

**PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN SLEMAN
MENGENAI PROGRAM LATIHAN MENTAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



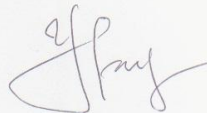
Oleh:
Syamsuryadin
NIM. 11602241064

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman
Mengenai Program Latihan Mental” yang disusun oleh Syamsuryadin, NIM.
11602241064 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2016
Pembimbing



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or
NIP. 19711229 200003 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

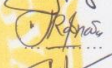
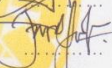
Yogyakarta, April 2016
Yang Menyatakan,

Syamsuryadin
NIM. 11602241064

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dan judul “Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental” yang disusun oleh Syamsuryadin, NIM. 11602241064 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 21 April 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
CH. Fajar Sri W, M.Or	Ketua		11/5/2016
Ratna Budiarti, M.Or	Sekretaris Penguji		9/5/2016
SB. Pranatahadi, M.Kes	Penguji Utama		2/5/2016
Danang Wicaksono, M.Or	Penguji Pendamping		9/5/2016

Yogyakarta, Mei 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Selalu ingat pesan orang tua, jadikanlah kenyamanan di hari tuamu kelak dan selalu ingat pada Nya.
(Ayah dan Ibu)

Biarkan anak nakal ini sukses dengan caranya sendiri.
cita-cita
(Penulis)

You'll never walk alone (Kamu tidak akan pernah berjalan sendiri).
(Penulis)

Memperbanyak usaha dan doa karena kita akan pernah tau usaha dan doa mana yang akan terwujud
(Penulis)

Menjadi sukses bukan perkara dari mana kita berasal tapi sukses akan tercapai dengan usaha keras dan doa.
(Penulis)

Jangan berpikir tentang apa yang akan kita capai, tapi menjalani proses yang baik dan benar adalah hal yang lebih penting.
(Penulis)

Siapapun dirimu, jadilah orang hebat, karena untuk menjadi orang hebat tidak mengenal asal, suku, ras, tempat dan waktu.
(Penulis)

Belajar itu lelah, tapi akan lebih lelah lagi kalau kita tidak belajar
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku, Bapak Muhammad Amin dan Ibu Jaenab yang selalu tulus hati menyayangi, mendo'akan, meluangkan waktu, menjaga dan membimbingku selama ini tanpa kenal lelah. Terima kasih sudah bekerja keras untuk membiayai segala kebutuhan pendidikan hingga jenjang sarjana ini. Terima kasih sudah mengajarkan tentang proses perjalanan hidup dan pentingnya menuntut ilmu, sampai saat ini saya belum bisa membalas jasa serta membanggakan kedua orang tua saya.
2. Kakak dan adikku Ahmadin, Syarifudin dan Suhardin serta Wahyudin yang selalu memberi semangat, dorongan dan sebagai motivasiku selama ini.
3. Teman-teman seperjuangan Abid, Evan, Gigih, Pratama, Vikky, Sonja Ifas, Eko Santoso, Faizin, Brian, Marito, Dwindi Abi dan Rosyid yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
4. Rekan-rekan Olimpiade Tengah, Wisma Olahraga FIK, yang selalu memberikan nasihat dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman PKO B angkatan 2011.
6. Teman-teman kuliah kerja nyata (KKN) Kuncen, Wates, Kulon Progo Terima kasih atas kebersamaan dan kekompakkannya.

PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN SLEMAN MENGENAI PROGRAM LATIHAN MENTAL

Oleh:
Syamsuryadin
NIM. 11602241064

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman mengenai program latihan mental.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih bola voli di Kabupaten Sleman. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih bola voli di klub di Kabupaten Sleman, (3) pelatih yang masih aktif melatih di klub. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 18,75% (3 orang), kategori “cukup” sebesar 43,75% (7 orang), kategori “baik” sebesar 18,75% (3 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 37,69, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental masuk dalam kategori “sedang”.

Kata kunci: *pemahaman, pelatih bola voli, program latihan mental*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental“ dapat diselesaikan dan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Putut Marhaento, M.Or., Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan positif untuk penulis.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Pengurus dan pelatih bola voli di Kabupaten Sleman yang telah memberikan ijin penelitian dan bersedia membantu dalam proses penelitian.

7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, April 2016
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Batasan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Pemahaman.....	9
2. Hakikat Pelatih	12
3. Hakikat Latihan Mental.....	26
B. Penelitian yang Relevan	51
C. Kerangka Berpikir	52
D. Pertanyaan Penelitian	53
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	54
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian	54
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	55
E. Uji Coba Instrumen	58
F. Teknik Analisis Data	61
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	63
1. Subjek dan Waktu Penelitian.....	63
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	63
B. Pembahasan	71
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi Hasil Penelitian	75
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	76

D. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sampel Penelitian.....	55
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba..	57
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	60
Tabel 4. Tingkatan Kategori	62
Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih terhadap Program Latihan Mental	63
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental.....	64
Tabel 7. Faktor Pengertian Latihan Mental.....	65
Tabel 8. Faktor Tahap-tahap Latihan Mental.....	67
Tabel 9. Faktor Bentuk-bentuk Latihan Mental	68
Tabel 10. Faktor Ruang Lingkup Latihan Mental.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom	12
Gambar 2. Ilmu-Ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan	22
Gambar 3. Diagram <i>Pie</i> Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental.....	64
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental Faktor Pengertian Latihan Mental	66
Gambar 5. Diagram <i>Pie</i> Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental Faktor Tahap-tahap Latihan Mental	67
Gambar 6. Diagram <i>Pie</i> Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental Faktor Bentuk-bentuk Latihan Mental.....	79
Gambar 7. Diagram <i>Pie</i> Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental Faktor Ruang Lingkup Latihan Mental	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	82
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Pengkab Sleman	83
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	84
Lampiran 4. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i>	85
Lampiran 5. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	87
Lampiran 6. Instrumen Uji Coba	89
Lampiran 7. Kunci Jawaban Uji Coba	100
Lampiran 8. Data Uji Coba	101
Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas.....	102
Lampiran 10. Table <i>Product Moment</i>	104
Lampiran 11. Instrumen Penelitian	105
Lampiran 12. Kunci Jawaban Penelitian.....	115
Lampiran 13. Hasil Penelitian.....	116
Lampiran 14. Deskriptif Statistik.....	117
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	118

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi atlet dapat tercapai secara maksimal, namun memerlukan berbagai faktor yang mendukung. Suharno (1985: 3), berpendapat bahwa faktor-faktor pendukung prestasi maksimum adalah endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri atas kesehatan fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna, masalah-masalah taktik yang benar, aspek kejiwaan, dan kepribadian yang baik dan adanya kematangan juara yang mantap. Faktor-faktor eksogen meliputi pelatih, keuangan, alat, tempat, perlengkapan, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah.

Dari beberapa faktor di atas, kunci utama untuk membantu atlet meraih prestasi adalah pelatih yang berkompeten di bidangnya. Pelatih yang ahli dalam bidangnya akan lebih mudah membuat dan menerapkan program latihan untuk membantu atlet meraih prestasi puncak. Pelatih yang berkompeten memiliki jam melatih yang banyak, pernah melatih anak-anak, remaja, junior, dan senior. Pelatih yang berkompeten akan bisa mencetak atlet-atlet yang handal dan bisa berprestasi. Selain itu, pelatih harus bisa mengamati segala kekurangan dan kelebihan dari atletnya baik saat latihan dan maupun saat bertanding.

Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Pelatih yang berkompeten harus mampu melaksanakan tugas yang

diembannya dengan baik, seperti yang dikemukakan Thomson (dalam Djoko Pekik Irianto, 2002: 18), pelatih harus mampu berperan sebagai; guru, pelatih, instruktur, motivator, penegak disiplin, manajer, administrator, agen penerbit, pekerja sosial, teman, ahli ilmu pengetahuan, dan sebagai mahasiswa. Menurut Sukadiyanto (2005: 4-5) syarat pelatih antara lain memiliki: (1) Kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, (2) Memiliki pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, (3) Dedikasi dan komitmen melatih, (4) Memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik.

