cedera	
D	Bogor	17 th	SMA	1 dari 2	6 th	Antarklub, Kejurda, Kejurnas	<i>Ankle</i> kanan Lutut kanan	Pijat	Istirahat 1 minggu setelah cedera <i>ankle</i>	
E	Bogor	22 th	Kuliah	Tangga 1	9 th	Antarklub, Popwil, Porda, Libamanas, Pra-PON	<i>Ankle</i> kanan retak <i>Hamstring</i> Patah jari kaki kanan	Pijat, herbal	Tetap aktif saat cedera	

Informan	Data Demografis				Riwayat Olahraga Basket		Riwayat Cedera		
	Domisili	Usia	Pendidikan	Anak ke-	Waktu	Pengalaman	Bagian tubuh	Penanganan	Pemulihan
F	Bandung	22 th	Kuliah	2 dari 2	9 th	Porseni, KU 16, KU 18, Popwilnas, Popnas, Kejurda, Popda, Porda, <i>Campus league</i>	Lutut kanan (tempurung bergeser) Lutut kanan ( <i>meniscus</i> )	Terapi fisik	Istirahat ±6 bulan setelah cedera <i>meniscus</i>
G	Bandung	22 th	Kuliah	4 dari 4	9 th	Popda, Popnas, Kejurda, Pra-PON, PON, Kobanita, Porda, Libamanas, <i>Campus league</i>	<i>Ankle</i> (kanan kiri) Lutut ( <i>tendon spatella</i> ) Lutut ( <i>meniscus</i> )	Terapi fisik	Istirahat 1,5 bulan setelah cedera <i>meniscus</i>
H	Bandung	19 th	Kuliah	2 dari 2	11 th	Popwil, Popda, Popwilnas, Popnas, Kejurda, Pra-PON, PON, <i>Campus league</i> , Libamanas, DBL All star	Lutut (kanan-kiri) <i>Ankle</i> kanan Patah <i>ankle</i> kanan	Pijat (lutut) Operasi (patah)	Tetap aktif saat cedera



### Program Pelatihan Mental

Intervensi	Tujuan	Kegiatan	Sesi	Durasi (jam)	Perlengkapan	Budget		
						Ket. (Rp)	Q	Total (Rp)
1 Persiapan	1.1 Atlet dan pelatih paham tujuan pelatihan mental 1.2 Terjalin kepercayaan antara psikolog, pelatih, atlet dan pihak lain yang terlibat 1.3 Pelatih dapat mendukung dengan bekerja sama 1.4 Melatihkan pelatih agar menguasai teknik latihan mental 1.5 Memahami kondisi atlet 1.6 Mengetahui riwayat cedera untuk pembuatan panduan	a Perkenalan ( <i>rapport</i> ) b Proses pengumpulan data dengan mengisi kuisioner secara bersama-sama (kelompok) c Wawancara atlet d Penyusunan panduan pelatihan e Tahap edukasi	3 sesi	1-2 jam/sesi	- Form kesediaan - Form alat ukur 2 jenis - Alat perekam	Jasa psikolog @ 500.000,-	3	1.500.000,-
						Penggandaan form dan alat tulis		750.000,-
						Konsumsi		1.000.000,-
						Biaya pembuatan rekaman		1.000.000,-
Saldo						4.250.000,- <sub>1</sub>		

Intervensi	Tujuan	Kegiatan	Sesi	Durasi (jam)	Perlengkapan	Budget		
						Ket. (Rp)	Q	Total (Rp)
2 Relaksasi dasar	2.1 Memahami perbedaan tubuh saat tegang dan rileks 2.2 Melatih konsentrasi 2.3 Melatih pernafasan	a Atlet berlatih secara berkelompok b Latihan duduk diam c Latihan relaksasi progresif (posisi tidur/duduk) d Instruksi se jelas mungkin e <i>Feedback</i> bagi atlet dan pelatih yang berlatih	2-3 sesi	2-4 jam/sesi	- Matras - Lagu pengantar relaksasi - Alat perekam - Rekaman instruksi relaksasi	Jasa psikolog @ 500.000,-	3	1.500.000,-
						Biaya media pengantar (per atlet)		500.000,-
						Saldo		

### Program Pelatihan Mental

Intervensi	Tujuan	Kegiatan	Sesi	Durasi (jam)	Perlengkapan	Budget		
						Ket. (Rp)	Q	Total (Rp)
3 Imagery dasar	3.1 Membantu atlet agar mudah membayangkan situasi tertentu	a Setelah menguasai latihan relaksasi dasar, dilanjutkan dengan kegiatan ini b Waktu relaksasi diperpendek dilanjutkan dengan <i>imagery</i> c Dalam keadaan rileks, tuntun untuk membayangkan benda yang melibatkan panca indera b Bayangkan bentuk benda (contoh: buku, buah durian, mobil biru, kucing) c Bayangkan bau benda (contoh: bau buah durian, bau bensin, bau ayam goreng) d Bayangkan suara benda (contoh: suara mobil, suara kucing) e Bayangkan rasanya permukaan suatu benda (contoh: bulu kucing, buah durian, mobil) f Bayangkan rasa sambal	2-3 sesi	30menit-1 jam	- Matras - Lagu pengantar relaksasi - Alat perekam - Rekaman instruksi relaksasi	Biaya media pengantar (per atlet)		500.000,-
						Saldo		500.000,- <sup>3</sup>

### Program Pelatihan Mental

Intervensi	Tujuan	Kegiatan	Sesi	Durasi (jam)	Perlengkapan	Budget		
						Ket. (Rp)	Q	Total (Rp)
4 <i>Self talk</i>	4.1 Atlet mampu meyakinkan diri mengenai kemampuan yang dimiliki setelah pulih dari cedera 4.2 Atlet melihat diri secara positif 4.3 Atlet percaya diri 4.4 Atlet dapat menerapkan secara mandiri, karena pendampingan psikolog hanya 3 sesi	a Latihan ini dilakukan dua kali, yaitu di pagi hari dan malam hari.			- Buku catatan pelatihan mental	Jasa psikolog @ 500.000,-	3	1.500.000,-
		b Pagi hari - Saat bangun tidur atlet melakukan kegiatan (contoh: mandi/makan /ibadah) diikuti dengan atlet berbicara pada diri sendiri dengan kata-kata positif . Kata-kata diambil dari kata-kata pada rekaman .  c Malam hari - Dalam kondisi rileks, siap untuk tidur. - Atlet mendengarkan rekaman suara atlet yang berisi kata-kata pemberi semangat dan motivasi. - Rekaman yang didengarkan disesuaikan dengan area cedera atlet.	30 sesi	1-2 menit		Penggandaan buku catatan		500.000,-
			30 Sesi	8-10 menit	- Rekaman <i>self talk</i>			
Saldo								2.000.000,- <sup>4</sup>

### Program Pelatihan Mental

Intervensi	Tujuan	Kegiatan	Sesi	Durasi (jam)	Perlengkapan	Budget		
						Ket. (Rp)	Q	Total (Rp)
5 <i>Autogenic relaxation &amp; imagery (before)</i>	5.1 Menghilangkan rasa sakit 5.2 Membayangkan diri bermain secara maksimal 5.3 Yakin mampu pulih total 5.4 Yakin dapat bermain maksimal 5.5 Siap menghadapi kompetisi secara mental 5.6 Atlet dapat menerapkan secara mandiri karena pendampingan psikolog hanya sekitar 10 sesi 5.7 Pelatih dapat membimbing intervensi selama 5 sesi	a Dilakukan sebelum memulai latihan atau pertandingan b Atlet dalam posisi berdiri atau duduk c Atlet akan merasakan tubuh rileks dari ujung kepala hingga ujung kaki - Rileks dari kepala hingga tangan - Pada tangan terasa hangat, kemudian berat dan bertenaga - Bayangkan diri <i>passing</i> dengan akurat, menerima bola dengan tepat, memegang bola dengan kuat dan menembak dengan percaya diri - Lanjutkan dengan rileks dari dada hingga kaki - Pada kaki terasa hangat, terutama pada area cedera, kemudian berat dan bertenaga - Bayangkan diri berlari dengan cepat dan lincah	30 sesi	5 menit (tanding)  8 menit (latihan)	- Rekaman <i>autogenic relaxation &amp; imagery (before)</i>	Jasa psikolog @ 500.000,-	10	5.000.000,-
						Pelatih @ 100.000,-	5	500.000,-
Saldo								5.500.000,- <sup>5</sup>



### Program Pelatihan Mental

Intervensi	Tujuan	Kegiatan	Sesi	Durasi (jam)	Perlengkapan	Budget		
						Ket. (Rp)	Q	Total (Rp)
6 <i>Autogenic relaxation &amp; imagery (after)</i>	6.1 Menghilangkan rasa sakit 6.2 Tubuh rileks 6.3 Mempersiapkan tubuh untuk istirahat total 6.4 Atlet dapat menerapkan secara mandiri karena pendampingan psikolog hanya sekitar 10 sesi 6.5 Pelatih dapat membimbing intervensi selama 5 sesi	a Dilakukan setelah melakukan latihan atau pertandingan b Atlet dalam posisi duduk atau tiduran c Atur napas d Atlet diminta membayangkan diri saat bertanding atau latihan tadi e Bayangkan ketegangan otot, kepercayaan diri, kekurangan dan kelebihan saat di lapangan d Atlet dituntun untuk rileks dari ujung kepala hingga kaki - Merasakan kehangatan pada kepala hingga tangan - Rasa hangat akan keluar melalui otot - Otot menjadi rileks - Merasakan kehangatan pada dada hingga kaki - Rasa hangat akan keluar dari otot - Otot kaki, terutama daerah yang pernah cedera, akan sangat rileks e Tubuh menjadi rileks	30 sesi	5 menit (tanding)  10 menit (latihan)	- Rekaman <i>autogenic relaxation &amp; imagery (after)</i> - Matras/alas	Jasa psikolog @ 500.000,-	10	5.000.000,-
						Pelatih @ 100.000,-  Matras/alas per atlet	5	500.000,-  500.000,-
Saldo								6.000.000,- <sup>6</sup>

### Program Pelatihan Mental

Intervensi	Tujuan	Kegiatan	Sesi	Durasi (jam)	Perlengkapan	Budget		
						Ket. (Rp)	Q	Total (Rp)
7 <i>Social support</i>	7.1 Atlet yakin dengan kemampuannya melalui dorongan orang lain 7.2 Mengurangi penarikan diri atlet 7.3 Mengurangi masalah sosial pada atlet cedera 7.4 Pendampingan psikolog hanya saat konseling dengan <i>significant others</i> untuk memberikan <i>feedback</i> . Hal ini sesuai kebutuhan	a Dilakukan sewaktu-waktu sesuai kebutuhan atlet b Atlet dan <i>significant others</i> berbagi hal mengenai <i>performance</i> , cedera c <i>Significant others</i> memberikan dukungan, motivasi, semangat, kritikan dan juga menyediakan waktu	30 sesi	Bebas		Jasa psikolog @ 500.000,-		Sesuai kebutuhan
						Saldo		Sesuai kebutuhan
						TOTAL (1+2+3+4+5+6)		20.250.000,-

### Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Mental

Waktu		Kegiatan	Durasi	Ket.
Bangun tidur (± pukul 5.30)		<i>Self-talk</i>	1-2 menit	Kata-kata kunci pada rekaman <i>self-talk</i>
Latihan	Sebelum	<i>Autogenic-relaxation &amp; imagery</i>	± 8 menit	Sebelum pemanasan, sebelum masuk lapangan
	Setelah	<i>Autogenic-relaxation &amp; imagery</i>	± 10 menit	Setelah pendinginan, di ruang ganti
Tanding	Sebelum	<i>Autogenic-relaxation &amp; imagery</i>	± 5 menit	Sebelum pemanasan, sebelum masuk lapangan
	Setelah	<i>Autogenic-relaxation &amp; imagery</i>	± 5 menit	Setelah pendinginan, di ruang ganti
Sebelum tidur (± pukul 22.00)		<i>Self-talk</i>	12 menit	Rekaman <i>self-talk</i> sesuai jenis cedera
Waktu-waktu tertentu		<i>Social support</i>	Sesuai kebutuhan informan	

### NPar Tests - One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test (SCAT)

		sebelum_pelatihan	setelah pelatihan
N		8	8
Normal Parameters(a,b)	Mean	19.2500	17.5000
	Std. Deviation	3.28416	2.44949
Most Extreme Differences	Absolute	.328	.169
	Positive	.201	.169
	Negative	-.328	-.169
Kolmogorov-Smirnov Z		.928	.478
Asymp. Sig. (2-tailed)		.356	.976

- a Test distribution is Normal.  
b Calculated from data.

### NPar Tests- One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test (RIA)

		sebelum_pelatihan	setelah pelatihan
N		8	8
Normal Parameters(a,b)	Mean	52.8750	44.3750
	Std. Deviation	9.31109	8.87915
Most Extreme Differences	Absolute	.231	.230
	Positive	.231	.230
	Negative	-.215	-.173
Kolmogorov-Smirnov Z		.652	.652
Asymp. Sig. (2-tailed)		.789	.789

- a Test distribution is Normal.  
b Calculated from data.

## Catatan Pelatihan Mental

- Informan A (5 Mei – 8 Juni 2012)

Pada masa persiapan, sikap A cukup baik dan bersemangat menjalani program. Sikap A yang kooperatif membuat proses pengumpulan data awal dan wawancara pada studi awal berjalan dengan lancar. Latihan relaksasi dasar dilakukan oleh A bersama dengan teman-teman satu sekolahnya. A tampak mudah untuk mengikuti instruksi peneliti. Saat diminta membayangkan mengenai daerah lutut yang pernah mengalami cedera, tampak wajah A terlihat seperti kesakitan dengan alis mengerut dan menggerak-gerakkan kaki. Setelah latihan relaksasi dan *imagery* dasar A menyatakan dirinya merasakan sakit pada kakinya.

Minggu pertama pelaksanaan, A didampingi oleh peneliti. Awal kegiatan untuk *self talk* masih kurang bisa fokus tetapi mampu melakukan *autogenic relaxation* dan *imagery* dengan cukup konsentrasi. A menceritakan masalah ini pada temannya dan dukungan temannya dengan memberikan perhatian untuk A agar tidak lupa membawa pelindung (*deker*). Masih beberapa kali lupa melakukan pelatihan mental tetapi dukungan teman untuk mengingatkan cukup intensif.

Pada minggu kedua, A sudah mampu melakukan pelatihan mental dengan lebih disiplin dan lebih baik dalam konsentrasinya. Minggu ini A tidak didampingi oleh peneliti namun didampingi oleh temannya. A sempat sakit disebabkan terlalu lelah sehingga tidak mengikuti latihan bola basket, namun A tetap melakukan pelatihan mental. A pun menerapkan pelatihan mental untuk menenangkan diri saat kegiatan drama di sekolahnya. A merasakan efeknya menjadi lebih tenang dan percaya diri saat melakukan drama.

Minggu ketiga, peneliti memantau A dalam melaksanakan latihan bola basket dan pelatihan mental. Sudah dua kali latihan A tidak menggunakan pelindung pada lututnya. A menceritakan hal ini pada peneliti dan terlihat semangat dalam berlatih. Namun, A kembali menggunakan pelindung di akhir minggu. A melakukan *self talk* lebih dari yang dijadwalkan sebab dirasa sangat membantu A untuk lebih percaya diri.

Minggu keempat, rangkaian pelatihan mental dilakukan dengan disiplin oleh A. A merasakan dukungan teman banyak membantu sebab di minggu ini A sedang mengikuti kompetisi. A merasa lebih siap untuk bermain. Namun, berdasarkan observasi A masih terlihat ragu-ragu sehingga A masih perlu di dukung lagi dan diberikan semangat agar berani dalam bermain. Secara keseluruhan pelatihan mental yang dijalani oleh A cukup baik.

- Informan B (5 Mei – 8 Juni 2012)

Pada masa persiapan, sikap B terhadap pelatihan mental cukup baik. Di awal B masih merasakan kesulitan untuk konsentrasi sehingga masih memerlukan latihan lagi di luar latihan relaksasi dasar bersama teman-temannya.

Minggu pertama pelaksanaan, B didampingi oleh peneliti dan ibunya. Selama minggu pertama ini B merasa kesulitan melakukan *imagery* dan juga sering lupa melakukan relaksasi. B

masih harus diingatkan oleh ibunya ketika di rumah sebab B seringkali tidak melakukannya. Namun, kegiatan *self talk* sebelum tidur selalu dilakukan oleh B.

Pada minggu kedua, B didampingi peneliti dalam latihan rutin dan pelatihan mental. Saat latihan B seringkali terdengar mengeluh dan ragu-ragu dalam bergerak. Untuk pelatihan mental B terlihat sudah lebih disiplin dalam melakukannya. Perkembangan konsentrasi B juga sudah lebih baik, yang terlihat ketika didampingi oleh peneliti B tidak mudah teralihkan dengan suara di luar dirinya. B menyatakan mendapatkan banyak motivasi dari kakak kelas yang pernah mengalami cedera yang sama dengan dirinya sehingga B menjadi lebih percaya diri dari sebelumnya.

Minggu ketiga, peneliti tidak mendampingi B. Kegiatan B banyak dilakukan bersama ibunya berupa kegiatan fisik untuk menguatkan lututnya. Kedisiplinan B dalam melakukan latihan fisik dan pelatihan mental cukup meningkat.

Minggu keempat, berdasarkan pengamatan B masih membutuhkan dukungan dalam melakukan semua kegiatannya, baik latihan rutin maupun pelatihan mental. Sebelum mengakhiri pelatihan, B mengakui bahwa dirinya masih memiliki rasa cemas dalam dirinya tapi tidak sebesar sebelumnya.

- Informan C (5 Mei – 8 Juni 2012)

Pada masa persiapan, C cukup baik dalam penerimaan latihan relaksasi dasar maupun latihan *imagery* dasar. Tetapi sikap C yang cenderung tertutup membuat peneliti harus melakukan wawancara tambahan agar C bisa lebih terbuka terhadap peneliti. C cenderung menutup diri dengan menyatakan dirinya baik-baik saja, namun dari hasil pengamatan dan skor pengukuran awal tidak sesuai. Dalam bermain C tampak kurang konsentrasi sehingga banyak melakukan kesalahan. Selain itu C mengaku tidak memakai pelindung pada pergelangan kakinya, namun peneliti melihat C memakainya. Latihan relaksasi dasar dilakukan bersama-sama teman-teman C.

Minggu pertama pelaksanaan, C mendapatkan dampingan dari peneliti. Setelah beberapa kali melakukan pelatihan mental dan dilakukan pendekatan lebih lanjut, C menjadi lebih terbuka pada peneliti dan bisa mengakui bahwa terkadang C memakai pelindung kaki.

Pada minggu kedua, C kembali hanya melakukan *self talk*. Setelah ditanyakan lebih lanjut C mengakui seringkali lupa dan jika akan latihan kedatangan C selalu tepat di jam latihan sehingga tidak sempat melakukan latihan relaksasi-*imagery*. C merasakan kesulitan untuk membayangkan rasa sakit pada pergelangan kakinya dan titik putih.

Minggu ketiga, peneliti kembali mendampingi C dalam melakukan pelatihan mental. C melakukan *autogenic relaxation* hanya ketika didampingi peneliti. Dukungan dari teman dirasakan C kurang sebab C jarang diingatkan. Untuk *self talk* C terus dilakukan, untuk memberikan keyakinan saat latihan Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda).

Minggu keempat, C merasakan badan yang lebih rileks, rasa sakit berkurang dan lebih bersemangat dalam berlatih. Saat pengamatan di kompetisi yang dijalani, C mengalami sedikit perubahan dengan gaya permainan yang lebih cepat dan berani untuk melakukan gerakan meski

terdapat lawan di depannya. Catatan kesalahan yang dilakukan (turnover) mengalami penurunan, terutama kesalahan saat mengoper bola.

- Informan D (5 Mei – 8 Juni 2012)

Pada masa persiapan, penerimaan D terhadap latihan relaksasi dasar dan *imagery* dasar cukup baik. D dapat mengikuti instruksi dengan baik. Namun, meski terlihat cukup baik untuk relaksasi dan *imagery* dasar D cenderung mengeluh bahwa dirinya masih merasa kurang baik dalam mengikuti. Oleh sebab itu, D masih perlu diyakinkan bahwa yang dilakukannya sudah cukup baik. Pada pengumpulan data D cenderung bersikap kurang terbuka. Respons yang diberikan cenderung respons yang umum. Dalam menjawab pun D cenderung menjawab dengan kata-kata yang tersusun baik, baku dan membutuhkan waktu lama dalam memikirkan jawabannya. Respons D secara informal seringkali tidak sama dengan respons D ketika diwawancarai oleh peneliti. Untuk latihan relaksasi dan *imagery* dasar, D melakukan bersama teman-temannya.

Minggu pertama pelaksanaan, D melakukan dengan cukup baik. Pelatihan mental dilakukan secara disiplin oleh D. Perkembangan yang dirasakan adalah D merasa ringan pada pergelangan kakinya dan merasa lebih tenang dibandingkan sebelumnya. D sudah lebih terbuka dengan keadaannya saat ini. Tetapi, sikap D terhadap pelatihan mental cenderung tidak tenang apabila ada yang terlupa dijalani dan takut akan ditegur oleh peneliti. Setelah diyakinkan D menjadi lebih tenang dan dapat melakukan pelatihan mental sesuai dengan kemampuannya.

Pada minggu kedua, D menerapkan latihan mental terhadap kegiatannya di sekolah. D merasakan dampak dirinya menjadi lebih tenang. Kegiatan fisik sedang tidak banyak diikuti oleh D sebab sedang fokus dengan tugas sekolah.

Minggu ketiga, D kembali berlatih di lapangan dan pelaksanaan pelatihan mental didampingi oleh peneliti. D merasakan kakinya lebih ringan, kondisi diri menjadi lebih tenang dan semangat. Selain itu D pun merasa kemampuannya untuk fokus saat latihan meningkat. Kesalahan D ketika latihan sudah mulai berkurang menurut pelatih.

Minggu keempat, D kembali mengeluh kaki menjadi mudah sakit. Ternyata beberapa rangkaian pelatihan mental tidak dilakukan secara disiplin. D cenderung memotong waktu pelatihan mental sebab merasa aktivitasnya dihambat oleh latihan mental. Setelah kembali di dukung teman dan peneliti, D kembali melakukan pelatihan mental secara disiplin dan ketika mengikuti kompetisi permainan D cukup baik, kesalahan yang dilakukan menurun dari sebelumnya.

- Informan E (6 Mei – 9 Juni 2012)

Pada masa persiapan, latihan relaksasi dan *imagery* dasar membutuhkan waktu yang cukup lama. E mengeluh mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, sehingga pelatihan maupun rekaman penunjang harus dalam kondisi yang sangat sunyi. Latihan relaksasi dasar dilakukan

secara individual. Penerimaan E terhadap pelatihan cukup baik. Saat pengumpulan data pun E cukup terbuka mengenai keadaan dirinya.

Minggu pertama pelaksanaan, E belum melakukan pelatihan secara penuh. Dari tujuh hari E hanya melakukan tiga hari saja. Alasannya adalah E merasa kesulitan untuk konsentrasi. E membutuhkan pendampingan yang intensif. Pelatihan mental pada minggu ini belum terlalu efektif.

Pada minggu kedua, E diminta untuk pemusatan latihan (*Training Camp, TC*) tim PON Kalimantan Timur (Kaltim) di Bandung. E tampak kurang bersemangat dalam menjalani TC. E mengeluh kurang percaya diri dan merasa fisiknya belum siap seperti pemain lain di tim tersebut. E diingatkan untuk melakukan pelatihan mental agar bisa menjadi lebih tenang. Peranan teman pada masa ini sangat besar, sebab yang banyak memberikan pengaruh pada E saat itu adalah temannya. Dengan kehadiran teman ketika latihan tanding (*sparing*) maupun datang ke hotel membuat E menjadi lebih tenang. Saat E sedang sedih atau bingung E akan mendengarkan rekaman *autogenic relaxation*, sebab menurutnya hal itu lebih bisa membuatnya tenang.

Minggu ketiga, E masih menjalani TC dan dari *sparing* yang diikuti E tampak lebih percaya diri. Terlihat E lebih berani dalam bergerak di tengah-tengah penjagaan lawan. Ketika E kembali ke Bogor, peneliti kembali membimbing E dalam melakukan pelatihan mental. Peranan teman menurut E sangat besar pada masa ini.

Minggu keempat, pelaksanaan pelatihan mental dilakukan di Bogor. Menurut E saat ini rangkaian kegiatan sudah dapat dijalani dengan lebih efektif. Tetapi menurut E pelatihan mental akan lebih efektif dengan pendampingan peneliti. Pelatihan mental menurut E sangat memudahkan E dalam beraktivitas.

- Informan F (6 Mei – 7 Juni 2012)

Pada masa persiapan, F sangat terbuka dengan kegiatan ini. Kesiapan F untuk bertemu peneliti dan sering memberikan masukan mengenai keadaannya saat ini membuat pengumpulan data F cukup mudah. Latihan relaksasi dan *imagery* dasar dapat diikuti dengan baik oleh F. F dapat mengikuti instruksi dengan baik.

Minggu pertama pelaksanaan, F menjalani pelatihan secara mandiri di Bandung. Kedisiplinan F cukup baik. F lebih senang melakukan latihan *autogenic relaxation* saat itu, untuk *imagery* F mengakui masih menemukan kesulitan. Namun pelaksanaan pelatihan mental secara keseluruhan cukup baik. F merasa dapat lebih fokus.

Pada minggu kedua, F mengikuti kejuaraan maka kegiatan pelatihan dipindahkan ke Jakarta dengan dampingan peneliti. Keterlibatan rekan-rekan satu tim membuat F bersemangat dalam melakukan pelatihan. F menyatakan merasakan ragu-ragu pada beberapa pertandingan awal. Berdasarkan observasi pun permainan F kurang maksimal dan F cenderung dikuasai oleh emosi. Setelah melakukan pelatihan mental, di pertandingan semifinal dan final F merasakan ada perubahan. F merasa lebih tenang dan tidak memikirkan lututnya. Observasi pun menunjukkan F menjadi lebih tenang saat bermain.



Minggu ketiga, F melakukan pelatihan mental secara individual di Bandung. Latihan yang sering dilakukan adalah *autogenic relaxation* dan *imagery* sebelum dan sesudah latihan. Menurut F rangkaian pelatihan mental ini dapat membuat F lebih tenang dan fokus. F kesulitan melakukan *self talk* di pagi hari sebab F seringkali bangun terlalu siang sehingga menjadi terburu-buru dalam memulai aktivitas. Namun dalam keseharian *self talk* banyak dilakukan di waktu yang tentu.

Minggu keempat, F sedang fokus dengan skripsinya yang lama tertunda karena mengikuti pertandingan terakhir. F masih melakukan latihan fisik ringan namun tidak seefektif sebelumnya. F merasakan dirinya menjadi lebih fokus

- Informan G (6 Mei – 9 Juni 2012)

Pada masa persiapan, G cukup kooperatif. G banyak bertanya mengenai pelatihan mental yang akan dilakukan. Pengumpulan data pun berjalan dengan lancar. Latihan relaksasi dan *imagery* dasar dapat dijalani G dengan baik, dimana G mampu mengikuti instruksi dengan baik.

Minggu pertama pelaksanaan, G sedang menjalani pertandingan di Jakarta, sehingga proses pelatihan dilakukan di Jakarta. Untuk relaksasi dan *imagery* G mampu melakukan dengan baik. Saat tidak ada peneliti G melakukan sendiri namun dengan waktu yang lebih singkat. Permainan G pada pertandingan ini kurang maksimal. G merasa kurang fokus karena cenderung cemas dengan kontak fisik yang terjadi. Namun, dengan pelatihan mental G merasa lebih fokus sehingga tidak memikirkan hal lain di luar dirinya.

Pada minggu kedua, G masih menjalani pertandingan. Secara emosi, G mengalami perubahan dibandingkan dahulu. G menjadi lebih mudah emosi dan gerakannya kurang terarah. G banyak mengeluh mengenai sakit di lututnya sehingga membuat G tidak berani mengambil langkah untuk bergerak ke dalam pertahanan lawan. G yang biasanya berani untuk bergerak di bagian dalam, pada pertandingan ini hanya menunggu di luar dan langsung menembak bola.

Minggu ketiga, pelatihan dilakukan di Bandung. G didampingi oleh teman dalam melakukan pelatihan. G merasakan dirinya menjadi lebih tenang dan fokus. Untuk latihan fisik G merasa lebih kuat lagi dibandingkan sebelumnya.

Minggu keempat, G sudah merasa lebih mudah untuk rileks. Jika latihan terlihat G tenang dan tidak terlalu emosi. G merasa pelatihan mental memberikan dampak yang baik bagi dirinya. Dukungan teman sangat berpengaruh dalam pelaksanaan pelatihan mental bagi G.

- Informan H (6 Mei – 9 Juni 2012)

Pada masa persiapan, H cukup kooperatif. H menerima rangkaian kegiatan dengan baik. Latihan relaksasi dasar dan *imagey* dilakukan bersama rekan-rekan tim lainnya, berdasarkan permintaan H. Kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Minggu pertama pelaksanaan, H sedang menjalani pertandingan di Jakarta, sehingga proses pelatihan dilakukan di Jakarta. Untuk *autogenic rekaxation* dan *imagery* H mampu melakukan dengan baik. Namun untuk *self talk* sebelum tidur, H mengeluhkan seringkali terlewat

sebab dirinya sudah sangat lelah akibat bertanding. Begitu juga kegiatan *self talk* di pagi sering terlewat, sebab H bangun terlalu siang dan sibuk mempersiapkan diri untuk bertanding.

Pada minggu kedua, H masih menjalani pertandingan. Saat didampingi peneliti, H dapat mengungkapkan kesulitan yang dialami sehingga proses latihan dapat dimodifikasi sesuai kemampuan H. H dapat menjalani pelatihan dengan cukup baik. Permainan H selama kejuaraan cukup stabil. Tetapi, terlihat beberapa kali memang H menghindari berdekatan dengan lawan, meskipun dalam posisi dimana H harus menjaga lawan (*defense*).

Minggu ketiga, pelatihan dilakukan di Bandung. H didampingi oleh pelatih dan teman dalam melakukan pelatihan mental. Kesulitan masih sama dengan minggu sebelumnya, karena terlalu lelah atau bangun terlalu siang maka beberapa latihan tidak dilakukan. Dukungan teman cukup baik karena mampu mengingatkan H agar disiplin dengan pelatihan yang dilakukannya.

Minggu keempat, latihan fisik H berkurang sebab akan memasuki masa ujian dan tim kampusnya pun sedang mengalami perubahan tim kepelatihan. Sesekali H masih melakukan latihan fisik disertai pelatihan mental. H merasakan kesulitan dalam latihan *imagery*, karena sulit untuk membayangkan. Namun, H mampu melakukan seluruh kegiatan pelatihan mental H dapat merasa lebih konsentrasi. H merasakan perubahan lebih bersemangat dan fokus dibandingkan sebelumnya.



## Transkrip wawancara

Sebelum pelatihan mental (Informan A, 16 th)

### Cuplikan transkrip

**Tanya:** Tolong ceritain dulu mulai seneng sama basket kapan?

**Jawab:** Eee...awalnya *gua* (ket:saya) lahir dari keluarga atlet. Bokap *gua* eee.. *pemaen* voli nyokap *gua* atlet renang. Dulu *gua diajarinnya* voli sih trus pas awal-awal masuk SMP kelas 1 gitu ngeliat ada yang maen basket trus diajarin gitu sama temen. *Ahirnya* di rumah belajar sendiri, baru ikut 2 latihan ternyata seneng

**Tanya:** Kenapa seneng sama olahraga basket?

**Jawab:** Eh...trus udah gitu awalnya *ngeliatnya* keren nih basket, keren olahraganya trus dalam *ngeksis*. Tapi lama kelamaan malah jadi suka dan malah hobi soalnya enak aja gitu...*ahirnya ampe* sekarang deh.

**Jawab:** Kalo mulai nekunin basket yang intensif/serius kapan?

Mulai nekunin basket sih eee...kelas 2 SMP kalo ga salah...iya...jadi sering-sering banget ikut latihan kelas 2 terus eee...sampe sekarang deh, apanya...intensifnya.

**Tanya:** Prestasinya apa aja?

**Jawab:** Trus kalo prestasi sih dulu SMP pernah *ngikutin* beberapa kejuaraan tapi yang paling ini sih BBL. BBL juara 2 kalo *ga* salah, trus eee...ikut klub BR abis ikut klub eee...trus...abis ikut klub ke SMA. SMAnya dulu masih di TA jadi disana prestasinya tuh SMA DW doang...cuman 1 semester itu, gitu *teh* (ket:panggilan untuk peneliti artinya kakak). Trus pernah ikut...popda powil gitu *teh*.

**Tanya:** Berarti *lu* (ket:kamu/Anda) termasuk atlet pelajar ya?! *So* apakah selama jadi atlet pelajar & ikut kejuaraan itu *lu* nikmatin sesi latihan maupun pas tanding?

**Jawab:** Eee...iya termasuk atlet pelajar. *Gua*...enak...banyak banget suka dukanya eee...termasuk nikmatin, nikmatin pas olahraga.

**Tanya:** Apa aja suka dukanya selama menekuni basket?

**Jawab:** Pas olahraga basket itu, kaya tanding latihan nah itu *gua* suka. Ketemu temen baru. Kadang-kadang kan kalo di klub gitu eee...dari sekolah luar juga, jadi ketemu temen baru lagi. Trus kalo dukanya sih...ya misalkan kalah suka kecewa trus pas cedera tuh...pas cedera udah aja...kaya...awalnya *gua* pikir *gua* ga bakal nemuin basket lagi pas *gua* cedera, tapi eee...makin sini makin sini *gua* belajar buat eee...ngilangin takut *gua* sama cedera itu, gitu. Ya gitu aja sih sebenarnya *teh*.

**Tanya:** Tadi menurut *lu* salah satu dukanya adalah cedera, coba certain kapan pertama kali cedera, bagian mana yang cedera, apa penyebabnya, apa yang terjadi sama bagian tersebut. Trus berapa kali *ngalamin* cedera?

**Jawab:** Pertama kali *gua* cedera itu waktu SMP. SMP kelas...kelas 3 awal, jadi itu tuh lagi tanding pas BBL, trus eee...*ankle...ankle...ankle* bagian *ankle*...awalnya bagian *ankle* pertama kali gara-gara eee...pas abis *shoot 3-point* pas loncatnya *gua* mendaratnya agak disenggol ama lawan itu jadi...dia mau *fouling* tuh ya *gua jatoh*. Tapi bagian *ankle gua* emmm...apa eee...*keplitek* gitu, trus eee...pertama kali eh...bagian mana tadi udah *ankle*, penyebabnya ya tadi yang *difoulingin*. Trus yang kedua itu lutut. Kan *gua* lagi maen pas bagian *ankle gua* belum sembuh trus ada eee...ada yang...jadi intinya ada yang nabrak *gua*, *gua* kaget trus *jatoh* bagian lututnya. Sempet dioperasi gitu, lututnya *dipakein* apa gitu kaya besi penyangga, *gua ga* ngerti *teh*, yang jelas *gua* eee...*gua* cedera tuh udah 3 kali, *ankle* lutut sama *ankle* lagi. Gitu *teh*.

**Tanya:** Paling parah cedera yang mana?

**Jawab:** Paling parah sih lutut, soalnya eee...untuk nahan bagian eh...waktu *jatoh* itu kan yang *jatoh* duluan lutut, *kejedug* gitu...apa... Kaya yang dijait, jadi *gua* dilaser gitu, dijait...apa...operasinya. Iya bagian paling parah lutut *teh*, sampe sekarang *gua* pake *ankle* untuk nahan...nah eee...sebenarnya *gua ga* boleh basket lagi tapi *gua tetep* basket soalnya...*abis* suka sih, ya udah lutut *aja* sih

**Tanya:** Bisa ceritain lebih lanjut ga proses penanganan cedera lutut *lu*?

**Jawab:** Awalnya pas *jatoh gua ga ngerasain* apa-apa pas *kejedugnya*, *gua kira* emang *jatoh* biasa, apa...maksudnya *jatoh* biasa kan. Tapi pas sehari dua harian eee...kaki tambah sakit, kaya *ga* bisa jalan gitu. Trus eee...*ahirnya* eee... *gua* dibawa ke dokter

---

untuk ronsen. Abis dironsen ternyata ada, dibagian lutut *gua tuh* kaya penghubungnya gitu antara paha sama betis, tulang paha sama betis tuh, penghubungnya kaya retak atau apa gitu...apa kegeser gitu, *gua* lupa. Ahirnya *gua* dioperasi trus pas dioperasinya milih, mau operasi...ya pembedahan biasa atau pake laser. Ahirnya *gua* milih pake laser, *nyokap gua* juga setuju pake laser soalnya supaya *ga* ada bekas, sampe sekarang untungnya *ga* ada bekas sih...cuman ada dikitlah. Trus...ya udah gitu aja, *dipasangin*...penyangga dari besi, apa dari mana gitu...sampe sekarang jadi *gua* harus pake *ankle*, kalo *ga* sih *ga* apa-apa *cuman*...jaga-jaga *aja* gitu teh.

