



UNIVERSITI
KEBANGSAAN
MALAYSIA
The National University of Malaysia

ISBN 978-602-98603-9-9

Proceeding

International Scientific Seminar on

SPORT AND SPORTSCIENCES

**“The Role And Contribution Of Sport
And Sportsiences In Enhancing
A Better Quality Of Life”**



**Kerjasama antara
Universitas Negeri Padang dan
Universiti Kebangsaan Malaysia**

Pangeran Beach Hotel
Padang, 12 – 13 September 2013

PROCEEDING

INTERNATIONAL SCIENTIFIC SEMINAR ON SPORT AND SPORTSCIENCES

The Role and Contribution of Sport and Sportscience in Enchancing A Better Quality of Life

Dr. Norlena Salamuddin
Dr. Mohd Taib Harun
Prof. Dr.Sayuti Syahara, MS, AIFO
Dr. Syahril B, M.Pd
Drs. Arsil, M.Pd
Drs. Syafrizar, M.Pd

Hak Cipta@ 2013 pada Penulis

Tidak dibenarkan menerbitkan ulang bagian atau keseluruhan isi buku ini dalam bentuk apapun sebelum mendapat persetujuan dari penerbit.

ISBN: 978-602-98603-9-9

855 Hal, 1 (satu) Jilid

Percetakan : Sukabina
Layout : Sari Jumiatti
Sampul : Jafril
Type Setting : Roma Irawan & Anton Komaini
Text Type : Arial, Times New Roman
Font Size : 10pt,12pt, 16pt

Hak Cipta dilindungi Undang-undang No. 19 Tahun 2002

Isi diluar tanggung jawab Penerbit dan Percetakan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas perkenan-Nya telah dapat menyusun Prosiding Seminar Internasional dengan tema ***“The Role and Contribution of Sport and Sportscience in Enhancing a Better Quality of Life”***.

Seminar Internasional ini merupakan bagian dari kontribusi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang bekerjasama dengan Universiti Kebangsaan Malaysia untuk melakukan diseminasi dan mengkomunikasikan serta bertukar fikiran mengenai topik-topik terbaru dari olahraga dan ilmu keolahragaan dan untuk selanjutnya mencari jalan keluar terbaik dari masalah-masalah yang aktual melalui pendekatan inter-disipliner.

Untuk itu, kami menghaturkan terima kasih kepada Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) yang sudah dapat melakukan kerjasama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP), dalam hal ide pelaksanaan kegiatan seminar ini, pemerintah provinsi Sumatera Barat, pemerintah kabupaten/kota se-Sumatera Barat, DPRD provinsi Sumatera Barat, pimpinan Universitas Negeri Padang, pimpinan Universiti Kebangsaan Malaysia, pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, Bank Nagari Cabang UNP, para penyaji makalah, dan peserta seminar. Semoga amal baik Bapak/Ibu memperoleh balasan baik yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Padang, September 2013
Dekan FIK UNP,

Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

KATA SAMBUTAN KETUA PANITIA PELAKSANA

Walaupun bukan segala-galanya, kebermanfaatan olahraga tidak hanya dapat difahami dan dirasakan secara teoretik semata tetapi harus dapat diaplikasikan ke dalam kehidupan yang nyata. Bagaimanapun juga kajian-kajian secara teoretik masih diperlukan untuk hal-hal yang dapat diterima, secara rasional sehingga olahraga dapat diterima tidak saja secara empirik tetapi juga secara teoretik.

Perkembangan dunia yang begitu sangat pesat, memaksa kita mempersiapkan sumber daya yang memiliki daya saing yang tidak saja secara local tetapi juga harus bersifat universal. Era Globalisasi dan persaingan pasar bebas, telah menjadi ancaman dan sekaligus tantangan untuk bisa bersaing dengan bangsa-bangsa di belahan dunia lainnya. Seluruh aspek kehidupan akan terkena imbasnya tidak terkecuali dalam aspek pendidikan mulai dari tingkat pendidikan paling rendah sampai ke tingkat yang paling tinggi.

Seiring dengan perkembangan dunia saat ini, perkembangan olahraga sangatlah pesat. Perkembangan ini diiringi dengan bermunculan *issue* dan pengetahuan di bidang olahraga. Informasi-informasi yang aktual seputar olahraga bermunculan. Diharapkan forum seminar ini mampu memberikan wadah untuk dapat mengkomunikasikan serta bertukar fikiran mengenai topik-olahraga dan ilmu keolahragaan dan untuk selanjutnya mencari pemecahan masalah.

Perguruan Tinggi khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP), juga ikut bertanggungjawab dan terjun langsung dalam rangka mempersiapkan SDM di atas melalui penyiapan generasi menghadapi *issue-issue* yang muncul dalam dunia olahraga. Sehingga out come yang dihasilkan bisa disejajarkan dan memiliki daya saing yang handal dalam menjawab tantangan era globalisasi dan persaingan pasar bebas.

Untuk tujuan itulah, FIK UNP melakukan perintisan awal melalui kegiatan seminar internasional yang bertemakan “***The Role and Contribution of Sport and Sportscience in Enchancing a Better Quality of Life***”. Tujuan Seminar adalah untuk mengkomunikasikan dan bertukar pengalaman topik-topik terbaru dari olahraga dan ilmu keolahragaan dan mencari jalan keluar terbaik untuk masalah-masalah yang aktual melalui pendekatan interdisipliner .