Sukadiyanto (2005: 9) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

(1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain, (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di seluruh cabang olahraga. Untuk meningkatkan prestasi maksimal tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, atau strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Rushall (Komarudin, 2013: 2) “*mental skills training for sport is designed to produce psychology state and skills in athletes that will lead to performance enhancement*”. Apabila dalam aspek tersebut terpenuhi oleh sebuah tim sudah bisa dipastikan prestasi akan bisa diraih, seperti yang dikatakan oleh R. Ibrahim (2008: 112) “untuk meraih prestasi puncak sebagai suatu perwujudan aktualisasi diri bagi atlet, modal

utama adalah harus memiliki kesehatan yang prima, baik fisik maupun mental, agar tercapai prestasi yang optimal”. Apabila aspek teknik dan mental bisa terpenuhi maka prestasinya pasti bisa didapatkan karena aspek teknik dan mental sangat berhubungan. Singgih Gunarsa (2008: 21) menyatakan: “Bahwa kegiatan psikologi olahraga sudah banyak dilakukan di negara-negara yang sedang berkembang dalam aspek olahraga. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan mental dapat meningkatkan prestasi yang optimal jika dilakukan dengan baik dan terprogram sehingga atlet yang dihasilkan memiliki kualitas yang baik.

Latihan mental merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Dengan demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental atlet itu sendiri, pengembangan dan pemeliharaan mental tidak dapat dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan teknik dan mental sejalan dengan program latihan. Latihan mental merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa terpisahkan.

Setelah melakukan survei lapangan pada saat Mikro, PPL dan Magang, ternyata masih ada pelatih bola voli di Kabupaten Sleman yang belum memberikan latihan mental kepada atletnya. Latihan yang dilakukan cenderung ke arah latihan fisik dan teknik bola voli. Menurut hasil wawancara dengan atlet bola voli di Kabupaten Sleman, para atlet juga menyatakan memang belum mendapatkan metode latihan mental dari pelatih, sehingga pada saat menghadapi latihan yang berat maupun pertandingan mereka belum

sepenuhnya siap. Meskipun atlet giat berlatih, namun atlet sering merasa kurang yakin terhadap kemampuan ataupun teknik yang dimiliki. Selain itu, atlet masih sering merasa kurang mampu bersaing dengan lawan yang memiliki kualitas satu level di atasnya dan kurang yakin bahwa dirinya mampu mengatasi tekanan baik saat latihan maupun pertandingan. Kondisi-kondisi yang dirasakan oleh atlet tersebut membuat penampilan tidak optimal baik pada saat latihan maupun pertandingan (Wawancara dengan dengan tujuh atlet bola voli di Kabupaten Sleman, Mei 2015). Selain atlet, beberapa pelatih juga menyatakan belum pernah memberikan metode latihan mental kepada atletnya. Latihan yang dilakukan cenderung ke arah fisik dan teknik (wawancara dengan tiga orang pelatih Mei, 2015).

Untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa olahraganya, atlet perlu memiliki mental tangguh, sehingga atlet dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah pribadi. Dengan demikian atlet dapat menjalankan program latihannya dengan sungguh-sungguh, sehingga dapat memiliki fisik prima, teknik tinggi, dan strategi bertanding yang tepat, sesuai dengan program latihan yang dirancang oleh pelatihnya. Dengan demikian terlihat bahwa latihan mental bertujuan agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Memiliki mental yang tangguh, atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis, yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan olahraga secara umum dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau

perodesasi latihan. Seringkali dijumpai bahwa masalah mental atlet sesungguhnya bukan murni merupakan masalah psikologis, namun juga disebabkan oleh faktor teknis atau fisiologis. Contohnya: jika kemampuan atlet menurun karena faktor kesalahan teknik gerakan, maka persepsi atlet terhadap kemampuan dirinya juga akan berkurang. Jika masalah kesalahan gerak ini tidak teridentifikasi dan tidak segera diperbaiki, maka kesalahan gerak ini akan menetap. Akibatnya, kemampuan atlet tidak meningkat sehingga atlet menjadi kecewa dan lama kelamaan bisa menjadi frustrasi bahkan memiliki pikiran dan sikap negatif terhadap prestasi olahraganya.

Latihan keterampilan psikologi dalam olahraga sangat penting dalam menunjang prestasi seorang atlet. Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang atlet berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik, dan taktik. Aspek-aspek psikologis berupa struktur dan fungsi-fungsi kepribadian yang diselidiki dalam olahraga seperti motivasi, emosi, kepercayaan diri, disiplin, ketegangan, kecemasan, agresifitas, pembinaan kelompok, dan interaksi sosial (Singgih Gunarsa, 2008: 21). Aspek-aspek tersebut memegang peranan penting untuk mencapai prestasi maksimal. Aspek-aspek psikologis tidak dengan sendirinya tumbuh dan berkembang dalam diri anak, tetapi aspek tersebut perlu dibina dan dikembangkan melalui teknik dan metode latihan keterampilan psikologis.

Psikologi memiliki peranan penting sesuai tujuan-tujuan tersebut. Terkait dengan tujuan eksplanatif, psikologi olahraga dapat memperdalam dan

mengembangkan teori-teori yang berhubungan dengan tingkah laku dan pengalaman dalam olahraga, (misalnya timbulnya motivasi; terjadinya perubahan motivasi pada anak; stabilitas emosional; kematangan emosional; ketahanan mental dan latihan mental; masalah stress; masalah kecemasan; terjadinya frustrasi; upaya-upaya rileksasi; serta hubungannya dengan tindakan agresif dan sebagainya) (Singgih Gunarsa, 2008: 24).

Latihan mental dilakukan selama atlet menjalani latihan olahraga, karena seharusnya latihan mental merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan atau periodisasi latihan. Latihan-latihan tersebut ada yang memerlukan waktu khusus (terutama saat-saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), namun pada umumnya tidak terikat oleh waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja. Jika akan menerapkan latihan mental untuk mengatasi masalah mental psikologis, maka atlet, pelatih, maupun psikolog olahraga harus tahu pasti bahwa penyebab masalahnya adalah masalah mental (Satiadarma, 2000: 31).

Peneliti melakukan penelitian di Kabupaten Sleman, karena lokasi yang dekat sehingga lebih mudah untuk memantau proses latihan. Selain itu, peneliti juga menjadi pelatih di salah satu klub di Kabupaten Sleman. Karena itu peneliti bisa mengamati secara langsung proses yang terjadi di lapangan. Dengan demikian peneliti berharap penelitian berjalan dengan lancar tanpa gangguan.

Atas dasar pertimbangan latar belakang masalah di atas, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian tentang “Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman mengenai Program Latihan Mental”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat ditarik identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan yang dilakukan cenderung ke arah fisik dan teknik bola voli.
2. Pelatih masih jarang melatih program latihan mental terhadap atlet.
3. Belum diketahui pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman mengenai program latihan mental.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya penafsiran dan agar permasalahan ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan terarah pada sasaran. Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas maka permasalahan akan dibatasi pada pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman mengenai program latihan mental.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu: “Seberapa tinggi pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman mengenai program latihan mental?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman mengenai program latihan mental.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga, selain itu menambah pemahaman mengenai program latihan mental bola voli.

2. Secara Praktis

Penelitian ini sebagai informasi kepada pihak yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga khususnya bola voli. Bagi pelatih berguna sebagai bahan pembelajaran bahwa pemahaman tentang program latihan mental bola voli juga penting dalam sebuah latihan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pemahaman

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Menurut Sardiman (1996: 32), pemahaman mengacu kepada kemampuan untuk menyerap arti atau bahan yang dipelajari. Pemahaman atau *comprehensif* memiliki arti yang sangat penting dan mendasar bagi seseorang karena dengan pemahaman yang dimiliki seseorang akan mampu meletakkan suatu bagian pada proporsinya. Selanjutnya Harjanto (1997: 27) mengemukakan bahwa:

pemahaman atau *comprehension* didefinisikan sebagai kemampuan untuk menangkap pengertian dari sesuatu. Hal ini dapat menunjukkan dalam bentuk menerjemahkan sesuatu, misalnya angka menjadi kata atau sebaliknya, menafsirkan sesuatu dengan cara menjelaskan atau membuat intisari, dan memperkirakan kecenderungan pada masa yang akan datang.