**Tanya:** Pas cedera lutut itu basketnya lagi persiapan kejuaraan *ga*?atau lagi aktif-aktifnya *ga* kegiatan basket *lu*?

**Jawab:** Ga sih teh. Ga pas lagi kejuaraan, cuman latihan-latian biasa, jadi *gua* musti *break* kalo *ga* salah 3 bulan.

**Tanya:** Menurut *lu* cedera lutut itu ngaruh *ga* ke pandangan *lu* soal *skill lu*? Bayangan *lu* dengan adanya cedera itu ke *skill lu* apa?

**Jawab:** Ngaruh banget deh. Dulunya kan *gua* sering poin sekarang tuh kaya...oya udah *gua* main basket kaya gitu. Trus jadi...ceper sering sakit. Kaya eee...dulunya kuat lari beberapa putaran atau gimana pun caranya tapi kalo sekarang tuh kaya...yang eee...mudah sakit, gitu doang teh. Sama takut...takut...takut untuk cedera lagi, gitu.

**Tanya:** Selain operasi untuk pemulihan *lu* ngapain lagi? Jeda berapa lama sebelum akhirnya ikut latihan lagi?

**Jawab:** Untuk pemulihan *gua* tinggal di rumah *bokap* (ket:ayah). Soalnya dari dulu *gua* diajarin untuk eee...*ga*...*ga* boleh ngerasain rasa sakit. Maksudnya...kalaupun sakit ya tahan. Sebisa mungkin *bokap* ngajarin *gua* kedisiplinan dan eee...keras kalo *bokap gua* sih. Jadi eee...waktu operasi juga *nyokap gua ga tau gua* tinggal di...*gua* tinggal di rumah *bokap* selama itu. Kurang lebih 3 bulan, 4 bulanan *gua* *bener-bener berenti* basket. *Bener-bener* vakum. Ya udah ahirnya eee...abis 4 bulan itu *gua* ikut latihan lagi teh.

**Tanya:** Selama di tempat *bokap* 3-4 bulan itu *lu* ngapain aja? Ada kegiatan yang berhubungan dengan pemulihan fisik *ga*?

**Jawab:** *Ga* ada sih teh. Cuman...kalo *bokap gua tuh* lebih ke batin, dia *bener-bener* kaya di...*gua* kaya yang di pesantren gitu lloh eee...ngaji, solat trus... paling kalo misalkan *ngebantuin* fisiknya eee...dulunya kan komplek rumah *gua* agak besar trus, komplek gitu kan yang di *bokap* mah eee...jadi *gua* keliling komplek tiap pagi. Subuh...abis solat subuh tuh *gua* keliling komplek trus eee...ya kalo untuk pemulihan dari fisik sih *ga* terlalu banyak teh, ya gitu-gitu aja, olahraga kecil. Eee...kalo *bokap gua* *ngebantuinnya*...kalo doa pake *aer* doa hehehe (ket:sampel tertawa). *Ga ngerti gua* juga teh, yang jelas dia kaya baca-baca gitu deh.

**Tanya:** Apa bantuan yang *bokap lu* udah kasih (bentuk disiplinnya kaya apa)?

**Jawab:** Kalo disiplinnya eee...untuk masalah solat, dia harus *bener-bener*...*gua*...dibangunin solat. Kalo *gua ga* mau atau ngeluh dikit...dulunya *gua* dipukul pake ini...pake apa...eee...*belt* gitu, ikat pinggang berarti *heuh* (ket:medesahkan napas). *Dituin* sih paling teh kalo disiplinnya. Trus *kalo*...dia nyuruh A kita harus A, tegas sebenarnya. Trus kalo disiplinnya paling gitu aja.

**Tanya:** Berarti lumayan ya ada latihan fisik dengan *jogging*. *Ngebantu ga* dengan *jogging* gitu? Sama agama ke mental *ngebantu ga*?

**Jawab:** Dua-duanya sangat *ngebantu* teh.

**Tanya:** Gimana ngaruhnya yang efeknya ke kesiapan *lu* maen basket lagi?

**Jawab:** Eee...kalo untuk fisik emang diajarin juga sih sama dokter suruh dibiasain supaya *ga* kaget ntar, kalo misalnya jalan atau lari lagi. Trus kalo misalkan mental...kurang sebenarnya eee...oleh itu *ngebantu* untuk *ga* takut, soalnya kata ayah juga "kalo misalnya kamu takut banget cedera atau apa *lahaulla* aja" katanya, "itu semua kehendak Allah kan". Trus...tapi kalo misalkan mau...mau...basket tuh masih kaya ada yang...*ih gua* takut cedera *gua* kambuh" gitu aja sih teh. Gitu doang.

**Tanya:** Kemaren terakhir *lu* bilang bahwa masih ada perasaan takut cedera. *Lu* sendiri tau *ga* gejala-gejalanya kalo lutut *lu* bakal sakit? Terutama kalo lagi maen.

**Jawab:** Ga teh. Tapi kalo kebanyakan kalo misalkan *gua*...eee...mau sakit gitu suka linu sendiri, lututnya. Trus suka lemes. Tapi cuman sebelah doang...yang, sebelah kanan gitu teh...yang dioperasi itu, paling cuman itu sih teh perasaan takutnya. Deg-degan aja...mikirnya "ih *gua* bakal cedera lagi *ga ya*" kaya gitu teh. Tapi *ga* ada *bener-bener* ciri-

---

---

ciri yang bakal...sakit sih teh kalo lagi maen atau lagi latian gitu.

Tanya: Okey, sekarang balik ke masa pemulihan, sewaktu *lu* pemulihan ada pikiran yang terlintas apa?

Jawab: Pikiran *gua ga* bakal sembuh teh eee...soalnya udah operasi *feelingnya* gimana sih teh kalo...operasi...trus ya udah ahirnya eee...bener-bener di doktrin ama yah kalo sembuh sembuh sembuh. Ya udah ahirnya *gua* percaya kalo *gua* bakal sembuh.

Tanya: Sewaktu pemulihan perasaan *lu* apa?

Jawab: Kalo *gua ga* akan bisa maen basket lagi teh. Kalo kendala pas lagi cedera...pokonya *hopeless* deh teh, tapi yaa makin lama makin bisa lah eee...mengantisipasi dengan latian-latian lagi pelan-pelan basket lagi the. Gitu teh.

Tanya: Setelah 4 bulanan itu *lu* balik lagi latian kan, nah kesulitan apa yang *lu* alami ketika pertama kali ikut latian lagi?

Jawab: Ya kesulitannya materi teh. Materinya ketinggalan, maksudnya yang *gua* masih latian...dasar tapi mereka udah yang mana gitu teh. Trus paling cuman eee...gitu aja...fisik fisik. Trus terutama fisik. Kan *gua* jarang banget fisik eee...di rumah juga eee...maksudnya cuman ya keliling komplek gitu, fisiknya apa sih teh dibanding...dibanding lari keliling GOR yang bener-bener eee...naik turun tangga kaya gitu paling fisiknya. Gitu teh.

Tanya: Perasaan yang *lu* rasain ketika balik lagi latian seperti apa?

Jawab: Perasaan *gua* balik lagi latihan seneng banget teh, seneng banget tapi eee...agak *ga* enak juga sih ke pelatih. Dulu kan eee...deket banget trus udah gitu *gua* yang bener-bener intensif trus semenjak jatuh itu jadi eee...jarang latian kaya yang...*ga* ada kabar. Trus balik lagi latian *ga* enak. Tapi aslinya seneng...seneng banget.

Tanya: Gambaran *skill* *lu* setelah balik lagi latian kaya apa?

Jawab: Ancur teh eee...apa namanya...yang dulu eee...dulunya fisik *gua* kuat sekarang jadi *ga*...jadi lemah gitu. Sebenarnya kalo latian fisik bisa sih diasah, tapi dulu kan istilah *gua* udah...udah...bukan *hatam*...udah udah...enaklah *nguasain* teknik dasar, tapi sekarang tuh kaya...teknik dasar ya *gua* cuman... cuman itu aja yang *gua* bisa. Segitu...standar. Trus masih lupa-lupa gitu teh. Fisik sih sebenarnya kalo masalah *skill* mah gitu. Trus kan dulu *gua* PG, sekarang jadi *forward* suka deg-degan soalnya eee...soalnya kaki *gua* lagi cedera.

Tanya: Pikiran yang terlintas pas latian intensif dilakuin apa?

Jawab: Kalo *gua* seneng. Ngerasa kalo *gua* bisa balik lagi kaya *gua* yang dulu, yang *gua* main basket gitu. Tapi *gua* eee...ada rasa takut. Takutnya takut cedera lagi, tapi kan *ya'elah* itu mah eee...apa...diyakinin juga dengan yang *gua* percaya kalo *gua* bisa kaya dulu trus...perasaan *gua* juga *ga* enak ama pelatih *gua*, *gua* kan udah...masalahnya *gua* itu waktu pas *gua* jatuh *gua ga* bilang kalo ternyata kenapa-kenapa. Kalo pas *gua* operasi *gua ga* bilang, mereka *tau* sendiri, jadi...kaya yang *gua ga* ada kabar dulu baru mereka *tau* baru *gua* balik latian lagi. Nah itu *ga* enak teh asli eee...kaya *ga* latian seakan-akan *gua* berenti basket padahal cuman vakum, gitu teh.

Tanya: Saat ini, gimana perasaan *lu* saat *lu* harus bertanding, *skill* atau emosi *lu*?

Jawab: *Gua* ngerasa ketakutan, entah itu ketakutan *gua ga* bakal bisa maen bagus. Yang jelas kalo sebelum tanding tuh *gua ga tau* apa-apa jadi kaya eee... masih tetep takut, ketakutan yang...perasaan aneh deh teh eee...ya udah kayanya mah gitu aja. Yang jelas takut dan sakit untuk masalah apapun eee...kalo *skill* takut untuk eee...masalah *physically* sakit. Itu kebayang-bayang gitu teh, mungkin suges ya.

Tanya: Apa yang *lu* lakuin setiap mau tanding/latian? Ada *ga* cara *lu* untuk ngatasin rasa takut itu? Apakah *deker* termasuk yang menenangkan?

Jawab: Sebelum tanding eee...*gua* selalu solat kalo *gua* sih the. Trus udah gitu suka ini dulu...denger musik. Kalo misalkan eee...deket...iya waktu itu menenangkan banget. *Gua* seenggaknya walaupun masalah sakit tapi *gua seenggaknya* bisa...bisa ngejaga kalo eee...kalo itu *ga* bakal sakit lagi. Inget-inget jadi kaya...ngomong eee pada diri sendiri kalo *deker* itu bisa nyembuhin.

Tanya: Oke deh. Berarti masih ada rasa takut ya?

Jawab: Iya teh.

---

## Setelah pelatihan mental

---

### Cuplikan transkrip

---

Tanya: selama *treatment* kemarin, apa yang A rasain selama ngejalaninnya?

Jawab: Lebih tenang teh, apapun ngejalanin...ngejalanin apapun maksudnya lebih...lebih enak . soalnya kan eee...itu...dengan adanya *self talk* kaya gitu-gitu juga kan ke *guanya* jadi bisa eee...lebih pede. Trus pas ngejalanin itu, alhamdulillah penyakit...eee...rasa sakit di dengkul juga udah mulai enakan. Kata teteh juga kan dari dengkul, trus *kemaren* ke betis trus ke *ankle* ehh tiba-tiba sekarang sih *ilang...ilang* gitu. jadi banyak banget manfaat yang...yang bisa diambil dari *treatment* ini teh

Tanya: Pikiran *lu* selama *ngelakuin treatment* itu apa?apa yang jadi harapan *lu*?

Jawab: Pikiran *gua* sebenarnya eee...awalnya, awalnya banget *gua* kadang suka mikir “bisa *ga* ya *gua* sembuh”. Tapi selama ngejalanin sih alhamdulillah *gua enjoy-enjoy* aja teh. Yang jadi harapan *gua* pastilah yang pertama sembuh teh, soalnya *gua* udah...udah *males* kalo misalkan eee...maen basket kaya sakit lutut...aduu. Kalo menurut *gua* sih itu *wasting time*, jadi *gua pengennya* sembuh total teh.

Tanya: Diantara semua *treatment*, *treatment* mana yang *lu* rasa paling ngasih efek atau paling cocok sama *lu*?

Jawab: Yang paling cocok *self talk* teh, soalnya lebih masuk ke dalam *guanya*. Mungkin gara-gara kata-kata *gua* gitu juga, trus bikin *pede* aja kalo *self talk*

Tanya: sekarang tentang perbedaan yang *lu* rasain, apa perasaan *lu* sekarang tentang cedera *lu*? Apa gambaran *lu* sekarang tentang cedera *lu*?

Jawab: Semakin membaik eee..sebenarnya kalo misalkan dalam segi cedera mungkin *gua* belum ngecek lagi sih ke dokter, mungkin membaiknya ehh...eee beberapa persen. Tapi untuk masalah mental sih teh bener-bener udah *heal* banget *kalo* mental. Trus udah gitu sekarang yang *gua* rasain *tuh* *ga*...*ga* terlalu...*pokonya* kalo *gua* melakukan aktivitas cedera *gua* *ga* terlalu kerasa, dulu kan kalo misalkan apa-apa kaya lari *ato* jongkok Cuma beberapa menit doang itu kerasa *naudzubillah*. Sekarang *tuh* eee...lebih ke...*gua* punya cedera tapi ya udah, ngerti *ga*? *Pokonya* gitu teh. *Ga*...*ga* terlalu ehh...*ga* sering...*ga* sering kambuh istilahnya kram gitu-gitunya dulu kan sering kambuh.

Tanya: kalo menurut *lu* apakah nanti ada yang ingin dilakukan setelah 30 hari ini selesai?

Jawab: ada teh, pengen coba *self talk* terus. Sebenarnya *gua* lagi coba buat berani *ga* pake *deker* tapi *ga* tau ya teh belum terlalu yakin aja.

Tanya: kalo perasaan yang laen yang timbul apa?

Jawab: lebih pede aja teh, semoga yang *gua* lakukan ini *bener* jadi *gua* bisa lebih percaya diri.

Tanya: oke siip. Makasih ya

---

## Transkrip wawancara

Sebelum pelatihan mental (Informan B, 17 th)

### Cuplikan transkrip

Tanya: dulu pertama kali eee...mulai basket itu kapan?

Jawab: smp kelas 1

Tanya: kenapa milih basket?

Jawab: waktu itu pertamanya cuman kayanya *asik aja ngeliat* orang maen basket, trus ternyata pas di ikut latihannya seru, walaupun awal-awalnya masih malu-malu *ga* bisa gitu

Tanya: kelas 1 smp itu udah mulai latihannya kaya apa?

Jawab: waktu pas smp latihannya masih *dribble-dribble* biasa, jadi waktu itu lewatin orang tapi lewat kolong gitu, inget banget waktu dulu sama Aa Z (aa: panggilan untuk pelatih, kakak) itu dari situ. Trus belajar *lay up*, *lay up*nya masih...masih apa namanya...masih bisanya masih setengah-setengah

Tanya: dulu yang bikin seneng sama basket selain tadi katanya kan kayanya enak nih maen basket, apa sih yang bikin enaknya maen basket?

Jawab: pengen tinggi, tapi sekarang *ga* tinggi-tinggi (ket:sampel tertawa) ehmm...belum tinggi

Tanya: smp itu udah mulai ikut kejuaraan?

Jawab: iya waktu smp awalnya kan masih...jadi waktu dulu inget banget eee...ada temen jadi dia tuh kaya, gimana ya...jadi kaya anak kesayangan gitu jadi nah... pas *gua* sama temen-temen yang lain yang masih belum bisa-bisa jadi kaya dipisahin gitu *tau ga* teh, nah kaya gitu. Udah gitu latian latian latian...trus mulai ikut turnamen barengan ternyata malah *gua* ikut... dipilih ikut turnamen di...ngewakilin Bogor

Tanya: prestasinya apa sampe sekarang?

Jawab: prestasinya waktu smp sering ikut kejuaraan antar sekolah, terus pernah ngewakilin kota bogor di O2SN, trus eee...pas SMAnya juga pernah ikut ngewakilin kota Bogor di popwil . Oya...trus SMP juga ku 14

Tanya: trus eee...suka dukanya apa sama olahraga basket?

Jawab: sukanya tuh, serunya sama *temen-temen* apalagi pas kerasa banget waktu SMA. Serunya tuh kerasa, kompaknya juga kerasa *banget*. Udah gitu *kalo udah nyatu* tuh rasanya tuh eee...untuk *ngompakin* sama tim yang lain tuh susah. Kalo duka-dukannya paling...yaa cedera-cedera nih

Tanya: berapa kali sih cedera?

Jawab: cederanya baru 2 kali, *ankle* sama lutut. Tapi...yang parah lutut.

Tanya: tadi sukanya sama temen-temen bisa kompak, tapi ada dukanya cedera. Apa yang bikin lidya terus termotivasi untuk “ya udah *gua* tetep main basket”, apa motivasi B?

Jawab: mmm...sebenarnya biar ini sih...biar ada kegiatan jadi *ga* ngabisin waktu yang *ga* penting, apalagi kalo misalkan di rumah misalkan *ga* ada kegiatan suka dimarahin “tidur terus kerjaannya”...jadi mending maen basket

Tanya: kalo riwayat cedera bisa cerita sedikit?*Ankle* itu kapan?

Jawab: *anklenya* waktu pas kelas...2 ehh kelas 1...kelas 1 SMA

Tanya: itu gimana kejadiannya?

Jawab: itu pas lagi turnamen, sama SMA 5. Pertamanya eee...jatohnya *ga* kerasa, *anklenya ga* langsung kerasa pas besoknya baru bengkak

Tanya: trus kalo yang lutut,kapan dan gimana?

Jawab: itu pas kelas 2, itu pertamanya lagi latian biasa trus *jatoh*...trus udah gitu banggunya lemes banget

Tanya: kalo diliat lu selalu cedera pas latihan kalo *ga* lagi turnamen ya. Emmm...kalo setelah cedera *ankle* waktu itu masih maen lagi *ga*?

Jawab: kalo *ankle* masih bisa maen lagi, kalo *ankle* malah itu kan turnamen cuman istirahat 2 hari...istirahat 2 hari trus besokannya masih ikut turnamen lagi

Tanya: tapi kalo yang lutut?

Jawab: lutut lama.

Tanya: berarti yang paling parah menurut B?

---

Jawab : lutut (ket:ekspresi wajah sedih sehingga digoda oleh interviewer agar ceria kembali)

Tanya: nah untuk lutut, apakah diperiksakan ke dokter atau hanya dipijit?

Jawab: diurut, trus...kata yang ngurutnya mmm...ototnya, otot besarnya *muter*. Ga ngerti sih apaan tapi ya gitu dikasih taunya

Tanya: kejadiannya waktu itu gimana sih?

Jawab: waktu itu tuh lagi *layup*...pas lagi *layup* tuh *ga tau* ketahan *ga tau* ketabrak sama X trus *jatoh* kan, pas mau bangun lemes, sakit, *ga* kerasa...udah *deuh* sakit banget itu *mah*...megang tangan si X sampe *kenceng* banget. Aa Y(ket:pelatih) *aja ampe* lari dari sana. Pas...pas udah selesai itu masih bisa ditekuk-tekuk...masih bisa, pas besokannya bengkak udah gitu *ga* bisa dibawa jalan

Tanya: itu dipijitnya pas hari itu cedera, malemnya langsung dipijit atau pas udah bengkak?

Jawab: pas udah bengkak teh (ket:panggilan kakak)

Tanya: *pesennya* apa dari tukang pijit itu?

Jawab: *pokonya* dibilangnya...tar suruh kompres sama...ini, apa namanya...*ga* boleh latihan sebulan

Tanya: itu dilakuin *ga*, dikompres?

Jawab: *ga* (ket: tertawa). Awal-awalnya masih dikompres tapi kesini-kesininya lupa

Tanya: waktu cedera itu lagi persiapan turnamen *ga*?

Jawab: iya

Tanya : perasaannya apa waktu cedera itu?

Jawab: *kesel* bangeet (ket: nada suara tinggim ekspresi menunjukkan ketidaksukaan). Kenapa eee...apa namanya, kenapa pas cederanya itu pas lagi mau turnamen, kan waktu itu juga pernah pas sakit DBD itu juga pas banget lagi seleksi eee...kejurda nah itu pas banget (ket:tertawa, dengan ekspresi *kesel*)

Tanya: selain *kesel* apa lagi?

Jawab: sedih trus eee...ternyata tuh cederanya *ga* sebentar harus lama *istirahatinnya*

Tanya: reaksi *lu* pas *ga* latihan sebulan kaya gimana?

Jawab: nangis, marah-marah sendiri (ket:nada suara meninggi) ihh...*sebel* (ket:suara merengek). Udah gitu...malah kata tukang urutnya waktu itu, "kalo misalnya ini udah dipake sebelum sebulan *ga* nanggung ya". Jadi takut sendiri

Tanya: waktu awal-awal diminta kompres dilakuin, tapi kesininya *ga* dilakuin. Efeknya apa? Kerasa *ga*?

Jawab: kerasa...waktu itu kambuhnya tuh pas lagi *ga* latihan...pas lagi...lagi biasa. Waktu itu kan lagi...lagi di *hall* sekolah, lagi mau loncat, loncat turunnya biasa aja pas mau loncat mau naik...trus kayanya kepleset gitu teh. Itu *jatohnya ga tau* gimana, langsung ngilu *banget*...belum sampe sejam udah bengkak kakinya. Kayanya gara-gara *ga* dikompres jadi gampang bengkak lagi deh teh

Tanya: menurut B waktu itu cederanya karena apa? Apakah memang karena *jatohnya* salah atau karena pemanasan yang kurang atau karena kakinya B gampang cedera?

Jawab: kayanya yang pertama gara-gara pemanasan

Tanya: kenapa pemanasannya?

Jawab: pemanasannya kurang. Soalnya waktu itu eee...latihan yang waktu itu tuh latihan abis ulangan jadi eee...pemanasannya sebentar jadi "gua pengen cepet-cepet latihan nih, pengen...udah...*pengen*...udah *pengen* megang bola jadi latianya ehh... apa, pemanasannya asal

Tanya: apakah jangka waktunya untuk mulai ikut latihan ringan lagi agak lama?

Jawab: iya, soalnya yaa karena yang jatuh itu jadi bengkak. Tadinya waktu itu udah *sempet* mau latihan, belum sebulan juga *sempet* mau latihan...tapi kakinya malah bengkak lagi

Tanya: cara penanganan sudah diberikan tapi B masih belum mau melakukannya. Menurut B ini nanti ngaruh *ga* ke *performnya* B saat *full* latihan?

Jawab: ngaruh sih teh

Tanya: B sendiri masih ada rasa takut *ga* sih?

Jawab: takut. Gimana ya...kalo misalnya jalan atau loncat gitu jadi takut sendiri, jadi ...kalo naek tangga kan sakit, naik turun tangga yang paling sakit tuh. Jadi...pelan-pelan, harus pelan-pelan

---



<u>Tanya:</u> itu memang ada rasa sakit atau memang takut jangan sampai sakit?
<u>Jawab:</u> sakitnya <i>ga</i> terlalu keras banget kaya waktu pertama <i>banget</i> sekarang ini, tapi rasa takutnya masih
<u>Tanya:</u> ngeliat dukungan <i>temen-temen</i> , pelatih dan orangtua sama cedera B gimana?
<u>Jawab:</u> mmm... (terdiam lama)
<u>Tanya:</u> dari <i>temen</i> deh, gimana mereka?
<u>Jawab:</u> yang bikin itu sih...kalo ngeliat mereka latian . Apalagi waktu <i>kemaren sempet</i> liat-liat foto inget...pas foto juara, lagi <i>megang</i> hadiah itu keras banget. Trus ngeliat id card...(ket:terdiam) ahhh teteh mah (ket:suara merengek, wajah sedih)
<u>Tanya:</u> ngerasa dukungan temen-temen berubah <i>ga</i> sama B? Ngerasa <i>temen-temen ga support gua</i> lagi atau <i>temen-temen...</i> ngerasa dijauhin sama <i>temen-temen</i> karena mereka sibuk dengan latihan sedangkan <i>gua ga</i> pernah latihan?
<u>Jawab:</u> iya sih ada...ngerasa banget. Ngerasa...mungkin jadi...mungkin karena jarang ketemu sama mereka...jadinya...trus merekanya juga sibuk jadinya <i>ga</i> ada mmm... apa namanya...jadi jarang ketemu, jadi jarang ngobrol lagi
<u>Tanya:</u> kalo dari keluarga, dari mama kaya gimana supportnya?
<u>Jawab:</u> dari mamah sih...mamah sih suka...pesennya eee...kalo misalnya ngeluh, lagi ngeluh sakit ini "jangan pernah ngeluh" katanya "kalo <i>ga</i> nanti sembuhnya lama soalnya sugsetnya jadi jelek"
<u>Tanya:</u> percaya <i>ga</i> dengan kata-kata mamah?
<u>Jawab:</u> percaya...tapi masih suka susah <i>itu-in</i> nya...abis suka ngeliat lutut sendiri jadi serem, jadi keinget
<u>Tanya:</u> kalo dari pelatih? Ada komentar <i>ga</i> ?
<u>Jawab:</u> waktu itu sih kata aa Y sih suruh istirahat kalo udah sembuh latian lagi
<u>Tanya:</u> menurut B logis <i>ga</i> kalo, " <i>gua</i> ngerasa udah <i>baean</i> nih tapi kenapa <i>gua</i> belum boleh latian?"
<u>Jawab:</u> logis sih...iya...sebenarnya lebih ke takutnya, lebih keras ke takutnya aja sih
<u>Tanya:</u> setelah <i>lu</i> dinyatakan boleh latian, apakah <i>lu</i> sudah berani jogging-joging ringan?
<u>Jawab:</u> kata mamah sih kalo bisa kaya gitu supaya <i>ga</i> terlalu dimanjain, tapi... <i>ga</i> selalu dilakuin waktu itu
<u>Tanya:</u> kenapa dong <i>ga</i> coba latihan fisik yang ringan?
<u>Jawab:</u> mmm...takut bengkak lagi waktu itu mah, jalan dikit aja suka masih sakit teh
<u>Tanya:</u> saat kembali latihan rutin apa yang B lakuin?
<u>Jawab:</u> ngejar di fisik teh, soalnya udah <i>ga</i> latian selama sebulan...sebulan lebih. Jadi kerja keras banget.. latian lebih dari yang lain
<u>Tanya:</u> setelah <i>lu</i> sembuh dari cedera lutut itu kan <i>ga</i> lama ada turnamen, nah perasaannya waktu ikut kejuaraan itu kaya apa sih?
<u>Jawab:</u> kalo <i>gua</i> sih ngerasanya maennya jelek...jelek banget. Apalagi pas terakhir pas final, mungkin masih takut cedera. Tapi lama-lama setelah kejuaraan itu sih bisa ngilangin dikit-dikit. Tapi...masih ada teh (ket:merengek)
<u>Tanya:</u> masih pake deker <i>ga</i> ? Menurut B dengan pake deker itu ngebantu <i>ga</i> ?
<u>Jawab:</u> yang awal-awalnya terbantu, jadi biar <i>ga</i> terlalu ngerasa sakit. Tapi kesini-kesininya waktu itu dibilang X takut jadi kebiasaan, jadinya eee...mulai dari situ dibiasain dilepas, biasa lagi
<u>Tanya:</u> perasaannya pas ngelepas deker, tanpa deker B ada kegiatan fisik lagi, apa?
<u>Jawab:</u> takut...takut cedera lagi
<u>Tanya:</u> yang dirasain apa tuh pada saat itu di kaki?
<u>Jawab:</u> kadang-kadang suka ngerasain sakit deh teh
<u>Tanya:</u> dengan <i>lu</i> ada cedera lutut itu apa sih pengaruhnya ke <i>lu</i> ? Apa jadi ngebatasin lari, <i>ga</i> banyak loncat, <i>ga drive</i> ...atau apa...apa pengaruhnya?
<u>Jawab:</u> paling suka keras kalo lagi solat. Tapi <i>gua</i> jadi <i>ga</i> terlalu berani buat banyak gerakan yang terlalu tiba-tiba teh...kaya yang misalnya terima bola yaa <i>face basket</i> aja trus <i>shoot ga</i> yang...yang <i>drive</i> apa gimana gitu.
<u>Tanya:</u> pandangan B sama diri B karena pernah punya riwayat cedera kaya apa?
<u>Jawab:</u> kayanya...soalnya lutut cederanya lama ,tapi...udah jarang latian jadi fisik terutama, jadi...nurun, <i>skill</i> juga...kekuatan kaki malah yang pasti berubah
<u>Tanya:</u> takut masih ada ya jadinya? Makasih ya
<u>Jawab:</u> Iya...(ket:suara seperti <i>merengek</i> )

## Setelah pelatihan mental

---

### Cuplikan transkrip

---

Tanya: Waktu kemarin ngejalanin *treatment* apa sih yang *lu* rasain?

Jawab: Pas latihan sih, mungkin karena baru mulai sekali dua kali ya jadi masih ini... masih takut cedera lagi. Soalnya masih *aga* terasa

Tanya: baru mulai maksudnya?

Jawab: baru coba dipraktikin ke latian *teh*

Tanya: pikirannya apa pas mulai latian? Padahal udah dikasih *treatment* kan

Jawab: pikirannya...masih rasa takut masih ada tapi setiap mulai, kaya misalnya jogging ..itu selalu *nginget-nginget* yang pas *self talk* itu. Kalo misalkan lagi jogging sama mamah suka ngulang kata-kata kalo "saya bisa"

Tanya: pas udah mulai tahap olahraga yang intensif, *lu* latiannya apa aja?maksudnya selain jogging itu ngapain aja?

Jawab: eee...pas udah jogging, latiannya paling kaya *lay up* gitu. tapi masih pelan-pelan

Tanya: ada perasaan ga perubahan setelah *treatment*?

Jawab: ada...

Tanya: apa tuh?

Jawab: eee...pas kalo *lay up* yang waktu itu udah mulai berani loncatnya (ket: ekspresi sampel ceria). Padahal kalo misalnya di...ga diikutin latian kayanya ga berani...buat loncat

Tanya: setelah *treatment* ini, apa aja usaha *lu* supaya bisa maksimal lagi?

Jawab: yaa...kayanya mau latian rutin lagi

Tanya: untuk *treatment*nya sendiri yang selama ini dijalani, apa perasaan *lu* ketika ngejalanin *treatment*?

Jawab: jadi...ini yah...rileks sama...bisa ngontrol rasa sakit

Tanya: rileksnya kaya gimana?

Jawab: rileksnya paling pas lagi *imagery*nya sama relaksasinya eee...ya rileks. Jadi pas nanti misalkan *ngalamin* rasa sakit udah bisa ngontrol.

Tanya: bedanya dengan sebelum dapet *treatment* itu apa?

Jawab: bedanya pasti ga bisa ngontrol

Tanya: emang kalo ada rasa sakit *lu* biasanya ngapain sebelum dapet *treatment*?

Jawab: sebelum *treatment* sakit...ga bisa ngapa-ngapain

Tanya: nah setelah dapet *treatment* itu gimana?

Jawab: setelah dapet *treatment* narik napas...narik napas gitu eee...ngerileks-in badan, eee...pikiran kalo misalnya ga sakit, pikiran yang positif

Tanya: ada efeknya?

Jawab: ada

Tanya: pikiran *lu* pas ngejalanin *treatment* ada ga harapan-harapan tertentu yang *lu* pikirkan waktu *treatment* ada ga?

Jawab: ... (ket:terdiam agak lama) semoga kembali seperti dulu (ket:tertawa) *Pengen...* apa eee...pengen bisa latian lagi kaya dulu, *pengen* bisa lari kaya dulu lagi hmmm (ket:nada suara mengecil, ekspresi sedih)

Tanya: saat *lu* diminta melakukan *treatment* itu seperti apa perasaan *lu* sendiri dengan *treatment* itu sendiri? Apakah *lu* merasa cukup nyaman, atau ada yang kurang sreg sama *lu*, kalo yang kurang sreg itu yang kaya apa?

Jawab: pertamanya masih males-malesan ehh...masih rajin udah kesininya jadi males-malesan, tapi kan dikasih tau mama terus jadinya terus jalan

Tanya: enak ga dengan *treatment* yang *lu* jalani? Efeknya enak ga ke diri *lu*?

Jawab: kalo olahraga enak

Tanya: oke,secara olahraga enak. kalo yang laen, misalnya ngontrol emosi, lebih ke keseharian, apa efeknya?

Jawab: eee...paling yang ini sih...yang *self talk*nya yang dapet. Bisa ngomong sama diri sendiri, jadi pikirannya positif

Tanya: apa kata-kata yang biasanya sering *lu* ulangi?

Jawab: saya bisa (ket:tertawa, tangan dikepal) pasti itu. Kalo misalnya buat latihan, lututnya terasa lentur...yang itu. Udah gitu...eee apa lagi ya...saya yakin saya sembuh

---

---

yang itu

Tanya: Trus kalo misalnya eee...apa dari B sendiri, kan itu *gua* kasih *treatment* ada empat kan, ada relaksasi, ada *imagery*, ada *self talk*, ada *social support*. Menurut *lu* yang paling eee...kayanya ga *ngefek* deh, atau yang istilahnya *gua* ga terlalu rajin *ngelakuin*, itu yang mana?

Jawab: yang ini...antara yang apa sih...relaksasi *imagery before* sama *after*

Tanya: kenapa?

Jawab: soalnya kadang-kadang suka lupa. Kadang-kadang yang...eee apa namanya...ga ikut latihan jadi kadang-kadang suka lupa

Tanya: tapi ketika *lu* lagi *inget*, *lu* coba *lakuin* terasa ga sama *lu* apa masih kurang, masih kurang efeknya ke...ke diri *lu*?

Jawab: kerasa sih

Tanya: yang paling berpengaruh menurut *lu* yang mana?

Jawab: *self talk*

Tanya: kenapa?

Jawab: soalnya eee...itu bisa dipake ga cuman pas lagi ...buat olahraga doang, jadi bisa sehari-hari juga bisa. Karena itu tinggal bikin kata-kata sendiri

Tanya: Kalo *social support* ?

Jawab: *social support*...ya lumayan sih.

Tanya: lumayan? Tadi kan *sempet* cerita berapa kali semua dihubungin sama keluarga, sama mamah. Mamah cukup bisa *ngingetin* ya?

Jawab: iya...apalagi kalo misalnya jogging tuh pasti ditemenin sama mamah, sekalian jogingnya bareng-bareng

Tanya: menurut B apakah *support* dari mamahnya cukup bantu ga?

Jawab: tapi kadang-kadang suka *nyebelin*, suka dimarahin. Makanya kalo kaya gitu latihannya jangan *ngandelin* sekolah doang, di rumah juga dong. Trus kalo misalnya sama teman pas lagi sakit suka “ehh kamu sakit terus sih kenapa sih emang kakinya?”, trus cerita ke mamah, kata mamah “udah ga usah di dengerin”. Kadang kesel...kaya ga ngerasain aja, kaya si X “lebay banget sih *lu*, gitu *doang*”

Tanya: ada rasa pengen buktiin ga *gua* bisa?

Jawab: iya...

Tanya: menurut B antara *self talk* dan *social support* apakah dua-duanya saling bisa dukung keberanian *lu* jadi *lu* ga cemas lagi atau salah satu yang...yang...yang berdiri sendiri, *self talk* aja yang bisa bantuin *gua*

Jawab: mmm...kayanya lebih banyak *self talk* deh

Tanya: oke...ke depannya apakah *lu* pengen coba lakukan *self talk* ini atau ga usah deh udah cukup dari mamah *ngingetin*?

Jawab: kalo *self talk* kayanya iya...soalnya kan itu ga perlu didengerin, misalnya kita ngomong sendiri juga bisa

Tanya: sekarang jujur ya dari diri *lu* sendiri, semenjak istirahat sebulan trus latihan kemudian sering mengeluh, trus *gua* kasih *treatment*, masih ga mengeluhnya “ini tuh masih sakit, musti gimana?”

Jawab: masih (ket:tertawa)

Tanya: kira-kira udah *tau* belum sekarang kalo cara ngatasin rasa sakit?

Jawab: kalo sakit ya...*ngejalanin* yang didengerin di relaksasi *imagery* itu, *ngerileks-in* badan tarik napas trus...dilupain deh rasa sakitnya

Tanya: *lu* yakin ga suatu saat bisa kembali lagi kaya dulu, atau *ga* bisa balik lagi tapi ya udah *nikmatin* aja

Jawab: yakin bisa. Soalnya dari pengalaman yang lain juga, ditanyain kan...pasti bisa sembuh

Tanya: sekarang masih *pake* deker ga?