Seminar ini dilaksanakan pada tanggal 12 dan 13 September 2013. Seminar ini bertempat di Pangeran Beach Hotel Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. Sebagai Ketua Pelaksana kegiatan ini, saya ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada FIK UNP Padang, serta kepada Universiti Kebangsaan Malaysia dan semua anggota panitia yang telah berupaya sekuat tenaga, menyisihkan waktu dan tenaganya dalam rangka mensukseskan acara ini. Terima kasih atas kerjasama dan komitmennya.

Terakhir saya menyampaikan rasa terima kasih yang paling dalam khususnya kepada para pembicara kunci yaitu Dr. Ir. Roy Suryo, Menteri Pemuda dan Olahraga, Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram Rektor UNP Padang, Prof. Dr. Hemut Digel Universitas Tübingen, Prof. Dr. Jackueline D. Goodway, OHIO State University USA, Dr. Mohd. Taib Harun, Universiti Kebangsaan Malaysia, Dr. Michael Koh, Republic Polytechnic Singapore, Dr. Norlena Salamuddin, Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof. Dr. Joko Pekik Irianto, Deputi Peningkatan Olahraga Prestasi Kemenpora, Dr. Ian Harris Sujae, Republic Polytechnic Singapore, Robert Jhon Ballard Australian Strength and Conditioning Assosiation dan khususnya kepada para pembicara kunci yang datang dari luar negeri, saya berharap semoga selama keberadaan di kota Padang, memperoleh pengalaman yang baik dan menyenangkan dan diiringi doa semoga selamat kembali pulang menuju rumah dan keluarga masing-masing. Semoga hasil seminar ini akan membawa pencerahan bagi kita semua, bagaimana upaya yang harus dilakukan oleh Perguruan Tinggi khususnya FIK UNP Padang dalam membentuk manusia Indonesia yang berdaya saing tidak saja secara local tetapi juga internasional. Semoga amal baik Bapak/Ibu memperoleh balasan baik yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Ketua Pelaksana,

Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO

KATA PENGANTAR EDITOR

Pertama dan yang paling utama, kami panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas petunjuk dan karunia-Nya, sehingga Prosiding Seminar Internasional Olahraga dan Ilmu Keolahragaan dengan tema ***“The Role and Contribution of Sport and Sport Science in Enchancing a Better Quality of Life”*** yang akan dilaksanakan pada tanggal 12 s/d 13 September 2013 dapat diselesaikan dan diterbitkan.

Seminar tersebut terselenggara berkat kerjasama antara Universitas Negeri Padang dengan Universiti Kebangsaan Malaysia yang mengundang keynote speaker sebanyak 8 (delapan) orang yang berasal dari Jerman, Amerika, Australia, Malaysia, Singapura dan Indonesia serta didukung oleh 62 makalah teknis yang disampaikan dalam sidang paralel. Di dalam prosiding ini berisi 4 makalah keynote speaker dan hasil karya tulis ilmiah lainnya yang berasal dari berbagai institusi yaitu; 1) University of Tübingen, 2) The Ohio State University, 3) Universiti Kebangsaan Malaysia, 4) Universitas Padjadjaran, 5) Universitas Negeri Medan, 6) Universitas Negeri Jakarta, 7) Universitas Negeri Padang, 8) Universitas Negeri Manado, 9) Universitas Pendidikan Indonesia, 10) Universitas Negeri Yogyakarta, 11) Universitas Negeri Semarang, 12) Universitas Cendrawasih, 13) Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, 14) Universitas Bina Darma Palembang, 15) KONI Provinsi Sumatera Barat, 16) KONI DKI, 17) Sekolah Dasar Negeri 7 Keliat Ogan Ilir Palembang.

Prosiding ini telah melalui proses editing oleh dewan editor/penilai karya tulis ilmiah serta dilengkapi dengan diskusi dan tanya jawab pada saat seminar berlangsung. Semoga penerbitan prosiding ini dapat memberi manfaat dan dapat dijadikan acuan dalam pengembangan penelitian yang terkait dengan perkembangan dunia keolahragaan. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian penyusunan prosiding ini dan mohon maaf atas ketidaksempurnaan dalam penerbitan prosiding ini.

Editor

1. Dr. Norlena Salamuddin
2. Dr. Mohd Taib Harun
3. Prof.Dr.Sayuti Syahara, MS, AIFO
4. Dr. Syahril B, M.Pd
5. Drs. Arsil, M.Pd
6. Drs. Syafrizar, M.Pd