Hasil belajar sub ranah ini meningkat satu tahap lebih tinggi dari pada sub ranah pengetahuan. Oleh sebab itu atlet dituntut memahami atau mengerti apa yang sudah diajarkan, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan dan dapat memanfaatkan isinya tanpa keharusan menghubungkan dengan hal-hal yang lain. Pemahaman merupakan suatu proses konstruktivitis sosial dalam memahami berbagai teks, tidak hanya semata-mata memahami makna kata-kata dan kalimat dalam suatu teks saja,

tetapi juga pemanfaatan pengetahuan pembaca yang berhubungan dengan teks yang dibacanya (Faisal, 2013: 21).

Indikator pemahaman pada dasarnya sama, yaitu dengan memahami sesuatu berarti seseorang dapat mempertahankan, membedakan, menduga, menerangkan, menafsirkan, memperkirakan, menentukan, memperluas, menyimpulkan, menganalisis, memberi contoh, menuliskan kembali, mengklasifikasikan, dan mengikhtisarkan (Rofei, 2013: 42). Indikator pemahaman menunjukkan bahwa pemahaman mengandung makna lebih luas atau lebih dalam dari pengetahuan. Dengan pengetahuan, seseorang belum tentu memahami sesuatu yang dimaksud secara mendalam, hanya sekedar mengetahui tanpa bisa menangkap makna dan arti dari sesuatu yang dipelajari. Sedangkan dengan pemahaman, seseorang tidak hanya bisa menghafal sesuatu yang dipelajari, tetapi juga mempunyai kemampuan untuk menangkap makna dari sesuatu yang dipelajari juga mampu memahami konsep dari pelajaran tersebut (Faisal, 2013: 27).

Menurut Bloom (1979: 89) membedakan tiga jenis pemahaman yaitu:

- a. *Translation* (pengubahan) yaitu pengalihan dari bahasa konsep ke dalam bahasa sendiri atau pengalihan dari konsep abstrak ke suatu model atau simbol, misalnya mampu mengubah soal kata-kata ke dalam simbol atau sebaliknya.
- b. *Interpretation* (mengartikan) yaitu menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya atau menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dengan bukan pokok, misalnya mampu mengartikan suatu kesamaan.
- c. *Ekstrapolation* (perkiraan) misalnya mampu memperkirakan sesuatu kecenderungan atau gambar. Ekstrapolasi diharapkan seseorang mampu melihat dibalik yang tertulis dapat membuat

ramalan tentang konsekuensi atau dapat memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus ataupun masalah.

Pemahaman itu memiliki makna yang sangat penting dalam melaksanakan sebuah pekerjaan. Menurut Benjamin Bloom yang dikutip oleh R. Ibrahim (2008: 72-74), klasifikasi tingkah laku meliputi:

- a. Pengetahuan
Aspek ini mengacu pada kemampuan mengenal atau mengingat materi yang sudah dipelajari dari yang sederhana sampai pada hal-hal yang sukar.
- b. Pemahaman (*Comprehensif*)
Aspek ini mengacu pada kemampuan memahami makna materi yang dipelajari. Pada umumnya unsur pemahaman ini menyangkut kemampuan menangkap makna suatu konsep, yang ditandai antara lain dengan kemampuan menjelaskan arti suatu konsep dengan kata-kata sendiri.
- c. Aplikasi (Penerapan)
Aspek ini mengacu pada kemampuan menggunakan atau menerapkan pengetahuan yang sudah dimiliki pada situasi baru, yang menyangkut penggunaan aturan, prinsip dan sebagainya dalam memecahkan persoalan tertentu.
- d. Analisis
Aspek ini mengacu pada kemampuan mengkaji atau menguraikan sesuatu kedalam komponen-komponen atau bagian-bagian yang lebih spesifik, serta mampu memahami hubungan di antara bagian yang satu dengan yang lain, sehingga struktur dan aturannya dapat lebih dipahami.
- e. Sintesis
Aspek ini mengacu pada kemampuan memadukan berbagai konsep atau komponen, sehingga membentuk suatu pola struktur atau bentuk baru.
- f. Evaluasi
Aspek ini mengacu pada kemampuan memberikan pertimbangan atau penilaian terhadap gejala atau peristiwa berdasarkan norma-norma atau patokan-patokan tertentu.



Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom
(R. Ibrahim, 2008: 18)

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan kemampuan untuk menerima suatu teori atau konsep yang dipelajari untuk kemudian diungkapkan kembali dalam bentuk ide-ide dan penerapan dalam praktek.

2. Hakikat Pelatih

a. Pengertian Pelatih

Pelatih dalam olahraga prestasi mempunyai tugas untuk membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Pelatih diakui keberhasilannya dalam melatih bila atlet binaannya bisa meraih kemenangan dan mendapatkan prestasi tinggi. Keberhasilan dan kegagalan atlet dalam suatu pertandingan dipengaruhi program latihan dari pelatih. Pendapat yang lain dikemukakan oleh Pate, at. all, (dalam Kasiyo Dwijowinoto, 1993: 5), pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraganya. Pelatih adalah suatu profesi, sehingga pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai standar atau ukuran

profesional yang ada. Pelatih harus mengikuti perkembangan ilmu pelatihan yang ada untuk mengoptimalkan penampilan atlet.

Harsono (1988: 31) menyatakan bahwa tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan kemampuan serta keterampilan seorang pelatih, pendidikan formal dalam ilmu olahraga dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotorik dari pelatih.

Dari berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah orang yang mempunyai tugas membimbing anak latihnya dalam berolahraga, tentu saja yang dimaksud di sini adalah mematangkan atau membentuk anak latihnya hingga mempunyai prestasi yang maksimal dalam berolahraga.

b. Tugas dan Peran Pelatih

Dalam proses berlatih melatih, *coach* (pelatih) memiliki tugas dan peranan yang amat penting. Menurut Sukadiyanto (2005: 4), tugas seorang pelatih, antara lain: (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih olahragawan yang berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan), (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Tugas pelatih yang utama adalah membimbing dan mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama

yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancan pertandingan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 16), tugas seorang pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaannya. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakat yang berlaku, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan pelatih dalam bertugas.

Pelatih juga mempunyai peran yang cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakan dengan baik, seperti dikemukakan oleh Thompson yang dikutip Djoko Pekik Irianto (2002: 17-18), pelatih harus mampu berperan sebagai:

(1) Guru, menanamkan pengetahuan, *skill*, dan ide-ide, (2) Pelatih, meningkatkan kebugaran, (3) Instruktur, memimpin kegiatan dan latihan, (4) Motivator, memperlancar pendekatan yang positif, (5) Penegak disiplin, menentukan system hadiah dan hukuman, (6) Manager, mengatur dan membuat rencana, (7) Administrator, berkaitan dengan kegiatan tulis menulis, (8) Agen penerbit, bekerja dengan media masa, (9) Pekerja sosial, memberikan nasehat dan bimbingan, (10) Ahli *sains*, menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah, (11) Mahasiswa, mau mendengar, belajar, dan menggali ilmunya.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatih yang berkompeten harus mampu melaksanakan tugas yang diembannya dengan baik, seperti yang dikemukakan Thomson, pelatih harus mampu berperan sebagai; guru, pelatih, instruktur, motivator,

penegak disiplin, manager, administrator, agen penerbit, pekerja sosial, teman, ahli ilmu pengetahuan.

c. Gaya Kepemimpinan Pelatih

Gaya kepemimpinan pelatih satu dengan yang lain berbeda-beda. Setiap pelatih memiliki gaya kepemimpinan yang khas dan setiap gaya kepemimpinan seorang pelatih memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing.

Gaya kepemimpinan pelatih sebagai berikut:

1) Gaya Otoriter

Menurut Pate, at. al, (dalam Kasiyo Dwijowinoto, 1993: 12-13), gaya kepemimpinan pelatih kepemimpinan otoriter, yaitu sebagai berikut:

- a) Menggunakan kekuasaan untuk mengendalikan orang lain.
- b) Memerintah yang lain dalam kelompok.
- c) Berusaha semua dikerjakan menurut keyakinannya.
- d) Bersikap tidak mengorbankan orang.
- e) Menghukum anggota yang mengabaikan atau menyimpang.
- f) Memutuskan pembagian pekerjaan.
- g) Memutuskan pekerjaan bagaimana dilakukan.
- h) Memutuskan kebenaran ide.