Jawab: kalo keluar sih *ga*, paling *kalo* lagi latian aja. Tapi ini lagi mau dibiasain *ga pake*

Tanya: Kira-kira cara *lu* buat *ga ngebiasain* gimana? Apakah bisa dari diri *lu* atau harus dari orang lain yang *ngingetin*?

Jawab: kayanya...harus dari orang lain dulu deh (ket:tertawa)

Tanya: dulu pas...pas kita wawancara sebelumnya kan B juga bilang eee..apa *sempet* merasa terasingkan sama *temen-temen*, *sempet ngerasa* “yah jauh...”. Sekarang gimana?

Jawab: udah ga sih

---

Tanya: oh udah ga...merekanya ke B...ternyata *emang* bener ga mereka *ngejauhin* B atau ...

Jawab: mungkin karena *kemaren* jarang ketemu

Tanya: trus...temen-temen satu tim dukung ga? Maksudnya ya...*gua tau lu* sakit tapi...

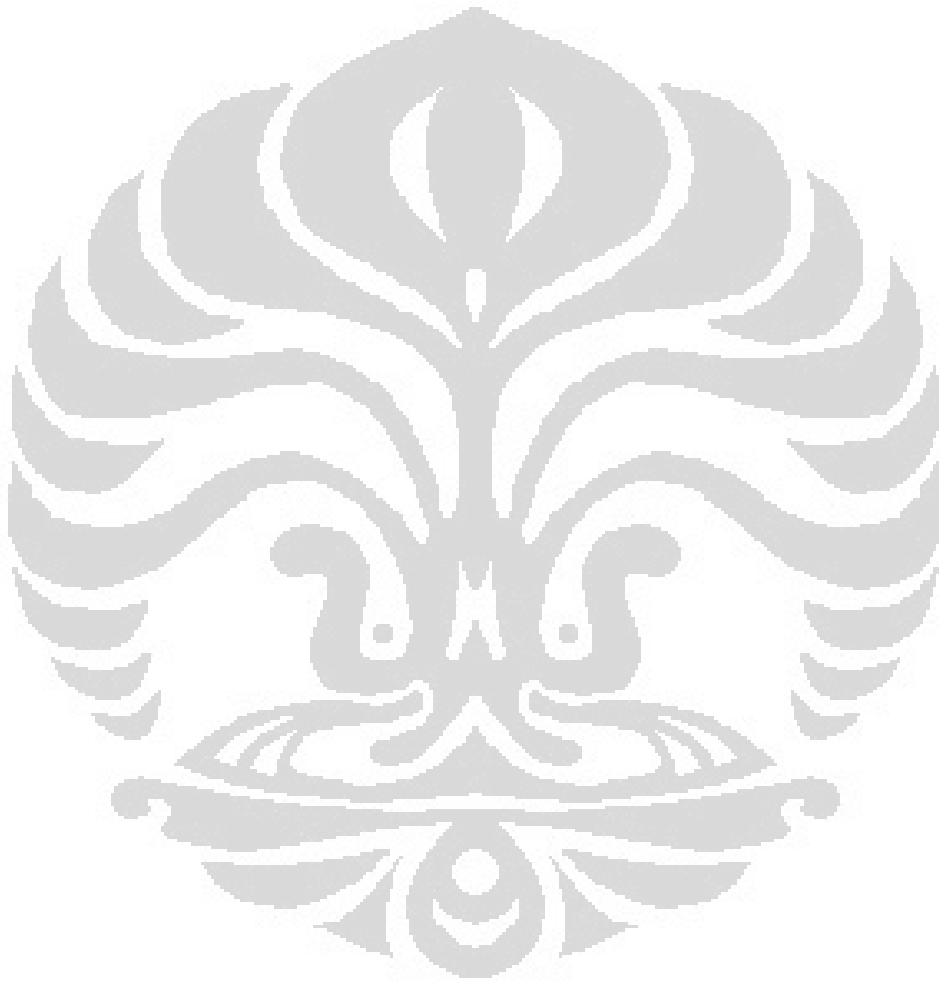
Jawab: waktu itu X pernah cerita yang mau stiekes, kan katanya hadiahnya mau ke luar negeri. "ya ayo dong sembuh..". X juga sempet ngedukung

Tanya: jadi perasaan itu udah ga ada ya?

Jawab: ga ada...

Tanya: oke, sip. *Thank you*

Jawab: iya *teh*, sama-sama



## Transkrip wawancara

Sebelum pelatihan mental (Informan C, 17 th)

### Cuplikan transkrip

Tanya: pertama-tama kita *ngobrolin* soal latar belakang C di basket ya, dulu pertama kali *seneng* sama basket kapan?

Jawab: SMP

Tanya: SMP...kenapa?Apa yang bikin *seneng* sama basket sih dulu SMP?

Jawab: *sebenarnya* sih tadinya karena ga ada ekskul lain yang diminati jadi C coba dulu aja basket ternyata *seneng* jadi *diterusin sampe* sekarang

Tanya: alasannya karena pertamanya ga ada ekskul lain?

Jawab: iya ga ada ekskul aja

Tanya: trus mulai serius di basket?

Jawab: SMP kelas 3 mau SMA

Tanya: prestasinya udah apa aja dari dulu SMP *sampe* sekarang?

Jawab: prestasi...maksudnya?

Tanya: prestasi dari...yang udah dicapai C misalnya udah ikut kejuaraan apa, trus misalnya ...ya menurut C deh itu prestasi, ini prestasinya udah begini...begini...begini...

Jawab: ya yang itu aja ikutan kejurda juara 1 sama yang Semarang, walaupun *kepleset* ga apa-apa

Tanya: kenapa *kepleset*?

Jawab: *kepleset*...*kan ga* ada Bandung, ga ada kota Bandung

Tanya: tapi menurut C itu salah satu prestasi?

Jawab: salah satu prestasi

Tanya: selain kejurda apa lagi?

Jawab: turnamen-turnamen antar sekolah. Waktu itu waktu libala, C kelas 1 juara 2 se-kota dan se-kabupaten

Tanya: trus eee...suka dukanya di basket apa nih?Yang bikin C apa ya...*seneng* sama olahraga itu, apa yang selama ini pengalaman menyenangkan?

Jawab: *senengnya* sih sama *temen-temennya*, jadi sering, apa sih...walaupun mau satu...walaupun satu ekskul juga di sekolah juga *tetep* nyatu, jadi sama *temen* tuh jadi *nyatu bener-bener nyatu*...jadi suka dukanya tuh *temen-temen* tuh ada apa sih...ada pengalaman sendiri, jadi sama *temen* banyak..banyak, apa sih...hal-hal baru yang dilakuin dalam basket, misalnya pertandingan ke luar kota jadi...*bareng-bareng*

Tanya: dukanya?Yang pengalaman buruk atau yang kurang menyenangkan?

Jawab: dukanya? (*mmm...*) kalo perjalanan jauh *dempet-dempetan*, *kededet*, *bener-bener*...

Tanya: kalo dari basketnya sendiri yang C jalani, selain misalnya jalan jauh *dempet-dempetan*, tapi dari basketnya sendiri ada ga yang kurang menyenangkan yang pernah C *jalanin* dari basket?

Jawab: apa ya...kurang menyenangkan...selama ini menyenangkan-menyenangkan aja sih teh, kalo salah kaya gitu *dimarahin* baru tuh (*paling itu aja?*) Iya.

Tanya: menurut C selama ini prestasinya sudah maksimal belum, udah paling top belum?

Jawab: belum...masih... masih banyak kekurangan, kadang-kadang *under-ring ama lay-up* kadang-kadang *suka ga* masuk *kalo* lagi latihan maupun tanding jadi harus *ditingkatin* lagi, fisiknya juga masih kurang trus *dribblenya* juga suka lepas-lepas

Tanya: kalo yang jadi penghambat C dalam prestasi di basket sekarang ini kira-kira menurut C apa?

Jawab: penghambat...apa? (ket:terdiam lama)

Tanya: selain tadi misalnya *lay-up* itu kan fisik, selain itu apa? Selain fisik?

Jawab: selain fisik...paling jadi *cape* duluan di jalan teh, sama jarak kali ya jadi kadang-kadang udah semangat-semangat *nyampe* sana dah *lemes udah males*, kaya gitu kadang-kadang, jadi menghambat buat semangatnya aja jadi yang suka kurang kalo lagi latihan.

Tanya: trus kalo cedera, cedera udah berapa kali?

Jawab: sekali.

Tanya: menurut C itu jadi penghambat ga?

---

**Jawab:** iya, kadang-kadang kalo misalnya lagi latihan gitu...kadang-kadang suka kerasa, jadi "aduh"...takut kan aku kena lagi, takut ini. Jadi pikirannya masih suka jadi ada rasa takut karena udah pernah

**Tanya:** riwayat...riwayat cederanya apa tuh? Berarti cuman sekali? Kapan?

**Jawab:** waktu itu lagi latihan...lagi latihan, lagi *dribble* ga tau *keselengkat* atau apa...jatoh...*ankle*

**Tanya:** jadi...pas latihan tuh, bukan pas tanding malah?

**Jawab:** iya pas latihan

**Tanya:** itu...itu aja jadi cederanya cuman gitu aja di *ankle*?

**Jawab:** baru itu aja di *ankle*

**Tanya:** lutut belum pernah kena?

**Jawab:** lutut pernah waktu itu, yang...lagi latihan juga, tb *keselengkat* ga sengaja, *jatoh* tapi *ga* terlalu kerasa nyeri banget, *ga* kaya *ankle*

**Tanya:** jadi baru sekali ya? Sekarang kita balik lagi ke prestasi C yang *maen* kejurda, berarti udah jadi atlet daerah. Menurut C menyenangkan *ga* jadi pemain daerah?

**Jawab:** ada menyenangkan ada ngganya.

**Tanya:** kenapa ngganya?

**Jawab:** ngganya tuh...jadi...waktu itu contohnya dbl, jadi sama *temen-temen* yang *laen* "wah masa udah kejurda masih pertandingan kaya gini aja kalah". Jadi ada kaya...beban tersendiri gitu, jadi *maennya* ada...suka ada rasa takut kalo kalah, tar di omongin sama orang, tar *diejek-ejekin*.

**Tanya:** sukanya?

**Jawab:** sukanya *seneng*, jadi banyak pengalaman, ketemu sama lawan-lawan yang baru lagi, bisa memperbanyak *temen* juga.

**Tanya:** selama ini motivasinya jadi pemain daerah tuh apa sih? Bahwa...ya tadi kan ada dukanya kan, ada ini ada itu, nah motivasinya C sendiri supaya bisa terus *pertahanan* prestasi jadi *pemaen* daerah itu apa?

**Jawab:** motivasi? Kadang-kadang dari orang lain juga ada, "ayo bisa jadi pemain ini ini ini..." gitu. Dari diri sendiri juga "oh *pengen* nih" jadi *ngebanggain*...membanggaan nama kota juga, bisa membanggakan orangtua juga

**Tanya:** jadi motivasinya lebih ke *bikin seneng*?

**Jawab:** iya...*pengen nyenengin* orang

**Tanya:** selama ini *enjoy* ga dengan latihan eee...posisinya C berarti kan eee...atlet sekolah, atlet pelajar, dan atlet daerah...*enjoy ga* dengan latihan?

**Jawab:** *enjoy*...jadi malah kalo *ga* latihan jadi *ga* ada aktivitas jadi bingung di rumah mau *ngapain* kan. Jadi kalo latihan kan bisa...apa sih...ke hal positif juga. Jadi *ga* kemana-mana

**Tanya:** jadi dengan basket *enjoy-enjoy* aja?

**Jawab:** *enjoy-enjoy* aja, malah bingung kalo *ga* ada basket

**Tanya:** menurut C kalo atlet pelajar atau atlet daerah yang sukses itu kaya gimana sih?

**Jawab:** jadi sukses di dua-duanya, di pelajaran juga bagus di...basketnya juga bagus. Iya...jadi seimbang.

**Tanya:** selama ini C udah nyampe ke situ?

**Jawab:** belum, soalnya lebih ke basket aja (ket: tertawa)

**Tanya:** sekarang kita fokus ke cedera, bisa cerita *ga* waktu itu gimana posisi kejadiannya? Dimana kenanya?

**Jawab:** kenanya yang di...daerah mata kaki (*trus?*) Waktu itu lagi latihan tuh *ga tau jatohnya*...*jatoh* ke...kaya yang ke...giniin (ket: mempraktekan kakinya terlipat) *ngebalik* gitu. Kirain *ga bakal* apa-apa taunya *ankle*

**Tanya:** itu pas latihan mau ada kejuaraan *ga*?

**Jawab:** mau...waktu itu tuh mau stiekes kalo *ga* salah.

**Tanya:** *trus* C ngapain setelah cedera itu? Apa yang C lakuin?

**Jawab:** setelah cedera, kaya biasa *aja* latihan seperti biasa *ga diapa-apain*. Cuman setiap malem suka di kompres, supaya *nginiin* ototnya.

**Tanya:** perasaannya C pada saat cedera, padahal waktu itu mau persiapan turnamen, perasaannya apa waktu itu? Apa yang ada di pikiran C waktu itu?

**Jawab:** perasaannya jadi *ga* enak, jadi takut sendiri (*takut gimana?*) Jadi kalo misalnya latihan "duh ini kakinya..." jadi mikirnya kaya fokusnya suka ke kaki, jadi kadang-kadang lari juga "aduh, ini lagi sakit" jadi pikirannya kaya gitu teh.

---

<u>Tanya:</u> perasaannya dengan cedera itu? Ada perasaan negatif atau perasaan positif?
<u>Jawab:</u> perasaan negatif
<u>Tanya:</u> perasaan negatifnya kaya apa?
<u>Jawab:</u> jadi kaya takut sendiri <i>teh</i> .
<u>Tanya:</u> selain itu?
<u>Jawab:</u> apa ya... jadi <i>ga</i> enak aja. Jadi <i>ga</i> leluasa, <i>agak ga</i> bebas...sebebas sebelum kena itu... <i>ankle</i> .
<u>Tanya:</u> moodnya C gimana pada saat itu?
<u>Jawab:</u> moodnya sih biasa aja... buat jadi biasa kaya <i>ga</i> ada apa-apa aja.
<u>Tanya:</u> emosinya? Ada emosi yang berkembang <i>ga</i> ?
<u>Jawab:</u> <i>ga</i> sih...
<u>Tanya:</u> jadi cuma lebih ke takut aja ya? Trus... waktu itu siapa yang ngecek waktu cedera.
<u>Jawab:</u> waktu itu... kan sakit trus ada Aa H (aa= panggilan untuk wasit/pelatih, kakak). Gini...gini..."ahh ini mah <i>ankle</i> "katanya gitu
<u>Tanya:</u> menurut dia parah apa <i>ga</i> ?
<u>Jawab:</u> <i>ga</i> tau deh, dia <i>ga</i> ngomong apa-apa.
<u>Tanya:</u> trus diapain setelah itu?
<u>Jawab:</u> sama a'H disuruh... di... apa sih... ditekuk-tekuk gitu. Trus sama a'F juga <i>digituin</i> , trus setelah latihan sama a'R juga <i>diliat</i> lagi.
<u>Tanya:</u> kalo di rumah?
<u>Jawab:</u> dikompres aja
<u>Tanya:</u> C tau <i>ga</i> sebenarnya <i>ankle</i> itu kaya apa?
<u>Jawab:</u> sebenarnya <i>ga</i> tau apa-apa, cuman <i>tau aja</i> kalo orang-orang suka <i>ankle</i> dan fitri mikirnya <i>ga</i> mau sampe kena taunya malah kena. Mikirnya sih "ahh kena juga deh" gitu. Tapi <i>ga</i> tau sih sebenarnya <i>ankle</i> tuh kaya apa.
<u>Tanya:</u> kalo lagi pertandingan suka kerasa?
<u>Jawab:</u> suka, <i>tar kerasa</i> sebentar <i>tar</i> coba lagi fokus pertandingan jadi... <i>ga</i> kerasa lagi. Paling udahannya aja suka nyut-nyutaan.
<u>Tanya:</u> apakah memang C selalu ngerasa sakit saat tanding?
<u>Jawab:</u> mmm...kadang-kadang sih. Pokoknya kalo lagi lari trus <i>aga</i> kerasa nahannya pas lompat jadi kerasa.
<u>Tanya:</u> kejadiannya sebenarnya gimana sih kok bisa <i>ankle</i> ? Padahal kan sebelumnya C juga suka <i>jatoh</i> tapi <i>ga</i> apa-apa, kenapa yang ini malah jadi cedera?
<u>Jawab:</u> emang waktu itu salah, jadi latihan di <i>indoor tuh</i> tapi malah <i>pake</i> sepatu <i>running</i> , waktu itu salah bawa sepatu dan mungkin di situ juga bisa jadi kena <i>ankle</i>
<u>Tanya:</u> menurut C, apakah dengan adanya cedera itu apakah jadinya ada perubahan pada <i>skill</i> atau pada kemampuan C bermain?
<u>Jawab:</u> waktu pertama-pertama <i>iya</i> , jadi <i>kagok</i> sendiri.
<u>Tanya:</u> <i>kagok</i> gimana?
<u>Jawab:</u> jadi kalo <i>dribble</i> juga pasti "aduh...ini lagi sakit nih, <i>ga</i> enak" gitu. Tapi kelamaan kelamaan jadi kebiasaan, udah kebiasaan jadi <i>ga</i> terlalu "ahh udah sembuh ini", jadi pikirannya gitu
<u>Tanya:</u> dengan riwayat cedera C pernah <i>ga</i> pikirannya kemana-mana jadi, "wah <i>gua ga</i> bisa jadi atlet ini...atlet itu" ?
<u>Jawab:</u> <i>ga</i> sih, <i>ga</i> pernah <i>mikirin</i> itu.
<u>Tanya:</u> dengan penanganan kompres menurut C udah intensif belum <i>ngatasin</i> cedera C?
<u>Jawab:</u> sebelumnya belum, jadi masih ada suka bengkak jadi...diurut setelah berapa minggu gitu. Ya setelah pertandingan...setelah pertandingan berikutnya diurut
<u>Tanya:</u> tapi secara <i>feeling</i> , secara mental, secara emosi ada <i>ga</i> penanganannya? Ngobrol <i>ga</i> C sama orang tentang hal ini?
<u>Jawab:</u> ngobrol biasa sih, lagi <i>ankle</i> juga "udah... <i>ga</i> usah dirasa" kata <i>temen-temen</i> juga. Rasanya ilang sendiri <i>kok</i> , biasa aja.
<u>Tanya:</u> berarti ketika diurut itu termasuk masa pemulihan ya? Perasaannya waktu dipijit itu apa? Pikirannya apa?
<u>Jawab:</u> <i>ga</i> sih...yang mijitnya juga jadi <i>ga</i> <i>kerasa</i> jadi biasa aja. Jadi "oh cuma dipijit doang" jadi <i>ga</i> <i>kerasa</i> sakit pas dipijit juga
<u>Tanya:</u> sudah cukup dengan cuma dipijit itu terhadap performa sekarang?
<u>Jawab:</u> cukup sih, performa menurut C baik-baik aja

Tanya: setelah C *ankle* apakah ada masa C *stop* tidak main dulu apakah langsung main lagi?

Jawab: pas *ankle* juga kan lagi latihan, kena langsung ikut latihan lagi jadi *ga berenti*. Besoknya latihan lagi.

Tanya: C kenapa *ga* istirahat? Apakah karena orang ngomongnya C harus *tetep* latihan atau dari Cnya?

Jawab: emang *ga* ada apa-apa, emang...udah...udah latihan lagian *ankle* pake *deker* misalnya, jadi ya udah ikut latihan aja kaya biasa

Tanya: ada perubahan *ga* sebelum sama setelah cedera?

Jawab: *ga* sih *ga* ada perubahan dari sebelum sama setelah *ankle*...cuman agak *ngendor* waktu itu

Tanya: *ngendor*nya kaya gimana?

Jawab: jadi yang lari yang tadinya kecepatannya segini...sekarang jadi segini, lebih pelan

Tanya: trus dari keluarga, dari umi, pas *ankle* gimana tanggapannya?

Jawab: umi sih, "itu bengkak" katanya. Tadinya mah *ga...ga* uminya biasa aja. Tapi kan bilang "mi ini bengkak", "ya udah atuh pijit aja ". Trus kan yang masih...waktu itu masih diperban tapi waktu itu ada seleksi yang kejurda itu, pulangnye dimarahin sama umi "udah tau belum sembuh masih latihan aja". Jadi udah itu diobatin lagi. Waktu itu emang kan udah pertandingan jadi libur 1 minggu, jadi yang laen libur C juga libur

Tanya: kenapa waktu itu C fitri *ga* mau istirahat dulu?

Jawab: lagian...*ga* apa-apa. Pikirannya, ya udah *ga* apa-apa *deuh* bisa...*kalo* masih kuat mah dilanjutin aja

Tanya: tentang pelatih waktu C *ankle*, gimana dari tanggapannya dari pelatih sendiri?

Jawab: a'F jadi...gimana ya...jangan...jangan maksain, tapi *kalo* masih bisa mah latihan...latihan aja. Tapi *kalo* bisa jangan dulu latihan"

Tanya: perhatian pelatih kaya gimana sih?

Jawab: ngasih, kalo buat *ngilangin* bengkaknya gitu di suruh *pake* yang buat *ngilangin* ini. Trus...dikasih tau juga, dikompres supaya...bengkaknya *ga* ini... (ket:makin besar)

Tanya: kalo dari *temen-temen*?

Jawab: *temen-temen*...sih nanya-nanya. Paling *nanya-nanya* "udah sembuh *ga*?", "masih sakit *ga*", "sembuh lah". Trus ada juga yang *minjem* *deker*. Tapi ada juga yang *ngeled* "makanya jangan suka *ngeled* orang jadi kena kan" (ket:tertawa)

Tanya: perasaannya sekarang gimana?

Jawab: masih takut...kadang-kadang masih kalo lagi tanding masih..."aduh", cuman takut "aduh, takut kena lagi". Ahh tapi...kadang-kadang udah *ga* terlalu dipikirin "ahh udah sembuh ini"

Tanya: ngalamin kesulitan *ga* sekarang untuk main? Dengan adanya perasaan takut, ada...walaupun di satu sisi C bilang udah sembuh *deh* *ga* usah dipikirin, tetapi masih ada takut. Ngaruh *ga* ke *performnace* ...yaa ke permainan C pas di lapangan, pas sekarang-sekarang ini...pertandingan terakhir *deh* dbl kan? Itu ngaruh *ga*?

Jawab: itu waktu dbl *ga* ngaruh sama sekali, mungkin udah *ga* kepikiran. Jadi udah maen kaya biasa aja. Paling kalo *performance* kaya gitu paling dari *deg-degan* kaya gitu

Tanya: tapi pernah *ga* kepikiran, kan benturan namanya basket pasti ada. Itu pernah kepikiran *ga*?

Jawab: pernah. Waktu itu pernah lagi *dribble* udah gitu takut ke...ke, apa sih... mau *jatoh* lagi dibalikin lagi trus "aduh semoga *ga* *ankle*, semoga *ga* kena lagi" kaya gitu

Tanya: C ngeliat *ga* harapan orang lain samaC seperti apa? Kan ada pelatih, umi, temen-temen, ada pelatih kejurda juga, C *tau* *ga* harapan mereka ke C itu seperti apa? Apakah sangat tinggi, apakah eee...C *ngerasa* mereka kok kayanya eee...*naro* tanggung jawab di *gua* semua sih, ada *ga* perasan kaya gitu?

Jawab: pernah *ngerasa*, tapi "ahh ada...ada *temen-temen* yang *laen* masih pada bisa... masih ada yang *ngedukung* jadi *maen* biasa aja. Jadi...*ga* mau *ngerasain* beban ada di C semua, jadi...semua beban di satu tim tuh sama jadi *ga* ada yang *ngerasa*...*ngerasanya* gitu aja

Tanya: pengaruh cedera itu ke *shooting* C ada *ga*?

Jawab: ngaruh juga. Soalnya kan tumpuan C lebih banyak ke kaki kiri jadi *agak*...*kalo* ditekuk *agak* "aduh sakit tapi...*ahh* bisa"

Tanya: suka ada rasa takut *ga* C dengan diri C sendiri? Punya ketakutan *ga* C dengan



beban sebagai atlet?

Jawab: suka...kalo di pelajaran aja guru-guru suka bilang “*ahh ini kebanyakan maen basket*” gitu.

Tanya: ada lagi yang C rasain?

Jawab: kadang suka *ngerasa* beda dengan teman-teman, kalo lagi kerasa “*aduh ga enak*” lari jadi susah, gerakan jadi susah, gitu.

Tanya: dari kuisisioner, ada pernyataan sesuai untuk “sebelum bertanding akan memikirkan jika saya nanti cedera lagi”, kenapa?

Jawab: suka gitu, jadi tar mikir takut *tar* tabrakan “takut...takut kena lagi”

Tanya: memakai *ankle* itu harus ? (*probbing* dari kuisisioner)

Jawab: waktu pertama pasti *dipake*, tapi sekarang-sekarang *ga dipake* takutnya *tar* kebiasaan jadi...jadi kalo misalnya *ga make* jadi *ngerasa ga enak*. Jadi...kalo udah sembuh ya udah

Tanya: dulu kenapa milih *make*?

Jawab: waktu itu *pake* karena *ngerasanya* masih sakit jadi *dipake*, *kalo ga dipake* rasanya *ga enak*, sesudah kena. *Ngerasa* cukup aman “semoga *ga kenapa-kenapa* lagi” gitu pikirannya

Tanya: ngaruh *ga* kalo ketemu lawan dengan riwayat cedera C ?

Jawab: ngaruh sih...apalagi kalo udah ketemu dengan lawan yang kita kenal. Jadinya *deg-degan*, nah kalo udah itu mendingan banyak gomong sama orang lain jadi kelupaan

Tanya: gerakkan khusus apa yang masih ragu-ragu C lakuin?

Jawab: kalo itu sih...kalo lagi loncat. Pas udah loncat turunnya lagi takut “*aduh...*” suka ada yang terasa *ga enak*. Kadang C juga *ngerasa* kakinya yang kiri (yang pernah cedera) *ngerasa* agak berat...kalo *stretching ga* kerasa tapi mulai kerasanya kalo udah latihan trus *diem* sebentar. Ga tau sugesti *ga* tau *beneran deh*

Tanya: oke, makasih ya

Jawab: sama-sama *teh*

## Setelah pelatihan mental

### Cuplikan transkrip

Tanya: C kemaren berapa hari? Pas 30?

Jawab: pas...dari tanggal 8 *sampe* tanggal 8.....

Tanya: selama *ngejalanin treatment* 30 hari perasaan *lu* kaya apa? Apa yang *lu* rasain selama *ngejalanin treatment*?

Jawab: lebih enak, tapi kadang-kadang jadi ...jadi apa ya, *kalo abis ngelakuin* tuh pernah *teh ngelakuin* jadi malah *sesak* (ket:sesak). Jadi dadanya *ga enak*, trus badan bukannya jadi enak tapi malah berat...punggung pernah. Jadi kadang-kadang abis \_\_\_ rileks enak, tapi *kalo* di lapangan belum...belum *bener-bener ngerasain* bedanya tuh apa.

Tanya: kalo yang dipikiran apa? Harapannya dengan *ngejalanin treatment* itu apa?

Jawab: harapannya lebih baik dari yang sebelumnya, jadi *anklennya* apa *ga* kerasa lagi. Udh *bener-bener* kaya *semula* lagi *maen*.

Tanya: kesulitannya apa yang *lu hadepin* waktu *jalanin treatment*?

Jawab: kesulitan itu *kalo ngebayangin*, disuruh *ngebayangin* kadang-kadang susah. Suruh *ngerasain* rasa sakit yang paling susah buat pas *treatment* itu.

Tanya: oke...yang paling enak menurut *lu* yang mana *treatmentnya*?

Jawab: pas yang sebelum tidur sama yang sesudah *latian*

Tanya: apa...apa anaknya?menurut *lu* kenapa?

Jawab: enak aja, kaya masuk gitu. Waktu itu pernah *bener-bener* masuk, *bener-bener* kerasa semuanya, *bener-bener* kerasa...jadi enak, jadi udahnya juga *rileks*. Kan waktu itu lagi ulangan, jadi pas belajar juga enak

Tanya: setelah *ngejalanin treatment* perasaan *lu* sekarang kaya gimana dengan eee...*lu* latihan lagi, *lu* mulai aktif lagi, apa yang *lu rasain* beda? Dari perasaan, dari *feeling lu*? Kan dulu kan *sempet ngerasa* ya...*sempet ngerasa* takut, sekarang gimana?

Jawab: sekarang...sekarang udah *ga* terlalu, udah...kaya biasa *aja* udah berani loncat *bener-bener* loncat, udah...*ngedrive* juga udah *bener-bener* udah mulai-mulai berani

Tanya: apa yang udah bisa *lu lakuin* di lapangan sekarang, setelah *treatment* 30 hari? Yang secara *gampang lu bisa...gua bisa lakuin* ini di lapangan nih sekarang gitu, apa yang otomatis *lu sekarang lakuin* apa?

Jawab: otomatis *kalo lay-up* lebih enak, jadi...apalagi yang tumpuannya kaki kiri tuh jadi lebih enak, *ngedrive* juga lebih enak

Tanya: nemuin cara *ga* misalnya? Kan itu kan *gua treatment* selama 30 hari kan istilahnya *agak* panjang, tapi yang *agak* pendek *lu* udah bisa nemu belum, “oh taktiknya gini nih *kalo* sekarang *kalo gua ngerasa* sakit gitu”, itu udah ketemu belum?

Jawab: belum

Tanya: tapi selama *ngejalanin treatment* *enjoy ga*?

Jawab: *enjoy...enak*

Tanya: efeknya itu aja buat *drivenya* aja? Ada lagi *ga*?

Jawab: buat...*ngeshoot* juga lebih enak. Kan C lebih banya tumpuan kaki kiri jadi lebih enak jadi...*ga* terlalu berat lagi kaki kirinya

Tanya: jadi *kemaren* cederanya *ankle* ya?!

Jawab: iya...

Tanya: *ankle* kanan kiri?

Jawab: kiri

Tanya: sekarang sudah merasa lebih baik. Ada *ga* yang *lu pengen lakuin* lagi nanti? “Ke depannya ini masih *gua pengen lakuin*” gitu, ada *ga* keinginan kaya gitu?

Jawab: ada *pengen lakuin*

Tanya: yang mana?

Jawab: yang...*treatment*?

Tanya: *heeh...yang mana yang lu mau lakuin*?

Jawab: paling yang sebelum tidur *teh*. Itu *bener-bener...jadi pas bangun juga* “aduh...*pengen cepet-cepet maen, pengen cepet-cepet* beraktivitas “ gitu. Malah jadi pas *treatment*, “aduh kapan ya *maen* lagi ya...yah masih besok” gitu gitu...jadi *pengen...malah pengen cepet-cepet* beraktivitas. Apalagi *kalo* lagi *maen* basket *pengen cepet-cepet*, “aduh tar harus gini gini gini..” tapi...sedangkan di lapangannya jadi kadang-kadang jadi “aduh...” jadi kadang-kadang suka beda sama yang *malem* itu, kadang suka gitu

Tanya: trus *kalo* udah gitu gimana?

Jawab: *pokonya* jadi...jadi di...diingat-inget lagi, oya *semalem* udah gini gini gini jadi harus gini. Di pagi juga kan diulangi lagi, jadi “oya *cepat* harus bisa”, beraktivitasnya jadi *bener-bener*

Tanya: memang harapan *gua ga* cuman dilakuin 30 hari, *next lu bisa lakuin* terserah yang mana tapi silakan lakuin, modifikasi-modifikasi mau *didengerin* rekaman lagi *ga* apa-apa. Selama masa *treatment* siapa yang paling *support lu*?

Jawab: diri sendiri (ket: menjawab sambil tertawa)

Tanya: *temen lu* itu *ga* terlalu?

Jawab: *support* sih suka *nyupport*. Kadang-kadang dia juga suka lupa kan buat ini (ket:mengingatkan ) jadi ya *udah*, jadi harus *bener-bener* mandiri *ingetin* sendiri

Tanya: dari *lu* nya sendiri. Menurut *lu* dengan *support* dari diri sendiri itu emang efeknya ada *ga*?

Jawab: ada...efeknya jadi lebih “waduh iya...harus gini gini gini”. Jadi harus *bener-bener* gini, kekurangannya *kan tau* sendiri, kekurangan kita *tuh*, menurut kita kurangnya apa jadi kita sadar

Tanya: mau *ga lu* suatu saat *nyobain* untuk, “ahh *sharing* ah *gua sama temen gua*, coba *deh lakuin* kaya gini”. *Lu* ada keinginan *ga*?

Jawab: ada...*pengen*. *Pengen* nanya *maen* tuh bedanya apa, C sekarang tuh *maennya tuh* sekarang sama yang *kemaren* apa, *pengen* nanya kaya gitu

Tanya: tapi *lu* sendiri merasa beda *ga*?

Jawab: ada, ada yang beda. Jadi...apa ya...suka...*kalo dribble* dulu *tuh*, “aduh”, ada *kaya gitunya*. Setelah cedera sama sebelumnya, tapi sekarang-sekarang udah mulai biasa lagi, biasa lagi...udah *ga* terlalu *mikirin* bekas *ankle* kemaren

Tanya: okee..*thank you* ya

Jawab: iya *teh*

## Transkrip wawancara

Sebelum pelatihan mental (Informan D, 17 th)

### Cuplikan transkrip

Tanya: D kapan mulai *tau* olahraga basket?

Jawab: dari SD kelas 4 kalo ga salah *teh* (ket: panggilan kakak)

Tanya: trus mulai ikut-ikut latihan itu kapan? Mulai coba-coba ikut latihan basket, itu mulai kapan?

Jawab: itu pas kelas 4 SD. Soalnya itu eee...ekskul, dalam bentuk ekskul.

Tanya: kenapa milih basket waktu itu?

Jawab: menarik *teh*. Menarik aja gitu *teh*. Menarik aja...soalnya...abisnya waktu itu eee...ikut 2 ekskul, tapi lebih fokus ke basket.

Tanya: ekskul yang satu lagi apa?

Jawab: melukis

Tanya: nah 2 hal itu kan beda, yang bikin menariknya apa sih? Ahh *gua* ikut basket aja, kenapa milih basket dibandingkan ekskul olahraga yang lain?

Jawab: pertama sih kalo ga salah tuh ngeliat di tv, jadi kayanya asik aja gitu. Trus...mainan di playstation, maen-maen basket..ya asik aja gitu. Maen basket tuh gimana sih, jadi *pengen* kenal basket ya udah...*gua* ikut *nyoba-nyoba*

Tanya: trus mulai serius? Jadi ikut latianya udah ada jadwalnya, trus apa ya...latianya bukan cuma *maen-maen*, itu mulai kapan?

Jawab: SMP sih. Eee...udah ini...udah serius. Kalo SD masih yaa...dasar-dasar aja, masih main-mainlah.

Tanya: waktu di SD menyenangkan ga pengalamannya sama basket?

Jawab: menyenangkan

Tanya: udah *ngapain aja* waktu itu? pernah ikut kejuaraan *ga*?

Jawab: kalo SD belum. SMP itu...baru ada pelatih bagusya dan...peduli sama basket *ceweknya* baru pas *gua* kelas 3. Jadi *gua* cuma ikut pertandingan 1 kali (ket:tertawa). (*sebelumnya gimana?*) Sebelumnya... latihan sendiri, trus waktu...jadi tuh pas sebelum *gua* kelas 3 ada pelatih tapi tuh eee...gimana ya...dia belum terlalu, kayanya sih, belum terlalu eee...bisa membawa anak-anaknya menjadi maju. Jadi pas-pasan aja

Tanya: berarti pas SMP itu udah mulai latihan intensif tapi kejuaraannya 1 kali.

Jawab: iya..dan *ga* juara. Soalnya ketemunya sama yang hebat-hebat

Tanya: pas SMA gimana?

Jawab: pas SMA, kejuaraan sering.

Tanya: prestasi apa aja?

Jawab: prestasi ya lumayan banyak sih. Pertandingan yang paling berkesan tuh pas di jakarta, meskipun *ga* juara kesannya lebih...bermakna daripada yang sekarang-sekarang. Dari *nginep*, naek kereta bareng, seru-seruan di kereta. Tapi kalo *ga* senengnya sih pas disana kita dicurangin. Prestasi banyaknya sih di kelas 2 daripada waktu kelas 1.

Tanya: untuk D sendiri, prestasi yang dirasa udah cukup tinggi diraih itu apa?