**JADWAL KEGIATAN SEMINAR INTERNATIONAL
PADANG, 12 - 13 SEPTEMBER 2013**

| HARI/ TANGGAL | WAKTU | KEGIATAN | KETERANGAN | PENANGGUNG JAWAB | |
|--------------------------------|---------------|---|--|---------------------|--------------|
| HARI KE 1 | | | | | |
| Kamis, 12 September 2013 | 08.00 - 09.00 | PENDAFTARAN/REGISTRASI | | Seksi Acara | |
| | | PEMBUKAAN/PERESMIAN | | Seksi Acara | |
| | | Laporan Ketua Panitia | Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS.,AIFO | | |
| | | Sambutan | Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram (Rektor UNP) | | |
| | | Sambutan | Prof. Dr. Irwan Prayitno, M,Sc (Gubernur Sumbar | | |
| | | Sambutan dan Pembukaan Seminar | Dr. Ir. Roy Suryo (Menpora) | | |
| | 10.00 - 10.30 | ISTIRAHAT/ TEA BREACK | | | |
| | 10.30 - 12.30 | PLENARI I/ PLENO I | | | Ruri Famelia |
| | | 1. Prof. Dr. Helmut Digel | Universitat Tubingan - Germany | | |
| | | 2. Prof. Dr. Jackie Goodway | OHIO State University - USA | | |
| | | 3. Prof. Dr. Joko Pekik Irianto, M.Kes.,AIFO | Deputi Peningkatan Olahraga Prestasi Kemenpora - INA | | |
| | | 4. Dr. Michael Koh | Republic Polytecnic Singapore | | |
| | 12.30 - 14.00 | ISTIRAHAT/ LUNCH BREAK | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|------------------------|-------------------------------|--|----------------|--|
| | 14.00 - 17.00 | PARALLEL SESSION I : | | | |
| | | RUANG 1. | Physical Education | Bafirman | |
| | | RUANG 2. | Physical Education | Khairuddin | |
| | | RUANG 3. | Psychologi | Wilda Welis | |
| | RUANG 4. | Psychologi | Umar | | |
| | 17.00 - Selesai | ISTIRAHAT/MINUM PETANG | | | |
| HARI KE 2 | | | | | |
| Jum'at, 13 september 2013 | 09.00 - 11.30 | PARALLEL SESSION II : | | | |
| | | RUANG 1. | Management | Bafirman | |
| | | RUANG 2. | Physical Education | Khairuddin | |
| | | RUANG 3. | Psychologi & Recreation Sport | Wilda Welis | |
| | RUANG 4. | Training Theory | Umar | | |
| | | 12.00 - 14.00 | ISTIRAHAT / LUNCH BREAK | | |
| | 14.00 - 16.00 | PLENARI II/ PELNO II | | | |
| | | 1. Dr. Taib Harun | Universitas Kebangsaan Malaysia | Rina Ambarwati | |
| | | 2. Mr. Robert John Ballard | Australian Strenght Conditioning Assoconiation | | |
| | | 3. Dr. Noerlena Salamuddin | Universitas Kebangsaan Malaysia | | |
| 4. Prof. Dr. A. Purba, MS.,AIFO | Universitas Padjajaran | | | | |
| | 16.00 - Selesai | PENUTUPAN | | | |

DAFTAR ISI

Hal

| | |
|---------------------------------------|------------|
| Kata Pengantar Dekan | i |
| Kata Pengantar Ketua Pelaksana | ii |
| Kata Pengantar Editor | iv |
| Jadwal Seminar | v |
| Daftar Isi | vii |
| Daftar Judul Makalah | |

| | | | |
|---|---|--|----|
| Ambrosius Purba | Universitas Padjadjaran, Indonesia | Optimization Of The Physical Fitness In Community “Prevention and Treatment of The Degenerative Disease and Obesity Through Exercise by Applying Exercise Phisiology” | 1 |
| Agung Sunarno, R. Saifullah D. Sihombing | Medan State University | The Role Of Venue Management In Successful Of Sporting Events | 20 |
| Ahmad Ja’ais Bin Muhammad, Tajul Arifin Muhamad | Universiti Kebangsaan Malaysia | Faktor-Faktor Mempengaruhi Gaya Hidup Aktif di Arena Futsal | 25 |
| Alex Aldha Yudi, Moch. Asmawi | Padang State University, Jakarta State University | Sistem Energi dan Tuntutan Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola | 33 |
| Alnedral | Padang State University | <i>The Effects Of Teaching Method And Students’ Interest On Students’ Achievement In Volleyball (An Experimental Study)</i> | 45 |
| Alprodit Galatang | Manado State University | <i>Short Interval Running Exercise Did Not Increased Of Sgot-Sgpt Level In Male Student Of The Faculty Of Sports Sciences, Manado State University</i> | 58 |

| | | | |
|---|-----------------------------------|---|-----|
| Anton Komaini | Padang State University | Studi Tentang Kepribadian Atlet Pencak Silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu | 65 |
| Atradinal | Padang State University | Peran Pengetahuan Manajemen dalam Pencapaian Kinerja Organisasi Olahraga | 78 |
| Bafirman | Padang State University | Influence Of Teacher Professionalism Of Sports Physical Education And Health In The Formation Of Students' Character | 87 |
| Bambang Abduljabar | Indonesia University of Education | <i>The Needs Of Changing In Paradigm Of Teaching Physical Education And Sport At Schools</i> | 95 |
| Beltasar Tarigan | Indonesia University of Education | Dampak Bersepeda Kesekolah Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Siswa | 113 |
| Dewi Endriani, Indah Verawati, Andarias Ginting | Medan State University | Pengembangan Model Pendidikan Jasmani Untuk Membentuk Karakter Siswa SD di Kota Medan | 122 |
| Dian Budiana | Indonesia University of Education | The Influence of Self Regulated and Traditional Learning Model On The Development of Students' Cognitive Process and Sport Enjoyment in Basketball Learning Process | 137 |
| Dimyati | Yogyakarta State University | <i>Initiated Efforts To Develop Sport Psychology To Build Indonesian Performance Sport</i> | 148 |
| Donie | Padang State University | Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Pelatih | 158 |
| <i>Eka Fitri Novita Sari</i> | Jakarta State University | <i>Parenting and Fundamental Movement Skills</i> | 179 |
| Emral | Padang State University | Konsep Dasar Latihan Kondisi Fisik Dalam Olahraga | 188 |