Menurut Sutarto (1991: 73) gaya kepemimpinan otoriter memiliki ciri-ciri:

- a) Wewenang mutlak terpusat pada pemimpin;
- b) Keputusan dibuat oleh pemimpin;
- c) Kebijakan selalu dibuat oleh pemimpin;
- d) Komunikasi berlangsung satu arah dari pemimpin ke bawahan;
- e) Pengawasan terhadap sikap tingkah laku, perbuatan atau kegiatan para bawahannya dilakukan secara ketat;
- f) Prakarsa harus datang dari pemimpin;

- g) Tidak ada kesempatan dari bawahan untuk memberikan saran;
- h) Tugas-tugas dari bawahan diberikan secara instruktif;
- i) Lebih banyak kritik dari pada pujian;
- j) Pimpinan menuntut prestasi sempurna dari bawahan tanpa syarat;
- k) Cenderung adanya paksaan, ancaman dan hukuman;
- l) Kasar dalam bersikap;
- m) Kaku dalam bersikap;
- n) Tanggung jawab keberhasilan organisasi hanya dipikul oleh pimpinan.

Senada dengan pendapat tersebut, menurut Onang (1977: 41)

kepemimpinan otoriter adalah:

Kepemimpinan berdasarkan kekuasaan mutlak, seorang pemimpin otoriter mempunyai tingkah laku anggota kelompoknya dengan mengarahkan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya oleh pemimpin. Segala keputusan berada di satu tangan, yakni pemimpin otoriter itu yang menganggap dirinya dan dianggap oleh orang lain lebih mengetahui dari pada orang lain dalam kelompoknya. Setiap keputusan dianggap sah dan pengikut-pengikutnya menerima tanpa pertanyaan, pemimpin otoriter ini dianggap sebagai manusia super.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 20-21), ada beberapa kelemahan dalam gaya kepemimpinan otoriter. Secara umum, diperlukan banyak kerja, tetapi kualitas lebih kecil jika dibandingkan kepemimpinan demokratis. Atlet cenderung menunjukkan semangat berlatih dan bertanding yang kurang.

Jadi, pemimpin otoriter adalah seorang pemimpin yang menganggap dirinya lebih dari orang lain dalam segala hal. Ia cenderung egois dan memaksakan kehendak/lebih senang memberikan perintah kepada bawahan tanpa menjelaskan langkah-langkah dan alasan-alasannya yang nyata.

2) Gaya Demokratis

Menurut Pate, at. all, (dalam Kasiyo Dwijowinoto, 1993: 12-13), gaya kepemimpinan pelatih kepemimpinan demokratis, yaitu sebagai berikut:

- a) Bersikap ramah dan bersahabat.
- b) Memberikan kelompok sebagai keseluruhan membuat rencana.
- c) Mengijinkan anggota-anggota kelompok untuk berinteraksi tanpa ijin.
- d) Menerima saran-saran.
- e) Berbicara sedikit lebih banyak dari rata-rata anggota kelompok.

Gaya kepemimpinan ini menurut Sutarto (1991: 75-76) berciri sebagai berikut:

- a) Wewenang pemimpin tidak mutlak;
- b) Pemimpin bersedia melimpahkan sebagiann wewenangnya kepada orang lain;
- c) Keputusan dibuat bersama antara pemimpin dan bawahan;
- d) Kebijakan dibuat bersama pemimpin dan bawahan;
- e) Komunikasi berlangsung dengan baik, baik yang terjadi antara pemimpin dan bawahan maupun antara sesama bawahan;
- f) Pengawasan terhadap sikap, tingkah laku, perbuatan atau kegiatan para bawahan dilakukan secara wajar;
- g) Prakarsa dapat datang dari pemimpin maupun bawahan;
- h) Banyak kesempatan bagi bawahan untuk menyampaikan saran, pertimbangan, atau pendapat;
- i) Tugas-tugas kepada bawahan diberikan dengan lebih bersifat permintaan bukan instruksi;
- j) Pujian dan kritik seimbang;
- k) Pimpinan mendorong prestasi sempurna para bawahan dalam batas kemampuan secara wajar;
- l) Pimpinan memperhatikan perasaan dalam bersikap dan bertindak;
- m) Pemimpin memperhatikan kesetiaan para bawahan secara wajar;
- n) Terdapat suasana saling percaya, saling hormat, saling menghargai;

- o) Tanggung jawab keberhasilan organisasi dipikul bersama pimpinan dan bawahan.

Menurut Onang (1977: 42) kepemimpinan demokrasi adalah:

kepemimpinan berdasarkan demokrasi, bahwa dalam kepemimpinan demokrasi bukan saja pengangkatan seseorang secara demokratis. Si pemimpin melakukan tugasnya sedemikian rupa, sehingga keputusan merupakan keputusan bersama dari semua anggota kelompok. Setiap anggota kelompok mempunyai kebebasan untuk menyatakan pendapatnya, akan tetapi jika suatu keputusan berdasarkan pendapat mayoritas anggota dapat dihasilkan, maka seluruh anggota wajib tunduk kepada keputusan-keputusan mayoritas tersebut dan melaksanakan dengan penuh kesadaran. Disini jelas nampak adanya partisipasi seluruh anggota.

Penerapan gaya kepemimpinan demokratis dapat mendatangkan keuntungan antara lain berupa keputusan serta tindakan yang lebih objektif, tumbuhnya rasa ikut memiliki, serta terbinanya moral yang tinggi. Sedangkan kelemahan gaya ini antara lain lamban, rasa tanggung jawab kurang, keputusan yang dibuat bukan merupakan keputusan terbaik (Sutarto, 1991: 77).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 20-21) kelemahan gaya kepemimpinan demokratis yaitu, gaya kepemimpinan demokratis hanya cocok untuk persiapan sebuah tim yang memiliki waktu cukup lama tetapi kurang cocok jika pelatih harus mengambil keputusan yang mendadak dan harus diterima, bila dibandingkan dengan kepemimpinan otoriter, kepemimpinan demokratis bisa mengurangi agresifitas atlet dalam olahraga.

Jadi kepemimpinan demokrasi adalah kepemimpinan yang tidak hanya demokratis dalam pengangkatan pemimpinnya, tetapi juga

dalam setiap pengambilan keputusan dan pelaksanaannya. Setiap anggota kelompok dan pemimpin berhak menyampaikan kritik, penghargaan maupun nasihat.

3) Gaya *Laisses Faire*

Gaya kepemimpinan bebas/*laissez faire* adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara berbagai kegiatan yang akan dilakukan lebih banyak diserahkan pada bawahan.

Ciri kepemimpinan ini seperti yang ditulis oleh Sutarto (1991: 77-78) adalah sebagai berikut:

- a) Pemimpin melimpahkan wewenang sepenuhnya kepada bawahan;
- b) Keputusan lebih banyak dibuat oleh bawahan;
- c) Kebijakan lebih banyak dibuat oleh bawahan;
- d) Pimpinan hanya berkomunikasi apabila diperlukan oleh bawahan;
- e) Hampir tidak ada pengawasan terhadap sikap, tingkah laku, perbuatan, atau kegiatan yang dilakukan oleh para bawahan;
- f) Prakarsa selalu datang dari para bawahan;
- g) Hampir tidak ada pengarahan dari pimpinan;
- h) Peranan pemimpin sangat sedikit dalam kegiatan kelompok;
- i) Kepentingan pribadi lebih utama dari kepentingan kelompok;
- j) Tanggung jawab keberhasilan organisasi dipikul orang perorang.

