



HYPNO SPORT

Kunci Sukses Atlet Berprestasi



HYPNO SPORT

KUNCI SUKSES ATLET

BERPRESTASI

PENULIS

**Yohanes Seran, S.Pd., M.Fis., AIFO-P, CISTI,
CP.CNLP, CHt, CI**

EDITOR

Dixon E. M. Taek Bete



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

HYPNO SPORT

KUNCI SUKSES ATLET BERPRESTASI

**Yohanes Seran, S.Pd., M.Fis., AIFO-P, CISTI.,
CP.CNLP., CHt., CI**

EDITOR:
Dixon E. M. Taek Bete

TATA LETAK:
Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:
Rachmadiansyah

SUMBER:
www.tdjpublisher.com

E-ISBN:
978-623-8522-70-5

UKURAN:
iv + 75 Hal; 15.5 cm x 23 cm

CETAKAN PERTAMA:
Mei 2024

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER
Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima
Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur
E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com
Telepon: 0380-8436618/081220051382

KATA PENGANTAR

Selamat datang di dunia *Hypno Sport*, sebuah disiplin yang menggabungkan hipnosis dan olahraga untuk mencapai prestasi puncak. Dalam buku ini, kami membawa Anda menyelami potensi tak terbatas yang dapat dicapai melalui keterampilan mental dan fokus yang ditingkatkan, memperkenalkan pendekatan baru untuk meningkatkan performa olahraga dan potensi diri yang maksimal.

Dalam lebih dari tiga dekade pengalaman saya sebagai seorang psikolog olahraga, saya telah menyaksikan langsung bagaimana kekuatan pikiran dapat mempengaruhi kinerja fisik. Dari atlet pemula hingga para juara dunia, satu hal yang selalu menonjol adalah pentingnya kondisi mental yang optimal. Teknik-teknik yang dibahas dalam buku ini didasarkan pada penelitian ilmiah dan pengalaman praktis, memberikan alat yang efektif untuk membantu atlet mengatasi hambatan mental, meningkatkan konsentrasi, dan memaksimalkan potensi mereka.

Hypno Sport bukan hanya tentang mencapai kemenangan di arena olahraga, tetapi juga tentang memupuk ketahanan mental, pengendalian emosi, dan rasa percaya diri yang kuat. Buku ini akan memandu Anda melalui berbagai teknik hipnosis yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kinerja olahraga. Anda akan belajar bagaimana memanfaatkan teknik visualisasi, *self-talk* positif, dan relaksasi mendalam untuk meningkatkan konsentrasi dan ketahanan mental Anda.

Setiap bab dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang konsep dan aplikasi praktis dari *Hypno Sport*. Anda akan menemukan studi kasus, latihan-latihan praktis, dan tip-tip bermanfaat yang dapat diterapkan langsung dalam rutinitas harian Anda. Buku ini juga mencakup wawasan dari para ahli dan atlet yang telah berhasil menggunakan teknik ini untuk mencapai puncak prestasi mereka.

Saya berharap, melalui *Hypno Sport*, Anda akan menemukan inspirasi dan alat yang Anda butuhkan untuk mencapai kinerja optimal dalam olahraga dan kehidupan. Ingatlah, bahwa kekuatan sejati ada di dalam diri Anda, dan dengan panduan yang tepat, Anda dapat membuka potensi penuh Anda.

Selamat membaca, dan selamat bertransformasi menjadi versi terbaik dari diri Anda!

Denpasar, Mei 2024

Yohanes Seran

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. PENGANTAR <i>HYPNO SPORT</i>	1
B. DEFINISI <i>HYPNO SPORT</i>	2
C. SEJARAH <i>HYPNO SPORT</i>	3
D. DASAR-DASAR <i>HYPNO SPORT</i>	5
E. RESPONS BAWAH SADAR DALAM OLAHRAHA	8
F. TEKNIK INDUKSI HIPNOSIS UNTUK <i>HYPNO SPORT</i>	10
G. ETIKA DAN KEAMANAN DALAM <i>HYPNO SPORT</i>	11
H. STUDI KASUS DAN KESUKSESAN <i>HYPNO SPORT</i>	16
I. TANTANGAN DAN MASA DEPAN <i>HYPNO SPORT</i>	17
BAB 2 MANFAAT <i>HYPNO SPORT</i>	19
A. RELAKSASI FISIK DAN MENTAL	20
B. MENINGKATKAN MOTIVASI	21
C. MENINGKATKAN FOKUS DAN KONSENTRASI	21
D. MENGELOLA KECEMASAN	22
E. MENGELOLA STRES DAN TEKANAN	23
F. MEMPERCEPAT PEMULIHAN	24
G. MENGATASI MENTAL BLOK	25
H. MENGELOLA RASA SAKIT	26
BAB 3 <i>THE NINE MENTAL SKILLS SUCCESSFUL</i> <i>ATHLETES</i> (SEMBILAN KETERAMPILAN MENTAL ATLET SUKSES)	28
A. <i>ATTITUDE</i> (SIKAP)	28
B. <i>MOTIVATION</i> (MOTIVASI)	29
C. <i>GOAL AND COMMITMEN</i> (TUJUAN DAN KOMITMEN)	30
D. <i>PEOPLE SKILLS</i> (KETERAMPILAN BERINTERAKSI DENGAN ORANG LAIN)	31

E. <i>SELF-TALK</i> (AFIRMASI).....	32
F. <i>MENTAL IMAGERY</i> (CINTRA MENTAL/VISUALISASI)	33
G. <i>DEALING EFFECTIVE WITH ANXIETY</i> (BERDAMAI DENGAN KECEMASAN)	34
H. <i>DEALING EFFECTIVE WITH EMOTIONS</i> (BERDAMAI DENGAN EMOSI)	35
I. <i>CONCENTRATION</i> (KONSENTRASI)	35
BAB 4 TEKNIK APLIKATIF <i>HYPNO SPORT</i>	37
A. <i>SEFL TALK</i> (AFIRMASI)	37
B. VISUALISASI	40
C. PENETAPAN TUJUAN DENGAN <i>SMART MODEL</i>	43
D. <i>CIRCLE OF EXELLECE</i>	47
E. <i>MODELING</i> (MEMODEL)	50
F. <i>GESTALT</i>	53
G. <i>PEAK PERFORMANCE STATE</i> (KONDISI PUNCAK).....	57
H. <i>ANCHOR</i> (JANGKAR).....	60
I. <i>PROGRESIVE RELAXATION</i> (RELAKSASI PROGRESIF).....	63
J. <i>SELF HYPNOSIS</i> (HIPNOSIS DIRI).....	66
DAFTAR PUSTAKA	70
TENTANG PENULIS.....	73