| | | | |
|--|--|---|-----|
| Erizal N | Padang State University | Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Komando dan Pendekatan Melalui Tugas Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar | 200 |
| Fahd Mukhtarsyaf , Achmad Sofyan Hanif | Jakarta State University | <i>Evaluation Program Of Development Circle For Basketball In West Sumatra (Study Chase On Pelatda Basketball Team In 2003)</i> | 212 |
| Fajar Apollo Sinaga | State University of Medan | Effect of virgin coconut oil on hematological parameters, malondialdehyde level and endurance performance in rat induced by maximal xviihysical activity | 226 |
| Gusril | Padang State University | Gross Motor Of Pupils In The Kindergarten And Development | 239 |
| Hary Muhardi Syaflin | SD Negeri 7 Lubuk Keliat Oganllir, Palembang | <i>The Influence Of Exercise Method And Motoric Ability On The Skill In Playing Sepaktakraw Of The Students Majoring In Sport Education In Binadarma University Palembang</i> | 249 |
| Hasmadi bin Ghaza, Mohd Taib bin Harun | Universiti Kebangsaan Malaysia | Aktiviti Perkhemahan Program Pendidkan Luar : Implikasi Terhadap Elemen Kesepaduan Dalam Kalangan Pelajar-Pelajar UMT | 267 |
| Hastria Effendi | Padang State University | Kontribusi Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Di Kecamatan Sungai Penuh Kota Sungai Penuh Tahun Pelajaran 2009-2010 | 289 |
| Helmut Digel | University of Tübingen, Jerman | Perspectives of Sport in A Global World | 295 |

| | | | |
|---|--|---|-----|
| Hidayat Humaid | Jakarta State University | <i>The Effect of Arms' Strength, Draw Length and Archery Techniques toward FITA Archery Recurve Achievement (Survey in Athletes National Archery Championship 2010)</i> | 308 |
| Iis Marwan | Universitas Siliwangi | Pembelajaran Jurus Tunggal Pencak Silat dengan Metode <i>Computer Based Training (CBT)</i> | 322 |
| Ika Novitaria Marani | Jakarta State University | <i>Relationship Of Interpersonal Communication And Motivation On Sport Performance</i> | 336 |
| Ishak Aziz | Padang State University | Penilaian Keterampilan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Melalui Pengamatan | 346 |
| Jaffry Zakaria, Mohd Taib Harun, Norlena Salamuddin | Universiti Kebangsaan Malaysia | <i>Natural Resources Diversity: Recreational Activities Attraction In Tanjung Malim, Perak, Malaysia</i> | 359 |
| Johansyah Lubis, Slamet Sukriadi | Jakarta State University | <i>Anticipation The Penalty Kick</i> | 365 |
| Jonni Siahaan | Universitas Cenderawasih (UNCEN) Papua | <i>Table Tennis Strokes Skill Development Of Students Through Learning Method, Feedback And Agility (An Experimental Study)</i> | 376 |
| Khaeroni | Jakarta State University | Long Service Exercise Comparison Between Immediate and Delayed Feedback On The Success Long-Services At Badminton Mental Retardation athletes (Soina) Dki Jakarta | 389 |
| Khairuddin | Padang State University | Differences Influence Learning Model Modified and Conventional Games for Middle School Students Physical Fitness Junior high school Padang | 399 |

| | | | |
|--|--|--|-----|
| Leonardo Lubis, Nani M. Yazid | Universitas Padjadjaran | Physical Exercise Affect Brain Weight And Spatial Memory Of Wistar Rats | 412 |
| Lokman bin Yahaya, Mohd Taib b. Harun | Universiti Kebangsaan Malaysia | Hubungan Gaya Kepimpinan Transformasi Jurulatih Dengan Kepuasan Atlet Berprestasi Tinggi Dalam Sukan Berpasukan | 426 |
| Made Agus Dharmadi | Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja – UNDIKSA | Needs Assessment Study Guide For Safety In Learning Of Physical Education, Sport And Health (Pesh) In High School District At Buleleng | 450 |
| Marjohan HS | Padang State University | <i>Differences Learning Strategies And Emotional Intelligence Toward Motion Basic Skills Of Child Class V Elementary School In City Padang</i> | 458 |
| Marlinda Budinarsih, Nofi Marlina Siregar | Jakarta State University | <i>Risky Behaviors On High School Teenagers In North Jakarta Area</i> | 472 |
| Masrun | Padang State University | <i>Recovery In Exercise</i> | 482 |
| Mohamed Yuslan b. Mohd Yusoff | Universiti Kebangsaan Malaysia | Tanggapan Pelajar Kolej Matrikulasi Teknikal Terhadap Pelaksanaan Dan Keberkesanan Program Pendidikan Luar | 488 |
| Mohd Shahril Bin Shahidan, Mohd Taib Bin Harun | Universiti Kebangsaan Malaysia | Implikasi Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Tahap Fleksibiliti Dan Dayatahan Otot (Satu Kajian Tes) | 507 |
| Nurul Ihsan | Padang State University | Pengaruh Media Pembelajaran (Video) Secara Global Dan Elementer Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pencak Silat Jurus Tunggal Pada Mahasiswa FIK UNP | 520 |