Menurut Onang (1977: 43) kepemimpinan bebas/*laissez faire* adalah:

kepemimpinan dimana si pemimpin menyerahkan tujuan dan usaha-usaha yang akan dicapai, sepenuhnya kepada anggota-anggota kelompok. Si pemimpin dalam menegakkan peranan kepemimpinannya hanya pasif saja. Dialah yang

menyediakan bahan-bahan dan alat-alat untuk satu pekerjaan, tetapi inisiatif diserahkan kepada para anggota, jadi kepemimpinan bebas, bawahan mendapat kebebasan seluas-luasnya dari pemimpin tidak ada atau tidak berfungsi kepemimpinan, tidak mengatur apa-apa, tidak mengadakan rapat, tidak membina diskusi, dan tidak mencoba mengatur dulu pihak-pihak bila bertentangan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa gaya kepemimpinan pelatih, yaitu gaya otoriter, gaya demokratis, dan gaya bebas/*laissez faire*. Gaya otoriter adalah seorang pemimpin yang menganggap dirinya lebih dari orang lain dalam segala hal. Ia cenderung egois dan memaksakan kehendak/lebih senang memberikan perintah kepada bawahan tanpa menjelaskan langkah-langkah dan alasan-alasannya yang nyata. Gaya demokrasi adalah kepemimpinan yang tidak hanya demokratis dalam pengangkatan pemimpinnya, tetapi juga dalam setiap pengambilan keputusan dan pelaksanaannya. Gaya bebas/*laissez faire* adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara berbagai kegiatan yang akan dilakukan lebih banyak diserahkan pada bawahan. Dari tiga jenis kepemimpinan yang telah diuraikan di atas, seorang pelatih dapat menerapkan ketiga-tiganya tergantung pada situasi dan kondisi yang ada.

d. Komunikasi Pelatih

Dalam proses berlatih perlu adanya komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet. Menurut Pate, at. all, (dalam Kasiyo Dwijowinoto,

1993: 18-19), bahwa komunikasi merupakan dua arah, mencakup bicara dengan orang lain dan mendengarkan orang lain. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 24-25) komunikasi hendaknya dilakukan:

- 1) Dua arah: Informasi hendaknya tidak hanya dari pelatih kepada atletnya saja, tetapi juga dari atlet kepada pelatih, sehingga jika ada informasi yang kurang jelas dapat segera terjawab.
- 2) Sederhana: Agar mudah dipahami dan tidak salah menginterpretasikan bahan maupun cara berkomunikasi dibuat sederhana mungkin tanpa mengurangi pesan yang akan disampaikan, jika perlu cukup dengan bahasa syarat.
- 3) Jelas: Kejelasan isi maupun komunikasi sangat diperlukan untuk menghindari kesalahpahaman.
- 4) Ada umpan balik: Umpan balik diperlukan untuk mengoptimalkan substansi yang dipesankan baik dari pelatih maupun atlet.
- 5) Kedua belah pihak saling optimis: Antara pelatih dan atletnya harus saling optimis dan yakin bahwa apa yang dikomunikasikan akan membawa hasil yang lebih baik dalam usaha mencapai prestasi.
- 6) Saling memberi semangat: Semangat perlu terus menerus muncul pada masing-masing pihak untuk pelatih maupun atlet saling memacunya.
- 7) Adanya empati: Kegagalan maupun keberhasilan merupakan usaha bersama untuk itu apa yang dialami dan dirasakan pelatih, demikian juga sebaliknya apa yang dirasakan pelatih dirasakan pula oleh atletnya.
- 8) Bersedia menerima kritik: Kritik merupakan salah satu perbaikan, masing-masing pihak harus membuka diri dan menerima kritik dan saran.

Selain adanya komunikasi antara pelatih dan atletnya, perlu adanya etika dalam proses berlatih dan melatih. Etika tersebut meliputi: (a) Menghargai bakat atlet. (b) Mengembangkan potensi yang dimiliki atlet, (c) Memahami atlet secara individu, (d) Mendalami olahraga untuk menyempurnakan atlet, (e) Jujur, (f) Terbuka, (g) Penuh perhatian, (h) Mampu menerapkan sistem kontrol (Djoko Pekik Irianto, 2002: 26).

Pelatih yang baik selalu belajar kapan dan bagaimana berbicara dengan atlet dan mendengarkan atletnya. Berkomunikasi dengan atlet harus dilakukan dengan teratur dan merupakan tanggung jawab pelatih. Berkomunikasi dengan atlet tidak hanya saat atlet mempunyai masalah saja, tetapi dilakukan setiap saat.

e. Pengetahuan Pelatih

Pelatih bolavoli yang profesional harus mengetahui ilmu-ilmu yang mendukung akan praktek kepelatihan. Menurut Bompas (1994: 2), menyatakan bahwa ilmu pendukung dalam metodologi latihan yang harus dikuasai pelatih seperti dalam gambar berikut ini:



Gambar 2. Ilmu-Ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan (Bompas, 1994: 2)

Pate, at. all, yang dialih bahasakan oleh Kasiyo Dwijowinoto (1993: 2-3), menyatakan ilmu-ilmu yang mendukung tersebut antara lain:

- 1) Psikologi olahraga, adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Psikologi olahraga merupakan sub disiplin yang sepenuhnya mempelajari fenomena psikologis olahragawan dan pelatih.

- 2) Biomekanika, biomekanika olahraga memberikan penjelasan mengenai pola-pola gerakan efisien dan efektif para olahragawan.
- 3) Fisiologi latihan, ilmu ini mempelajari tentang fungsi tubuh manusia selama latihan dan mengamati bagaimana perubahan tubuh yang disebabkan oleh latihan jangka panjang.

Seorang pelatih harus pandai memilih atau menciptakan metode latihan dan harus berusaha menciptakan lingkungan berlatih sebaik mungkin, sehingga memungkinkan atlet berlatih secara efektif dan efisien untuk mencapai sasaran latihan.

f. Kualitas Pelatih yang Baik

Pencapaian prestasi atlet yang dilatih dipengaruhi oleh kualitas seorang pelatih. Oleh karena itu, pelatih harus memenuhi kriteria sebagai pelatih yang baik. Adapun syarat-syarat pelatih yang baik menurut Suharno (1985: 6), pelatih yang baik memiliki kemampuan menguasai ilmu sesuai bidangnya secara teoritis dan praktis, memiliki *skill* yang baik sesuai dengan cabang olahraganya. Mengingat ilmu dan teknik selalu berkembang, maka pelatih perlu menambah atau mengembangkan ilmu dan *skill* sesuai kemajuan yang ada. Selain itu pelatih harus mempunyai kemampuan psikis yang baik dalam arti memiliki daya pikir, daya cipta, kreativitas dan imajinasi tinggi, perasaan yang stabil, motivasi yang besar, daya perhatian dan daya konsentrasi yang tinggi. Pelatih juga harus memiliki kepribadian yang baik sesuai norma hidup yang berlaku, misalnya: memiliki rasa tanggung jawab yang besar, disiplin, dedikasi tinggi, demokratis, adil, keberanian, humor, susila dan sopan santun.

Menurut Soepardi (1998: 11) ada beberapa syarat untuk menjadi seorang pelatih di antaranya sebagai berikut:

- 1) Latar belakang pendidikan yang sesuai dengan cabang olahraganya.
- 2) Pengalaman dalam olahraga, pengalaman sebagai seorang atlet dalam sebuah tim boleh dikatakan suatu keharusan untuk seorang calon pelatih oleh karena hal ini sangat bermanfaat sekali bagi pekerjaannya kelak.
- 3) Sifat dan kualitas kepribadian, kepribadian seorang pelatih sangat penting oleh karena dia nanti harus bergaul dengan personalitas-personalitas yang beraneka ragam watak dan kepribadiannya
- 4) Tingkah laku, tingkah laku seorang pelatih harus baik oleh karena pelatih menjadi panutan bagi atlet.
- 5) Sikap sportif, dapat mengontrol emosi selama pertandingan dan menerima apa yang terjadi baik menang maupun kalah.
- 6) Kesehatan, kesehatan dan energi serta vitalitas yang besar penting dimiliki oleh seorang pelatih.
- 7) Kepemimpinan, pelatih haruslah seorang yang dinamis yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada atletnya.
- 8) Keseimbangan emosi, kesungguhan untuk bersikap wajar dan layak dalam keadaan tertekan atau terpaksa.
- 9) Imajinasi, kemampuan daya ingat untuk membentuk khayalan-khayalan tentang obyek-obyek yang tidak tampak.
- 10) Ketegasan dan keberanian, sanggup dan berani dalam mengambil setiap keputusan.
- 11) Humor, membuat atlet merasa rileks untuk mengurangi ketegangan.