Jawab: prestasi yang paling ini sih...kejurnas. Soalnya *gua* semangat banget karena itu tahun terakhir makanya termotivasi banget. Pas kejurda kejurnas itu tuh rasanya asik banget, karena *gua* belum pernah...prestasi tertinggi *gua* itu kan kejurnas sampe bikin *nyokap* (ket:ibu) *gua* bangga, jadi *gua* ngerasa ngeraih prestasi yang lebih lagi

Tanya: berarti untuk mencapai itu kan butuh proses yang lama terus latihan yang *ga* gampang, nah apa yang bikin *lu* terus termotivasi untuk maen basket? (penjelasan agak panjang karena sampel kesulitan untuk mengungkap hal ini)

Jawab: kalo motivasi kan sebenarnya gini, *gua ga* bisa ngebanggain orangtua *gua* dari pelajaran...tapi bisa dari prestasi. Maka *gua tunjukkan* *gua* bisa dan *gua* mampu...buat *ngeraih* itu semua. Terutama kalo *bokap* (ket:ayah) bisa nunjukin kalo dia bangga sama *gua*

Tanya: suka duka dalam nekunin basket apa? Dari dulu SMP sampe sekarang

Jawab: kalo suka mungkin bisa dapet temen-temen baru, trus...bisa *dapet* pelajaran-pelajaran yang baru dan dapet kenal pelatih-pelatih hebat. Kalo duka sih...paling sering dimarahinlah sama pelatih kalo misalnya banyak kesalahan. Ya...tapi sih itu emang wajar sih. Mmm...dimarahin paling sama *temen* se tim. Yaa...kalo itu sih menurut *gua* emang

---

wajar karena *gua* salah, terus apa lagi ya...(ket:diam agak lama) ya paling suka dibilang ini, “kenapa sih mentingin basket daripada pelajaran”, suka diomongin kaya gitu

Tanya: tadi katanya salah satu senangnya dapet pelajaran baru, pelajaran kaya apa sih yang lu dapetin dari basket?

Jawab: dari *gua* ga bisa *dribble* jadi bisa *dribble*, kiri kanan lagi. Terus...ya kalo ini...paling maju pesat *gua* ngeshoot teh, sampe orang tuh takut kalo *gua* ada di luar *three point* (ket:posisi menembak 3 angka) maupun di dalam jarak tembak yang akurat

Tanya: ada ga hal yang kurang menyenangkan atau jadi penghambat lu untuk bisa berprestasi selama ini?

Jawab: mmm...sebenarnya dari keluarga ada, temen ada, dari guru ada.

Tanya: kalo dari keluarga apa?

Jawab: dari keluarga...ya tentang pelajaran lah. Terus...kalo dari *bokap* pribadi *ga tau* kenapa...dia, *ga tau* pelit sama keluarga *ga tau* apa dia tuh...pokoknya *ga* mau ngeluarin sama sekali *duit* buat apa pun kepentingan yang *ga...ga* ini, apa...*ga* penting.

Tanya: dari temen apa?

Jawab: dari temen sih...paling ini aja kalo misalnya ada kerja kelompok gitu, suka...*diceng-cengin* (ket:disindir) “kok *ga* ada waktu sih buat ini...ngerjain ini ini ini...”, “ya maklum in ajalah” bilanginya gitu aja. Kalo dari guru paling...yah nilai lagi lah.

Tanya: dari diri *lu* sendiri ada *ga* yang menghambat sehingga *lu ga* bisa jadi prestasi?

Jawab: paling...ini...emmm... (ket:agak lama menjawab) takut melakukan kesalahan, terus apa...itu eee...ini...jadi tuh udah takut duluan kalo ngeliat orang jago, lebih jago dari *gua* apalagi kakak kelas

Tanya: kalo misalkan cedera, pernah kan?

Jawab: pernah

Tanya: menurut *lu* itu jadi salah satu penghambat *ga*?

Jawab: kalo menurut *gua* itu *ga, ga* jadi penghambat. Kalo misalnya emang *lu* mau, *lu* jalanin..kalo *ga* mau mendingan *ga* usah

Tanya: oke..karena D pernah cedera bisa cerita *ga* riwayat cederanya itu apa aja, kapan kalo misalnya inget dan kaya gimana cederanya?

Jawab: kalo *ga* salah tuh, pertama cedera tuh *ankle* karena salah *jatoh*. Kelas...ehh *ga deng* udah kelas 2, pas di *outdoor*. Lutut...itu tuh baru-baru aja. Jatohnya ehh...lutut yang kanan emang lebih sakit sih dari lutut yang kiri. Kalo lutut kiri kan buat...ini...nahan *ga* terlalu sakitlah. Cuman sering...sering kambuh *tuh* yang kanan karena *kepentok* (ket:berbentur) lapangan banget, sering...suka nyeri-nyeri gitu

Tanya: untuk *ankle* udah berapa kali?

Jawab: mmm...*ankle* tuh 2 kali kalo *ga* salah. Kalo lutut...baru sekali

Tanya: cedera yang *lu* rasa paling parah itu yang mana?

Jawab: *ankle*, ampe *gua ga* bisa latihan seminggu. Disuruh pijit, kompres, suruh...yaa...suruh ini dululah *lenturin-lenturin* dulu. Ya biar pas kembali ke lapangannya enak

Tanya: *bener-bener ga* ke lapangan?

Jawab: *ga* sama sekali

Tanya: waktu itu gimana penanganannya? Langsung dipijit atau yang lain?

Jawab: mmm...dipijit pelan-pelan kalo *ga* salah, trus di kompres di tukang pijit aja. Kalo kata tukang pijitnya sih keseleo tapi sakitnya...sakit banget teh, trus juga bengkak

Tanya: rasa sakit itu kerasa pas kapan sih?

Jawab: kalo *abis* loncat teh. Kadang suka takut kalo turunnya, takut salah *aja*. Tapi beraniin aja *ga* pake deker, pake deker itu kalo lagi kerasa sakit *banget*

Tanya: sekarang masih suka kerasa sakit?

Jawab: masih suka kadang-kadang

Tanya: dimana sih sakitnya?

Jawab: waktu pertama kan bagian...deket mata kaki sakitnya tapi sekarang suka kerasa sakit malah yang di *dalem* sini atau sekitaran sini (ket:menunjuk tempurung kaki dan sekitar *ankle*).

Tanya: inget *ga* dulu kejadiannya waktu itu?

Jawab: jatuh gitu trus *keplitek* (ket:keseleo)

Tanya: dulu waktu cedera perasaannya apa?

Jawab: sakit banget teh, ampe *ga* bisa jalan. Soalnya ini, apa...dibawa jalan sakit dibawa

---

pincang di suruh biasa, jadi tuh harus...itu juga *gua* disuruh lari lagi.

Tanya: waktu itu lagi persiapan kejuaraan ga?

Jawab: kalo *ga* salah iya *deh*

Tanya: lagi persiapan kejuaraan trus *lu* nya *ankle*, perasaannya waktu itu apa?

Jawab: kecewalah. Jadi, yang harusnya *gua* persiapan buat tanding nih, harus bener-bener persiapannya mateng ini itu ehh tiba-tiba *gua ankle*. Jadi ada perasaan sedih gimana gitu

Tanya: pikirannya waktu itu gimana? Kan lagi persiapan nih, trus yang terlintas dipikiran apa, waktu itu mikirannya apa, tanggapan *lu* terhadap cedera *lu*?

Jawab: kalo *gua* sih sebenarnya bisa maen, cuman...paling sebentar-sebentar doang, itu juga pake deker

Tanya: yang D pikirin tentang diri D sendiri waktu itu apa? Jadi D *ngeliat* diri D ikut turnamen tapi cedera?

Jawab: rasanya *ga* lengkap aja gitu. Soalnya yang biasanya disuruh lari itu *tuh* susah larinya, karena *pake*...harus pake alat bantuan dan kakinya pun berat, berat sebelah

Tanya: *ga* lengkapnya maksudnya apa nih?

Jawab: jadi biasanya badannya semuanya fit tiba-tiba kena *ankle* jadi eee... *ga* bisa lari dengan *cepat* aja the

Tanya: apa pikiran *laen*, selain badannya *ga* bisa lari kenceng, karena pake deker jadi berat?

Jawab: efek pake deker? Ya itu teh kakinya berat, *ga* bisa lari, *ga loose* aja gitu kalo pake deker. Rasanya kaya bukan *gua* yang biasanya gitu

Tanya: D *ngeliat* diri D dengan cedera itu eee...apa? Apakah ada pengaruh sama *skill* D, ngaruh *ga*?

Jawab: kalo masalah *skill* dari *dribble* mungkin. Soalnya kalo menurut *gua dribble* *gua* tuh...ini, kemana-mana jadi kaki pun harus ikut. Jadi ngerasa sakit aja, tiba-tiba sakit

Tanya: ngatasinnya gimana?

Jawab: ngatasinnya paling...ini, kalo misalnya diganti minta di semprot pake itu...*spray*

Tanya: ketika D sudah melewati pertandingan dengan memakai deker kemudian D di rumah, ada *ga* terlintas mengenai pertandingan yang tadi D ikutin?

Jawab: ada. Misalnya tuh...kalo misalnya eee...ini, ada pikiran, pasti itu mah, ada pikiran "coba kalo *gua ga pake* deker pasti *gua tuh ga* ini...*ga* terhambat larinya. Yang biasanya bisa ngejar orang rada pelan sekarang karena *pake* deker sakit kakinya. Trus...ini, apa...takut...takut ini...takut *anklenya* kambuh lagi pas *nge-drive*. Itu paling takut teh, sampe sekarang

Tanya: selama masa pemulihan 1 minggu itu, bagaimana sih perasaan *vina* saat itu? Dimana D *ga* latihan padahal lagi persiapan turnamen

Jawab: ini aja sih...apa...takut *ga* bisa eee...ini, takut *ga* bisa *ngikuti*n pertandingan karena *gua* udah vakum seminggu. Trus pas nanti ikut latihan *ga* ngerti apa-apa karena pola masih baru

Tanya: apa lagi? Pikirannya apa waktu itu?

Jawab: takut sama sedih paling *ga* bisa ngikut latihan. Trus ada pikiran "wah ini nanti *gua* pasti *ga dimainin* karena eee...*ga* pernah latian, seminggu vakum gara-gara *ankle*".

Takut...soalnya dari Aa (ket:disamakan nama pelatih dengan panggilannya saja)sendiri kaya gitu teh jadi susah

Tanya: tindakan selama pemulihan disiplin *ga* dijalani?

Jawab: pijit, kompres. Iya...diikuti aja apa kata tukang pijitnya

Tanya: setelah seminggu *ga* latian, D inget *ga* latian pertama setelah vakum itu apa?

Jawab: belajar pola (ket:sampel tertawa)

Tanya: perasaannya gimana pas udah mulai ikut latian lagi?

Jawab: *cape*. Karena baru ikut lagi. Soalnya kan *ga*...ngituin olahraga-olahraga. *Ga...ga* ngelakuin sama sekali

Tanya: secara emosi apa? Emosinya D apa pas ngikuti latihan lagi? Apakah bingung, sedih, kecewa, *ga tau* mau apa atau apalah

Jawab: bingung teh. Karena *ga tau* harus jalani apa

Tanya: *pake* deker *ga* itu?

Jawab: *pake* the

Tanya: pikiran yang terlintas apa D dengan kondisi D belajar pola baru dan *ga* ngerti? Apakah masih sama masih berpikir *ga* akan dimainin?

---

Jawab: iya...masih ada pikiran kaya gitu

Tanya: kenapa D bisa berpikir *ga* akan dimainin, padahal udah ikut latihan? Kan tadi waktu masa pemulihan D berpikir gitu karena belum ikut latihan sama sekali, tapi sekarang kan udah ikut latihan tapi kenapa masih ada pikiran kaya gitu?

Jawab: apa ya...karena masih...baru-baru inget pola dan *gua*...yaa...kalo *gua* orangnya kalo *ga* sering ngejalanin susah untuk menghupal, jadi susah *ingetnya*

Tanya: menurut D apakah pelatih memang punya harapan lebih sama D?

Jawab: punya pasti

Tanya: apa? Kira-kira D tau ga pelatih tuh punya harapan apa sih sama D?

Jawab: mengharapkan kita sendiri bisa lebih baik. Jadi...pasti...eee...seorang pelatih pengennya tuh...anak didiknya tuh tambah maju eee...tambah berkembang *skillnya* trus eee...pas...dan pastinya pengen tuh anak didiknya untuk mencoba apa yang udah diajarin

Tanya: D ngerasa ga pelatih nih kayanya punya harapan lebih nih sama gua, padahal ini keadaan *gua* cedera?ada ga perasaan kaya gitu?

Jawab: ada pasti ...pasti ada

Tanya: D sendiri punya harapan apa sama diri D setelah 1 minggu pemulihan?

Jawab: pengennya tuh *gua* tuh bisa main..semaksimal mungkin untuk temen-temen *gua* dan pelatih *gua* serta sekolah

Tanya: hasilnya gimana, usahanya dengan kompres dan sebagainya, hasilnya gimana setelah D ikut pertandingan?

Jawab: hasilnya lumayan sih the

Tanya: ngerasa bisa menuhin main maksimal tadi?

Jawab: mungkin belum sepenuhnya maksimal, tapi udah *seneng* aja gitu bisa eee...nampilin ini lah...yang *ga* terlalu ngecewain

Tanya: pas pertandingan punya perasaan apa? Ada perasaan takut *ga* waktu itu? Tanding setelah pas *ga* lama setelah sembuh cedera

Jawab: ya itu teh...takut ngedrive jadi mending *pasing* daripada ngedrive. Karena semua belum sembuh total

Tanya: ada *ga* posisi tertentu yang bikin kakinya jadi gampang kerasa sakit?

Jawab: lari, sama...kalo lompat sih *ga* terlalu, lari paling.

Tanya: sekarang ini D masih pake deker *ga*?

Jawab: jarang

Tanya: kapan D mutusin untuk mikir pake deker?

Jawab: paling kalo misalnya sakit banget teh

Tanya: apa yang D rasain kalo kakinya mulai *ga* enak?

Jawab: gitu teh, kaya panas terus eee...sakit gitu teh *cenat cenut*.

Tanya: trus kalo udah gitu?

Jawab: tapi *ga*...lagi maksain buat *ga* pake deker teh, padahal bawa. Tiap hari *gua* bawa setiap latihan. Karena masih takut

Tanya: kenapa?

Jawab: takut kejadian lagi aja

Tanya: trus itu tiap hari selalu dibawa? Dipake?

Jawab: ga...kalo lagi sakit banget baru pake

Tanya: kenapa harus dibawa tiap hari?

Jawab: takut teh

Tanya: takut apa?

Jawab: takut cedera lagi. Soalnya *gua*...pernah waktu...*ga* tau kenapa setiap hari ada aja *keslimpet* (ket:antar kaki beradu) kakinya. Takut...jadi tuh, setiap hari tuh mesti ada kaya gitu jadi *gua* ini...eee...takut aja jadi *gua* harus bawa gitu. Harus bawa deker, kalo *ga*...*ga* tenang *gua* (ket:sampel dan pewawancara tertawa)

Tanya: pernah ditinggal...ketinggalan? Trus gimana?

Jawab: pernah, kalo ketinggalan di latian sih *ga* apa-apa. Tapi kalo ketinggalan di pertandingan aduuh *ga* tenang. Tapi bisa sih pinjem punya temen

Tanya: selama pertandingan kan kadang-kadang D suka melakukan *turn over*, menurut D kenapa sih *turn over* ini?

Jawab: karena takut salah (*trus?*) *Guanya ga* tenang dalam posisi *gua cape*. Sering banget kaya gitu. Trus kan ngalahin rasa *cape* sama harus tenang, apalagi *gua* sebagai *playguard* yang ngatur semuanya

---

Tanya: eee...menurut D apakah sekarang ini keadaan D sudah lebih baik dari setelah cedera yang kemaren? Sejauh ini?

Jawab: iya sih udah...udah ini, udah maju, lebih maju dibanding

Tanya: atau *skill* saya *ga* ada perubahan dari sebelum cedera, pas cedera gini gini aja?

Jawab: kalo sekarang *gua* jadi masih eee...jadi ini...jadi eee... gimana ya, *agak* berani ngedrive gitu. Tapi ya gitu masih takut takut. Ya tapi kalo misalnya *gua* ngga berusaha untuk ngedrive kalo emang satu-satunya jalan itu ya *gua* harus jalanin, harus paksa bagaimanapun caranya

Tanya: jadi masih ada perasaan takut ya?nyaman *ga* dengan rasa takut itu?

Jawab: *ga* nyaman banget teh. Soalnya itu yang... gimana ya teh ya...eee... ini kalo misalnya kitanya lagi *on fire* nih...sakit...kan *ga* enak rasanya. Nanti kalo misalnya udah duduk trus kita ke lapangan kalo misalnya ada rasa “ahh udah beda lagi rasanya” kan *ga* enak. Mendingan *iniin* dulu...kita paksain dulu kalo misalnya bener-bener *ga* bisa...baru

Tanya: taraf mana yang D bilang bahwa aduh *gua* udah *ga* bisa, kaya gimana yang dibilangnya udah *ga* bisa?

Jawab: mmm...paling kalo misalnya ini teh udah kaki, apa...kakinya tuh kaya ngerasa eee... *ga* bisa buat nyentuh lantai. Jadi cuman gitu doang udah...nekuk sedikit udah sakit

Tanya: jadi harus nunggu sakit dulu kaya gitu baru ngomong?

Jawab: iya (ket:sampel tertawa). *Gua* orangnya gitu teh, kalo emang masih mau ngelakuin sesuatu gitu, kalo *gua* bisa eh...kalo misalnya udah *ga* bisa baru bilang

Tanya: tadi kan dukungan temen, sekarang kalo keluarga waktu D cedera. Mereka *support ga*, maksudnya *support* pengobatan, ketika D mau tanding, mereka *support ga*?

Jawab: kalo waktu pertama kakinya sakit sih ini...dibilang udah jangan latihan dulu, apa-apa...tapi *gua* bilang “mau ada turnamen masa *ga* ikut latihan, nanti kalo misalnya...ini gimana, dimarahin gimana, trus kalo misalnya nanti *ga* dimainin atau pas *dimainin* lupa pola atau apa, tar dimarahin gimana”, “ya udah *ga* usah...*ga* usah dulu, daripada nanti eee...ini eee...pas *latian* cedera lagi ke depannya malah percuma, gimana”

Tanya: tapi mereka sebenarnya dukung?

Jawab: dukung sih

Tanya: cedera hanya *ankle* itu aja ya? Lutut?

Jawab: paling sering sih *ankle*, kalo lutut kalo ada benturan kenceng aja

Tanya: tadi keluarga, temen udah sekarang pelatih. Kalo dari pelatih D *ngerasainya* gimana? Pas cedera, ada *ga* bentuk *support*, gimana cara pelatih *nanggepin* cederanya vina?

Jawab: kalo dari pelatih waktu itu pernah teh, pertama...pas pertama banget tuh kambuh...*gua* ampe *ga* boleh maen lagi. Jadi *ga* maen lagi gitu. Jadi rasanya gimana ya...”wah kalo kaya gini mendingan tadi dipaksain dulu sebentar, padahal waktu bentar lagi, *gua* lagi ini...lagi *onfire* yaah” derita emang udah derita mau gimana lagi (ket:sampel Tertawa). Tapi paling yang...paling ini tuh waktu kemaren dbi 2012 . *Gua*... kambuh *anklenya* eh...*ankle* apa lutut ya? *Ankle* lah, lutut kan baru sekarang-sekarang. *Ankle* waktu itu sampe *ga* boleh maen lagi...ampe... ampe selesai pertandingan, itu padahal *gua* lagi...lagi mau bangkit lagi, soalnya *gua* udah dimarah-marahin kan dikirain abis disemprot *gua* boleh maen lagi ternyata ampe akhir pertandingan *gua* *ga* diganti-ganti, ya udah. Itu yang kecewa banget teh

Tanya: tapi eee...pelatih sendiri eee...sebenarnya *support* D *ga* dengan...cedera, udah pemulihan balik lagi nih eee...pertandingan eh balik lagi latihan, mereka *support ga*?pelatih-pelatih D?

Jawab: *support* sih sebenarnya

Tanya: tapi di saat-saat tertentu keputusannya bikin kecewa ya?

Jawab: iya (ket:tertawa kecil)

Tanya: tapi ada beberapa hal D sampaikan, bahwa sampai sekarang D masih takut untuk *drive*. Untuk *dekker* wajib dibawa sebenarnya, *ga* dipake tapi penting...bukan, apa ya...cuma menenangkan saat pertandingan walau cuma dibawa *doang*. Tindakan lainnya untuk mencegah cedera ada lagi *ga*? Apakah pemanasan, atau sebelum di rumah sebelumnya di kompres, apa biasa *aja*?

Jawab: biasa *aja* teh, *gua* ngga nganggep itu terlalu berat, tar jadi kepikiran

Tanya:Sip...makasih ya.

Jawab: Oke teh

## Setelah pelatihan mental

---

### Cuplikan transkrip

Tanya: selama *treatment* kemarin, apa yang *lu* rasain selama *ngejalaninnya*?

Jawab: eee...*gua* ngerasa lebih fokus, lebih berani buat *ngedrive*. eee...*gua* juga bisa tenangin diri sendiri, jadi...*gua* lebih ada kemajuan untuk tenangin diri sendiri

Tanya: pikiran *lu* selama *ngelakuin treatment* itu apa?apa yang jadi harapan *lu*?

Jawab: yang *gua* pikirin saat *treatment*, *gua* harus tenang, harus fokus dan *gua* harus percaya diri, serta menghilangkan pikiran negatif tentang cedera *gua*. Kalo harapan *gua* sih ...*gua* harus lebih baik dari sebelumnya, trus *gua* harus tenangin diri sendiri *kalo* pas bertanding atau berlatih dan...harapan *gua* satu lagi *gua* ga terlalu *mikirin* tentang *ankle* *gua* saat bermain ataupun aktivitas sehari-hari

Tanya: *kalo* dari empat *treatment* ini yang paling...menurut *lu* paling pas buat *lu* yang mana?

Jawab: yang *before*

Tanya: yang *before*, kenapa?

Jawab: karena bisa bikin *gua* enak aja pas latihan

Tanya: apa sih yang *lu* rasain ketika melakukan...eee *before* itu, apa...apa yang ada di perasaan *lu*, apa yang ada di pikiran *lu*, perasaan *lu* kaya gimana?

Jawab: pas *gua* kalo misalnya latihan, gimana ya...*gua* jadi bisa berani *ngapa-ngapain* trus *gua* bisa mikir apa yang bisa *gua* lakuin, dan *gua* ga terlalu *mikirin* yang namanya cedera yang biasanya *gua* alamin gitu *teh*.

Tanya: kalo yang *laen*? yang paling pas buat *lu* yang *before*, kalo yang *laen* kenapa kurang pas buat *lu*?

Jawab: kalo...*self talk* kan cuman, *kalo* menurut *gua* cuman mengarah ke...biar kita berani sama cedera, *kalo* after kan biar kita rileks eee...sesudah *latian* atau sesudah aktivitas kan *teh*, jadi kita tuh merasa lebih...lebih rileks buat istirahat jadi mikirnya. Kalo *before* kan eee...kita biar semangat buat *latian*, biar semangat buat aktivitas dan lebih tenang, lebih fokus. Jadi *gua* lebih suka yang *before*

Tanya: *lu* menjalani eee...*treatment*, dan *treatmentnya* itu ada empat bentuknya, nah...eee apa...apa yang *lu* rasakan ketika *lu* melakukan itu, jadi "nih D lakukan 30 hari" perasaan *lu* apa ketika melakukan itu? Apakah positif, kalo positif kaya gimana, atau kadang-kadang suka negatif, kaya gimana?

Jawab: kalo menurut *gua* sih, selama *gua* *ngelakuin* positif semua *teh*. Negatifnya sih...kayanya *ga* ada *teh* eh...paling kalo menurut *gua* negatifnya tuh ini...apa...ya maaf maaf aja *teh* (ket:sampel tertawa)...jadi eee...yang harusnya *gua* kaya gini, *gua* harus *ngelakuin treatment* dulu, jadi *gua* harus meluangkan waktu...jadi *gua* kepotong buat eee...*ngelancarin* aktivitas *gua* selanjutnya. Kalo positifnya banyak *teh*...jadi tuh *gua* bisa... dari *treatment* ini *gua* bisa jadi lebih berani *ngedrive* jadi bisa berani buat ngomong sama orang lain, trus *gua* juga eee...apa *teh*...lebih bisa fokus ke latihan, tanding. Akhir-akhir ini gitu *teh*.ya gitu aja sih *teh* paling...

Tanya: Oke..trus eee...perbedaan yang *lu* rasakan ketika sebelum dan setelah, dari ini aja dulu *ngeliat* cedera *lu* kan sempet di sini kan masih ada takut, kehambat, kaki terasa berat, kata *lu* kan gitu ya...nah sekarang gimana, *lu* dengan setelah *dapet treatment* *lu* *ngeliat* diri *lu* seperti apa, *ngeliat* cedera itu sekarang seperti apa?

Jawab: *kalo*...*kalo* dari cedera sih *gua* ngerasa yang dulunya *gua* takut buat *ngedrive*, takut buat *defense* dengan...ckk ini...apa...dengan ketat, jadi sekarang *gua* lebih berani *ngedrive* setidaknya itu kemajuan dikit lah. Trus yang berani buat *defense* ketat eee...karena dulu kan *gua* pernah *defense* ketat *gua* kena ini...apa...lutut, kesuntik *gua* trus eee...kaki kena lagi *anklenya*, nah *gua* sekarang lebih berani buat *ngadepin* lawan.

Tanya: jadi perasaannya lebih berani? Harapan *lu* *sebenarnya* dengan *treatment* itu pas *gua* kasih *treatment* apa sih? Apa yang *lu* *harepin* dari *treatment* itu?

Jawab: harapannya sih...jadi...dulu kan *gua* pengen banget tuh bisa...bisa...apa tuh...bisa *ngedrive* lagi kaya dulu. Sekarang *gua* eee...pas kena *ankle* tuh langsung ngerasanya tuh minder gimana gitu kan. Nah, harapan *gua* sih *gua* bisa lebih eee...percaya diri buat *ngedrive*. trus, ga takut buat loncat, soalnya dulu *gua* pernah eee...salah *jatoh* *teh*. Nah makanya *gua* pengen lebih berani buat *ngelakuin* apa-apa gitu *teh*.

---



**Tanya:** harapannya seperti itu, biar ga takut segala *macem*. Terbukti *ga* sekarang bisa lebih berani?

**Jawab:** Perlahan terbukti *teh*

**Tanya:** trus *kalo* mengenai eee...latihan deh. Ada ga perbedaannya latihan sekarang dengan sebelum waktu...belum pernah *gua* kasih *treatment* sama sekarang nih udah dapet *treatment*, ada ga perbedaan di *latian-latian* itu?

**Jawab:** ada. Jadi tuh...dulu kalo *latian* tuh *gua* selalu *ga* tenang, *passing* asal-asalan. Trus sekarang eee...lumayan *teh*, jadi *gua* bisa mmm...ini dulu...kontrol bola dulu terus *gua* eee...*gua* bisa tenang *ngituin* pola yang harus dijalanin, ya gitu aja sih.

**Tanya:** jadi lebih banyak positif ya? Ada keinginan *ga* untuk melakukan lagi ke depan?maksudnya eee...ya secara resmi udah selesai nih *treatmentnya*, tapi nanti ke depannya masih mau *ga pake* eee...salah satu dari *treatment* ini?

**Jawab:** *Gua...gua* sih kayanya masih *pake teh*, cuman *ga...ga* sering kayanya. Soalnya ya...karena *gua* juga ini...takutnya *teh* apa...kehambat-hambat gitu. jadi...*gua* nanti *kalo* misalnya ketergantungan malah *gua* ini...jadi *gua* meluangkan waktu aja, dimananya *gua* bisa. Paling yang *before* itu juga.

**Tanya:** memang sih untuk ujung-ujungnya diharapkan ee...*lu* bisa *ngelakuin* ini sendiri. tapi mau yang mana ya terserah. Mau sering atau tidak itu terserah, tapi kan sudah dikasih *tau* "ini loh salah satu cara untuk menghilangkan takut, ada empat cara buat ngilangin takut". Jadi diharapkan kedepannya *lu* bisa *ngelakuin* buat diri *lu* sendiri, kalo memang ada efeknya bagus. Lebih baik memang efeknya bukan cuma buat cedera aja, bisa buat ke kehidupan *lu*. Kalo untuk *social support* kerasa *ga*, ngaruh *ga* apa kurang?

**Jawab:** *social support* sampe sekarang juga *tetep* ini *teh...tetep* jalan eee...tapi kalo masalah pas *kemaren emang rada* kurang *teh*. Kita juga kurang komunikasi, si W nya juga banyak ke Jakarta...jadi kurang ini...

**Tanya:** tapi sekarang malah...

**Jawab:** Iya...sekarang malah ini...

**Tanya:** jadi kebiasaan kan? *Sebenarnya* itu sih kaya *lu* melakukan relaksasi, jadi otomatis lama-lama nanti.sekarang misalnya suatu saat...pernah *ga* lagi latihan tiba-tiba kerasa sakit pernah *ga*?

**Jawab:** pernah

**Tanya:** apa yang *lu* lakukan?

**Jawab:** *gua* cobain...coba...apa...kaya ini...kaya *treatment* yang itu. *Gua* narik napas trus *gua* buang perlahan-lahan dan *gua* rasain itu *ga* sakit. Nah...setelah...eee...trus rasanya tuh...*ilang tau-tau ilang*, trus *gua* kaya ngobrol-ngobrol gitu sama *temen-temen* ya...paling eee...jalan-jalan dikit dulu gitu terus...*ilang*

**Tanya:** berarti kan tanpa disadari kan otomatis ke...*kepake*, bukan *kepake...lu* langsung *lakuin*. Nah itu *sebenarnya* ujungnya. Jadi *kalo* misalnya relaksasi, ujungnya *lu* merasakan sakit akhirnya jadi..."ah *gua* cobain rileks" gitu kan. Kalo *lu* merasa *self talk* lebih aman mungkin eh...lebih nyaman buat *lu* mungkin *lu* jadinya ngomong sama diri sendiri. *Macem-macem* gitu, nah itu yang mana yang buat nyaman *lu* itu jadi otomatis. Mudah-mudahan ketika nanti *lu* tanding di lapangan dimana pun *eventnya* ketika mulai kerasa sakit ataupun merasa mulai ada rasa takut "wah lawannya besar nih, wah *ntar gua* benturan nih gimana nih", kan *lu* bilang sendiri ketemu lawannya lebih jago D jadi takut sendiri, nah...itu otomatis pake relaksasinya.Jadi efeknya sekarang lebih tenang, emosinya?

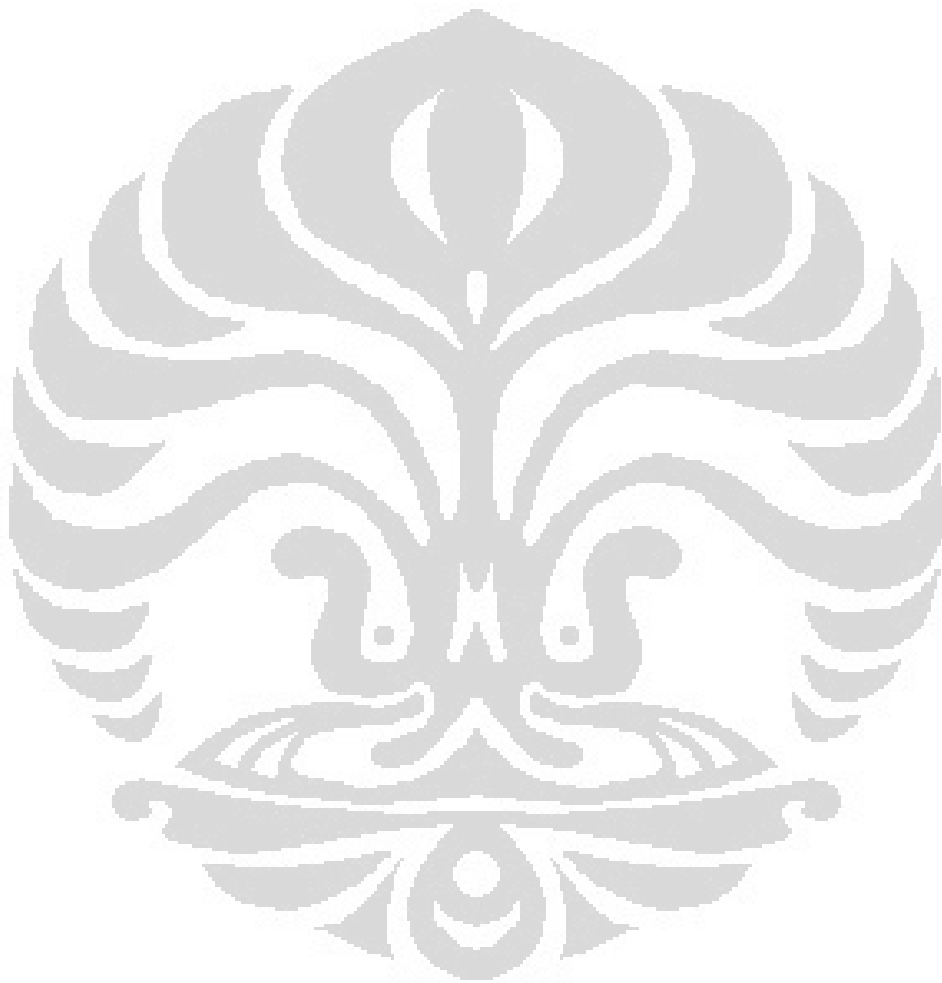
**Jawab:** emosinya...belum terlalu *teh*. Buktinya kaya kemaren waktu lawan BR, yang persiapan...itu kebanyakan *turnover gua teh*.

**Tanya:** Intinya sih mengakui apa yang jadi masalah buat *lu*, jangan "ah *gua ga apa-apa,ga* sih *gua ga* ada pikiran apa-apa". Buktinya *lu* bisa *turnover* kan pasti kan ada pikiran...

**Jawab:** iya... (ket:sampel tertawa) (Nah itu...*pertama* mengakui bahwa "ya betul *gua* tuh lagi ada pikiran" baru nanti setelah itu selesain pelan-pelan, sama ketika relaksasi prinsipnya *lu* rileks, tenang terima bahwa *gua* mau rileks) *kalo kemaren* pikirannya itu *teh*...kan udah lama *ga* latihan 3 minggu tuh baru latihan cuman sekali, kalo *ga* salah dua kali apa sekali. trus tiba-tiba pas *gua* pulang dari jogja langsung latihan tanding, *gua* mikirnya "wah bisa apa *ga*". Jadi kepikiran

**Tanya:** harus pede ya, rileks ya. Kan kalo rileks itu harus fokus, jadi pas tanding mikir ya tanding.

**Jawab:** Iya *teh*



## Transkrip wawancara

Sebelum pelatihan mental (Informan E, 22 th)

### Cuplikan transkrip

**Tanya:** dulu eee...mulainya olahraga basket itu kapan?

**Jawab:** kelas 2 SMP

**Tanya:** kelas 2 SMP?Kenapa?

**Jawab:** diajakin *temen* waktu itu (*trus?*) Trus tertarik juga, soalnya waktu itu pas masuk langsung diajakin maen buat kota Bogor

**Tanya:** selain itu apa lagi yang bikin tertarik?

**Jawab:** mmm...enak mainannya (*seperti...*) mmm...waktu itu sih lagi *enjoy* buat maen sama *temen-temen*, *temen-temennya* di situ semua... kaya gitu

**Tanya:** prestasinya apa aja, dari dulu pertama *maen* sampe sekarang?Udah pernah ikut apa aja?

**Jawab:** selama sekolah itu dari SMP sampe SMA masuk tim kota Bogor, entah itu Popda, Popwil atau Porda, trus setelah kuliah itu maen Libama sama...ehm panggilan dari luar Jawa, Kaltim sama Sumatra

**Tanya:** itu ikut apa yang di Kaltim?

**Jawab:** di Kaltim itu ikut Pordanya , trus lolos seleksi PON pertama tapi ngundurin diri, gara-gara mau kuliah dulu. Kepanggil PON juga lolos seleksi...ikut seleksi... ikut seleksi pertama, trus pas mau dipanggil seleksi keduanya *ehmm* (batuk)... udah kepalang masuk kuliah jadi sama mama *ditegesin* eee...mau kuliah apa mau basket gitu...kepalang ngomong kuliah baru dapet panggilan ya udah terpaksa konsekuen sama keputusan *kemaren*

**Tanya:** itu yang di Kaltim, trus di mana lagi?

**Jawab:** di Bengkulu...di Bengkulu itu *maen* pertandingan antar klub

**Tanya:** prestasinya apa?

**Jawab:** Kalimantan itu juara 3, di Bengkulu juga juara 3

**Tanya:** suka dukanya apa sih? Ikut olahraga ini, berarti kan...tadi kan tertarik karena itu, pertama langsung tertarik karena masuk tim kota Bogor, udah gitu *temen-temennya* di situ semua, suka dukanya di olahraga basket sendiri apa?