| | | | |
|--|--|--|-----|
| Pringgo Mardesia, Achmad Sofyan Hanif | Jakarta State University | <i>The Experimental Study About Teaching Style and Achievement of Motivation of Students at Majors Physical Education Health and Recreation, Sport Science Faculty, State University of Padang, 2013</i> | 531 |
| Ballard R. J, Dewanti R. A, Sayuti S, Umar N | (ASCA) Staf Ahli Komite Olahraga Nasional Indonesia, Provinsi Sumatera Barat, Jakarta State University, Padang State Universty | Correlation Between The Sum Of 8skinfolds To Predicted % Body Fat Range, Excluding Bmi As A Reliable Measure Of Body Composition Assessment For Well-Trained Athletes | 542 |
| Ramdan Pelana | Jakarta State University | <i>Fun Learning Management On The Subject Of Physical Education, Sport And Health</i> | 558 |
| Roma Irawan | Padang State University | Sport Organizational Characteristic in Building Achievement | 567 |
| Romi Mardela | Padang State University | Kinerja Komite Olahraga Provinsi Dalam Upaya Pemasaran Olahraga | 575 |
| Ruri Famelia | Padang State University | Mastery Motivational Climate Approach In Motor Skill Program For Children: Is That Applicable | 590 |
| Sabaruddin Yunis Bangun | Medan State University | <i>The Role Of Recreational Sport Toward The Development Of Sport Tourism In Indonesia In Increasing The Life Quality Of The Nation</i> | 600 |
| Saharuddin Ita | Universitas Cenderawasih (UNCEN) Papua | The Influences Of The Type Of Exercise And Leg Muscle Power Towards Breast Stroke Skills | 612 |
| Shamsuddin Bin Che Kasim, Ahmad Jais B. Muhammad Mohd Radzani B. Abd Razak | Universiti Kebangsaan Malaysia | Penglibatan Dalam Aktiviti Kokurikulum Termasuklah Aktiviti Fizikal Dan Tahap Kesihatan Pelajar | 624 |

| | | | |
|-------------------|--|---|-----|
| Sutoro | Universitas Cenderawasih (UNCEN) Papua | Influecnce of Brain Gym To Calculation Achievement At Child Class V In Sd Inpres Kartika Sentani | 634 |
| Syahrastani | Padang State University | <i>The Difference of Learning Result on Breaststroke Swimming Techniques Between Fik UNP Student Which Taught by Structured Designed Media and Taught by Image Media</i> | 641 |
| Syahrial Bakhtiar | Universitas Negeri Padang | <i>Comparison Of Game Series Learning Strategy With Conventional Learning In Improving The Ability Of Fundamental Motor Skill Of Elementary School Students In Padang</i> | 647 |
| Taufiq Hidayah | Semarang State University | <i>Load Model Physical Exercise for Young Basketball Player</i> | 658 |
| Tjung Haw Sin | Padang State University | Peranan Konseling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet | 668 |
| Tri Setyo Guntoro | Universitas Cendrawasih (Uncen) | <i>The Effects Of Training Method And Motor Ability On The Javalin Throw Technique</i> | 677 |
| Umar | Padang State University | <i>The Effect of Low Impact and Mixed Impact Aerobic Exercise on Body Fat Percentages</i> | 688 |
| Wahyu Nopianto | Universitas Bina Darma Palembang | Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Gerak Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya O'Brien Mahasiswa Putera Universitas Bina Darma Palembang | 697 |
| Widiastuti | Jakarta State University | Game Approach On Learning Outcome Improvement In Pencak Silat Lecturing | 715 |

| | | | |
|--|--------------------------------------|--|-----|
| Wilda Welis, Rimbawan, Ahmad Sulaeman, Hadi Riyadi | Padang State University | <i>The Effects Of Glycemic Index-Based Menu On Endurance Performance Of The College Athletes</i> | 724 |
| Yusmawati | Jakarta State University | <i>Learning Approach To Hand Eye Coordination And Learning Of Capture Cast Ball Kinesthetic</i> | 738 |
| Yusup Hidayat, Didin Budiman | Indonesia University of Education | The Influence of self-talk function on Learning Achievement of Badminton Basic Motor Skill and Self- Confidence | 749 |
| Zarwan | Padang State University | Pengetahuan Gizi Untuk Atlit | 766 |
| Willadi Rasyid | Padang State University | Profil lulusan (<i>tracer study</i>) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Tahun 2007- 2011 | 774 |
| Samsuddin | Jakarta State University | Influences of teaching styles and motor educability on learned outcomes of volleyball | 787 |
| Mugiyo Hartono | Semarang State University | Multifunction Ball For Sport And Physical Education Health Education | 799 |
| Roesdiyanto | State University of Malang | The Influence Of Multiple Intelligence Approach On The Physical Education Learning Towards The Learning Result Of The Early-Age Child Character Improvement | 816 |
| Mohd Taib Harun, Norlena Salamuddin | Universiti Kebangsaan Malaysia | Promoting Social Skills Through Outdoor Education And Assessing Its' Effects | 831 |

PERANAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI ATLET

Tjung Hauw Sin
Universitas Negeri Padang (UNP), Indonesia

Abstrak: Olahraga merupakan aktivitas yang bersifat multidimensional sehingga banyak faktor ikut berperan dalam mewujudkan keberhasilannya. Disamping faktor fisik dan faktor teknik, faktor mental pun memiliki peran yang sangat menentukan, yaitu kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Salah satu masalah mental yang berpengaruh pada hasil pertandingan adalah kurangnya kepercayaan diri. Faktor percaya diri mempunyai peranan yang sangat signifikan terhadap prestasi seorang atlet, sebagaimana penelitian Hartanti dkk, membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet nasional Indonesia. Aspek kepercayaan diri, yaitu : (1) kemampuan menghadapi masalah, (2) bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya, (3) kemampuan dalam bergaul, dan (4) kemampuan menerima kritik.

Untuk mengentaskan masalah atlet yang kurang percaya diri dapat dilakukan dengan konseling, dimana konselor akan berfungsi: menjadi pendengar, menolong mengelola situasi bermasalah secara spesifik; menolong menangani masalah secara luas; mengubah keterampilan yang buruk; mewujudkan nilai-nilai dan falsafah hidup yang baik.