Pendapat lain dikemukakan oleh Yunus (1998: 13), bahwa beberapa kemampuan minimal yang harus dikuasai oleh pelatih olahraga adalah sebagai berikut:

- 1) Penghayatan terhadap profesi.
- 2) Pemahaman dan penerapan ilmu keolahragaan.
- 3) Penguasaan keterampilan dalam suatu cabang olahraga.
- 4) Penguasaan strategi belajar mengajar atau melatih.
- 5) Keterampilan sosial mencakup kemampuan bergaul, berkomunikasi, mempengaruhi orang lain dan memimpin.

Sedangkan Sukadiyanto (2005: 4-5) syarat pelatih antara lain memiliki: (1) Kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, (2) Pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, (3) Dedikasi dan komitmen melatih, (4) Memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik.

Agar mampu melaksanakan tugas dan mengemban peranannya dengan baik, seorang pelatih perlu memiliki kewibawaan, sebab dengan kewibawaan akan memperlancar proses berlatih melatih. Dengan kewibawaan yang baik, seorang pelatih akan dapat bersikap baik dan lebih disegani oleh siswa. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 17-18), untuk memperoleh kewibawaan tersebut seorang pelatih perlu memiliki ciri-ciri sebagai pelatih yang disegani, meliputi:

- 1) Interlegensi, muncul ide-ide untuk membuat variasi latihan.
- 2) Giat atau rajin, konsisten dalam bertugas.
- 3) Tekun, tidak mudah putus asa.
- 4) Sabar, tabah menghadapi heterogenitas atlet dengan berbagai macam permasalahan.
- 5) Semangat, mendorong atlet agar secara pribadi mampu mencapai sasaran latihan.
- 6) Berpengetahuan, mengembangkan metode dan pendekatan dalam proses berlatih melatih.
- 7) Percaya diri, memiliki keyakinan secara proporsional terhadap apa yang dimiliki.
- 8) Emosi stabil, emosi terkendali walau memnghadapi berbagai masalah.
- 9) Berani mengambil keputusan, cepat mengambil keputusan dengan resiko minimal berdasarkan kepentingan atlet dan tim secara keseluruhan.
- 10) Rasa humor, ada variasi dalam penyajian materi, disertai humor-humor segar sehingga tidak menimbulkan ketegangan dalam proses berlatih melatih.
- 11) Sebagai model, pelatih menjadi idola yang dicontoh baik oleh atletnya maupun masyarakat secara umum.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa syarat pelatih yang baik, yaitu:

- 1) Mempunyai kondisi fisik dan ketrampilan cabang olahraga yang baik, meliputi: kesehatan dan penguasaan *skill* yang baik sesuai cabang olahraga yang dibina.
- 2) Mempunyai pengetahuan yang baik, meliputi: pengalaman dan penguasaan ilmu secara teoritis dan praktis.
- 3) Mempunyai kepribadian yang baik, meliputi: tanggung jawab, kedisiplinan, dedikasi, keberanian, sikap kepemimpinan, humor, kerjasama, dan penampilan.
- 4) Kemampuan psikis, meliputi: kreatifitas, daya perhatian dan konsentrasi, dan motivasi.

3. Hakikat Latihan Mental

a. Pengertian Latihan Mental

Mental atlet perlu disiapkan agar dalam penampilannya mampu menunjukkan kemampuan yang sebenarnya. Sudibyo Setybroto (2002: 153-154) menyatakan bahwa sistematika dan teknik latihan mental meliputi tahap awal dan tahap lanjutan. Pada tahap awal menyiapkan atlet untuk mampu membuat citra/ *image building* serta siap untuk latihan mental berikutnya. Bentuk-bentuk latihan pada tahap ini antara lain: latihan pernafasan, latihan konsentrasi, latihan relaksasi, visualisasi, dan pembinaan citra. Sedang tahap lanjut bertujuan untuk menguatkan semua komponen mental atlet. Semua latihan mental hendaknya dapat

menguatkan seluruh unsur psikologis yang berhubungan dengan aspek kognitif, konatif, dan emosional.

Latihan mental adalah terjemahan dari kata *mental practice*, *mental training* *mental rehearsal*, Singer (1980) menyebutkan latihan mental dengan istilah *mental training* atau *latihan image* yaitu konseptualisasi yang menunjukkan pada latihan tugas dimana gerak-gerakannya tidak dapat diamati. Magill (1980) mengistilahkan latihan mental menunjukkan latihan kognitif dari keterampilan fisik dan kekurangan jelas gerakan-gerakan fisik. Oxendine (1984) mengistilahkan latihan *mental practice* yakni digunakan dalam kaitannya dengan proses konseptualisasi fungsi ide/gagasan, introspeksi dan latihan imajiner/khayal. Latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak.

Unestahl (1988) mengemukakan batasan mengenai *mental training* is a systematic and long-term training to develop and learn to control: (1) behavior, (2) Performance, (3) emotion and moodstate, and (4) bodily processes. Batasan pengertian mental training yang diajukan Unestahl tersebut menegaskan bahwa *mental training* mempunyai dampak langsung terhadap tingkahlaku, kinerja, emosi dan suasana hati, serta proses-proses jasmaniah. Porter dan Foster (1986) menjelaskan latihan mental secara lebih rinci yakni belajar, latihan dan penerapan mental serta keterampilan psikologis, melalui:

(1) penentuan tujuan jangka pendek dan jangka panjang (2) merubah pola berpikir dan persepsi negatif ke arah berpikir positif serta system kepercayaan; (3) menulis persyaratan-persyaratan diri yang positif tentang dan dalam mendukung penampilan; (4) rekreasi yang progresif; (5) visualisasi dan *imagery* dalam nomor olahraga; (6) konsentrasi dan pemusatan dan (7) kekebalan/daya tahan mental dari cedera dan rasa sakit.

Nasution (2010: 30) menyatakan bahwa pengertian latihan mental mencakup pikiran, pandangan, *image*, dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh. Nasution (2010: 30) menyatakan bahwa mental merupakan sebuah kecakapan. Oleh karena itu mental dapat dilatih dan dikembangkan. Kartono dan Gulo (2000: 27) menjelaskan bahwa mental menyinggung masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang disadari oleh individu”. Sedangkan menurut Drever (Komarudin, 2013: 3) mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari.

Dari beberapa rumusan-rumusan pengertian tersebut di atas bahwa secara garis besar latihan mental adalah: metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, visualisasi, *imagery*, ide dan sebagainya dan yang bersifat tidak tampak.

b. Tujuan Latihan Mental

Menurut Sukadiyanto (2005: 15) untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, yaitu:

1) Latihan fisik (*physical training*)

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovascular*, *power*, kekuatan otot (*strength*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik (*technique training*) adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik-teknik gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dilakukan oleh atlet, misalnya teknik *service*, *passing* atas, *passing* bawah, *block*, dan *smash* dalam cabang olahraga bola voli. Latihan teknik merupakan latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular* pada suatu gerak cabang olahraga tertentu. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik (*tactical training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

4) Latihan Mental

Latihan mental (*psychological training*) tidak kalah penting dari perkembangan ketiga latihan tersebut di atas, sebab berapapun tingginya perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosional dan psikis atlet, misalnya konsentrasi, semangat bertanding, pantang menyerah, *sportivitas*, percaya diri, dan kejujuran. latihan mental ini untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, keseimbangan emosi terutama apabila atlet berada dalam situasi *stress*.

Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku-nya dengan lebih baik selama atlet menampilkan performa olahraganya. Lebih lanjut para ahli menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet memiliki ketahanan mental, yaitu pendirian yang tidak tergoyahkan untuk mencapai tujuan meskipun berada di bawah tekanan. Latihan mental juga membuat atlet memiliki strategi dan orientasi yang mengarahkan agar memiliki ketahanan mental (Middelton et al., 2001: 62).