**Jawab:** nambah *temen banget*, *temennya* tuh *ga* di bogor...*ga* di bogor doang...jadi ngeluas kaya gitu, trus kalo sekarang itu sukanya dapet penghasilan sendiri dari basket , gitu...kalo dukanya...ya paling konsekuensi dari basket kan ada *body contact* paling cedera yang kaya gitu gitu, trus kalo misalkan kitanya eee...gimana...kalo ngewa...maen ga ngewakilin apa gimana teh ngomongnya? Kalo kota bogor kan ada jaminan kalo cedera yang gitu gitu, kalo misalkan kita cuman sekedar latihan gitu tiba-tiba kita cedera ya kita tanggung sendiri cederanya

**Tanya:** trus *kalo* selama E maen basket dari SMP sampe kuliah yang kurang menyenangkan apa sih yang pernah dialami, ahirnya jadi prestasinya kehambat ya pokonya di basketnya, jadi apa...hal apa yang kira-kira yang eee...udah E *rasain* kurang menyenangkan aja di basket itu apa sih?

**Jawab:** cedera *doang* sama di luar basket sama dukungan orangtua suka kadang-kadang...kadang-kadang pasang surut

**Tanya:** pasang surutnya kaya gimana?

**Jawab:** kalo misalkan *ehmm*...si orangtuanya lagi pengen E kuliah atau belajar pas E nya bandel yah gitu, soalnya lagi...enak-enak maen basket tuh menurut E bisa...bisa ngilangin stres *sampe* sekarang, gitu...soalnya bisa maen, bisa *ngeluarin* emosi juga di basket , bisa...lagi pengen teriak-teriakan kan bisa teriak-teriakan di lapangan kan?!

**Tanya:** berarti tadi ada disebutin dukanya salah satunya ada cedera, riwayat cederanya ceritain deh coba, pernah cedera apa aja, kapan, berapa lama?

**Jawab:** *ankle* tuh sering *ankle* tuh sering, kalo *hamstring* itu pas di kalimantan, itu yang paling sakit trus... yang *hamstring* itu? Yang *hamstring* itu yang tahun 2012 ehh..2011 pas di kalimantan

**Tanya:** itu...apa...efeknya apa waktu itu pas *hamstring*?

**Jawab:** *ga* bisa jalan, *ga* bisa *ngapa-ngapain*...sehari...sehari diistirahatin, dipijit, dipanggil tukang pijit, sebenarnya sih belum sembuh tapi langsung *dipaksain* lagi

---

soalnya itu latihan seleksi...seleksi buat pon

Tanya: udah berapa kali?

Jawab: sekali...sekali-kalinya di situ (*ankle?*) *Ankle* udah sering banget, udah ga keitung SMP itu ga pernah...*ga* pernah cedera, mulai cedera tuh SMA yang maennya aneh-aneh kaya gitu (ket:tertawa) (*aneh?*) Beneran...apa sih...mulai ...mulai...*grusuk-grusuk* maen disuruh ke dalem,ke dalem langsung *ankle* sering, gitu... keseleo-keseleo kecil juga sering *banget*

Tanya: terus apa lagi cedera yang dialami?

Jawab: kaki kanan sih yang kena aku...*jatoh* pas lagi maen. Jari manisnya patah, tempurung sininya retak (ket: sampel menunjuk daerah sekitar *ankle*)

Tanya: trus penanganannya?

Jawab: langsung masuk rumah sakit, trus pas di...pas ketauan cedera...pas ketauan cedera kaki itu langsung dibawa ke ...kaya Cimande gitu, tukang pijit tukang pijit kaya gitu, langsung di batok tapi pas di retak itu ga bisa harus ada rehab katanya

Tanya: jadi yang ditanganin cuman yang apa?

Jawab: yang patah *doang*...patah jari manisnya, sama yang retaknya juga cuman butuh rehab kalo itu, tapi *dipaksain* latihan lagi seminggu

Tanya: jadi seminggu setelah kecelakaan latihan lagi?Ga apa-apa itu sama orangtua?

Jawab: sebenarnya apa-apa...ada masalah gitu, tapi mamah...orangtua juga...ngerti mungkin yah soalnya abis pingsan kecelakaan juga pas ngeliat mamah langsung ngomong, mamah Porda gimana, gitu

Tanya: emang pas mau porda itu kejadiannya?

Jawab: iya

Tanya: tapi ada pengaruhnya ga?

Jawab: ada eee...jadi *ga* maksimal, takut *banget* lari, takut *banget kesenggol*

Tanya: tapi masih bisa lari itu?

Jawab: bisa, tapi ga semaksimal biasanya

Tanya: dari pelatihnya ada omongan *ga*?Maksudnya ngasih ke E dispensasi atau yang lain?

Jawab: ada...latihannya beda, kalo yang laen misalkan udah masuk kaya gimana, E yang masa pemulihan latihannya, cuman *dribble-dribble* dulu, *benerin* kakinya lagi yang kaya gitu gitu

Tanya: sekarang waktu cedera yang paling parah kan berarti pas retak *ankle* ya, yang kerasa banget efeknya, perasaannya pas cedera itu apa?

Jawab: sedih

Tanya: trus apa lagi?

Jawab: kebayangannya *ga dibolehin* maen sama mamah kan, terus...*ga* enak aja jadi *ga* bisa ngikutin latihan sama anak-anak

Tanya: oke...apalagi?

Jawab: jadi apa ya...jadi kurang percaya diri

Tanya: perasaan E jadi merasa *ga* bisa *maen* nih sama temen-temen

Jawab: iyah...kurang percaya diri, buat tanding yah

Tanya: trus apa lagi?

Jawab: jadi ngerasa ...ngerasa kurang gitu, ngerasa...kaya mau terasingkan gara-gara cedera gitu...dipikiran E tuh eee...abis kecelakaan pasti *ga* boleh maen, bakal dikeluarkan, yang kaya gitu-gitu, jadi minder sendiri...tapi bagus kok pelatihnya, anak-anaknya juga *welcome* lagi

Tanya: trus yang waktu dipikiran apa pas...ini cedera nih, apa yang pertama kali ada dipikiran E?

Jawab: pas *jatoh*, pas sadar? Ya pas bangunnya ya "porda gimana" gitu, *ga*...*ga* mikirin sakit apanya kaya gitu, pas *kerasa* sakitnya tuh pas...eee...pas dibuka baru sakit *kerasa* semuanya, yang dipikiran ya "pordanya gimana", mama juga marah-marah gara-gara pas liat mamah, mamah porda gimana ehh langsung *disuntringin* (ket: sampel tertawa)

Tanya: trus udah gitu kan tadi sempet ke Cimande, ada pemulihan untuk yang patah dan segala macam, itu ada pikiran...ada pikiran apa disti disitu?

Jawab: pikirannya cuman...pas diurut gitu...pikirannya cuman berharap abis dipijit bisa langsung sembuh, langsung bisa pulih lagi, tapi kan *ga* bisa

Tanya: jadi tindakannya pas cedera cuman dibawa ke cimande aja?

---

---

Jawab: iya...ke... kemana...ke tukang pijit soalnya dokternya juga kalo kaya gini harus kaya gini harus kaya gini, susah...*bertelete-tele* prosedurnya . Jadi mamah nganterinnya ke tukang urut

Tanya: yang dipikirin pada saat E eee...direhab atau dipijit itu...bisa langsung sembuh nih pikirannya seperti itu, perasaannya?

Jawab: *minder* soalnya kecelakaannya itu lagi pas persiapan buat porda, jadi yang dipikirin ya kesana gitu, jadi lebih *minder*

Tanya: latihan lagi, latihan lagi itu masih ada ini nya *ga*...pijit lagi atau treatment lain?

Jawab: masih, soalnya retaknya itu katanya parah , jadi masih sering bolak balik , pas udah ngomong ke kota bogor si pelatihnya mau *ngebantu* untuk *nyembuhin* ini jadi banyak terapi dari dia juga, trus pas di...bandungnya juga pas mau tanding, soalnya kerasa kan, rasanya *bener-bener* kerasa tulangnya tuh kaya yang remuk...tipis gitu...trus di ke...tukang pijit di Bandung juga katanya khusus atlet gitu

Tanya: berarti kan itu pemulihan sejalan dengan E persiapan porda, sejalan dengan E lagi porda gitu kan?Itu perasaannya gimana?Apakah masih *minder* juga walaupun itu masih mungkin pulih, selama pemulihan itu

Jawab: pas pemulihan *ga*, soalnya...ada...ada latihan pemulihannya jadi pelan-pelan pelan-pelan pelan-pelan trus eee...penyembuhan...eee...ini juga kan, disediakan juga jadi bisa...bisa gabung lagi ke anak-anak, tapi cuman...masih ada pikiran takut *kesenggol* , takut cedera lagi

Tanya: mmm...trus selama masa pemulihan itu selain dipijit apa lagi?Ada latihan pemulihan tadi, tapi dari luar itu, di luar program itu E *ngelakuin* apa lagi buat *cepat* sembuh

Jawab: minum obat ama istirahat total, bukan obat sih ramuan-ramuan cina gitu. Sama yang dioles-olesin gitu loh *teh* tapi *ga* ngerti apa itu, kaya...kaya ramuan cina. Arak juga pake , trus ada yang...ada yang dari nenek asem-asem gula jawa gitu yang dicampur apa gitu ditemelin di kakinya juga, kaya gitu gitu...banyak ramuan-ramuan orang jaman dulu gitu (ket: sampel tertawa diikuti oleh pewawancara)

Tanya: berarti itu persiapan porda, porda, sampe *ngadepin* porda nih. Perasaannya apa pas udah mulai, oke ini porda mulai pertandingannya

Jawab: perasaannya *bener-bener* kecewa karena *ga* jadi *starter* lagi, gitu...*starternya* diganti sama orang

Tanya: trus?

Jawab: udah...ternyata pertandingan kedua dia juga cedera, dengkul

Tanya: tapi awalnya?

Jawab: kecewa...*bener-bener* kecewa *ga* jadi *starter* lagi

Tanya: pikirannya apa, ada pikiran tentang keadaan E sendiri *ga* pas eee...permainan eee...pas porda itu?

Jawab: kalo pas lagi maen itu *ga* mikirin apa-apa, cuman kalo udah mulai kerasa langsung takut buat *kesenggol*

Tanya: biasanya kerasanya kalo ngapain sih?

Jawab: abis loncat. Abis loncat itu pasti kerasa, trus jadi *ga* berani *maen* di dalem, trus eee...jadi kurang fokus pikirannya pas lagi maen

Tanya: apa yang dipikirin dengan loncat trus kan balik lagi tuh sakit, apa yang biasanya ada di pikiran?Apa langsung...apa pikirannya apa gitu?

Jawab: langsung nyari cara biar ...biar...*ga*...*ga* kerasa sakit, kaya misalkan abis loncat turunnya *ga*...*ga* pake 2 kaki, satu kaki yang kiri gitu kan...karena yang kanan ada cederanya, langsung mikirin cara biar *ga* kelihatan sakit, soalnya *ga* mau diganti (ket: sampel dan interviewer tertawa kecil) gitu

Tanya: emang kenapa kalo sampe diganti?Apa...menurut disti kalo sampe disti harus diganti?

Jawab: *ga* apa-apa sih kalo misalnya disti maennya jelek *ga* apa-apa, kalo misalkan lagi enak *maen* trus diganti...*ga* enak juga soalnya disitu mau ngebuktiin juga nih *gua* cedera tapi *gua* bisa ...masih bisa maen maksimal yang bisa ditampilin, gitu

Tanya: penilaian E tentang *temen-temen* gimana selama porda itu?

Jawab: selama porda? (*mmm...*) bagus kok ee...apa sih namanya, abis cedera itu kan? (*mmm...*) di...itu...di... *welcome* dianya, trus di...diajarin lagi, dikasih support lagi sama dianya...sama mereka, kaya gitu eee...cuman sedikit ada kaya ... "oh si E cedera

---

---

nih peluang gua buat jadi starter bisa”, kaya gitu...jadi ada kaya saingan antar ...antar...posisi, ya ngerasanya kaya gitu, *ga* tau perasaan doang apa emang kenyataannya *ga* ngerti

Tanya: pelatih sendiri?

Jawab: pelatih sih ngedukung tapi kadang-kadang kalo lagi latihan suka agak kaya maksa

Tanya: dari pelatih apa asisten?

Jawab: dari pelatih...dari pelatihnya suka maksa, secara tidak langsung maksanya jadi cuman ngomong eee...”dia bisa kenapa kamu ga bisa” gitu kan, trus...tapi kan distinya mikir *gua* lagi cedera, gitu kan, trus cuman dibilang iya deh...iya...pasti pelatih juga tau kan kalo misalkan lagi cedera, cuman itu mungkin memotivasi secara memaksa...secara tidak langsung, kaya gitu

Tanya: orangtua? Keluargalah.

Jawab: pokonya di keluarga mamah tuh paling was-was

Tanya: dari hal apa? Mamah biasanya ngapain?

Jawab: biasanya suruh istirahat, ijin dululah inilah ya kaya gitu gitu... trus si mamah tuh eee...udah dikompres belum udah ini belum kaya gitu-gitu, *bawel* si mamah pas lagi cedera kaya gitu

Tanya: pernah nanya *ga* sama mamah, kenapa sih mamah kaya gitu? Ini kan aku udah sembuh, misalnya gitu

Jawab: ga...tau soalnya mamah tuh lebih tau keadaan kaki, kalo aku kan mikirinnya eee...ya udah maen basket

Tanya: okee...pokonya porda nih, maen basket nih gitu aja ya?! Pas porda sempet ngerasa takut diganti ahirnya maksa dan sebagainya,nah kalo sekarang ini E perasaannya seperti apa?Sekarang kan cederanya sudah cukup membaik dong di retaknya itu, tapi kan *hamstring* itu kata disti jadi lebih mudah...waktu porda *hamstring ga*?

Jawab: ga...waktu di Kaltim doang *hamstringnya*, soalnya itu latihannya bener-bener yang kaget banget mmm...beda...kayanya beda kultur ya di Bogor...di Jabar sama di Kalimantan kaya gitu, itu keras banget pelatihnya juga pelatih si *coach A* itu, itu latianya bener-bener...bener-bener polanya buat si PON gitu, apa sih...targetnya tuh banyak banget, jadi E...fisik E disini ga bisa ngikutin yang *coach A* di sana

Tanya: penanganannya menurut E cukup ga untuk yang *hamstring*?Waktu itu

Jawab: mmm... waktu itu ga, cuman di kompres abis tanding...ehh abis tanding, abis latihan...kan *hamstring* itu latihan, abis latihan di kompres, diiket gitu, sama pas udah gitu pas disti *ngeluh* sakit banget ga bisa ngapa-ngapain, ga bisa digerakkan, baru dipijit

Tanya: jadi *ga* dari awal ya dipijit?

Jawab: iya...kirain bukan *hamstring* cuma keseleo keseleo dikit *tau-taunya* hamstring

Tanya: oke kita balik lagi, perasaan E sekarang ini tentang keadaan kaki yang istilahnya mungkin masih kerasa sakit ya?!

Jawab: sesekali, kalo misalkan...pake sepatunya juga sekarang kayanya harus *kenceng*, kaya di kanan...di kanan harus *kenceng* soalnya kalo misalkan *kegeser* ehh...bukan kegeser, lagi loncat trus *keplitek* dikit tuh langsung nyut-nyutan disitunya, di tengah-tengah situanya

Tanya: biasanya ngapain kalo udah gitu?

Jawab: jalannya diteken...agak *diteken* sama diiket lagi tali sepatunya

Tanya: perasaannya sekarang kaya gimana?Tentang dulu pernah cedera nih aku begini gitu...tapi sekarang sakitnya kalo tertentu aja, perasaan E sekarang kaya gimana?

Jawab: ga terlalu mikirin soalnya *ga...ga...ga bener-bener ...ga bener-bener* lagi cedera, *sebenarnya* ya udah yang dulu ya dulu aja kalo misalkan kerasa ya udah bisa dikasih *counterpain* atau dikompres lagi, biasa aja sekarang mah

Tanya: pikiran yang terlintas apa?Pernah *ga* terlintas pikiran apa ya...eee...cedera lagi atau gimana itu pernah *ga*, sempet *ga* keluar pikiran sekarang... sekarang ini.

Jawab: *ga...ga* pernah, karena E ...ya *kalo* sekarang-sekarang *anklenya* udah jarang kena trus paling yang si tempurung *doang...yang tempurung doang* bisa...bisa...udah ada penanganannya kaya gimana

Tanya: ada hal *laen* ga yang ingin disampaikan tentang perasaan E tentang cedera itu, atau lingkungan di sekitar, lingkungan sekitar disti tentang...apa ya...cederanya E, atau ya kelemahan di kakinya E sekarang ini.

---

---

Jawab: eee...dari pelatih-pelatih itu banyak bilang tuh , dari dulu sih *sebenarnya* pas kaki...pas kaki E tuh kurang bagus , ga ngerti kurang bagusnya dimana, mungkin karena fisiknya juga kurang bagus kan trus kelincihannya juga kurang bagus trus eee...  
mikirnya itu gara-gara cedera kaya gitu sekarang nambah...nambah *ga* bisa selincah yang... mungkin kalo misalkan *ga* cedera bisa lebih lincah daripada sekarang, kaya gitu...trus pelatih-pelatih cuman suruh ...suruh...pelatih yang ga tau E abis cedera kaya gitu suruh...bilangnya suruh latihan, ayo kelincihan lagi kaya...passingnya... *bla... bla...bla...bla...*cuman E nya, oh ya udah sih latihan aja mau sakit atau ga...mudah-mudahan nanti hasilnya *ketauan* kok, gitu kan...trus kalo misalkan hasilnya kurang maksimal di mata pelatih baru E ngomong kalo misalkan E tuh abis cedera kaya gitu...kaya gitu... kaya gitu...jadi susah

Tanya: merasa puas ga dengan yang udah dicapai sampe saat ini?

Jawab: belum...prestasinya kan? Ponnya ga jadi *teh* (ket:sampel menjawab sambil tertawa) ponnya ga jadi itu nyesel banget, apa ya...kalo misalkan, kemaren baru ditawarkan lagi E-nya masih *males* latihan soalnya udah gitu eee... lagi enak bikin skripsi...bukan skripsi...*bikin...* lagi masuk-masukin skripsi kan, lagi enak...trus kalo misalkan ada tawaran lagi dari kaltim bakal diterima kayanya, soalnya itu loh pon yang gagal

Tanya: emang menurut E pon itu pencapaian maksimal?

Jawab: buat *cewek...*buat *cewek* iya, soalnya WNBL sekarang E udah telat, udah... udah...udah jalan kan WNBL, udah *telat* juga, ya maksimalnya E ya di pon gitu

Tanya: menurut E sebenarnya pon itu apa sih, selain pencapaian maksimal, apalagi yang bisa E dapet dari pon?

Jawab: pembuktian buat ke si mamah

Tanya: emang mau buktiin apa sama mamah?

Jawab: *ga tau* ya...kaya mamah dari smp sampe...*kemaren* juga sering *berantem* gara-gara basket gitu, mamahnya nyuruh ke belajar E nya...ya...ya udah sih basket aja, basket kan *ga ngeganggu* pelajaran gitu...jadi mamah ngeliatnya E basket terus kaya gitu gitu... padahal kan kuliah dulu baru nanti sorenya baru basket tapi bawa bajunya kan dari... dari pagi karena males pulang, kaya gitu...udah,jadi sering *berantem*, sama tuh pikirnya basket tuh *ngeganggu* kuliah atau belajar , makanya di pon...sekarang masih bisa ngebuktiin si mamah eee...dari basket E bisa kemana-mana, kalo misalkan *ga* ada basket pasti nungguin eee...uang kekumpul dulu kan si mamah mau buat *naek* pesawat kaya gitu, sekarang bisa...ini loh mah teteh bisa naek pesawat tanpa uang mamah kaya gitu kan eee...*teteh* bisa ke Kalimantan tanpa bawa uang sepeserpun dari mamah, kaya gitu gitu...bisa *ngebuktiin* gitu mamah juga udah cukup *seneng* cuman mungkin kalo misalkan di pon selain kepuasan pribadi ya bisa *ngebuktiin* ke mamah

Tanya: tapi udah pernah nanya sama mamah, kenapa sih mamah lebih ke belajar, kenapa aku *pengennya* basket, udah ngobrol sama mamah?

Jawab: udah...mamahnya yaa karena pikiran mamah di basket *ga* bisa selamanya, kalo misalkan lewat ilmu ya kamu mau gimanaapun ya bisa terus hidup gitu, buat kerjaan juga nanti ke depannya

Tanya: siapa yang paling dukung E cedera kemaren?

Jawab: orangtua...mamah sama si bapak

Tanya: faktor utama buat E atau *ga* sih mereka apa orangtua, *disti* lebih nyari yang mana? Perhatian, salah satu yang lebih dukung *disti*

Jawab: waktu pas cedera...waktu pas cedera tuh lebih ke sahabat...temen...temen dekat banget, itu yang...yang bener-bener...yang *disti* keluarin semua keluhan kesah E ke dianya gitu eee...ke mamah kan E masih ada segan-segannya dikit gitu, kalo ke temen cerita kan apapun diceritain

Tanya: sekarang ini, kalo sekarang udah sembuh, udah *ga* ada masalah masih bisa maen disini...disini...disini...siapa yang *disti* cari untuk ngedukung *disti*

Jawab: buat ngedukung keinginan E? *Temen...temen* juga, soalnya kalo ke orangtua masih suka bentrok-bentrok, soalnya E eee...tipe orang yang *males ngejelasin* maksud E ikut ini ikut itu ke mamah soalnya mamah sering *ga...ga nangkep* pikiran E tuh gimana gitu, mamah nganggepnya E mau maen basket doang, kaya gitu

Tanya: butuh sahabat banget berarti ya?!

Jawab: butuh orang lain. Ada...ada tapi *ga* di bogor , dia maen basket juga, waktu

---

---

kemaren juga kan sempet bentrok sama mamah sama bapak gara-gara pon tawaran kedua, E cuman iya...iya...aja ngikutin...ngikutin apa maunya mereka tapi dipikiran sama di hati E kan “aduuuh pengen banget ini pon, nyesel banget keputusan kuliah kemaren ngambil cuti” gitu...gitu, ya disti ceritanya ke temen disti itu

Tanya: lebih enak kali ya?

Jawab: iya lebih enak, sambil nangis-nangis juga ga apa-apa (ket:sampel tertawa)

Tanya: emang sama mamah *ga* bisa?

Jawab: ngga bisa, sama mamah bawaannya pengen marah-marah lagi . Kompak kalo bener-bener lagi kompak, kalo masalah basket kayanya...susah buat kompak pasti ada bentroknya dahulu (ket:tertawa) kalo E bisa ngomongnya pelan-pelan yang masih sabar gitu, masih bisa nasehatin mamah...masih bisa ngasih tau mamah maksud E apa yaa... bisa kompak, kalo misalkan *ga*...susah, apalagi kalo bapak udah ikut campur ...udah keputusan bapak yang paling mutlak, gitu...istilahnya

Tanya: tapi *tetep* ya orangtua pendukung utama, kalo diliat-liat walaupun udah marah udah gimana

Jawab: iya masalahnya kalo *ga dapet* restu orangtua, istilahnya, susah maennya, *ga...ga...ga* lepas, mau *segimanapun* bayarannya *tetep ga* lepas

Tanya: sekaranglatihan tadi, latihan hari ini, apa yang kerasa sama E di kaki, ada kerasa yang *ga* enak?

Jawab: tadi? *Nyengsol* dikit (ket:sampel tertawa) beneran...tadi di...apa ya namanya...pergelangan kaki, pergelangan kaki *nyengsol* efeknya ke sini (ket:menunjuk tempurung kaki) tapi dijalanin, agak *diteken* gitu sama *dibenerin* lagi paling sepatunya, udah...soalnya tadi latihannya agak-agak *cepat* ngikutin cowo banget kan

Tanya: dengan penanganan kaya gitu *ga* apa-apa tuh kaki E?

Jawab: *ga* apa-apa paling tar di rumah dikompres, soalnya kata...kata dari, informasi dari Kaltim kemaren abis latihan itu kalo di rumah di kompres, betis paha sama yang...kalo misalkan ada cedera-cedera ya dikompres

Tanya: kalo sehari-hari kaya abis latihan kaya gini nih, sekarang kan...baju udah ganti udah *ga* maen masih suka kerasa *ga*?

Jawab: masih suka nyut-nyutan apa ya...kaya yang dicubit-cubit tapi keras di *anklenya*, pokonya sakit, kaya dicubit-cubit gitu ototnya, bukan kulitnya...kalo ditempurungnya cuman sekilas, kaya yang selibetan gitu

Tanya: *ga* pake alat bantu E?

Jawab: *ga* suka...*ga* suka

Tanya: *ga* suka? Kenapa *ga* suka?

Jawab: kaya *keliatan* lemah

Tanya: kenapa *ga* mau *keliatan* lemah?

Jawab: *ga* mau...*ga pantes aja* gitu badannya *gede* tapi keliatannya lemah, *ga* mau...*ga* mau *ga* suka, trus kaya...misalkan kita *ankle* trus disuruh pake *ankle-anklean* gitu kan, kayanya sok-sok gaya gimana gitu, kaya *pemaen* hebat gitu udah *maen* kemana-mana ...*ga* suka *beneran* mending dikasih semprot-semprot *pain killer* sama...lebih seneng pake *conterpain* soalnya panas, kaya yang *ngeregangin* otot banget . Itu juga *sempet* berantem sama pelatih gara-gara *ga* mau pake *taping*

Tanya: Sip...berarti rasa takut *emang* masih ada ya?

Jawab: Ada..tapi *ga* terlalu *banget*

---

Setelah pelatihan mental

---

#### Cuplikan transkrip

Tanya: selama *treatment* kemarin, apa yang E *rasain* selama *ngejalaninya*?

Jawab: setelah *gua lakuin treatment* yang kemaren-kemaren dari teh A itu, *gue ngerasain* sedikit tenang dan...bisa...bisa...bisa bersyukur udah bisa *ngelewatin* hari-hari yang...hari-hari yang apa ya?...hari-hari yang *cape* kaya gitu. apalagi *kalo* misalkan *gua* dapet tekanan, trus *gua* lagi cemas atau *gua* lagi *mikirin* sesuatu tapi *gua* eee...*ga* ngomong ke orang, ya *gua* paling *ngedengerin* relaksasi aja. Trus...*gue* pun waktu yang kemaren mau presentasi atau apa, *gua ngedengerin...ngedengerin imagery* dan itu *bikin gua* tenang. Tapi *kalo* misalkan *gua* lagi *ga* ngerasain sesuatu yang...*bikin gua* cemas

---



---

atau *bikin gua* tertekan ...ya mungkin...ya yang *gua* rasain *gua ga* ngerasain apa-apa dengan *treatment* itu . mungkin itu *ngaruh* ke diri *gue* secara *ga* langsung

**Tanya:** E punya harapan apa sama *treatment* itu? Apa yang dipikirkan waktu *jalanin treatment* itu?

**Jawab:** yang *gua* fikirin waktu *gua ngelakuin treatment* itu ya cuman...*gue pengen* tenang, *gue pengen* nyoba ngerasa rileks di saat *gue* ngerasa takut , *gua* ngerasa cemas atau *gua* ngerasa *galau*, ataupun *gua* ngerasa di bawah tekanan. Seharusnya sih eee... *treatment* itu kayanya harusnya *mempan* buat semua orang, cuman salah di *guenya* aja mungkin karena pribadi *gue* yang terlalu...*cuek* dan terlalu...*ga peduli* dan *ga peka* jadi susah juga *mentreatment* diri *gua* sendiri lewat rekaman itu

**Tanya:** Selain masalah kepribadian, kesulitan apa yang *lu* rasain selama *treatment*?

**Jawab:** Konsentrasi...*gua* paling susah konsentrasi dan eee...mungkin buat *gue ngelakuin treatment* itu harus sama orang lain *ga* bisa sendiri, karena...apa ya...*kalo* sendiri *tuh ngerasanya* yang...”oya...ya udahlah gini aja” gitu. Eee...lagian juga kan gara-gara keseringan dengerin *treatment* hampir hafal apa yang harus *dilakuin* eee...pas *treatment*. Jadi kayanya harus ada sesuatu yang beda lagi dari *treatment* itu yang...*bikin* lebih *nggak* kehidupan atau kepribadian atau masalah di...diri *gua* sendiri

**Tanya:** *treatment* mana yang *lu* rasa cukup *ngebantu*?apa *alesannya*?

**Jawab:** *treatment* yang menurut *gua* cukup membantu itu yah...yang *self talk* sama yang *curhat-curhat* (ket:cerita kepada orang lain) itu *loh teh*. Kenapa itu...soalnya yang *self talk* itu *gua* sering *ngelakuin* eee ...bangun tidurnya *gue* buat *ngawalin* hari itu tapi dengan cara yang berbeda. Trus kalo yang *curhat* itu ya...karena *gua* dari dulu udah sering cerita sama X...gitu. tapi yang beda itu yang relaksasi-relaksasi baru *gua* rasain setelah *treatment* ini *aga-aga* bikin tenang setelah *gue ngelakuin* kegiatan *gue* seharian penuh

**Tanya:** perubahan apa yang *lu* rasain setelah melakukan *treatment*? Perasaan sama diri sendiri kaya gimana, *ngeliat* cedera itu kaya apa sekarang?

**Jawab:** semua *treatment* yang *dilakuin* itu bikin *gua* ngerasa tenang dan percaya diri, trus kalo misalkan *treatment* pengaruhnya ke cedera *gue*...*gue ga* pernah ngerasain lagi apa yang...*dirasain* kalo pas abis cedera itu, *gua* udah *ngelakuin* latihan dan kegiatan-kegiatan kaya biasanya, kaya *gua ga* pernah cedera aja. Udah gitu...udah sekarang udah *ga* kerasa apa-apa lagi, tentang cedera lagian juga udah jarang kambuh kok cederanya

**Tanya:** perubahan sehari-hari gimana sekarang?penerapan *lu* ke kehidupan sehari-hari ada *ga*?

**Jawab:** waktu *kemaren-kemaren* yang pas awal-awal sih *ngaruh* banget *teh* waktu itu *gua sempet seneng* kalo misalkan *gua* lagi ada masalah dan *gua sempet* mmm...semacam *cuek*, tapi bukan *cuek* jadi kaya lebih bisa *ngontrol* diri kali yah , tapi keliatannya jadi *cuek*. Trus...kalo sekarang mmm...*gua* lagi *dapet* masalah lagi di kampus, dan *gua bingung banget* jadinya, kebawanya *tuh* diem bukan eee...bukan buat ...bukan *ngomong* ke orang-orang, bahkan ke D pun *gua ngomong* tapi *ga dapet* solusinya. Ya jadi...*jatohnya* ke sakit kaya gitu, *gua* sendiri *ga* bisa *ngontrol* diri *gua* buat masalah ini, sekarang

**Tanya:** sebelumnya ada tentang harapan E ke *treatment* itu, pada akhirnya sesuai *ga* yang didapatkan setelah *treatment* dengan harapan *lu* di awal?

**Jawab:** pada dasarnya sesuai sama apa yang *gua harepin* sama *treatment* itu kok *teh*, bikin *gua* tenang trus...ya bikin *gua* rileks dan percaya diri juga trus...kalo masalah rasa minder tergantung situasinya aja *teh*, *kalo* misalkan lingkungannya juga *ngedukung* *gua* buat mmm...percaya diri *gua ga* perlu *treatment* dan kalo pun misalkan kondisinya *gua* emang *bener-bener* percaya diri *gua* pun eee...*ga* perlu *treatment* karena...*ga* perlu *treatment* tapi *gua* bisa *ngatasin* masalah itu dengan diri *gua* sendiri tapi *pake treatment* buat lebih *mantep* lagi ke depannya

**Tanya:** Apa yang akan dilakukan ke depan dengan *treatment* itu? Ada *ga* yang akan *lu pake*, mungkin buat diri *lu* pribadi

**Jawab:** *treatment* yang relaksasi kayanya bakal *gua pake* terus *teh*, *entah* itu yang buat *gue* di kondisi mau *tanding* atau kehidupan sehari-hari

---

## Transkrip wawancara (sebelum pelatihan mental)

Subjek F (22 th)

### Cuplikan transkrip

Tanya: Tolong ceritain dulu mulai maen basket itu kapan.

Jawab: Awal pertama kali *maen* basket itu kelas 1 SMP pas awal-awal masuk.

Tanya: Kenapa milih olahraga basket?

Jawab: Alasannya kenapa milih basket karena...waktu SMP bingung *pengen* ikut ekskul tapi ga *pengen* ekskul yang berbau organisasi, ahirnya pilih olahraga. Waktu itu ada olahraga tae kwon do gitu...gitu cuman kayanya males aja, lebih *prefer* ke basket

Tanya: Kenapa tertarik dengan basket?

Jawab: Nah...kenapa seneng sama basket soalnya basket itu olahraga yang mmm...apa ya...*full of body contact* jadi buat masukin bolanya itu kaya punya tantangan tersendiri. Trus selain itu juga *maen* basket itu kaya *seneng* aja, dari masukin bolanya dari *passingnya*, dari tehnik *dribblenya* itu. Kayanya keren kalo misalnya bisa bikin sesuatu yang ahirnya...bikin...bikin sesuatu yang menyenangkan diri.

Tanya: Apa aja prestasinya semenjak ikut basket?

Jawab: Pertama kalo ikut...kejuaraan daerah itu kelas 3 SMP ikut Porseni, pecan olahraga dan seni, itu juara ketiga. Trus ikut KU 18, KU 16 itu yang di Bogor juara pertama. Udah gitu ikut eee...Kejurda CIamris, itu juara kedua. Udah gitu ikut Popwilnas di...Pontianak itu juara kedua. Terus...pekan olahraga pelajar nasional, Popnas di...Samarinda itu juara kedua. Udah gitu ikut Porda 2006 sama yang terakhir itu Porda 2010 waktu kemarin peringkat keempat.

Tanya: Apakah *lu* selalu menikmati saat latihan & pertandingan?

Jawab: Sangat menikmati, baik di latihan maupun pertandingan eee...karena setiap latihan dan pertandingan punya cerita masing-masing.

Tanya: Kalau suka dukanya selama menjalani olahraga basket apa aja?

Jawab: Kalo suka banyak banget. Bisa kenal banyak orang, punya banyak temen, banyak pengalaman, bisa jalan-jalan, bisa eee...dapat pengetahuan yang lebih banyak, mempelajari karakter orang-orang trus eee...punya cerita trus eee...kalo dukanya kurang bisa...kadang itu kurang bisa ketemu sama keluarga, kurang bisa ikut acara keluarga besar. Kadang susah jalan sama keluarga, jalan bareng sama temen atau ngabisin waktu yang lama yang di luar basket, itu terkadang susah. Tapi *overall* basket menyenangkan banget, lebih banyak suka dibanding dukanya.

Tanya: Kalo hal yang kurang menyenangkan/ yang menjadi penghambat dalam berprestasi, yang selama ini mungkin F temuin di olahraga basket apa saja?

Jawab: Kalo hal yang *ga* menyenangkan pastinya adalah kalah di pertandingan atau mendapatkan hal yang *ga* sesuai harapan. Kalo hal yang menghambat sih *ga* ada selama ini untuk menghambat prestasi. Secara kalo misalkan dari orangtua, sekolah dan lain-lain cukup mendukung walau pun adalah beberapa kali tapi itu bukan salah satu yang menghambat untuk berprestasi. Kalaupun dari eee...untuk menjalani proses latihan yang agak sedikit berat eee...cedera biasanya. Cedera dengkul ini yang sedikit menghambat. Tapi untuk berprestasi sih *ga* ada.

Tanya: Coba ceritain riwayat cedera F.

Jawab: Awal pertama kalo cedera itu yang berat itu lutut. Awalnya itu eee...kesuntik dipaha dan ahirnya kehilangan keseimbangan trus dengkulnya *jatoh* kena lantai eee...efeknya tuh tempurung jadi *naek*. Waktu itu udah ke dokter sama ke tukang urut cuman katanya eee...Cuma waktu itu udah bisa balik lagi *ga* ada apa-apa. Itu tuh kelas 1 SMA. Pas kelas 2 SMA eee...apa namanya...waktu itu latihan Popnas, Kejurda KU 18, KU 16 ahirnya *overtraining*, nah *overtraining* itu awalnya dibilang hanya peradangan, tapi ternyata eee...ada *meniscus* yang sobek jadi harus dioperasi.

Tanya: Cedera yang paling parah yang mana?

---

**Jawab:** Cedera yang dirasa paling parah itu...pas...Popnas *overtraining*. Itu bener-bener sakit banget *sampe-sampe* pas di cek sama dokter itu harus eee...cek MRI. Trus ada beberapa terapi yang harus dijalani selama sekitar 1 bulan. Trus masa *recovery* itu hampir 6 bulan jadi dirasa kayanya dengkul yang kedua, yang kelas 2 SMA itu ehh...kelas 3 SMA itu paling parah.