Teori konseling yang dapat digunakan oleh konselor untuk menangani masalah tersebut adalah teori konseling eklektik, yaitu mengutamakan perubahan tingkah laku atau kepribadian, karena tingkah laku dan kepribadian selalu berkembang dan berubah dalam dunia yang berubah pula. Tujuan konseling menurut eklektik adalah membantu atlet mengembangkan integrasinya pada level tertinggi, yang ditandai oleh adanya aktualisasi diri dan integritas yang memuaskan.

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang bersifat multidimensional sehingga banyak faktor ikut berperan dalam mewujudkan keberhasilannya. Disamping faktor fisik, teknik, dan taktik, faktor mental pun memiliki peran yang sangat menentukan terutama ketika atlet melakukannya untuk mencapai puncak prestasi dalam situasi yang sangat kompetitif. Di lapangan sering kita lihat seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan / perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan.

Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Ketakutan atau kecemasan yang melampaui batas ambang control seseorang mengakibatkan kehilangan konsentrasi dan justru menurunkan kemampuannya. Ada lima kondisi yang menghambat pencapaian prestasi optimal yaitu: (1) takut untuk gagal, (2) takut akan penilaian negatif, (3) khawatir terjadi cedera, (4) situasi yang tidak pasti, dan (5) takut untuk mencoba hal yang baru.

Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik. Pembinaan mental dilakukan agar atlet mudah berlatih melakukan konsentrasi serta pengendalian diri, sehingga pada saat-saat kritis tetap dapat mengambil keputusan dan melakukan koordinasi diri dengan baik.

Berkaitan dengan aspek-aspek kepercayaan diri, Kumara (1987) menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu : (1) Kemampuan menghadapi masalah, (2) Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya, (3) Kemampuan dalam bergaul, dan (4) Kemampuan menerima kritik.

Penelitian Hartanti dkk, tentang aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional Indonesia, membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet. Tanpa memiliki rasa percaya diri secara penuh, seorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri .

Apabila dihubungkan dengan konseling, maka menurut Maclean, konseling merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang individu yang terganggu oleh karena masalah-masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri oleh seorang pekerja yang profesional, yaitu orang yang terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan-pemecahan terhadap berbagai jenis kesulitan pribadi.

Proses bantuan tersebut bersifat profesional, yang mana konseling diarahkan untuk membantu klien agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan. Konseling mempunyai tujuan yang sangat kompleks, yaitu: (1) memberikan dukungan, (2) memberikan wawasan, pandangan, pemahaman, keterampilan, dan alternative baru, (3) mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Sehubungan dengan masalah percaya diri yang dihadapi oleh atlet, diharapkan konseling mampu memberikan pencerahan dalam mengentaskan masalah tersebut, sehingga penulis tertarik membahasnya dalam suatu tulisan yang berjudul: “Peranan Konseling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet.”

B. Permasalahan

Makalah ini akan membahas akan mengangkat permasalahan: Bagaimana peranan konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri atlet?

C. Pembahasan

1. Percaya Diri

Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olah raga seperti yang diharapkan. Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada diri individu. Hal ini dijelaskan oleh Weinberg dan Gould bahwa rasa percaya diri memberikan dampak- dampak positif pada hal-hal berikut ini :

- a. Emosi, individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan.
- b. Konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa rasa terlalu khawatir.
- c. Sasaran, individu cenderung mengarahkan pada sasaran yang cukup menantang, karenanya ia juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.
- d. Usaha, individu tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya, dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil.
- e. Strategi, individu mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya.
- f. Momentum, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha, mengembangkan dan membuka peluang bagi dirinya.

Tanpa memiliki rasa percaya diri secara penuh, seorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia

sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri .

Kurang percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi. Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri, dan ini jelas merupakan bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan pada waktu bertanding tersebut merupakan bibit kekalahan. Selain itu penelitian Hartanti dkk, tentang aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional Indonesia yang membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet.

Setyobroto mengungkapkan bahwa tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Kurang percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi. Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri, dan ini jelas merupakan bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan pada waktu bertanding tersebut merupakan bibit kekalahan.

Kurang percaya diri merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, pada waktu mengalami sedikit kegagalan, atlet sudah merasa kurang mampu atas kemampuannya, sehingga mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi akan mengalami frustrasi. *Over confidence* atau percaya diri yang berlebihan terjadi karena atlet menilai kemampuannya sendiri melebihi kemampuan yang sebenarnya di miliki. Hal ini erat hubungannya dengan sifat-sifat kepribadian atlet yang bersangkutan .*Over confidence* dapat menimbulkan akibat yang kurang menguntungkan, karena sering menganggap enteng lawan dan sering merasa tidak terkalahkan. Sebaliknya pada waktu atlet yang bersangkutan menghadapi kenyataan bahwa ia dapat dikalahkan oleh lawan yang diperkirakan di bawah kelasnya, maka atlet yang bersangkutan akan mudah mengalami frustrasi.

Vealey, Hayashi, Giacobbi, dan Garner- Homan (1998) menemukan 9 sumber sport confidence;

- (1) *Mastery*, yaitu informasi yang diterima oleh individu tentang kemampuan diri yang dimilikinya, dapat berupa persuasi verbal dari orang lain, sehingga individu mempercayai dirinya sendiri bahwa ia mampu mengatasi masalah.
- (2) *Demonstration of Ability*, yaitu keyakinan bahwa dirinya dapat menunjukkan kemampuan yang lebih baik, kerna berhasil mengalahkan lawan.