Gauron dalam Sudibyo Setyobroto (2003: 155) menyebutkan ada tujuh sasaran program latihan mental, yaitu:

- 1) Mengontrol perhatian dalam arti atlet mampu berkonsentrasi/perhatian secara penuh pada titik tertentu atau sesuatu yang harus dilakukan.
- 2) Mengontrol emosi, dalam arti atlet sanggup menguasai perasaan marah, benci, cemas, takut, sehingga dapat menguasai ketegangan dan mampu beraktivitas dengan tenang.
- 3) *Energisation* usaha untuk pulih asal secara psikis.
- 4) *Body awarennes* dalam arti pemahaman akan keadaan tubuhnya sehingga mampu mengendalikan/melokalisasi ketegangan dalam tubuhnya.
- 5) Mengembangkan rasa percaya diri.
- 6) Membuat perencanaan bawah sadar atau *mental imagery* dalam arti atlet mampu membuat perencanaan gerak atau taktik permainan sebelum pertandingan berlangsung.

- 7) Restrukturisasi pemikiran dalam arti atlet mampu mengubah pemikiran awal menjadi yang lebih positif.

Latihan keterampilan psikologi dalam olahraga sangat penting dalam menunjang prestasi seorang atlet. Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang atlet berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik dan taktik. Weinberg, R.S. dan Gould, D, (2007: 250) berpendapat bahwa:

psychological skill training (PST) refers to systematic and consistent practise of mental psychologycal skill for the purpose of enhancing performance, increasing enjoyment, or archieving greater sport and physical activity self-satisfaction.

Latihan mental harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin yang tinggi. Secara umum persiapan mental yang dilakukan, berpedoman pada: kepercayaan penuh dalam dirinya dan kemampuan fisiknya; konsentrasi penuh dan memusatkan selama kompetisi; visualisasi penampilannya selama sehari-hari atau beberapa minggu sebelum pelaksanaan pertandingan (kompetisi); menganalisis berbagai kekurangan dan berusaha untuk memperbaiki penampilan dan teknik dan strategi; kemampuan untuk mengalahkan dengan mudah dan melihat kedepan pada tantangan-tantangan baru pada pertandingan berikutnya; tidak pernah melihat diri sendiri sebagai atlet yang kalah sekali atau dua kali dalam pertandingan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan keterampilan psikologi juga berarti sistematisasi dan konsistensi atlet terhadap mental yang dimiliki untuk menunjang performa, meningkatkan

kenyamanan dalam bertanding dan memberikan rasa percaya diri dalam setiap pertandingan. Kemampuan atlet bisa meningkat dalam diri dengan adanya psikologis yang baik. Psikologis yang siap setiap pertandingan dan berpikir positif dalam menghadapi lawan membuat emosi, mental, dan rasa percaya diri serta konsentrasi tetap terjaga.

c. Bentuk-bentuk Latihan Mental

1) Latihan Imagery

Imagery merupakan salah satu bentuk latihan mental yang populer di dunia olahraga. Telah banyak penelitian yang mayoritas membuktikan latihan *imagery* mampu memberi efek positif dan meningkatkan performa pada atlet (Olsson, 2008: 133). Latihan mental *imagery* merupakan teknik yang sering digunakan para pelatih dan ahli psikologi olahraga dalam membantu meningkatkan performa atlet (Alihojjati, 2014: 712). Salah satu hal yang dapat ditingkatkan dengan latihan *imagery* adalah konsentrasi. Menurut Alihojjati (2014: 712) *imagery* adalah proses kognitif dalam otak yang penting dalam proses pelaksanaan gerak.

Terdapat berbagai definisi terkait latihan *imagery*. *Imagery* adalah salah satu teknik yang efektif dalam meningkatkan performa atlet yang digunakan rutin pada saat berlatih dan berkompetisi (Spittle & Morris, 2011: 81). *Imagery* sebuah pengalaman *perceptual* namun dapat terjadi tanpa adanya rangsangan yang sebenarnya terhadap indera yang relevan (Singgih Gunarsa, 2008: 102). Selain itu menurut

Wienberg & Gould (2007: 296) mengemukakan *imagery* adalah suatu bentuk dari simulasi yang mirip dengan pengalaman langsung yang diperoleh dari melihat merasakan dan mendengar. Namun keseluruhan pengalaman ini hanya terjadi pada alam pikiran atau khayalan. Latihan *imagery* adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet membuat gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan.

Latihan *imagery* dapat berarti tiga hal, yaitu: (1) yang dapat dilihat atau *visual*, (2) dapat didengar atau *auditory*, dan (3) dapat dirasakan atau *kinesthetic* (Poster & Foster dalam Purnama, 2013: 40). Lebih lanjut menurut Purnama (2013: 40) tekanan pokok dalam latihan *imagery* adalah semua atlet harus sudah memperoleh pengertian mengenai keterampilan dan bagaimana cara serta pola gerak yang akan dilakukan dalam keterampilan nyata. Pertama, atlet diberi gambaran mengenai teknik yang akan dilatihkan (apabila tujuan latihan adalah tentang penguasaan teknik). Adapun gambaran tentang teknik tersebut dapat berupa demonstrasi pelatih, contoh gambar atau rekaman video dan lain-lain. Kedua, atlet diminta untuk mengingat kembali teknik yang dilatih tersebut, kemudian atlet membayangkan dirinya melakukan gerakan teknik tersebut sambil menutup mata. Dengan menutup mata dapat membantu para atlet dalam berkonsentrasi terhadap apa yang sedang dilakukannya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *imagery* adalah suatu bentuk latihan mental yang dilakukan oleh seorang atlet dengan melatih kemampuan pikiran untuk memunculkan gambaran terkait sebuah teknik dari pengalaman yang dimiliki dengan menggunakan indera yang ada kemudian mempraktekkan teknik tersebut secara nyata. Tujuannya adalah untuk meningkatkan performa.

Latihan *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet. Dengan kata lain latihan *imagery* bertujuan meningkatkan kemampuan teknik yang sudah dimiliki oleh atlet agar mencapai hasil terbaik. Berdasarkan hal tersebut latihan *imagery* yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet akan lebih efektif apabila diberikan sebelum masa kompetisi. Hall dalam (Wienberg & Gould, 2007: 298) menyatakan bahwa atlet menggunakan *imagery* sebelum, pada saat dan setelah latihan. Latihan *imagery* dapat dilakukan hampir setiap saat menjelang dan sesudah latihan, atau menjelang dan sesudah pertandingan selama jeda pertandingan. Satiadarma (2000: 195) menyatakan “pada periode latihan maupun pertandingan, baik sebelum maupun sesudah, latihan *imagery* dapat dilakukan selama lebih kurang 10 menit”.

Menurut Quinn (2010: 54) Manfaat imajeri memberikan kontribusi kepada keber-hasilan atlet dalam olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mam-pu membangun

kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi.

Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa atlet menggunakan latihan *imagery* dengan frekuensi yang lebih banyak ketika mendekati sebuah kompetisi. Latihan *imagery* yang dilakukan setelah masa kompetisi lebih banyak mengarah pada proses *recovery* cedera ataupun *burn out* (kebosanan). Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa proses latihan *imagery* dapat dilakukan pada waktu sebelum, pada saat, dan sesudah latihan. Latihan *imagery* akan dilakukan lebih sering ketika mendekati masa kompetisi. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan performa atlet tersebut baik dari segi teknik dan mental.

2) Latihan Konsentrasi

Pada faktanya sering terjadi kekeliruan dalam pemahaman perhatian dan konsentrasi. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda (Sukadiyanto, 2006: 161). Perhatian adalah merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respons). Sedangkan konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan

perhatian dalam rentangan waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi. Pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan (Sukadiyanto, 2006: 164). Selain itu ada definisi konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg & Gould 2007: 367).

Selain itu konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal Schmid, Peper & Wilson (dalam Komarudin, 2013: 138). Schmid & Peper (dalam Monty, 2000: 228) mengemukakan bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja performa di lapangan. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti

misalnya sorak penonton, ejekan penonton, gangguan lawan, dan wasit.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga konsentrasi memegang peranan penting. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan terkait definisi konsentrasi. Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang dalam memilih sebuah rangsang suatu objek melalui perhatian yang kemudian dipilih untuk dijadikan objek untuk diamati atau diperhatikan dalam waktu tertentu untuk mendapatkan hasil optimal.