**Tanya:** Apa perasaan F saat cedera lutut itu?

**Jawab:** Yang pasti itu kecewa karena kecewanya lebih ke banyak orang bilang kalo misalkan cedera lutut itu *matiin* karir, trus ga akan bisa berkembang, jadi lebih ke takut ke arah diri sendiri. kaya *performanya* ga akan bisa bagus lagi, tapi bukan pas pertandingan *ga* berani *drive* *ga* berani *shoot*, bukan ke situ. Sama sih *aga worried* aja ketika pas di bilang sama eee...dokter eee...kalo misalkan pas tuanya ntar justru malah lebih kerasa karena dipaksa untuk main basket. Gitu teh.

**Tanya:** Kalo pikiran yang terlintas apa? Gimana efeknya ke latihan?

**Jawab:** Mmm...kaya takut pas proses menjalani latihan sama kehidupan sehari-hari aja sih teh. Kaya misalkan di latihan itu jadi tambah kaya ga bisa bersaing lagi sama temen-temen laen. Trus kalo misalkan di sehari-hari kadang kan kalo misalkan dengkul ini juga menghambat aktivitas, kaya misalnya kalo ada aktivitas yang akhirnya berlebihan contoh...kaya misalkan naik turun tangga itu tuh juga sakit jadi lebih ke hal-hal di luar itu. *Atuh* kaya misalkan orang cerita trus misalkan "*wah...tar ati-ati pas tuanya, pas ininya*" gitu. Jadi lebih takut ke hal-hal di luar basket sih biasanya. Takut misalnya kenapa-kenapa atau ahirnya berefek terhadap diri sendiri, gitu.

**Tanya:** Ada ga pengaruhnya cedera itu ke *skill* F saat itu?

**Jawab:** Kalo menurut F pribadi sih pastinya ada pengaruh *teh*. Karena *emang udah dirasain* eee...minimal kerasanya *skill* atau kemampuan yang dimiliki semenjak cedera itu mungkin agak sedikit menurun karena ada kaya hambatan pergerakan di dengkul ini. Misalkan yang biasanya lompatan agak lebih tinggi sekarang jadi agak lebih rendah ataupun masa waktu latihan yang ...latihan fisik khususnya biasanya pas lari 200 m dengan kecepatan sekian, ahirnya ga bisa karena...apa...masalah *endurance*. Jadi mungkin secara psikologis yang ahirnya menurunkan mental justru pada saat proses latihan itunya kurang bisa memberikan sesuatu hal yang biasanya bisa diberikan. Gitu *teh*.

**Tanya:** Bagaimana menurut F tentang karir ke depannya dengan riwayat cedera F ini?

**Jawab:** Kalo menurut F sendiri sih kalo diliat dari umur dan pertandingan yang ada untuk sekarang ini kayanya untuk berkarir di basket udah ga terlalu menjadi *chance* yang besar. Apalagi keadaan lutut yang sangat rentan, jadi emm...*udah ga* terlalu berharap atau memiliki target apapun untuk berkarir sih. Lebih ke arah situ.

**Tanya:** Dalam menjalani proses terapi, gimana sih perasaan F selama proses tersebut?

**Jawab:** Perasaannya ya...cukup membantu cukup ada kaya kepercayaan diri lagi dari sisi eee...mental untuk pemulihan dengkul dan lain-lain. Eee...jauh lebih baik daripada sebelumnya

**Tanya:** Apakah terapi yang F jalani cukup membantu?

**Jawab:** Kalo untuk pasca cedera awal-awal cedera sih sebenarnya cukup intensif. Karena *kemaren* itu sempet ke dokter trus ada beberapa terapi. Terapinya mungkin kaya terapi panas sama ada pijatan gitu sama ada beberapa terapi yang harus dilakuin setiap harinya. Tapi kalo untuk sekarang-sekarang terapi...yang dilakukan kaya klinis gitu udah ga ada sih karena emang udah lumayan juga. Paling kalo mau juga tinggal eee...operasi tapi belum dilakuin juga.

**Tanya:** Ada terapi mental ga?

**Jawab:** Kalo untuk terapi mental sendiri ga ada. Lebih ke arah eee...fokus ke...apa...penyembuhan di dengkulnya aja. Kalo mental ga ada sih teh.

**Tanya:** Apa yang F rasain dari lingkungan sekitar? Apakah mereka mendukung F?

**Jawab:** Kalo dari segi lingkungan khususnya orangtua dan keluarga sih pastinya ngedukung buat pulih ya. Cuman emang ahirnya setelah cedera itu banyak yang kaya yang lebih...*aga worried* juga, kalo buat orangtua. Tapi dari segi pelatih juga ngedukung untuk proses pemulihan eee...temen-temen juga eee...*alhamdulillahnya* eee...lingkungan-lingkungan dekat eee...cukup mendukung

**Tanya:** Kita fokus sama cedera F yang kelas 3 SMA ya, waktu itu apa ada jeda istirahat dulu

---

---

atau *tetep dipake* olahraga?

Jawab: Jeda sampe hampir selama 6 bulan. 6 bulan itu...itu tuh menjalani terapi. Trus eee...ga boleh ada kegiatan yang berat-berat, naik tangga pun eee...itu harus hati-hati jadi ga boleh ada yang numpu di dengkul banget eee... dan ga ada olahraga selain olahraga berenang.

Tanya: Setelah 6 bulan itu F mulai latihan? Nah perasaannya apa pas mulai latihan intensif lagi?

Jawab: Awal pertama kalo latihan yang pasti eee...ada perasaan grogi trus ada perasaan kaya eee...ga PD buat mengikuti latihan intensif mmm...yang pasti keadaan kondisi fisik turun drastis emmm...ada perasaan kalo ga bisa bersaing sama temen-temen, pas baik di latihan maupun pas di pertandingan.

Tanya: F memang ngerasa *skillnya* berbeda?

Jawab: Kalo F sih justru ngerasanya emang merasa...emang ada perubahan teh. Jadi misalkan yang dulu bisa melakukan beberapa gerakan *tap...tap...* sekarang tuh jadi...dari segi kecepatan aja contohnya jadi aga melambat, jadi ya ga tau faktor pelambat itu apa dari segi psikologis sendiri jadi ngerasa lambat, apa emang bener-bener lambat gitu. Tapi kaya misalkan ngelakuin gerakan *one two step* gitu trus langsung *lay up* dulu tuh cepet banget, tapi gara-gara ini kan ada tumpuan yang pas di kanannya jadi agak lambat.

Tanya: Yang dipikirkan apa pas ambil *step* kaya gitu?

Jawab: Sebenarnya kalo F sih...ga tau ya. Mungkin udah terlalu banyak cedera jadi sebenarnya ga ada yang dipikirkan apa-apa. Maksudnya ketika melangkah, ya udah ngelangkah gitu, itu kalo F lebih fokus. Maksudnya lebih grogi saat proses menjalani latihan dibanding harus pertandingan gitu. Lebih "*wah...keadaan gua kaya gini, fisik gua begini, takutnya malah ga bisa bersaing*". Jadi lebih takutnya. Tapi kalo misalkan di latihan nabrak segala macem...jatoh sih udah...udah sering ya udah ajalah.

Tanya: Pas yang udah masa istirahat itu balik lagi aktif lagi emang kaya gitu aja?

Jawab: Iya...tapi justru pas aku kan 6 bulan tuh jedanya kan lama banget 6 bulan kan, jadi kerasanya ketika temen-temen udah di taraf A, F tuh kayanya baru mau mulai lagi dari fisik ilang. Dari yang *...dribble* ilang, *touch...* lebih ke diri sendiri aja. *Touch-touch* yang biasanya bisa nembak *three-point* (ket: tembakan bernilai 3 angka) per sekian udah gitu turun. Trus tiba-tiba...lebih ke psikologis pra-pertandingan biasanya kalo F.

Tanya: Sempet ngerasa *down* ga dengan itu?

Jawab: Kalo *down* yang namanya lebih ga percaya diri. Kalo ya...kalo *down* kayanya ini banget...lebih ga percaya diri untuk eee...bersaing sama temen-temen aja, yang biasanya bisa *defense* lah, kuat lari...kok ini tiba-tiba ketika lari ini ada ga dapet bolanya. Biasanya yang kaya gitu-gitu kok. Pas misalkan mau nembak *air ball* (ket: bola tidak mengenai *ring* sama sekali), kok mau jaga orang lewat...apa nih...kenapa nih.

Tanya: Tapi sempat mikir ga, udah deh ga...bisa ngejar nih.

Jawab: Sebenarnya sih ga kepikiran tapi alesannya kenapa sekarang ahirnya ga ngejar juga, satu kompetisi yang mau dijalankan kan udah ga ada. Sebenarnya kalo misalkan masih jenjangnya... masih ada dan masih cukup menjanjikan sih kan mau aja cuman karena,,kaya PON udah ga bisa, di kampus...kampus juga ga terlalu banyak. Tapi kalo misalkan ada sih pengen, kalo emang masih bisa dibutuhkan sih pengen. Ga pernah ngerasa "ahh...udah deh putus asa" ga sih. *Alhamdulillah* ga...ga kaya gitu dari awal, misalkan cedera apa, dicoret sana sini ga...ya udah jalanin aja.

Tanya: Pas eee...balik lagi tanding. Balik lagi ke pertandingan, punya harapan ga F sama diri Fina sendiri waktu itu?

Jawab: Pasti ada. Karena kan waktu itu kalo orang-orang disekitar bilang, ngobrol katanya "kena dengkul awal kan kelas 1 SMA muda banget, trus kena lagi 3 SMA muda banget" gitu, "karir kalo misalnya di liat karir masih panjang" gini...gini...segala *macem*, ga eee..."aduh gimana" gitu, tapi ya udah ahirnya dijalankan aja. Ada harapan sih pasti ada ya...pengen apa pengen jadi apa. Contohnya kaya Porda kemaren aja kan, ya pengenlah...pengen ada sesuatu di...karena kan porda kayanya udah terakhir banget, pengen ada harapan-harapan. Sebenarnya juga harapan pengen ikut PON juga ada cuman ya gimana ga dipanggil kan, jadi ya udah.

---

Tanya: Tapi kemaren kan bilang katanya terapi fisiknya sebenarnya cukup bantu nih, cukup ngebantu tapi kan F punya harapan pengen ikut ini pengen ikut itu, sebenarnta jadi sinkron ga...maksudnya kan harapannya ga terpenuhi buh tapi katanya terapinya membantu, jadi lebih membantunya ke gimana?

Jawab: Kaya dulu tuh lebih ke...kan kalo misalkan...sebenarnya dokter F sendiri jadi ahirnya...semenjak dengkul ini punya dokter pribadi yang emang ahirnya ngurus-ngurus cedera, jadi kesana lagi kesana lagi, ada dr. Nurjaya namanya. Jadi dia eee...dari dengkul pertama dia bilang “halah...udahlah maen bekel aja” gitu, udah digituin. Yang kedua kali kan lebih parah, “ya udah ini saya beliin Barbie, kamu maen Barbie ya”

Tanya: Sampe kaya gitu?

Jawab: Heuh...ampe gitu si dokternya...ampe...sebenarnya waktu 6 bulan itu juga dipangkas sedikit, karena waktu itu tuh ngejer pertandingan terakhir kan...jadi pengen cepet-cepet maen. Makanya eee...sebenarnya eee...membantu dari segi...karena waktu dulu tuh si dokter aja mau naek tangga aja sampe di...di eee...kalo bisa naek eee...jangan ditumpu di sebelah kanan naeknya sebelah kiri, sampe ke naek tangga itu. Itu kerasa banget kehidupan sehari-hari beraktivitas tuh semenjak ini tuh kerasa banget sakit. Misalkan jalan jauh apa gitu sakit. Tapi semenjak, misalkan di terapinya kan lumayan lama teh, sebulan itu yang di apa sih...dipanasin tar ada yang dipijit-pijit itu...entahlah namanya apa gitu, jadi...

Tanya: Yang terapi itu tuh kaya gitu?

Jawab: Iya pas terapi, sama ada terapi yang gini-gini gitu (ket: sampel mempraktekan dengan menahan lutut kaki ditekuk naik turun). Trus tar ditahan berapa detik itu ada. Kompres es, trus ada obatnya lagi gitu. Jadi sebenarnya dari segi itu cukup membantu juga karena dulu kan emang...sampe di...kalo di CT scan gitu ga keliatan apa-apa. Dengkulnya bagus, keadaan dengkulnya bagus, ketika...makanya dokternya bingung kan ya udah sampe MRI. Sampe di liat jaringan terdalam sampe terus... Makanya kalo dari situ yah kalo F bilang cukup...cukup buat dengkul sendiri. Cukup inilah...ga...cukup intensif juga gitu. Yah...soalnya mama juga akhirnya pas dengkul itu aga *worried* juga, gitu.

Tanya: Kalo dari pelatih eee...F cedera, F kan mulai aktif lagi, pelatih kan pada tau dong F punya cedera, tau ga mereka punya harapan tertentu sama F? Apa pernah ga mereka ngomong kecewa karena F ga maksimal, pernah ga ada sikap-sikap kaya gitu?

Jawab: Ada...ada sih. Sebenarnya kaya...ya pelatih, kalo dikampuskan awalnya ...Fina dulu sama *coach H* itu ga begitu aktif, karena F mikirnya “*ahh mau Porda, trus dia megang Kabupaten bandung, ahhh ga mau beneran ahh tar kebaca*”. Jadi ya paling di...Bogor kan, ya paking yang karena yang waktu SMA kan aa M (ket: Aa = A, panggilan sampel kepada pelatih, artinya kakak) yang megang. Kalo pas di SMAnya karena udah...jadi pas 6 bulan udah lulus gitu jadi ga kerasa. Baru lagi kan pulang lagi Porda tuh aa M baru bilang eee...”lu berkurang” gitu. Dari pelatih saya mungkin kalo aa M kan dari SMA sampe kuliah-Porda ya emang berkurang, gitu.

Tanya: Kalo pas pelatih yang sekarang, yang kampus tau kan kondisinya? Mereka punya harapan tertentu ga? Apakah “ayo ditingkatin lagi” atau mereka cuek-cuek aja?

Jawab: Pastinya ada sih. Karena kan F juga eee...adalah kaya gitu “ayo latihan lagi...ayo” ini segala macam, pasti harapan kaya gitu ada. Harapan untuk “ayo latihan lagi, tambah lagi ini nya” oasti ada. Cuma...ya itu. Kalo misalkan...kalo latihan Cuma lari-lari gitu, kalo udah fisik udah deh ampun-ampunan dan memang pelatih kemaren, pelatih Porda juga ga ahh...udah... udah... (ket:nada suara kecewa).

Tanya: Berarti saat ini yang kerasa banget fisik, kalo latihan fisik?

Jawab: Iya. Udah fisik, kalo latianya udah yang...apa ya...yang kaki (ket:di contohkan, latihan naik turun dengan lompat) gitu...gitu...udah itu udah...mau gimana lagi (ket: nada suara agak tinggi menggambarkan rasa kecewa) ini udah sakit gitu. Kadang juga, “ayo dong paksain paksain” gitu. Kadang...pas porda itu kan terakhir, “ya udah paksain paksain lu bisa, lu bisa, gini...gini, jangan dimanja jangan dimanja” atau “lu udah...lu kan cedera udah lama harusnya udah sembuh”. “karena ini harus dioperasi coach” (ket:nada suara agak meninggi)

---

eee...ibaratnya kaya udah...lagi luka aja jadi ya gitu. Tapi “ayo ...ayo...ayo...”. Ada juga harapan “ayo lu bisa bisa kok, lu bisa kasih yang lebih dibanding yang ini”, cuman ya... gimana ini udah maksimal lagi udah (ket:nada suara kembali meninggi, reaksi memegang kepala)...aduh gitu.

Tanya: Berarti kesulitan terbesar ketemu kalo lagi latihan fisik?

Jawab: Iya itu sih kalo dirasa.

Tanya: Trus ngatasinnya gimana?Udah pasti kan fisik, kalo latihan susah dari F sendiri gimana ngatasinnya atau motivasiin dirinya biasanya gimana?

Jawab: Ya kalo...F tuh...ya pasti pada taulah F adalah pemain yang sangat rentan cedera , banyak banget cederanya (Ket: sampel tertawa) Tiap pelatih pasti “ahh si F mah...yang namanya pertandingan ga jatoh berarti bukan si F” gitu. Cuman F sih misalkan ini...ya sebisa mungkin sampe taraf mana nih F sih bakal mengusahakan sesuai tuntutan pelatih, gitu. Misalkan sampe taraf A, misalkan F bisa sampe...tapi kalo “ini udah maksimal coach, mau sampe gimana lagi” ya udah gitu. Jadi...akhirnya kalo udah sampe taraf A dan pelatih masih ngerasa “oh...udah lu ga bisa” gini...gini ...kalaupun misalnya pasti pelatih punya target sendiri ya udah...akhirnya ya udah gitu terserah sih mau pake jasa saya apa ga. Biasanya kaya gitu.

Tanya: Di waktu F pertama cedera tau bahwa seperti apa? Dokternya ngejelasin ga kaya apa?

Jawab: Ngejelasin, sampe ini kok...ada hasilnya sampe sekarang masih disimpenn hasilnya.

Tanya: Sekarang kan udah bisa aktivitas biasa kan, udah agak normal, berubah ga pandangannya tentang cedera atau tetep beranggapan bahwa ya udah cedera itu tetep masih ada di gua dan ga bisa disembuhin? Apa ya...berkurang sakit dan sebagainya, pernah ga pikiran kaya gitu?

Jawab: Eee...ada...sampe sekarang tuh masih kaya gitu. Karena...dokter itu bilang “ini tuh harus dioperasi” gitu.

Tanya: Karena itu?

Jawab: Heeuh...jadi...terus emang beberapa orang ada yang sakit disini, walaupun dipegang masih bunyi krek...krek...gitu sampe sekarang. Jadi emang kayanya namanya cedera ini udah...mungkin sampe kerja nanti berasa gitu.

Tanya: Kemaren kan katanya kan kalo pake dekr itu harus, memang diharuskan sama dokternya?

Jawab: Iya, kan dokternya yang menyarankan untuk pake deker.

Tanya: Tapi ga apa-apa untuk tetap olahraga aktif, menurut dokternya ga apa-apa?

Jawab: Ga...harus pake.

Tanya: Kalo dilepas pernah ga dicoba?

Jawab: Pernah dilepas, beberapa kali. Karena waktu...dilepas itu pas Porda kemarin, coba dilepas akhirnya udah jatoh ke “kok beda ya?”. Jadi lebih ga PD kalo ga pake ini akhirnya. Padahal sebenarnya kalo F sih ngerasanya ga apa-apa gitu, maen biasa. Cuman pas “aduh sakit...ahh jangan-jangan ga pake deker nih” jadi kaya gitu. Misalkan ketika apa...”wah ga enak” tapi emang sakit gitu.

Tanya: Tapi pas pake deker kerasa sakit juga ga?

Jawab: Ga, karena emang...dokternya bilang “kalo udah mau...kalo mau basket terus jangan sekali-sekali ngelepas deker”, terakhir dokternya bilang kaya gitu. Karena kan kalo...dokternya aga berlebihan jadi kalo jalan, naek tangga itu harus pake deker kan. Maksudnya beraktivitas ganggu juga dokternya, jadi ya udahlah...ya dihirauin aja kalo yang itu. Yang penting kalo olahraga kalo misalkan futsal, apapun bukan basket aja, misalnyanya futsalm alir, jogging udah deh tuh pasti pake si deker itu.

Tanya: Dan itu cukup nyaman buat F? Maksudnya dalam arti kata gua *feel safe* gitu walaupun eee...ketika latihan pake ga sakit ngerasa aman.

Jawab: Kalo ga pake tuh emang sakit gitu. Misalkan ga pake sakit. Kalo ga pake itu pasti sakit, jadi akhirnya ketika make kayanya lebih baik pake deh. Apalagi dari dokter menyarankan seperti itu, dari orangtua awal-awal seperti itu, jadi pake aja.

Tanya: Pernah ga mencoba eee...ga sakit, ga sakit.

Jawab: Pernah...pernah...pastinya pernah. Ga sakit...ga sakit pastilah bisa. Karena orang

---

---

banyak yang bilang “lebih nyaman lagi lebih bebas bergerak lagi kalo ga pake deker” cuman wah...tapi kenapa akhirnya pas dibuka sakit? Apa karena...kadang malah suka mikir gini “ini gua yang lebay apa emang sakit?” tapi...ya emang sakit.

Tanya: Sakitnya kaya apa?

Jawab: Nyeri...nyeri kaya nyut-nyutan gitu. Kaya yang ditarik gitu...ngeri aja kalo kita ngelangkah, ngelangkahnya terlalu berlebihan tuh ahh...sakit nyeri gitu.

Tanya: Kalo udah gitu di rumah biasanya diapain?

Jawab: Dikompres, trus kalo udah terlalu parah banget kompres es sama ada obat...tapi F lupa nama obatnya apa itu, buat persendian gitu, itu kalo udah sakit diolesin itu aja itu membantu banget. Karena waktu dulu awal-awalnya itu sampe ga bisa tidur teh sakitnya, sakit.

Tanya: Sakit terus?

Jawab: *Heuhh*...awal-awalnya pas kena itu sakit sampe kaya gitu.

Tanya: Waktu awal inget ga sakitnya selain kaya ditarik kaya apa lagi? Kaya ini ga...kan ada yang sakit kaya kesemutan atau mati rasa.

Jawab: Kesemutan dan sakit waah...kaya *diremes-remes* gitu. Karena kan awalnya malah dikiranya kan yang F bilang itu, peradangan itu teh, ternyata bilang 2 minggu...2minggu ga usah latihan, ga usah naik tangga, ati-ati...kaya gitu gitulah si *masseurnya* waktu itu, pas Popnas bilang gitu. Akhirnya cerita sama Mama, gini gini gini. Karena waktu pas di Popnas tuh udah parah banget sampe kesini sakit (ket:menunjuk paha) di paha betis ini sakit, akhirnya ...

Tanya: Padahal awalnya cuman di dengkul?

Jawab: Iya di dengkul. Kayanya faktor *overtraining* juga karena semua pemaen juga kaya gitu, D juga pun kaya gitu (let:temen F). Seinget F ya ininya di *tapping* (ket: menunjuk lutut) ini cedera (ket. Menunjuk betis), gitu gitu segala macem. Seinget F...tapi F lupa-lupa juga, tapi kalo F tuh ngerasanya di sini di *tapping* kiri kanan, dengkul yang tadinya cuman satu jadi dua gitu. Kaya *overtraining* makanya dibilang peradangan, ahirnya bilang gitu sama Mama begitu “udah kita ke dokter” ternyata akhirnya. Pas gitu wah tambah ribet deh urusannya.

Tanya: Jadi sakitnya ke semua?

Jawab: Iya...jadinya kalo terlalu dipaksa sama...waktu Popnasnya. Tapi pas sekarang-sekarang ya paling fokusnya di sini aja (ket: menunjuk lutut).

Tanya: Kalo misalnya tanding lagi nih, baru-baru ini tanding ga?

Jawab: Baru, CL (ket: *Campus League*) kemaren.

Tanya: Pertandingan kemaren ada ga rasa takut?

Jawab: Ga sih...ga ada. Karena ini udah cedera menahun jadi ya udahlah.

Tanya: Perasaannya jadi gimana pas tanding?

Jawab: Pas CL? Ya biasa aja, maksudnya maen-maen aja. Kalo untuk cedera yaa...masuk masuk aja, *drive drive* aja, lompat lompat aja gitu. Walaupun kemaren ada *jatoh*, ada kebentur kepala ya udah gitu, bahu kena...cedera juga kemaren bahu agak ngegeser sedikit tapi ya udah gitu ahirnya udah...ga...udah...ibaratnya udah di bilang “ah udahlah, udah ga kapok pasti” udah kaya gitu.

Tanya: Tapi punya ga keinginan untuk bisa...apa ya...yaa ga mau ngerasain sakit lagi gitu?

Jawab: Pngen sih. Pngen banget...bukan pengen tapi pengen banget. Karena buat aktivitas juga...sebenarnya kan cederanya olahraga tapi pas beraktivitas lain-lain kan ada kaya misalnya...di kampus harus kaya ospek contohnya, itu tuh aduh...yang namanya lagi digojlok suruh *push up* segala macem, lari...itu kalo ga pake deker ngeganggu banget. Aktivitas...padahal itu kan bukan aktivitas olahraga. Ya contohnya seperti itu lah.

Tanya: Berarti lebih ke keseharian efeknya ya? Kalo di olahraga F udah terlalu cuek jadinya ya?

Jawab: Iya. Aah udahlah...kalo misalkan cedera. Tapi ya kalo bisa jangan separah itu lagi. Kalo Cuma jatoh gitu-gitu doang ya udahlah.

Tanya: Setiap habis tanding dilepas pasti ada rasa ngilunya?

Jawab: Ada...di kompres.

Tanya: Udah bosan ga sih sama rasa sakit?

Jawab: Aah...bosan. Kadang-kadang tuh suka...yang F bilang suka kesel sendiri “*ini kenapa sih*”

---

---

sakit, padahal dulu sebelum cedera gua ya udah biasa aja, malah bisa eee...kaya di pertandingan tuh gua bisa ngasih yang lebih baik dibanding ini, kenapa tuh sekarang ahirnya...". Banyak sih yang bilang "kok lambat...kok ini kok begini kok begitu?". Banyak juga tapi ya...walaupun bukan...bukan...bukan maksud misalkan menilai tapi pandangan mereka...F sih mandangnya pandangan mereka untuk F aja kali setelah cedera tuh banyak yang bilang seperti itu. Banyak yang menyayangkan, kenapa..ya, namanya musibah ya.

Tanya: Trus *preventifnya stretching* pasti kan, itu ada fokus...lebih fokus ke kaki atau ga...udah biasa aja semuanya?

Jawab: Sebenarnya kalo fokus sih ga ada. Cuman kalo F pribadi kayanya emang lebih fokus ke kaki, tapi bukan berarti itu karena cedera, karena cedera dengkul F, tapi karena emang F fokusnya ke kaki gitu. Karena mencegah kram, mencegah segala macem itu fokus di kaki. Tapi bukan karena cedera.

Tanya: Pernah kram pasa saat lagi maen?

Jawab: Pernah banget.

Tanya: Ngaruh ga pas ke lututnya?

Jawab: Ngaruh...biasanya kan soalnya di sini (ket: menunjuk betis) mulainya... pokoknya sampe sini sakit (ket: menunjuk lutut). Jadi dari bawah ke tarik.

Tanya: F udah tau ga...kalo misalnya mau kram?

Jawab: Kalo mau lompat tuh biasanya kerasa di sini (ket: menunjuk betis). *Tek...udah ketarik "bentar lagi kram nih"*.

Tanya: Tapi bener gitu?

Jawab: Bener. Waktu Porwil juga kaya gitu, yang lawannya Kabupaten Bandung itu udah waduh...berapa kali mau ngelompat "ah jangan ini tar mau kram". Ahirnya kelupaan gara-gara emang udah sendiri mau ngambil bola *jatoh ahirnya*. Jadi...ya kalo...F bilang itu karena...cedera F ini udah... berarti kalo bisa dibilang sekitar 4 sampai 5 tahun jadi udah...udah mulai ngenal 4-5 tahunan.

Tanya: Jadi udah tau gejalanya pas mau ngapa-ngapain ehh...terasa nih.

Jawab: Jadi "*wah udah mau kerasa nih*" jadinya ya udah...kadang-kadang "*waduh...waduh...waduh*". Tapi ya udah kalo misalnya...tapi kadang-kadang juga ketika ada sesuatu "*ahh...lupa*" ya udah jatoh (Ket: sampel tertawa). Karena emang sering kaya gitu teh, suka lupa "*ahh...ini udah mau kram nih, udah mau jatoh nih*". Lagi maen...ya udah...sekali dua kali, tiba-tiba ketika harus sendiri dan harus melakukan gerakan itu ya udah lupa gitu, pikirannya "*ahh...ya udah*".

Tanya: Jadi kalau misalkan ada temen-temen di sekitar aga narik diri?

Jawab: Iya...tapi kalo sendiri "*ahh ya udah mau gimana lagi*". Masa bolanya mau di lepas.

Tanya: Tadi masih ada ketakutan, masih ada nahan diri untuk ga maksimal gerakkannya?

Jawab: Ya ada sih...kalo udah misalkan ada gejala-gejala ahh gini ga deh. Tapi kalo misalkan *fine* gitu semua "*ahh udah aja...*" maen biasa aja, ga...ga...

Tanya: Cedera itu ngaruh ga ke emosi F? Apakah...F pas maen jadi ga konsen, gampang marah atau...apa ya...jadi ya...jadi ga fokus, jadi *drill* juga yaa, sekali inget sekali ga. Maksudnya ga konsentrasi banget. Ngaruh ga sih cedera itu sama emosi F di pertandingan?

Jawab: Sebenarnya sih kalo misalkan buat ke emosi konsentrasi ga...tapi kalo emosi F agak tinggi kan emang seperti itu (ket: sampel tertawa). Dari SMP kayanya emang udah kaya gitu, jadi ga ngaruh "*ahh...ini gara-gara cedera latihan jadi kesel...ya udah ganti*". Tapi kalo misalkan lagi pertandingan...emang ...emang udah tipikal kayanya.

Tanya: Punya rasa kesel ga ketika lagi tanding enak-enak kerasa ga enak terus lu harus di *bench*?

Jawab: Kesel aja, karna berapa kali sering digituin jadi eee...mungkin kalo F sih menghargai keputusan pelatih, pasti pelatih ada...kenapa ahirnya dia mengambil keputusan dan dudukin F di Bench. Tapi ternyata kesel gitu "*kenapa sih harus pertandingan ini jatohnya atau pertandingan ini gini gini... padahal gua lagi semangat banget*". Ada sih kaya gitu "*ahh kenapa sih?!*". Sebenarnya sih F bisa aja kalo pertandingan, entah efeknya apa tar aja F mikirnya gitu. Kalo

---



---

skornya jauh sih ga apa-apa aku ditarik, tapi kalo skornya *tight* kaya waktu lawan kabupaten Bandung kemaren jatuh tapi F bangun lagi masih bisa alwan. Tapi cuman kenapa gua jatuh, D jatuh, S jatuh sama...I nangis, D nangis (ket: nama teman-teman satu tim di Porda)...sampe kaya gitu. Kalo di *bench* ya udah, gimana lagi. Kesel juga pas Pra-PON jatuh, F jatuh trus didudukin di *bench* padahal masih...kesel banget.

Tanya: Kalo punya uang mau operasi?

Jawab: Kalo emang ada uang sih ya mau...operasi. Tapi kalo ga ada uang ya udah.

Tanya: Berarti tar masih bisa maen ya?

Jawab: Iya...abis F juga karena cairan di lutut, yang kata dokternya buat pelumas, itu tuh meleber dan memenuhi satu bagian aja, kalo kata dokter itu yang akhirnya bikin linu.

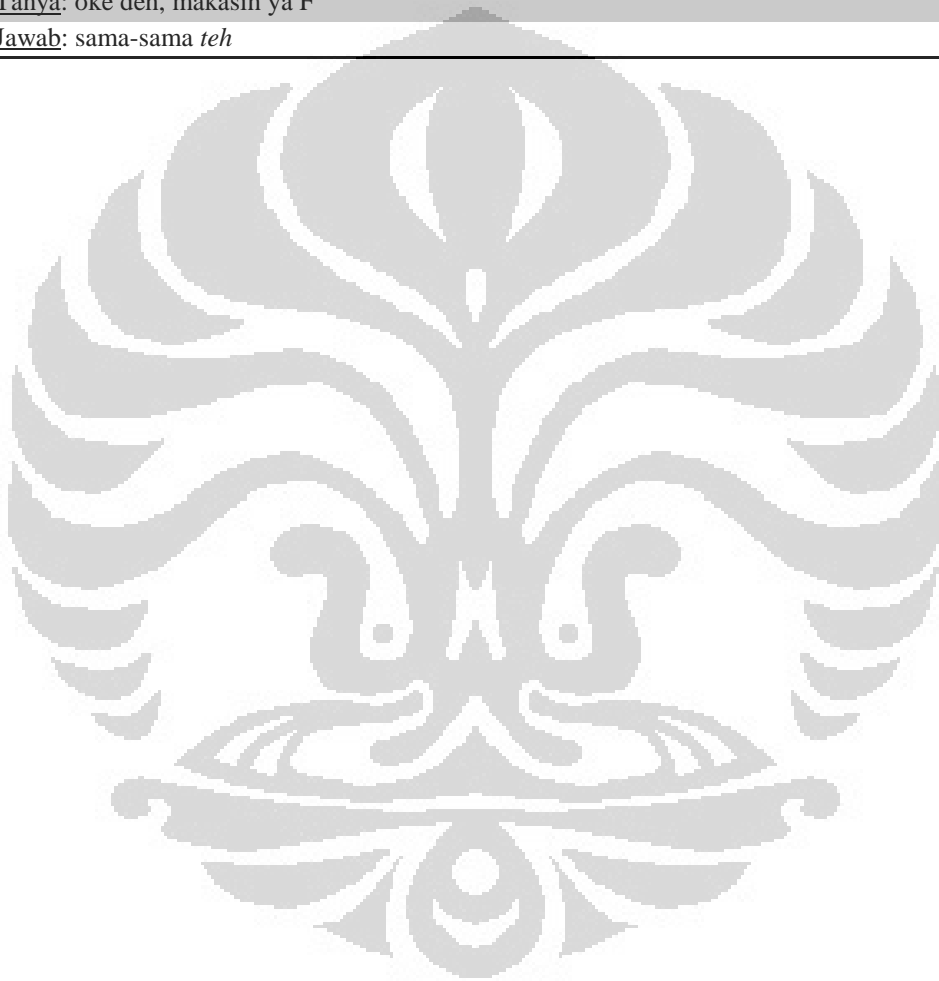
Tanya: lumayan juga ya itu cederanya

Jawab: iya *teh*

Tanya: oke deh, makasih ya F

Jawab: sama-sama *teh*

---



## Setelah pelatihan mental

### Cuplikan transkrip

Tanya: ini analisis lu sebelum *treatment* ya. Lu masih punya...masih ada kecemasan, terutama untuk kecemasan *re-injury*, kecemasan takut cedera tapi memang masih rata-rata tapi itu masih ada. Nah mudah-mudahan kita *ngelakuin treatment* ini nanti lu di tes lagi bisa menurun jadi, *low anxiety*nya

Jawab: kalo nanti hasilnya rata-rata juga?

Tanya: kalo rata-rata juga berarti emang ada di lu

Jawab: tapi *gua kemare*, ya ga *tau* ya mungkin lagi *eforia* kali ya, lari-lari lari-lari aja kaga kerasa sakit gitu, orang *maen cing benteng*.

Tanya: *treatment* 30 hari, kurang 2 sih ya...perasaannya selama jalanin *treatment*? Jadi selama lu melakukan *treatment* itu apa komentar lu? Tentang *treatment* itu gimana buat lu?

Jawab: *kalo treatment gua* sih mungkin yang tadi *gua* bilang, karena kan *gua* ga ada latihan *teh* paling Cuma aktivitas, aktivitasnya pun terkadang ga produktif jadi...eee...ga produktinya main *game* main *game* main *game*... gitu doang. Nah kalo yang *after*, sebelum pertandingan tuh yang *gua* denger juga, kalo *gua* sih ngerasanya emang ada efeknya, efeknya minimal *gua* bisa lebih santai, lebih percaya diri yang *gua* bilang itu. Tapi...emang *kalo* dari *voicenote* di awal-awal tuh ketika *gua* ketemu langsung *face-2-face* kaya gini atau dari *voicenote*, *kalo* menurut *gua* lebih berefek *face-2-face*, jadi lebih *ketauan* misalkan “*oh gua udah rileks, oh gua belum rileks*” itu... jadinya lebih dituntun kan. Tapi seiring dengan ahirnya udah waktu, ahirnya terbiasa juga sama *voicenote*.. Jadi ya...menurut *gua* sih kaya gitu. Nah, *kalo gua* pribadi kan *gua* belum *nyobain* pas latihan atau pas pertandingan, *sebenarnya pengen* *kalo* buat yang aktivitas sehari-hari sih *gua* udah *ngerasain* gitu loh. Ya udah ahirnya *gua* udah lebih tau ketika m “*oh ini agak sakit, oh caranya seperti ini*”. Jadinya lebih...lebih kaya *tau* harus gimana buat ngeredamnya sedikit-sedikit, sedikit *ngeredam* sakitnya itu.

Tanya: ketika *gua* kasih, nih ada *treatment* tolong jalanin, lu *sebenarnya* respon pertama dengan *treatment* itu apa? Apakah positif atau negative? Kalo positif kenapa, kalo negatif kenapa?