- (3) *Physical/ mental preparation*, yaitu kesiapan secara fisik dan kesiapan secara mental yang dirasakan oleh atlet.
- (4) *Physical Self presentation*, yaitu perasaan-perasaan individu yang positif mengenai tubuh fisik atau citra tubuhnya, sehingga berpengaruh positif terhadap perasaan individu tentang dirinya secara umum.
- (5) *Social Support*, yaitu dukungan yang menguntungkan yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, berbentuk ungkapan, penghargaan, ungkapan cinta kasih, pemberian informasi, pemberian saran secara verbal maupun non verbal.
- (6) *Coach's Leadership*, yaitu kepemimpinan pelatih yang meliputi aspek pembuatan keputusan, teknik memotivasi, memberikan umpan balik, dan mengarahkan kelompok atau suatu regu dengan penuh percaya diri.
- (7) *Vicarious experiences*, yaitu adanya observasi kemudian meniru penampilan orang lain yang nantinya akan diterapkan ke dirinya sendiri.
- (8) *Environmental Comfort*, yaitu kenyamanan kondisi fisik lingkungan yang dihadapi atlet, seperti cuaca, tempat bertanding, dan fasilitas yang ada untuk mendukung pertandingan atau latihan.
- (9) *Situational Favorableness*, yaitu perasaan bahwa situasi pertandingan sesuai dengan keinginannya, misalnya saat pihak panitia pelaksana pertandingan turut mendukung atlet yang bersangkutan.

2. Peranan Konseling

Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan suasana nyaman dan mendukung. Dalam hal ini klien/ atlet dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.

Mc. Daniel, 1956 menjelaskan bahwa Konseling adalah suatu pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan dirinya sendiri dan lingkungan.

Smith, dalam Shertzer & Stone, 1974 menjabarkan bahwa Konseling merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli membuat interpretasi-interpretasi tentang fakta-fakta yang berhubungan dengan pilihan, rencana, atau penyesuaian-penyessuaian yang perlu dibuat.

3. Konseling Eklektik

Teknik ini dipelopori oleh F.P Robinson, yang pada prinsipnya menggunakan penggabungan antara direktif dan non direktif konseling. Konselor menggunakan kedua pendekatan secara melengkapi sesuai

dengan situasi dan kondisi klien serta sifat masalah klien.. Kondisi ini menuntut bahwa seorang konselor harus fleksibel dengan keahlian yang memadai dan pengalaman yang cukup. Langkah-langkah konseling ini tidak dapat dirumuskan secara jelas karena dapat saja konselor menggunakan kedua pendekatan seperti di atas secara bergantian atau secara bersama-sama sekaligus sesuai dengan sifat masalah dan kondisi klien.

Direktif Konseling dicetuskan oleh Edmond G. Williamson. Dengan teknik ini, proses konseling kebanyakan berada ditangan konselor. Dengan kata lain konselor lebih banyak mengambil inisiatif sedangkan klien tinggal menerima apa yang dikemukakan oleh konselor. Ciri-ciri Direktif Konseling : (1) Sebagian besar tanggung jawab dan pengambilan keputusan ada di tangan konselor; (2) Konselor menyimpulkan berbagai data, informasi, fakta mengenai masalah klien; (3) Konselor bersama klien mempelajari berbagai macam data dan informasi dalam rangka pengambilan keputusan, (4) Klien menerima keputusan langsung dari konselor; (5) Klien melaksanakan keputusan dan menyempurnakan keputusannya.

Non Direktif Konseling, sering juga disebut "*Client Centered counseling*" yang memberikan gambaran bahwa yang menjadi pusat dalam konseling adalah klien. Dengan teknik ini aktivitas konseling sebagian besar ada ditangan klien. Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Carl Rogers. Ciri-Ciri Non Directive Counseling : (1) Menekankan pada aktivitas dan tanggung jawab klien; (2) Menuntut konselor untuk mengadakan hubungan secara efektif dengan klien; (3) Masalah-masalah yang dipecahkan adalah masalah-masalah actual; (4) Penekanan konseling pada sikap menerima dan memahami; (5) Klien memecahkan masalahnya sendiri melalui pemahamannya sendiri.

Pendekatan konseling eklektik berarti konseling yang di dasarkan pada berbagai konsep dan tidak berorientasi pada satu teori secara eksklusif. Eklektisme berpandangan bahwa sebuah teori memiliki keterbatasan konsep, prosedur, teknik. Karena itu eklektisme "dengan sengaja" mempelajari berbagai teori dan menerapkan sesuai keadaan riil klien. Konseling eklektik dapat pula disebut dengan pendekatan konseling integratif.

Dalam pendekatan eklektik, konselor menjalankan konseling secara sesuai

sesuai dengan situasi kliennya. Atlet yang mengalami tidak percaya diri merupakan konsep yang terintegritas dan bersifat psikologis yaitu hanya atlet tersebut yang mengalami secara pribadi dan hanya dirinya sendiri yang mampu mengembangkan, mengubah, dan keluar dari situasi yang menekannya tersebut.

Strategi Konseling yang dapat dikembangkan oleh konselor, antara lain: (1) menjalin hubungan yang komunikatif antara konselor dengan atlet; (2) melakukan interview untuk membangun kepercayaan atlet kepada konselor; (3) Assesemen , yaitu mengidentifikasi alternatif dan

mengembangkan alternatif tersebut, untuk merencanakan strategi tindakan yang akan dilakukan.