Jawab: *kalo gua* sih *sebenarnya* positif ya *the*, karena *gua* juga *ngerasain* sakit...ehh *pengen* sehat. Karena beberapa orang bilang *sebenarnya gua* udah ga cedera kaya yang waktu itu, tapi diri *gua* sendiri masih sakit, bukan pura-pura tapi *emang* sakit. Tapi...*emang kalo emang*...ga *tau* sih. Kalo di ronsen lagi *emang bener* udah bagus apa ga bagus gitu, karena *emang* harusnya kan dioperasi *sebenarnya*. Cuma *kalo emang* dari segi tulang bagus bagus aja, jadi *gua* *menganggap* positif...barangkali ini dari sisi si psikologi. *Kan* banyak yang bilang, katanya pikiran juga berpengaruh jadi ya...*gua emang gua pengen* trus kebetulan *gua* udah setaun ga main basket, baru balik lagi. Jadi...*kalo* menurut *gua* berefek *banget*.jadi adaptasi lagi kan ke basketnya

Tanya: jadi penerimaannya cukup positif ya, harapan lu setelah...lu *dapet treatment*, lu kan positif, berarti punya harapan ga bahwa *treatment* ini mudah-mudahan bisa bikin *gua* ...ya itu tadi pikiran lu apa, atau ketika lu jalanin lu berharap apa gitu

Jawab: *kalo gua* pribadi *sebenarnya* ada harapan, *kalo gua* lebih ke bukan *pengen maen* basketnya lagi *teh*, tapi lebih ke beraktivitas tar nanti ketika *gua* udah kerja atau apa jadi harapan *gua* ketika itu *gua* udah...udah...mental *gua* secara fisik tuh udah, maksudnya dengkul *gua* udah ga ada rasa takut. Karena kan...*kalo gua* sih *sebenarnya* lebih mikir ke arah sana, bukan ke arah misalkan tanding basket gitu. *kalo* itu sih kayanya udah...udah tipislah.

Tanya: berarti pandangan lu sekarang lebih ke fisiknya aja?

Jawab: iya...sama psikologis

Tanya: sebelum *gua* kasih *mental training* ini lu *ngeliat* fisik lu *emang* kurang?

Jawab: *kalo gua* sih *sebenarnya* ya, dari SMA sih *sebenarnya gua* bukan...bukan salah satu *pemaen* manja. Cuma *emang gua* tuh riskan gitu, kaya dari mau abis *massage* mau dimana pasti adalah gitu riskan gitu. ada orang yang bilang karena gerakan *gua* atau apa, tapi...ya udah *kalo* sekarang sih udah aja jalanin aja

Tanya: jadi sekarang lu *ngeliat* diri lu secara fisik sudah lebih positif?

Jawab: ya lebih positif maksudnya...eee ketika misalkan ini sakit secara fisik, dulu, tapi secara mental atau psikologis *gua* bilang “*ga kok ini ga sakit*” kaya gitu-gitu sih

Tanya: berarti sekarang lebih aplikasinya bukan ke pertandingan ya, sudah lebih ke...sehari-hari aja ya

---

Jawab: iya...sehari-hari. Karena emang jadi kan sebenarnya sih bagus *juga* sih *teh*, jadi kan, kalo menurut *gua* ini cuman *ga* tau ya kalo menurut *lu* menurut penelitian *lu*. Setengah *gua* itu, *gua* ada pertandingan kan, intensif pertandingan *gua* abis itu *loss* ahirnya diganti sama aktivitas *gua*, kaya misalkan *gua* siapin sidang, *gua* harus ketemu dosen jadi ahirnya *gua* dapet. kalo *gua*, kalo buat *gua* ya, aktivitas di *training* dan aktivitas kaya gitu. kalo *lu* kan mungkin sebenarnya buat atlet tapi kalo *gua* sih dapet

Tanya: emang sih tujuannya, emang buat pertandingan tetapi ketika *lu* nyaman, *lu* sebagai individu itu udah cukup buat *gua*. Kalo *lu* nyaman secara fisik, itu yang *gua* minta. Karena kan kita *ga* pernah tau siapa tau ke depan *lu* olahraga lagi. nah sebenarnya *lu* udah sampe sana, itu yang mau *gua* capai.

Jawab: kalo *gua* sih sebenarnya lebih ke hati, kepercayaan diri sih. Waktu kapan aja, pas pertandingan FE UI yang *gua* cerita ama *lu* juga, sebenarnya sempet :*aduh...sakit nih ya yang bekas kemaren*", kan *ankle* waktu itu, kan *gua* sempet *ankle* itu *gua* Cuma diem, ngebayangin udah ahirnya lebih ke situ. Kaya misalkan *kemaren* *gua* emang sempet sakit-sakit, maksudnya ini sakitnya *ga* wajar Cuma karena *gua* lari-lari *doang*, maen-maen, tapi akhirnya ya udah lebih ke situ sih ahirnya.

Tanya: ada perbedaan eee...apa ya, apa eee...kepercayaan diri *lu* sebelum dapet *mental training* dan setelah dapet *mental training*, untuk aktivitas apapun apakah untuk latihan, aktivitas sehari-hari. Ada perbedaan *ga*? Dari perasaan, dari sugesti *lu*, itu ada perbedaan *ga*?

Jawab: kalo buat dari sugesti kan karena emang *gua* cerita sama *lu*, *gua* emang selalu biasanya sebelum tidur *gua* suka mensugestikan diri *gua* sendiri. jadi *sebenarnya self talk* tuh berarti emang *gua* sering jalanin gitu. cuman buat yang setelah *treatment* ini *gua* *ga* tau bisa, ini tuh ahirnya dipertandingan tuh berefek apa *ga*, atau pas *gua* sidang berefek apa *ga*. *Gua* baru bisa, *gua* bisa bilang "*oya ini berefek*" setelah tar *gua* sidang, secara aktivitas

Tanya: menurut *lu* yang paling pas buat *lu*, bukan hanya paling gampang tapi eee...paling mudah efeknya ke *lu*, apakah yang *self talk*, apakah yang *imagery*, *relaksasi*, atau malah *social support*?

Jawab: *self talk*, karena sebenarnya kalo *social support* sih *gua* orangnya bisa dikatakan *gua introvert*, maksudnya *gua* *ga* mungkin cerita misalkan apa yang *gua* rasain atau apa yang...kalo orang itu emang *ga* terlalu *deket, deket-deket banget*. Jadi kalo menurut *gua*...*gua* berefek dan lebih nyata buat efek diri *gua* sendiri ya sama diri *gua* sendiri.

Tanya: *self talk* berarti menurut *lu* efeknya lebih kerasa nih ya? Kalo *social support*?

Jawab: *social support* mungkin kalo diawal-awal pas lagi ada pertandingan berasa, tapi ketika di sini kan beda...maksudnya ya *ga* ngerti sidang *gua* kaya apa, apa yang bisa dikasih sebelum siding, gitu. Paling susah...*imagery*.

Tanya: Orang sekitar *lu*, keluarga *ngeliat* *ga* ee..."*lu latihan apa sih, lu ngapain sih*" komentar *ga*

Jawab: komentar, ngapain. Ya...*gua* bilang...bingung ngejelasin ke nyokap *gua*. Yang jelas ini lagi latihan, baca buku yang *mental training* "*kenapa emang mentalnya?*" gitu..."*ga* Cuma buat *dengkul*"... "*oya udah*"

Tanya: selama menjalani *treatment* perasaannya apa?

Jawab: kalo *gua*, *ga* tau ya...*gua* tuh kadang-kadang sebenarnya suka sesak di sini, di dada *gua*, mungkin *ga* tau ininudah sugesti apa *ga* *gua* biasanya kadang di luar latihan itu ya *gua* suka coba untuk *self talk* sendiri. jadi emang...ya *gua* sih sebenarnya efeknya ada. ahirnya *gua* suka lebih lega, mungkin ada sisi latihan napas ya dari semuanya, jadi *gua* lebih...sebenarnya ilmunya *gua* manfaatin buat di luar. kalo *gua*...*ga* cuman di tanding aja

Tanya: jadi sekarang lebih bisa ngatasin ya?

Jawab: insya allah bisa

Tanya: oke deh...bagus kok kalo mau dipakai di luar olahraga. Makasih ya

---

## Transkrip wawancara (sebelum pelatihan mental)

Subjek G (22 thn)

---

### Cuplikan transkrip

**Tanya:** Tolong ceritain dulu mulai seneng sama basket kapan.

**Jawab:** Jadi...kenapa suka...mulai seneng olahraga basket itu pas SMP, tepatnya pas baru mulai belajar basket juga SMP. Senengnya, soalnya dulu kan pas SMP tuh ehh...pas SD tuh bulutangkis nah pas SMP ada ekskul basket penasaran aja pengen nyobain tapi serunya jadi ketagihan, trus jadinya...dijadiin buat olahraga serius gitu.

**Tanya:** Kenapa tertarik sama basket?

**Jawab:** Kenapa tertarik ngejalanin basket karena, soalnya ngerasa *enjoy* aja pas main basket penasaran juga gitu, apa...ring kecil dimasukin bola *rada gede* gitu...pokonya seneng deh main basket.

**Tanya:** Kapan mulai serius nekunin basket? Apa aja prestasinya?

**Jawab:** Mulai serius nekunin basket jadi pas SMP itu, trus prestasi-prestasinya dari mulai SMP itu jadi ikut-ikut Popda trus Kejurda trus mulai ikut Popnas, trus pas kuliah dulu juga aktif ikut Libamanas, trus sempat ikut ehm...apa ya dulu...Kobanita gitu.

**Tanya:** Suka dukanya di olahraga basket apa aja?

**Jawab:** Suka dukanya pas lagi maen basket, sukanya ya kalo menang-menang gitu. Trus misalkan ngewakilin Jawa Barat gitu...itu kan kebanggaan sendiri. Nah dukanya itu pas cedera ini, jadi agak susah untuk bermain jadi rada-rada takut, trus ya ...ehmm *alesan* dicoret dari PON juga gara-gara lutut ini sih, gara-gara cedera ini.

**Tanya:** Apakah lu selalu menikmati saat latihan & pertandingan? Apa motivasi kamu mau maen basket terus?

**Jawab:** Saya merasa nyaman setiap latihan & pertandingan, *enjoy* deh pokoknya...apalagi pas SMA soalnya fimnya enak banget dan pelatihnya juga membuat kita fun. Terus ya...motivasi untuk latihan apa...basket kontinu adalah penasaran aja dari level satu ke level lainnya. Maksudnya SMP udah pengen nyobain SMA gimana sih basket, dari SMA pas kuliah gimana sih gitu...jadi pokoknya ehmmm...buat diri sendiri dan juga ngebanggain orangtua pastinya.

**Tanya:** Tadi menurut G yang menjadi penghambat salah satunya cedera, coba ceritain kapan pertama kali cedera, bagian mana yang cedera, apa penyebabnya, apa yang terjadi sama bagian tersebut. Terus ceritain juga cedera lain hingga sekarang apa aja.

**Jawab:** Eee...apa...pertama kali cedera itu pas 2 taun yang lalu ...bulan Agust ehh...November emmm...bagian mana yang cedera itu pertama itu *tendon spatellanya* sobek, penyebabnya pengen muter kaki, badannya ga ikut gara-gara mau ngesteal bola, trus bagian tersebut pokoknya sakit jadi ga bisa lurur. Trus emmm...kemarin-kemarin ini juga *meniscusnya* sobek, makanya bagian lutut yang belakang sakit banget ga bisa lurur. Trus...emmm diterapi deh jadi *off* basket trus dicoret PON (ket: sampel berbisik).

**Tanya:** Kenapa bisik-bisik?

**Jawab:** (sampel hanya tertawa)

**Tanya:** Cedera yang dirasa paling parah itu pas kapan?

**Jawab:** Cedera yang dirasa paling parah itu...emmm...pas lutut sih. Kan biasanya lutut...*ankle* lutut *ankle*, tapi lutut paling berat pokonya, parah soalnya harus diterapi dan yang terakhir-terakhir kemaren itu terapinya ampe sat...ampe 1,5 bulan gitu bener-bener *off* basket, gitu deh.

**Tanya:** Perasaan lu waktu cedera lutut itu apa?

**Jawab:** Perasaan waktu cedera lutut ya sedih, abis mmm... disuruh terapi yang lain latian. Trus ya...pengen aja main basket cuman eee...ga boleh, lututnya ga boleh...apa tuh...kalo posisi *shoot*. Jadi ya paling kalo yang lain latian dipinggir latian ehh...kalo yang *laen* latian saya di pinggir lapangan deh. Ngompres, cuman liatin...pokoknya *gregetan* deh pengen main basket gitu.

**Tanya:** Yang dipikirin apa? Apa yang terlintas selama G cuma nungguin di pinggir lapangan?

**Jawab:** Yang dipikirin yaa...kasian aja tuh liat orang-orang. Temen-temen pada lari-larian sementara saya di pinggir lapang trus *gregetan*lah *pengen cepet-cepet* main dan *pengen cepet-cepet* sembuh. *Pengen cepet-cepet bareng* deh pokoknya tanding bareng, latian bareng gitu.

---

**Tanya:** Apa lagi ga selain kasian sama temen, mereka lari-lari tapi G Cuma di pinggir? Seperti apa gambaran G tentang *skill* G setelah cedera?

**Jawab:** Yang pasti sih di pinggir lapang *gregetan* banget, kalo misalnya ada bola *out* gitu kan pas di areal aku, pengen banget megang, trus...ya ikut maen gitulah. *Gregetan* banget deh pengen ikut main, cuman kan emm...dari terapinya bener-bener nyuruh *rest* tuh satu bulan setengah jadi ya harus nurut. Kalo ga ga'akan sembuh-sembuh, gitu. Trus *skill* aku pas lagi cedera sih yaa...yang pasti aku ga berani buat *lay-up*, bener-bener jadi kalo dapet bola cuman nembak...pas...pas pertama-pertama kalo baru sembuh sih bener-bener mikirin banget, nanti pas nembak kakinya harus turun dua-duanya, biasanya kan aku suka bertumpu sama satu kaki gitu.

**Tanya:** G sendiri punya bayangan seperti apa sekarang dengan keadaan lutut yang "rentan" terhadap karir ke depannya?

**Jawab:** Emmm...sekarang sih karena dengan lutut yang seperti ini...sebenarnya...mmm...udah biasa sih. Kalo pas kemaren-kemaren kan masih agak-agak takut maennya kalo sekarang ya udahlah yang penting semangat aja. Mau *defense* ke *offence* gimana, udah berani ngedrive gitu. Tapi sekarangkan berhubung udah dicoret PON juga jadi paling maen basketnya juga yaa...buat sekedar *refreshing* ga serius-serius lagi. Paling seriusnya juga buat kampus aja gitu.

**Tanya:** Menurut lu apakah penanganan fisik yang lu jalanin selama ini udah cukup intensif? Apakah sampe sekarang masih ada terapi? Terapi mental ada ga?

**Jawab:** Eee...penanganan fisik berarti kan kaya terapi-terapi gini. Kalo menurut aku sih, aku udah ngerasa cukup banget, kemudian tempat terapinya juga emang bagus, jadi maksimalah. Terapi di sini dengan jangka...walaupun jangka waktunya lama juga emang bener-bener diobatin, emang bener-bener eee...supaya *fit* lagi, cuman mungkin aaa...apa ya ...masih agak takut-takut, tapi ga setakut waktu pertama banget, trus kalo untuk penanganan mental sih ga ada. Belum...belum pernah ada.

**Tanya:** Bentuk penanganan fisik G, misalnya rehab/terapi itu kaya gimana bentuknya?

**Jawab:** Terapinya bentuknya ada *massage*, trus ada...*sport training* gitu, misalkan eee...ckk...naik turun tangga kaya gitu. Trus pokoknya lututnya dikuatin kembali gitu. Kayanya sih... supaya mencegah buat trauma juga pokoknya biar si lututnya ga gampang cedera lagi juga gitu. Trus yang terakhir sih yang pasti diwajibin sepeda, ngegye dan renang gitu.

**Tanya:** Perasaan apa yang dirasakan G selama menjalani terapi/selama masa pemulihan dari cedera lututnya?

**Jawab:** Perasaan selama menjalani terapi itu eee...pengen cepet beres. Pastinya ga sabaran, trus udah gitu cape banget. Pas tiap terapi tuh cape deh, lebih-lebih dari latihan apalagi kalo buat nguatin lututnya. Paling enak sih pas *massagenya* gitu.

**Tanya:** Apa pikiran yang terlintas?

**Jawab:** Pikiran yang terlintas selama terapi itu...duh kapan sih ini beres terpinya. Trus yah...pengen cepet-cepet beres terapinya, pengen cepet-cepet dibolehin lagi maen basket, engen cepet-cepet tanding.

**Tanya:** Bisa ceritain ga gimana dengan lingkungan sekitar, seperti pelatih, orangtua, temen-temen ketika Doni jalanin proses pemulihan?

**Jawab:** Selama aku di terapi semua pihak yang dekat sama aku... ngedukung pastinya. Kaya nemenin tiap aku terapi, apalagi ada temenku yang nemenin aku terapi. Trus mama ngasih dana tentunya untuk terapi. Dari pelatih paling cuman banya-nanya...gimana G eee...terapinya, gimana gimana gimana...gitu-gitu aja sih mmm...cuman kaya simpati aja. Tapi temen-temen terdekat dan orangtua sangat memberikan pengaruhnya untuk kesembuhan lututku (ket:agakditekan pengucapannya) menemani selama terapi hehehe (tertawa).

**Tanya:** Bisa cerita sedikit untuk urutan cedera sebelum terapi intensif? Dari cedera trus lu langsung terapi?

**Jawab:** Dari cedera...ga. Kalo pas yang dulu? (heeh) Kalo yang dulu dari cedera eee...hari ini cedera besoknya diurut (mmm) tapi urutnya taunya salah gitu. Dari situ *rest* 2 minggu trus paksa maen, "ya Bey ke Medan ya?" (ket:bertanya kepada teman) trus ke Medan (yang 2 bulan itu? ket: istirahat) iya... ("1 bulan" kata temannya) ehh...sebulan trus langsung maen ke Medan, ya udah dari situ baru terapi 1,5 bulab, *off* basket.

**Tanya:** Itu 1 bulan sebelum ke Medan ngapain?

**Jawab:** 1 bulan sebelum ke Medan..."latihan ya?" (ket:bertanya kepada teman) Latihan.

**Tanya:** Masih latihan? Walaupun diurutnya katanya tadi salah?

---

Jawab: Masih...belum tau waktu itu diurutnya salah baru taunya tuh pas ke pak Wahyu. Pak Wahyu tuh yang terapi 1,5 bulan itu, katanya “aduh ke situ mah salah atuh *neng*” katanya...heehh (ket:ada suara teman ikut bicara menerangkan) iya...pas aku urut itu ya buat kecelakaan-kecelakaan gitu.

Tanya: Efeknya ada ga? Kan waktu itu lu ga tau ngurutnya salah tapi sendiri...lu sendiri ngerasain ada bedanya ga?

Jawab: Ngerasain sih. Maksudnya jalan eee,,,nerasainnya ga ini sih...pertamanya kal kalo pas abis dari jatuh itu aku ga...aku malah ga bisa...ini (ket:dipraktekin) apa tuh namanya?,,,nekuk nah...nah tapi sesudah dibawa kesana malah ga bisa lururs gitu. Udah gitu doang palin sih tapi sebenarnya ga berasa gimana-gimana da, emang ga tau gitu. Lagian kan sugestinya juga ‘kan yang penting udah dibenerin nih gitu.

Tanya: Sempet nanya ga? Kan malah ga bisa lurus. Nanya ga itu normal apa ga?

Jawab: Ga...ga nanya. Abis kan pertama pas diurut tuh sakit banget, jadi ga mau balik lagi.

Tanya: Trauma ya?

Jawab: Kapok *deuh*, ga mau deh balik lagi. Ya udah yang penting udah bisa abis gitu dijogingin. Yang penting bisa maen lagi, gitu.

Tanya: Oke berarti 1 bulan ke Medan. Setelah itu apa lagi?

Jawab: Setelah itu baru ke terapi beneran, yang mahal. Maksudnya fisioterapi si Pak Wahyu ini (1,5 bulan?) iya... disuruh *off* 1,5 bulan.

Tanya: Itu 1,5 bulan hanya fisioterapi?

Jawab: 1 minggu 3 kali terapi, ga boleh ngapa-ngapai, di *taping* segala macam, gitu.

Tanya: Lunya ga boleh ngelakuin seperti *joging* gitu?

Jawab: Ga boleh. Ga boleh sama sekali. Jadi di pinggir lapang, sama paling kalo bandel sih latian nembak sambil duduk. Tapi...pake kursi, jadi kan kalo di dalem TLJ (ket:gor Tri Lomba Juang Bandung) sebelah sini (ket:tembok) kan ada *ring* nganggur kan?! Jadi duduk pake kursi trus latian sendiri, nembak gitu. Sebenarnya itu ga boleh sama pak Wahyu karena harus bener-bener non aktif. Tapi cuman kan waktu itu lagi seleksi Pra-PON trus pelatihnya...ya...”*at least* kalo bisa nembak-nembak biar latian *feel* eh...biar latian...iya biar *feeling shootingnya* ga ilang.

Tanya: Jadi fisik sama sekali ga kelatih ya selama 1,5 bulan itu. Setelah 1,5 bulan itu apa yang G lakuin?

Jawab: 1,5 bulan itu aku ke Jakarta, ada tanding apa gitu ya...lupa. Ya udah di situ maen, udah boleh maen, pas banget dibolehin maen tapi...ya udah maen.

Tanya: Efeknya apa? Perubahannya kan sama sekali...G sama sekali ga ngelakuin aktivitas fisik.

Jawab: Efeknya ga...ga berani *drive* gitu-gitu sih. Cuman...lama kelamaan...ini kan tandingnya seminggu itu kan, jadi lama kelamaan jadi ya udah refleks aja maen basket kaya biasa. Lagian kan pak Wahyu, “udah boleh neng kok, udah boleh kok *neng* kalo mau ngapa-ngapain tapi ati-ati aja *dekernya* dipake selalu” gitu.

Tanya: Ada kesulitan ga? G *ngalamin* kesulitan?

Jawab: Kesulitan awalnya kan paling kaya pas “G..G..G main G” gitu, trus “*bismillah* ya ga’akan..jangan jatuh lagi” gitu.

Tanya: Sempet kepikiran kaya gitu?

Jawab: Aku mikirnya buat kalo misalkan *at least* harus *ngesteal* bola posisinya harus muter lagi jangan sampe kejadian waktu itu terulang lagi.

Tanya: Ada efek jadi nahan...jadi, apa ya...gerakannya ga maksimal?

Jawab: Iya ada...ada. Jadi kalo *defense* kan aku yang kanan itu yang kiri jadi lebih numpu ke kanan gitu. Kalo berdiri pun pasti gitu, kalo misalkan berdiri-diri gitu numpunya yang kanan, setelah itu kanannya juga kena gara-gara pembebanan. Ya udah jadi kena dua-duanya, cuman yang kanan ga separah yang kiri.

Tanya: Pikirannya tadi udah sampe ngulang-ulang, jangan sampe begini begitu. Tapi eee...Doninya sendiri jujurnya takut ga sih balik lagi tanding walaupun udah ngomong ke diri sendiri?

Jawab: Ga sih ga takut. Cuman kalo...takutnya pas *offence* sih teh. Kalo pas *defense*...aku lebih suka *defense* kan orangnya jadi kalo pas *offence* nih aku tuh males buat *ngedrive* gitu, mending aku nunggu di luar trus nembak. Sekarang kan udah...udah...abis yang 1,5bulan itu trus abis itu kena lagi nah...dari situ ngerasa udahlah kalo...kalo kena lagi ya terapi lagi jadi yaa..ga kapok aja gitu. Udah kaya...ya udahlah kena terapi lagi ini, sembuh, gitu (ket:diakhiri dengan tertawa).

Tanya: Sekarang...kemaren baru beres ikut CL (ket:*Campus League*) kan? Perasaannya sekarang kalo maen gimana?

---

---

Jawab: Paling masih takut-takut sih tapi ga selebay waktu dulu git. Cuman... (“lebay gimana sih dulu?”) “duh harus ngedrive yaa” gitu...misalkan kaya...misalkan kaya...misalkan kaya dia lawannya *men-2-men* (ket:*drill defense*) kayanya kan lebih enak buat di *drive* daripada harus nunggu di luar nembak gitu, trus...”duh harus ngedrive ya?” ditu. Mending nunggu di *passing* aja deh nembak. Gitu...aku lebih milih gitu.

Tanya: Jadi kaya ngerasa kaya berat...kenapa sih drive?..gitu?

Jawab: Iya...iya, cari amanlah istilahnya sih.

Tanya: trus kalo sekarang masih ada seperti itu?

Jawab: Masih...cuman kayanya lebih refleks jadi ya udah aja lah lurus gitu jalan dengan sendirinya.

Tanya: Sekilas masih ada ya pikiran-pikiran kaya gitu?

Jawab: Ga seheboh yang... “haaah gua harus ngedrive nih” gitu. Sekarang sih kalo kosong ya udah di *drive* gitu.

Tanya: Tadi kan katanya G lebih seneng *defense* takutnya lebih ke *offence*, ada bedanya ga waktu sebelum Doni cedera yang berat dengan sekarang untuk *offencenya*. Apakah memang G ngerasa kayanya *offence* gua lebih kurang eh... kurang banget nih sekarang, banyak apa ya...banyak misalnya, banyak jadi *turnover*nya gitu. Ngerasa ga seperti itu?

Jawab: Ngga sih teh, biasa aja. Cuman ya sekarang aku yang jelas lebih jadi *shooter* aja. Kalo dulu kan kaya neyalurin bola ngedrive. Sekarang tuh ga kaya gitu, jarang banget. Aku malah lebih...aku yang dipassing trus nembak gitu.

Tanya: Kalo dari pelatihnya sendiri harapannya ke G gitu ada ga?

Jawab: Ya...ini kan semua kaya...kalo di Unpad kan aku di posisi 2, jadi...jadi pas banget aku di posisi 2 jadi...emang nunggu di luar aja buat nembak.

Tanya: Trus eee...emotivasinya sekarang apa? Kan katanya kemaren udah dicoret PON kan, tapi sekarang masih terus maen. Apa yang jadi motivasi?

Jawab: Abis mikirnya ini kaya terakhir gitu loh yaa...ngincer lulus Juli juga ya tanggung aja pengen ikut tanding sekali lahi lah bareng anak-anak, gitu

Tanya: Ketika maen pernah ga ada, apa ya...kerasa gitu. “Okeh nih kayanya gua jatohnya salah” atau “nih kayanya gua mau kram”, G suka nerasain ga atau yang...biasa aja?

Jawab: Setiap game sih pasti sakit...setiap game tuh pasti ada dampaknya sakit, jadi paling udah beresnya ngompres. Cuman kayanya kaya udah biasa gitu loh teh “ya udah *deuh* tar pulang ngompres” gitu. Jadi ya...dilawan.

Tanya: Pas lagi diem sendiri kerasa?

Jawab: Kerasa sih kalo pas kerasa, pas kemaren Libamanas...kemaren tuh itu kerasa sekali. Cuman itu posisinya lagi kejar-kejaran skornya jadi ya...jadi “udah *deeh* dihajar...*habisin aja*”. Soalnya abis ini tuh aku bener-bener terapi dan *rest*, gitu.

Tanya: Sakitnya itu awalnya pasti bisa dari gerakkan atau karena cape biasanya?

Jawab: Eee...kalo cape biasanya ga, leboh sering gerakkan gitu. Kalo misalnya aku loncat langsung lurusin kaki tuh sakit ga bisa. Trus tar bunyi “krek” nah gitu.

Tanya: Kalo sakit biasanya apa yang lu lakuin? Pas lagi tanding.

Jawab: Lagi tanding...dikompres di daerah yang sakit aja, lutut depan sama belakang.

Tanya: Kerasa tegang?

Jawab: Bukan tegang kali ya *teh*, nusuk sih sebenarnya. Ga tau deh...tegang apa ya. Tapi di belakang itu pasti kaya ditussuk-tusuk. Cuman setelah terapi makin berkurang gitu. Kalo aku jalan kebanyakan juga sakit sih, misalnya ketemu temen gitu kan maen-maen di mana sih...di *mall* gitu-gitulah. Kalo banyak jalan-jalan gitu kerasa. Kalo udah kerasa lebih milih duduk. Jadi kaya nenek-nenek (ket:tertawa).

Tanya: Trus kedepannya mau gimana?

Jawab: Ya aku sih mikirnya kalo udah ga maen ya ga terapi, disamping emang ngabisin duit juga capenya lebih-lebih dari latihan gitu.

Tanya: Harus operasi ga sih ini?

Jawab: Operasi tuh kaya cara *simplenya* gitu loh, ini kan kalo kata dokter di tempat terapi tuh kalo...otot tuh punya ribuan lembar, misalkan yang putus tuh sekitar 30an atau puluh-puluhan kan masih ada yang laen gitu nah terapinya kan membantu itu kan supaya kuat si sisa-sisa yang ga robek tadi, gitu. Kalo cara cepetnya sih ya otomatis operasi, tapi operasi biayanya mahal.

Tanya: Mau dioperasi?

Jawab: Ga..ga mau (ket:menjawab cepat).

---

---

Tanya: Tau ga proses operasinya kaya apa?

Jawab: Ga...ga mau tau juga (ket:tertawa) Jadi pas dia cerita dikit trus dia bilang “*ya ini sih kami dengan terapi juga pasti bisa nguatin lutut*”, sebelum dia ngomong leboh lanjut lagi saya...aku potong “*udah deh dok ga usah, terapi aja ga usah operasi ga ada duit juga*” gitu.

Tanya: Kalo nanti suatu saat kerja tapi kerjanya misalnya masih ada hubungannya dengan basket, mau ga terapi?

Jawab: Selama aku masih bisa *ngehandle* sakit, maksudnya dokternya juga misalkan udah beres masa terapi “*udah kami lakukan sepeda, renang sama ngegym ya buat pokoknya eee...lututnya dikasih beban supaya kuat*” gitu kan. Udah dikasih tau juga kalo *neggym* apa aja alat-alat yang harus dipake pas *digym* gitu buat nguatin lutut, jadi kalo misalnya udah gitu jangan lupa di es. Nah selama aku masih bisa *handle* sakit dan masih ...masih jalanin itu semua menurut aku ga perlu terapi. Kecuali yaa kalo jatuh lagi gitu...*amit-amitnya*... baru ya mau ga mau terapi lagi gitu (ket:tertawa). Mungkin kan kalo dapet duit juga kepikiran kali operasi gitu. Tapi ga mau juga jatuh lagi.

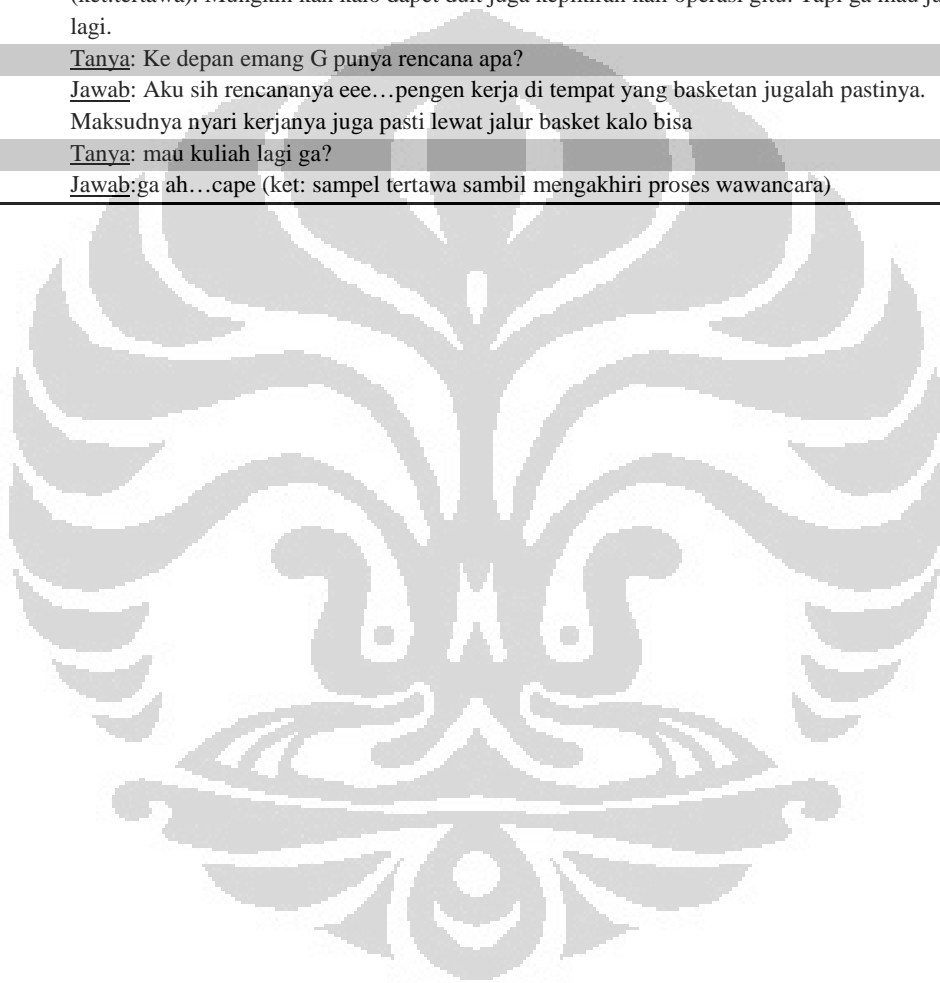
Tanya: Ke depan emang G punya rencana apa?

Jawab: Aku sih rencananya eee...*pengen kerja di tempat yang basketan jugalah pastinya*. Maksudnya nyari kerjanya juga pasti lewat jalur basket kalo bisa

Tanya: mau kuliah lagi ga?

Jawab:ga ah...*cape* (ket: sampel tertawa sambil mengakhiri proses wawancara)

---





Setelah pelatihan mental

---

Cuplikan transkrip

---

Tanya: *treatmentnya* lancar 30 hari?

Jawab: iya...dari ygl 7 mei sampe 7 juni tapi ada yang boleh (ket: sampel tertawa)

Tanya: kenapa bisa bolong?

Jawab: lupa *teh*

Tanya: perasaan G waktu melakukan *treatment* itu seperti apa? Apa yang G rasain?

Jawab: tenang, rileks

Tanya: oke..apa lagi?

Jawab: eee...rasa sakitnya mulai kerasa...ga kerasa lagi

Tanya: biasanya yang G paling seneng lakuin yang mana sih?

Jawab: yang pertama sama yang mau tidur

Tanya: kenapa?

Jawab: karena yang pertama tuh bisa bikin...kan sebelum latian jadinya ya...bisa ngurangin rasa sakit di lutut, bisa bikin semangat lagi latihannya jadi semangat.

Trus...jadi berani gitu, jadi ga takut lagi

Tanya: pikiran G waktu melakukan *treatment* itu apa, apa harapan G ketika *ngelakuin treatment* itu?

Jawab: G mikirnya jalanin aja...trus eee...bisa ada perkembangan lagi supaya membaik

Tanya: apa lagi?

Jawab: supaya lututnya ga terasa sakit lagi, supaya sehat *teh* ga sakit lagi (ket: sampel tertawa)

Tanya:sekarang setelah lakukan itu, kerasa ga memang ada perubahan tentang cedera, atau...secara fisik G?

Jawab: kalo misalnya perubahan ada, kadang-kadang suka *ilang* sakitnya trus ga kerasa kalo di lapangan kalo lari-lari *cepat*, gitu. trus...stamina juga jadi ga ini...ga menurun gitu *teh*. Cuman kadang-kadang suka kambuh lagi *teh*

Tanya: ooh nah kalo udah gitu sekarang gimana G nanganinnya?

Jawab: suka rileks, tenang sendiri...atur nafas trus mikirin...mikirin yang dari rekamannya itu.

Tanya: yang paling *ngefek* yang mana? Mikirin apa?

Jawab: yang..."saya...saya yakin...eee...rasa di lutut...rasa sakit di lutut saya ini bakal *ilang*, dengan saya tenang, dengan saya mengatur nafas"

Tanya: jadi secara otomatis sekarang G udah nemuin caranya ya?

Jawab: iya

Tanya: mau ga kedepannya nanti melakukan lagi?

Jawab: mau ah *teh*

Tanya: mana yang kira-kira G mau lakuin terus, "*ahh kayanya gua mau lakuin ini nih ke depannya*"

Jawab: kayanya yang pertama-tama mau tidur, paling enak soalnya

Tanya: selama *ngejalanin treatment* ini siapa yang paling dukung G dalam melakukan, diri sendiri apa ada orang lain?

Jawab: diri sendiri, sama ibu

Tanya: oh ibu *tau*? Apa komentar ibu?

Jawab: ya udah, jalanin aja

Tanya: trus ibu bentuk dukungannya kaya apa?

Jawab: udah ini belum...udah *ngelakuin*.

Tanya: menurut G dengan ada *support* kaya gini, enak ga buat G? selain *treatment* yang laen dalam bermain dengan dukungan berpengaruh ga?