4. Peranan Konseling Eklektif

Dalam konseling eklektik peran konselor tidak terdefinisi secara khusus. Jika dalam proses konseling itu menggunakan pendekatan psikoanalisis, maka peran konselor adalah sebagai psikoanalisis, sementara jika pendekatan yang digunakan berpusat pada person maka perannya sebagai patner klien dalam membuka diri terhadap pengalamannya. Beberapa ahli eklektik memberikan penekanan bahwa konselor perlu memberi perhatian pada kliennya, menciptakan iklim kondusif bagi perubahan yang diinginkan klien.

Beberapa latihan mental yang dapat dikembangkan oleh konselor dalam mengatasi rasa tidak percaya diri, adalah:

a. Goal Setting

Goal setting atau penetapan sasaran perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran itu dapat berupa sasaran jangka panjang, menengah, dan jangka pendek. Menurut Nasution, ada tiga syarat yang perlu diingat agar sasaran tersebut bermanfaat, yaitu: 1) sasaran harus menantang, 2) sasaran harus dapat tercapai, 3) sasaran harus meningkat.

b. Physical Relaxation

Relaksasi merupakan salah satu bentuk latihan yang digunakan oleh konselor agar

atlet dapat relaks dan memusatkan perhatian. Menurut Stevens dan Lane,

prosedur relaksasi dapat membuat seseorang lebih mampu mengendalikan suasana hatinya, sehingga atlet tersebut tidak mudah dipengaruhi oleh gangguan-gangguan emosional, baik yang muncul dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar dirinya.

c. Thought/ attention control

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Komponen dari konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau hal tertentu tanpa terganggu oleh stimulus internal (gangguan dari dalam diri yang berupa sensoris ataupun pikiran seperti lelah, cemas, dan sebagainya)

d. Imagery atau Visualization

Imagery atau *Visualization* merupakan bentuk kreasi mental yang dilakukan secara sadar dan disengaja dan bertujuan untuk membentuk sesuatu dengan jalan membentuk imajery kreatif di dalam benak seseorang. Atlet juga harus mengembangkan pola pikir yang positif, dengan membayangkan diri dalam lingkungan yang baik, sehingga ia dapat memperoleh lebih banyak kemudahan dalam bertindak.

Tujuan konseling menurut eklektik adalah membantu atlet mengembangkan integrasinya pada level tertinggi, yang ditandai oleh adanya aktualisasi diri dan integritas yang memuaskan. Apabila dikaitkan

dengan masalah percaya diri, maka diharapkan atlet yang mengalami rasa tidak percaya diri akan tampil dengan kondisi *full confidence* untuk mencapai prestasi olah raga yang setinggi-tingginya

D. Kesimpulan

Dari pemaparan mengenai konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri atlet, dapat disimpulkan:

1. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet. Tanpa memiliki rasa percaya diri secara penuh, seorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi
2. Pendekatan yang dapat dipakai untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah dengan teknik Konseling Eektik, yaitu menggunakan penggabungan antara direktif dan non direktif konseling. Konselor menggunakan kedua pendekatan tersebut secara bergantian atau secara bersama-sama sekaligus sesuai dengan sifat masalah dan kondisi klien.
3. Pentingnya konseling dalam menangani atlet yang bermasalah dalam mengatasi rasa percaya diri, sehingga dibutuhkan koordinasi antara top organisasi dengan konselor yang profesional, maupun dengan pelatih atlet itu sendiri.

Daftar Pustaka

- Cox R.H., 2002, *Sport Psychology, Concept and Application*, Toronto: Mc Graw Hill Book Company
- Fanning,P. 1988, *Visualization of Change*. California: New Harbinger
- Hartanti, Yuwanto L, Pambudi I, Zaenal T, dan Lasmono H. 2004. *Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia*. *Anima Indonesian Psychological Journal* Vol 20, No: 1, 40-54.
- Kumara, A. 1987. *Studi Validitas dan Reliabilitas The Test of Self-Confidance*, Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- McDaniel, H.B. 1956. *Guidance in Modern School*. New York: The Dryden Press.
- Nasution,Y, 2009, *Latihan Mental bagi Atlet Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jasmani, Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional

- Stevens, M.J., Lane, A.M. 2001, *Mood Regulation strategies used by Athletes*. *Athletic insight: Online Journal of Sport Psychology* 3.
- Shertzer, B & Stone, S.C, 1974, *Fundamental of Counseling* . Boston: Houghton Mifflin Company.
- Setiadarma, M.P, 2000, *Dasar-dasar Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Setyobroto, S. 2002. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Thompson, C.L & Rudolph, L.B, 1983, *Counseling Children*. Monterey, California: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Vealey, Hayashi, Giacobbi, & Garner- Homan , 1998, *Sources of Sport-Confidence: Conceptualization and Instrument Development*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Certificate

To celebrate the 59th Anniversary of Universitas Negeri Padang and the 30th Indonesian National Sports Day, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang with the Cooperation of Universiti Kebangsaan Malaysia is Honored to Certify that

Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd.Kons

Has participated

as **Presenter**

at International Seminar on Sport and Sports Sciences


**"The Role and Contribution of Sport and Sports Sciences
in Enhancing a better Quality of Life"**

Padang - Indonesia, Thursday - Friday, September 12th - 13th, 2013

Rector of
Universitas Negeri Padang


Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram

Head of Committee


Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO



UNIVERSITI
KEBANGSAAN
MALAYSIA

The National University of Malaysia