Jawab: ngaruh

Tanya: efeknya apa sih yang G rasain?

Jawab: jadi...jadi dipercaya gitu *teh*...dipercaya, jadi G *ngelakuinnya* jadi lebih percaya

---

---

diri

Tanya: udah tanya belum sama *teman-temen* “*kira-kira gua berubah ga sih mainnya?*”

Jawab: belum *teh*

Tanya: secar emosi ada perubahan ga?

Jawab: ada...sekarang jadi mainnya senyum-senyum terus kalo di lapangan ga pernah...ini

Tanya: kenapa?

Jawab: ya...semenjak ngelakuin itu G sadar kalo emang kalo G emosi *permainan* jadi keganggu juga

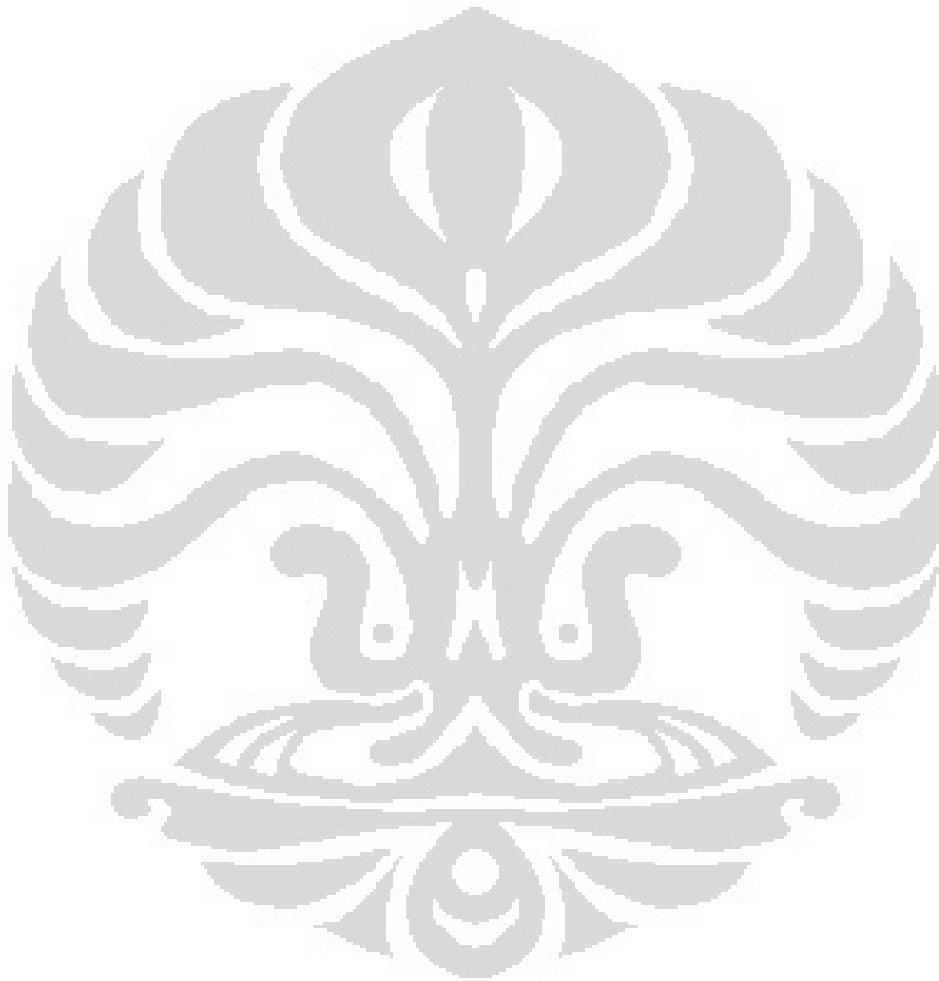
Tanya: jadi mau ya *next time* melakukan lagi karena kan efeknya bagus buat G

Jawab: mau *teh*

Tanya: ya udah...makasih ya

Jawab: oke *teh*

---



## Transkrip wawancara

Sebelum pelatihan mental (Informan H, 19 th)

### Cuplikan transkrip

**Tanya:** Tolong *ceritain* dulu mulai seneng *ama* basket kapan?

**Jawab:** Mulai seneng basket itu sebenarnya dari kecil dari TK karena emm...*kalo* olahraga kan bareng kakak trus suka eee...olahraga *bareng* gitu tiap Minggu pagi atau...hari libur. Itu suka *maen* basket eee...ke lapangan *deket* rumah. Dari situ mungkin jadi...cuman TK main-main basket *pake* bola plastik gitu. Trus SD aku juga suka *maen* bola basket di...di sekolah. Terus...tapi *cuman* sekedar...karena SD masih belum terlalu banyak eee...lagian *ga* ada ekstrakurikuler khusus jadi cuma main-main sama *temen* aja gitu gitu *doang* kalo SD. Trus SMP mulai dikembangkan sama pelatih karena mungkin dia liat potensi yang ada eee...di diri aku eee...ya jadi berusaha mmm...mengembangkan potensi itu. Hasilnya sih *sampe* sekarang masih bertahan, masih konsisten di basket dan udah *sampe* sejauh ini. Itu aja awal sukanya, dari hobi liat kakak jadi keterusan jadi suka, jadi...jadi...bisa dibilang mmm... apa ya...bakat. Ya kelebihan *talent* aku ya di basket. Jadi aku berusaha ngembangin itu *ampe* sekarang.

**Tanya:** Kenapa bisa *seneng* sama basket?

**Jawab:** Kenapa *seneng* ya mungkin karena yaitu...bakatku. Tapi di basket juga *ga* cuma olahraga, banyak pelajaran yang bisa diambil. Mungkin karena...liat kakak trus hobi kan emang jadi terus konsisten *sampe* sekarang. Udah itu aja sih.

**Tanya:** Kalo mulai nekunin basket professional kapan? Apa aja prestasinya?

**Jawab:** Mulai tekunin basket secara professional sih dari SMP kali mmm... karena kan mulai SMP udah mulai banyak turnamen trus ikut klub. Setelah itu awalnya mungkin eee...karena *kepilih* buat main Popwil kota Bandung setelah itu jadi kebawa terus. Kaya ke Popwil tingkatannya tuh makin naek gitu, Popwil Popda Popwilnas Popnas kaya gitu-gitu, trus sama Kejurnas. Itu awalnya sih dari...*sampe* karena mmm...apa ya...konsisten, fokus sama *nikmatin* aja kali, ya begitu jalannya. Dari mulai SMP naik-naik terus. Prestasinya sih alhamdulillah banyak dari mulai Popda itu juara 1, trus kaya Kejurnas-Kejurnas gitu mmm...alhamdulillah pasti masuk 3 besar, kalo *ga* juara 3, 2 ya juara 1 gitu. Trus sempat *kepilih* juga *all star*, *DBL selection*. Ya...masih banyak sih prestasi-prestasinya cuma ya itu rata-rata sih kaya Kejurnas terus mmm...Popnas Popwilnas gitu-gitu *doang*. Ya...antar-antar SMANYa juga pernah juara. Terus yang antar kampus baru-baru ini *campus league*. Kalo prestasi sih alhamdulillah banyak mmm...susah kalo disebutin satu-situ. Gitu aja sih.

**Tanya:** Suka dukanya selama menekuni basket apa aja?

**Jawab:** Apa ya...sukanya sih banyak temen, trus udah gitu...banyakan...ya kebanyakan positifnya sih daripada eee...terjun ke hal-hal yang *ga* bener kan lebih baik sibuk sama yang pasti gitu, kaya olahraga gitu-gitu. Trus ya...banyak pengalaman juga, misalnya bisa keluar kota kemana gitu. Kalo dukanya sih yah...yah paling pas bagian cedera, *ga* enak kan (ket:sampel tertawa). Paling itu aja. Trus sama ya...ya banyak deh, banyak pelajaran juga misalnya kalah itu, pasti kan...*ga* mungkin kan kalah trus seneng kecuali emang usah *maen* maksimal. Paling itu aja.

**Tanya:** Cederanya waktu itu yang pertama kapan?

**Jawab:** Mmm...*ankle*.

**Tanya:** Waktu kapan tuh? Kelas berapa?

**Jawab:** Mmm...SMP. Kelas berapa yah? Waktu itu kelas 1 apa kelas 2 gitu, lupa.

**Tanya:** Trus setelah itu ada cedera lagi?

**Jawab:** *Ankle*...setelah *ankle*...trus patah *ankle* sama terakhir lutut. Itu pas SMA. SMA kelas berapa ya? (ket:ada percakapan sampel dengan temannya). Masih sekitar 16 tahun sih, sebelum Kejurnas kelas 2 SMA.

**Tanya:** Pas *ankle* diapain?

**Jawab:** Diurut

**Tanya:** Setelah itu langsung maen atau istirahat? Ada masalah *ga*?

**Jawab:** Maen lagi. *Ga*...*ga* ada masalah kok.

**Tanya:** Kiri atau kanan yang kena?

**Jawab:** Dua-duanya.

**Tanya:** Trus berarti SMP trus SMA cedera lagi ada efeknya *ga*? Maksudnya dari pas SMP cedera pertama kali *ankle* nih.

**Jawab:** *Ga*...kalo *ankle* sih *ga*. Cuman katanya...katanya (ket:nada suara agak ditekan) menurut pelatih sih lutut yang berpengaruh. Tapi...maksudnya aku sih *ga*...aku *ga ngerasa*.

Maksudnya...biasa aja cuman kalo kata pelatih gitu kan *kemaren-kemaren* eee...ikut...ikut seleksi

---

Pelatda juga kan trus pelatuhnya baru trus eee...dia *sempet* nanya apa...”*kamu kena lututnya?*”, “*iya*” eee... ”*trus masih sakit?*”, “*ngga*” aku bilang. Trus...tapi dia *denger* dari pelatih aku waktu SMA eee...semenjak lututku tuh jadi...jadi beda gitu.

**Tanya:** Pelatih SMA bilang gitu?

**Jawab:** *Heeuh*...tapi aku sih...maksudnya *ga ngerasa* gitu, cuma ya...*ga tau* kan pelatih beda pandangannya.

**Tanya:** Kalo *lu* sendiri ngerasanya beda *ga*?

**Jawab:** Ga.

**Tanya:** Dari *skillnya* dari beraninya?

**Jawab:** Kalo misalnya kemaren-kemaren *sempet*. Karena kalo waktu kelas 3 kan UN trus *sempet berenti* eee...*ga* ada...*ga* ada...sama sekali kegiatan basket gitu. Basket pun *cuman* kaya di SMA gitu, latihan seminggu sekali *ga* ada target eee...*ga* ada, apa sih...latihan rutin. Semenjak itu *aja* ya mungkin fisik turun pasti *ga* pernah olahraga trus sama ya...karena jarang latihan jadi eee...jadi beda gitu, karena waktu kelas 3 kemarin.

**Tanya:** Kalo dari cedera lutut itu, ada jeda *ga*, istirahat total?

**Jawab:** Ga ada.

**Tanya:** Trus diapain waktu itu? Cuman diurut aja?

**Jawab:** Cuman...ya pertama kena kan lagi ada 2 *event*. Kebetulan jadi harus bolak balik Jakarta-Bandung. Jadi setelah cedera tuh harus dipaksain kan...*paksain*. Cedera di sini pas Kejurnas besok...besoknya tuh harus final DBL itu kan di Bandung, itu *dipaksain*. Terus setelah itu lama *ga*...maksudnya *ga dibenerin* gitu, Cuma *didiemin aja* trus *ahirnya* kan eee...setelah...setelah DBL itu mau Porda, nah...apa sih namanya...ke Pak Maman gitu. Ada deh *messeurnya* di eee...apa tuh...PPLP. Trus udah gitu pas di cek ke sana, jadi kaya kena bawah sini (ket: sampel menunjuk bagian belakang lutut). Trus... trus dimarahin “*kenapa baru ke sini, ini udah dari kapan?*”, “*dari 2 bulan deh*” ...gitu kan *trus ahirnya* “*ya udah ini harus diterapi*”. Jadi diterapi terus sampe Porda beres...udah, maksudnya lututnya biasa lagi.

**Tanya:** Terapinya kaya apa?

**Jawab:** Terapinya sih eee...kaya dipijit gitu di...apa sih...ya gitu deh pijit-pijit di ininya (ket: sampel menunjuk lutut). Ga...*ga* terapi yang eee...maksudnya terapi...terapi *masseur* aja gitu.

**Tanya:** Dari Pak Mamannya sendiri apakah harus ada tambahan kegiatan, apakah misalnya jogging yang harus lebih atau yang lain?

**Kawab:** Ga...*ga* kalo dikasih gitu. Paling dikasih kaya...apa sih...senam-senam kecil gitu di rumah, kamu coba gini gini, gitu.

**Tanya:** Dilakuin *ga*?

**Jawab:** Ga (ket: sampel tertawa).

**Tanya:** Kenapa?

**Jawab:** Mmm...*ga* aja. “Ya cobain aja” katanya, tapi kadang-kadang eee...suka *stretching-stretching* sendiri aja.

**Tanya:** Untuk *stretchingnya* emang ada fokus ke kaki atau biasa aja seperti sebelumnya cedera lutut?

**Jawab:** Ga...biasa aja. Cuman ya...paling lebih...lebih *dibanyakin* gitu di...di bagian kaki. Dikuatin lagi.

**Tanya:** Itu terapi dipijit selama 2 bulan ya?

**Jawab:** Eee...berapa lama ya? Lumayan lama sih, ada kali 2 bulan, sampe Porda.

**Tanya:** Setelah Porda?

**Jawab:** Setelah Porda udah *ga*. Maksudnya karena dia juga udah...karena kan targetnya Porda jadi *ga* mungkin ninggalin latihan cuma emang dikurangi, kaya misalnya latihan fisik yang eee...terlalu *ngebebanin* di lutut karena latihan eee... maksudnya eee...pelatih fisiknya juga ngerti kan, pelatih fisik eee...profesional lah. Dia juga ngerti “*o ya udah kamu ga usah ikut, paling kamu cuma lari doang di rumput*”, kan biar...biar, apa sih...*ga*...biar *ga* keras gitu ke lututnya. Cuma gitu-gitu aja. Latihan tetep jalan gitu tapi dikurangi porsinya.

**Tanya:** Berarti pas lagi cedera lutut itu kan katanya tadi ada 2 *event*, harus bolak balik. Jadi kan istilahnya eee...ada tanggung jawab yang musti *lu* jalanin. Pada saat itu cedera, perasaannya kaya gimana?

**Jawab:** Pas...pas pertama sih *agak deg-degan*, karena kan sebelum...sebelum yang berangkat ke Jakarta itu tuh Mas B *sempet* ngelarang kan eee...kamu lagi DBL. Tapi kebetulan pas saat itu lawannya juga lumayan berat, Jateng gitu...jadi eee...gimana ya, maksudnya mau...maksudnya tanggung jawab dua-duanya juga gitu. Jadi berangkat tapi...maksudnya jaga...jaga gitulah.

**Tanya:** Itu DBL sama?

**Jawab:** DBL sama Kejurnas. Kejurnas KU 16 waktu itu. Trus udah gitu...pas kenanya sih sebenarnya, pas pertama kena cuma sakit sedikit aja, *ga* sakit parah banget. Kaya kaget gitu, aduh

---

---

langsung pikiran deh “*Final...aduh Mas B gimana?*” pokoknya kaya gitu *doang*. Mikirnya tuh...maksudnya kan udah...udah kaya perjanjian gitu kan, jadi kita harus tanggung jawab. Pikirannya sih itu, cuma pas...katanya “*ga kok ga apa-apa, ini dikompres aja*” katanya, ya udah eee...awalnya masih biasa aja.

**Tanya:** Itu pas lagi apa? Posisi jatuh?

**Jawab:** Ga...jadi tuh kaya, lagi mau *defense*, mau ngegeser kaki gitu tapi mungkin badan aku duluan yang ini...badan aku duluan yang geser, jadi si kakinya belum *muter*...jadi tuh kaya *muter* gitu...*tek* gitu, langsung *jatoh* langsung sakit di belakang sininya gitu (ket: menunjuk belakang lutut). Dulu sih masih...masih belum ngerti...maksudnya ini tuh kenapa gitu, cuma yang “*aduh sakit*” cuma gitu *doang taunya* kan...*taunya* gitu, apanya kata pak M tuh aku lupa deh. Ada apanya yang mulai...karena ga di...di diemin jadi dia mengeras jadi dia ga bisa lurus gini (ket: sampel mempraktekkan kaki lurus) jadi dia tuh cuman...cuman bisa segini (ket: sampel mempraktekkan kaki yang tidak terlalu lurus).

**Tanya:** Waktu itu kaya gitu?

**Jawab:** Iya...tapi kalo jalan biasa. Cuma pa Maman bilang eee...ini udah bisa dibilang parah, tapi maksudnya ya dia bisa, gitu...ini bisa lurus lagi trus biasa lagi.

**Tanya:** Jadi waktu itu perasaannya lebih ke panik mungkin ya?

**Jawab:** Iya panik, maksudnya...tanggung jawabnya gitu. Tapi, maksudnya, alhamdulillah sih pas di final ga...ga berpengaruh maen jelek. Ga...masih bisa maksimal.

**Tanya:** Setelah itu, selain panik ada lagi ga perasaan laen?

**Jawab:** Eee...ga sih, cuma...cuma panik mikirin “*aduh gimana...aduh gimana ini Mas Beng*” cuma gitu *doang*. Tanggung jawab sama pelatihnya

**Tanya:** Jadi lebih ke arah tanggung jawab aja ya. Tapi sebenarnya mikirin ga lu, “*aduh ini kaki gua kenapa*” gitu segala macam?

**Jawab:** Eee...ga begitu sih. Langsung fokusnya besok, final kan gitu waktu itu. Langsung kepikirannya itu aja. Maksudnya kalo misalnya cedera gitu kan bisa...ya ada...bisa diantisipasi lah istilahnya gitu. Dan pas pertama kena pun ga yang parah gitu, aku yang cuman *jatoh* trus “*aduh sakit*”, dibantuin ke pinggir trus udah gitu jalan lagi udah biasa...ga...ga harus yang *digotong ato* gimana ga, soalnya eee...pertamanya biasa aja cuma karena di *diemin* mungkin jadi dampaknya eee...makin jelek, gitu.

**Tanya:** Berikutnya maen pake pelindung ga?

**Jawab:** Pake.

**Tanya:** Ngaruh ga pelindungnya?

**Jawab:** Eem...ngaruh. Ngaruh sih, maksudnya kaya *feel safe* gitu. Cuma kan... ya sakit mah sakit, mungkin kaya sugesti aja “*oh udah aman nih*” padahal kan ya...mungkin sakit mah sakit, trus udah dibawa sama permainan jadi lupa.

**Tanya:** tapi udah beres maen sakit?

**Jawab:** Ga sih ga begitu sakit, cuma ya linu-linu dikit aja.

**Tanya:** Waktu itu kan belum di terapi, cuman pake pelindung aja beres maen kompres, terus gitu aja berulang-ulang.

**Jawab:** Tapi kompres juga masih jarang-jarang waktu itu gitu. Karena masih belum...belum tau gitu apa sih eee...buat ngehandle eee...apa...cedera awalnya itu harus di kompres kan, jangan dulu...ga...ga...jangan *nyari*, apa... eee...tukang urut apa-apa. Pokoknya pertama tuh kompres baru...baru dibenerin, gitu. Waktu itu belum tau, jadi...cuma kaya, ah ya udahlah biarin aja gitu.

**Tanya:** Efeknya ada ga, sakitnya jadi...lama-lama makin kerasa sakit, atau lama-lama kok makin gampang kerasa sakit?

**Jawab:** Pas *kemaren-kemaren*, pokoknya eee...setelah Porda itu sih ga eee... cuma yaa eee...pas sejak...sejak kapan ya,kadang jadi suka kerasa linu gitu. Mulai...kalo misalnya terlalu di *forsir*, tapi ga kompres atau ga *dimassage* gitu pasti kaya kerasalah ada linu-linunya.

**Tanya:** Linu kaya gimana? Pernah periksa ke dokter ga kenapa?

**Jawab:** Kalo sih kaya ada yang ngehalangin gitu. Ga pernah ke dokter, karena kan katanya juga...biasanya sih mamah kalo ada kenapa-kenapa langsung ronsen, soalnya kan udah 2 kali, jari patah, *ankle* juga semacam patah tapi ga terlalu parah, mamah tuh *sempet* yang kalo ada apa-apa “udah ronsen... ronsen”. Tapi kan ronsen juga ga baik, bisa apa yang...kaya mutasi apanya gitu selnya kaya terlalu banyak ronsen, jadi ga lah.

**Tanya:** Selain dengan deker apa penanganan lainnya?

**Jawab:** Sama...sama, apa sih...maksudnya ada eee...anak-anak biasa ke Pak Wahyu, Pak Wahyu juga biasa kaya terapi gitu jadi biasa paling kalo kenapa-kenapa Pak Wahyu.

**Tanya:** Ada perubahan ga dari gaya permainan H? Apakah jadi gampang takut atau ada hal-hal yang dirasa jangan dilakuin, *gua takut gini*, misalnya.

---

Jawab: Kalo...kalo di...kalo menurut aku sih ga, cuma ya itu ga tau kenapa pelatih SMA aku tuh semenjak itu tuh dibilang aku tuh *maennya* jadi aneh, gitu. Larinya juga jadi beda, katanya. Tapi...ya tapi ya ga tau dia berlebihan... maksudnya melebihkan, *ga tau emang* kenyataannya gitu. Kalo aku sih *ga, emang* kaya eee...kaya *ngedrive ngedrive* gitu emang di...akunya tuh jarang, bukan jarang apa sih ya...ga biasa gitu, dah biasa *ngeshoot ngeshoot*. Tapi emang... tapi eee...maksudnya sering ada perasaan buat "*ayo berani, harus bisa jadi harus belajar*". Kadang juga ada saatnya lagi berani...berani, tapi...bukan karena eee (ket:bicara sampel agak berbelit dan banyak mengoreksi ucapannya) lutut tapi karena emang di diri akunya gitu tergantung, kalo misalnya lagi berani *ngedrive drive* misalnya ngga ya ngga gitu.

Tanya: Apa yang bikin ga berani *drive*?

Jawab: Ga...ga apa ya...ga ngerti aku juga (ket: sampel tertawa). Suka dibilangin "*berani...berani*" eee...berani tapi eee...tergantung situasi gitu mungkin karena apa sih namanya...eee...aku juga kemarin-kemarin eee... *sempet* misalnya *dribblenya* itu ga pede *dribble* gitu jadi kurang biasa. Soalnya dari...dari SMP tuh udah dibiasain yang dapet bola *shoot* dapet bola *shoot* gitu. Ama pelatihku tuh udah kaya yang di doktrin *shoot shoot shoot*, jarang... Trus ada satu saat harus jadi *playmaker*, belajar bawa bola kan. Tapi...tapi ada saatnya juga yang lagi berani tuh ya berani, jadi tergantung dari akunya lagi *pede* apa ngga gitu.

Tanya: Berarti ga banyak waktu untuk rehabilitasi ya? Ga ada jeda sama sekali?

Jawab: Ga ada.

Tanya: Ada perasaan ga deker tuh sesuatu ga? Jadi harus dibawa aja walaupun ga dipake juga ga apa.

Jawab: Mulai dari yang patah ini tuh harus selalu pake, soalnya ngeri juga kan kalo misalnya udah...udah apa sih...udah ga apa-apa trus dipaksain buat *ga pake* nanti malah makin parah,itu paling buat mengantisipasi aja. Tapi alhamdulillah sih setelah pake deker itu udah ga pernah kena *ankle* lagi.

Tanya: Berarti sekarang suka lepas deker ga?

Jawab: Ga...ga, soalnya pengamannya bener-bener pengaman aja gitu. Bukan sugesti sih tapi bener-bener pengaman banget.

Tanya: Kemaren kan sempet cerita *anklenya* agak patah kan ya?

Jawab: Sedikit. Jadi kaya ada posisi tulang yang beda sama tulang yang ini (ket: *ankle* kanan yang dibanding dengan *ankle* kiri). Kan itu ke dokter kan, karena mama ya...waktu itu *anklenya* lumayan parah soalnya. Ternyata *bener* ada...ada yang...tapi kata dokternya pun ga, "*ya udah ini ga usah operasi, cuma paling yah kalo misalnya mau benerin sih agak...diurut...apa sih... dibenerin...di...ini...apa sih...ya ahli tulang*" gitu, trus sama ya...dioperasi, ya gitu aja. Tapi kadang sih suka linu, mungkin faktor itu.

Tanya: Sekarang ini masih suka kepikiran ga sama cederanya? Kan udah pake deker, tapi masih sempet...ada pikiran ga bahwa "*oke...gua eee...rentan banget nih buat cedera lagi, resiko nya gua gede banget nih*", sekarang-sekarang ini, apa ga ada?

Jawab: Ga sih. Dipikirin malah...malah jadi takut beneran gitu. Maksudnya kalo kena ya...ya mungkin emang saat itu lagi keadaannya akunya salah pergerakan, tapi kalo misalkan dipikirin juga pasti malah memacu jadi kita kan *maennya* takut, trus jadi kaya nanti malah sugesti sendiri malah kejadian lagi, gitu.

Tanya: Di kehidupan sehari-hari ada efeknya ga?

Jawab: Kalo keseharian sih ngga. Cuma kalo misalnya udah...yang namanya *cewe* kan belanja nih, pasti *muter-muter* gitu kadang suka *pegel-pegel doang*, ya itu mah wajar kali ya. Cuma kadang-kadang aja tiba-tiba ada bunyi gitu, lagi jongkok trus tiba-tiba berdiri ada sesuatu yang pergerakan di sini (ket:sampel menunjuk *ankle* dan lutut) udah gitu doang. Tapi ga terlalu sering, jarang-jarang aja.

Tanya: Pikirannya apa?

Jawab: Kaya ada sesuatu aja, ga ngerti sih apaan. Jadi ada yang...ada yang tempatnya tuh ga pas gitu, jadi pas berdiri tuh *klek..* kaya gitu doang.

Tanya: Kiri kanan?

Jawab: Yang kiri, kadang yang kanan tapi lebih sering yang kiri. Kadang ngerasanya kaya ada yang numpuk, jadi bikin eee...*kagok* lah.

Tanya: Ba'al gitu?

Jawab: Iya kaya *ba'al* gitu. Kemaren juga sempet mau ke Pak Wahyu gitu kan, buat *massage* trus sekalian nanya tentang lutut, tapi orangnya sibuk karena... ga tau deh dia *training* di mana dan memang harus janjiin gitu sehari sebelum atau ga beberapa hari sebelumnya, ga bisa kita kena besok dateng.

Tanya: Kalo dari pelatih sendiri, pelatih *lu*, ada ga dukungan atau ngertiin atau "*ga gua ga mau tau*"

pokoknya *lu* mesti begini...begini..begini walaupun *lu* pernah cedera dan segala macam” , atau mereka “*oke lu gua kasih dispensasi*”, ada ga kaya gitu?

**Jawab:** Kalo pelatih SMP sih dia lebih perhati...lebih perhatian, kalo yang SMA itu ga...ga terlalu merhatiin dan ga terlalu merhatiin dan ga terlalu ngasih *support* gitu. Yah paling suka nanya “*sakit?*”, “*iya Mas*”, “*benerin lah*” maksudnya ya...jadi kaya dia tuh eee...minta tanggung jawabnya ke aku, ga ada...ga ada *support* sama sekali. “*ya udah lu istirahat dulu...*” apa gimana sih jarang. Apalagi kalo misalkan kena terus berobat “*kamu harus istirahat 3 hari*” misalnya, itu baru ngomong ke pelatih “*Mas maaf ga bisa latihan gini gini*”, “*oya udah*”, lebih cuek sih, gitu. Di kampus sekarang ini ya saya ga...saya alhamdulillah lagi ga cedera gitu, maksudnya ga ada gimana gimana jadi dianya ga masalihin.

**Tanya:** oke..berarti memang ada rasa kurang nyaman ya sama diri H?

**Jawab:** ada sedikit sih..

## Setelah pelatihan mental

### Cuplikan transkrip

**Tanya:** gimana dengan *treatment* yang dijalani, apa kesulitannya?

**Jawab:** jadi yang kegiatan *ngebayangin* itu jadi ga...jadi memposisikan diri kita gitu ya, jadi yang ngebayangin itu diri kita tapi kalo...jadi yang...itu emang aku, tapi aku liatnya dari...jadi aku liat aku. Bukan...apa...aku yang...aku yang ada di situ, aku lagi ngapain gitu. kadang susah. Gitu aja kalo lagi susah paling

**Tanya:** selama ngeleluin ini apa yang *lu* rasain?

**Jawab:** apa ya...lebih...lebih. Sebenarnya lagi...aku sih basketnya lagi jarang jadi lebih kaya yang mau apa aku jalanin aja sehari-hari, misalnya kuliah. Jadi...relaksasiin buat aku...apa, saat lagi latihan biar *enjoy* gitu.

**Tanya:** masih bisa dipake yang lain ya?

**Jawab:** karena emang lagi jarang latihan, udah jarang banget olahraga (ket: tertawa bersama dengan temannya)

**Tanya:** mmm gitu...pas pertama *gua* ngasih ini eee...ini ada *mental training* tolong lakuin segala *macem* yang *lu* pikirin sebenarnya apa dari *mental training* itu kaya apa sih sebenarnya waktu awal sebelum *lu* jalanin. Udah ada bayangan belum apaan sih tuh?

**Jawab:** paling ...apa ya, aku sih jadi kaya...jadi kan kaya ngilangin traumatik aku sama lutut kan itu. Terus...tapi setelah yang eee...kasih latihan apa...eee *imagery* itu kan...di rekamannya kan dibilang, “*apapun kegiatannya mau itu...mau itu basket mau itu sehari hari*” jadi ya kaya oya berarti emang eee...ini tuh buat apa sih...ya buat eee...fokus konsentrasinya diri aku. Ga harus di basket, ga harus di lutut tapi ke semuanya, gitu.

**Tanya:** trus pas udah ngejalanin enak ga atau lebih banyak kesulitannya daripada *lu* rasain efeknya?

**Jawab:** kesulitan apanya?

**Tanya:** dalam ngejalanin ini kan katanya tadi *imagery* salah satunya, ga bisa ngebayangkan begini begini...apakah kesulitan itu ahirnya jadi ganggu *lu* dalam melakukan ini atau “*oh gua bisa ngatasin kok lama-lama*”

**Jawab:** bisa sih...tapi apa ya, kadang suka curi-curi waktu jadi eee...apa sih, curi-curi waktu yang ...apa, waktu yang sedikit, jadi kadang ga terlalu konsentrasi sama relaksasi sama *imagery*nya itu atau ga *self talk*nya. Terlalu malem udah keburu ngantuk, jadi ngedengerin ngedengerin tidur aja gitu

**Tanya:** punya harapan ga waktu ngejalanin eee...*ahh teteh ngasih ini nih*, ada harapan ga mudah-mudahan *gua bisa ini, gua bisa ini*. Jadi apa harapannya saat itu?

**Jawab:** harapannya sih misalnya...eee ya kan ada yang...ada yang apa sih, *teteh* bilang ada yang berhasil ada yang ga , aku sih harapannya ya berhasil gitu. jadi ga tau sih bisa...bisa...meskipun aku jadi objek penelitian tapi aku dapet ...dapet manfaatnya gitu

**Tanya:**sesuai ga dengan harapan setelah dijalani sampe sekarang ?

**Jawab:** ya ada tapi maksudnya ga terlalu ...ga terlalu apa ya eee...jauh banget gitu, sesuai dengan harapan.Tapi emang ada gitu manfaat-manfaatnya

**Tanya:** seperti?

**Jawab:** lebih bisa rileks, jadi kontrol diri aku pas...rileks, fokus, pasti dengan apa yang mau dijalani

**Tanya:** kalo di kehidupan sehari-hari

**Jawab:** ada juga sih manfaatnya...kaya buat kuliah...kan karena...maksudnya kan mau UAS trus kemaren sempat ketinggalan jadi relaksasi supaya biar aku tuh fokus...lebih fokus eee...buat ke kuliahnya ini. Jadi eee...apa diusahain setiap kuliah aku bisa fokus. Misalkan udah banyak tugas

---

tidur malem, trus paginya pas kuliah ga fokus karena ngantuk apa gimana, tapi...di...apa sih jadi eee...kalo berharapnya di kelas jangan ngantuk jangan ngantuk, di kelas ya...emang bisa ga ngantuk trus lebih fokus

Tanya: ada perubahan ga pangan H sendiri sama...apa ya...kemaren *gua* ada rasa takut sedikit. Kan sempet ya waktu itu *ngomong*, ada rasa takut sedikit, udah ada perubahan belum itu setelah ngelakuin *treatment*?

Jawab: karena...kalo di basket sih...ga sih sama. Kan di lutut kalo kerasa kalo kitanya udah latian intens, jadi kalo cape gitu jadi ada rasa takut, kalo sekarang sih *ga*. Latiannya ya Cuma...misalnya seminggu sekali ataupun dua kali dan itu pun waktunya ga pasti. Jadi kaya...lutut aku juga ada istirahatnya. Di sehari-hari juga ga ada halangan apa-apa lagi ga ada masalah gitu dari...lutut

Tanya: yang H rasain setelah melakukan relaksasi *imagery*, atau misalnya eee...cuman sempet *self talk* doang pokonya *mental training* itu, atau misalnya eee...X habis ngasih *support*...apa sih yang dirasain atau “*ahh ya udah ngedengerin mah ngedengerin aja*”, atau ada perasaan tertentu yang H rasain?

Jawab: justru sih kalo misalnya...kalo misalnya aku lagi ngedengerin gitu kan eee...terkadang bisa bener-bener bisa fokus bisa juga ngga. Tapi yang...aku tuh kalo mau ngedengerin tuh yang “*ayo fokus*”, karena bener-bener bisa buat belajar konsentrasi emang bener-bener...apa eee...kadang kan kalo misalnya ada suara ini ada suara itu kan jadi buyar, aku tuh pengen...apa sih tiap ngelakuin itu kaya eee...”*ayo bisa, harus bisa fokus harus bisa konsentrasi*” ya meskipun nantinya ga bisa langsung fokus, tapi dari situ ada dorongan dari diri aku sendiri aku tuh mau...aku bisa kaya gini, ga langsung yaa di coba aja pelan-pelan...gitu

Tanya: hambatannya selama melakukan *mental training* apa? Atau Cuma karena *cape* aja?

Jawab: karena *padet the*

Tanya: kalo lingkungan sekitar, ngaruh ga?

Jawab: ga sih...kadang malah lebih ke malesnya. Kalo udah malem gitu...aduh udah ngantuk banget, ini dulu ga ya? udah ah langsung tidur aja

Tanya: kalo misalnya, menurut H sendiri dari 4 hal itu, ada relaksasi *imagery*, ada *self talk*, ada *social support* mana yang menurut H paling berpengaruh untuk ngasih semangat, motivasi atau ngasih percaya diri, yang mana sih yang paling berpengaruh? Atau yang lebih gampang diikutin lah

Jawab: relaksasi *imagery*...ehh bukan...*self talk*

Tanya: kenapa?

Jawab: ga tau da...maksudnya ada...ya ada dorongan aja gitu buat...”*oya kaya gini, harus bisa kaya gini*” apa sih...ya karena bener-bener masuk ke diri aku. Kan kalo relaksasi *imagery* jadi harus... gimana ya...eee konsentrasi tuh bener-bener penuh gitu, *self talk* kan lebih motivasi dorongan...apa yang akan kita lakukan itu harus kaya gitu,

Tanya: dilakuin paling seneng yang pagi atau malem?

Jawab: malem, karena abis ngedengerin itu tidur trus besoknya bangun jadi udah...seger aja, ada semangat baru, harus bisa gini gini ini

Tanya: pernah ketemu ga situasi tanpa disadari H melakukan *self talk* sendiri, dikehidupan sehari-hari?

Jawab: (ket: sampel mengganggu)

Tanya: pernah? Kapan?

Jawab: waktu...waktu...jadi aku tuh ada...ada situasi yang...ngebingungin ini harus...ini tim ada masalah aduh bingung mau gimana (ket: tertawa) padahal kan ada cita-cita sama basket. Sempet bingung mikirnya, apa harus berhenti aja. Tapi ada dorongan juga dari dalam diri, jalanin jalanin aja tapi...emang cita-cita yaa ngalir aja, jalanin aja satu-satu.walau ada hambatan, tapi jangan sampe ngilangin basket

Tanya: kalo misalkan ke depannya, mana yang masih mau dilakukan?

Jawab: masih aja sih

Tanya: karena harapan teteh sih sebenarnya bukan hanya pas masa 30 hari ini tapi kedepannya juga, kata-kata bisa dipake atau diganti. Jadi bisa yaa ngatasin kesulitan yang dihadapi?

Jawab: bisa *teh*

Tanya: oke, makasih banyak ya

Jawab: iya *teh*

---