Menurut Weirnberg & Gould (2007: 358) jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua

rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul (Sukadiyanto, 2005: 171). Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan *start* untuk melakukan *sprint* sebelum melompat.

Konsentrasi dalam olahraga jelas sangat berperan terhadap keberhasilan pelaksanaan sebuah gerak tidak terkecuali dalam olahraga bola voli. Dalam olahraga bola voli salah satu teknik yang sangat dipengaruhi oleh konsentrasi adalah teknik servis. Konsentrasi dalam teknik servis berperan dalam membantu seorang atlet mengontrol ketegangan, rangkaian gerak dan akurasi. Terkait hal tersebut jenis konsentrasi juga dapat dibagi menjadi tingkat konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah. Pembagian jenis konsentrasi tersebut dapat menggunakan teknik *Grid Concentration Test* (Wienberg & Gould, 2007: 391). Teknik *Grid Concentration Test* ini merupakan bentuk tes konsentrasi yang populer di dunia olahraga. Menurut Harris & Harris dalam William (1993: 269) pembagian tingkat konsentrasi berdasarkan *Grid Concentration Test* terdapat dua yaitu konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah. Lebih lanjut menurut

Harris & Harris dalam William (1993: 269) konsentrasi tinggi adalah kemampuan seseorang dalam mengurutkan angka dalam *grid concentration* secara berurutan dari angka terkecil lebih dari 12 dalam waktu satu menit. Konsentrasi rendah adalah kemampuan seseorang dalam mengurutkan angka dalam *grid concentration* secara berurutan dari angka terkecil kurang 10 dalam satu menit.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan terkait beberapa jenis konsentrasi. Jenis konsentrasi antara lain berdasarkan keluasan (melebar dan menyempit dan arah (ke dalam dan keluar). Selain itu konsentrasi dapat dibagi menjadi konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah. Khusus untuk konsentrasi tinggi dan rendah dapat diketahui dengan instrumen tes *Grid Concentration* (Wienberg & Gould, 2007: 391).

d. Ruang Lingkup Latihan Mental

1) Motivasi

Setiap kegiatan yang dilakukan manusia membutuhkan dorongan atau motivasi, termasuk kegiatan berlatih yang dilakukan oleh atlet pemula. Motivasi yang baik merupakan faktor pendukung dari keberhasilan latihan yang dilakukan oleh seorang atlet pemula. Motivasi menurut Krech, dkk., (Husdarta, 2011: 31-32) dapat dirumuskan sebuah definisi integratif bahwa motivasi adalah proses aktualisasi generator penggerak internal di dalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas, menjamin kelangsungannya dan menentukan

arah atau haluan aktivitas terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Karageorhis & Terry (2011: 11) motivasi adalah energi internal yang menentukan semua aspek dari perilaku seseorang, hal tersebut juga berdampak pada cara berfikir, merasa dan berinteraksi dengan orang lain. Menurut Komarudin (2013: 24) motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu energi yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu, dorongan tersebut dapat berasal dari dalam diri seseorang tersebut maupun dari luar. Hal ini dikarenakan motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak dan wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk tingkah laku yang ditampilkannya. Motivasi sebagai proses psikologis adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan.

Motivasi berprestasi dalam olahraga dapat didefinisikan sebagai dorongan untuk berbuat baik berdasarkan standar yang paling baik. Straub (Husdarta, 2011: 38) menyatakan prestasi adalah sama dengan keterampilan ditambah dengan motivasi. Meskipun atlet mempunyai keterampilan yang baik, akan tetapi tidak ada dorongan

untuk bermain baik, biasanya atlet akan mengalami suatu kegagalan. Sebaliknya, jika atlet atau tim yang mempunyai dorongan yang tinggi, tetapi tidak memiliki keterampilan yang baik, maka prestasi tetap buruk.

Berkaitan dengan pengertian motivasi, khususnya motivasi olahraga menurut Rogi (Singgih Gunarsa, 2008: 93), bahwa motivasi berolahraga adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi merupakan suatu faktor yang mendorong orang untuk berbuat sesuatu dengan tujuan tertentu. Motivasi digunakan sebagai pendorong untuk mencapai tujuan. Motivasi berlatih diartikan sebagai pendorong yang mampu membangkitkan semangat dalam mengikuti proses berlatih agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan yaitu prestasi.

Motivasi yang ada pada diri seorang atlet pemula sangat penting dalam proses berlatih. Ada atau tidaknya motivasi seseorang atlet untuk berlatih sangat berpengaruh pada proses aktivitas latihan. Sardiman (2000: 82-83) mengemukakan bahwa motivasi mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai).
- b) Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa). Tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin (tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapainya).
- c) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah untuk orang dewasa (misalnya masalah pembangunan, agama, politik, ekonomi, dedckeadilan, pemberantasan korupsi, penentangan terhadap setiap tindak kriminal, amoral dan sebagainya).
- d) Lebih senang bekerja mandiri.
- e) Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja sehingga kurang kreatif).
- f) Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu).
- g) Tidak mudah melepaskan hal yang dijalani.
- h) Senang mencari dan memecahkan soal-soal.

Sedangkan menurut Husdarta (2011: 42-43) seseorang yang yang memiliki motivasi di antaranya akan:

- a) Menyelesaikan sesuatu yang sukar
- b) Menguasai, memanipulasi dan mengorganisasi objek- objek fisik manusia atau ide-ide.
- c) Melakukan sesuatu dengan cepat, bebas dan memungkinkan.
- d) Mengatasi rintangan- rintangan dan mencapai suatu standar yang tinggi
- e) Mengungguli diri sendiri
- f) Melawan dan mengatasi orang lain
- g) Meningkatkan harga diri dengan kesuksesan dalam menggunakan kemampuan khusus

Jika ciri-ciri tersebut terlihat pada seorang atlet berarti atlet tersebut memiliki motivasi berlatih yang cukup kuat yang dibutuhkan dalam aktifitas latihannya. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang atlet yang memiliki motivasi tinggi dalam mengikuti latihan akan menunjukkan hal-hal sebagai berikut: (a)

Berkeinginan mendalami materi latihan, (b) Keinginan berprestasi tinggi, dan (c) Tekun dalam mengerjakan tugas yang diberikan.

Faktor yang menjadi pendorong tersebut dapat berasal dari dalam, disebut motivasi intrinsik dan motivasi yang berasal dari dalam dari disebut ekstrinsik. Hal tersebut senada dengan yang dijelaskan oleh Husdarta (2011: 39) motivasi di klasifikasikan menjadi dua yaitu motivasi intrinsik, motivasi yang bersumber dari dalam diri siswa/atlet itu sendiri, dan motivasi ekstrinsik, motivasi yang terjadi bila ada dorongan bertindak dari luar diri siswa/atlet. Menurut Karageorghis dan Terry (2011: 70-71) motivasi di bagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

2) Kepercayaan Diri

Apa yang terjadi jika seorang atlet merasa kehilangan kepercayaan dirinya? Kalah sebelum bertanding mungkin akan menjadi hasil yang di dapat. Namun, bagaimana jika ada atlet mempunyai rasa percaya diri yang berlebih? Kekalahan akan membuatnya runtuh seketika. Atlet yang merasa tidak percaya diri, atau sering disebut *diffident*, merupakan akibat dari ketidakyakinannya pada kemampuan yang dia miliki. Atlet tersebut mempersepsi dirinya terlalu rendah sehingga kemampuan optimalnya tidak tampak.

Atlet tersebut meremehkan dirinya sendiri, untuk kasus seperti ini, sebuah kesalahan kecil akan menimbulkan malapetaka, karena akan mengukuhkan persepsi tentang ketidakmampuannya. Kasus yang

tidak kalah merugikannya adalah ketika seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang melampaui batas atau *overconfidence*. Dengan kata lain, atlet tersebut mempunyai keyakinan yang terlalu berlebih mengenai kemampuan aslinya (Wann, 1997). *Overconfidence* inipun tidak kalah berbahaya dari kekurangan rasa percaya diri. Akibat kepercayaannya yang tidak sesuai dengan kondisi nyata, atlet tersebut akan cenderung untuk mengurangi atau bahkan malas berlatih. Efeknya adalah penurunan performa pada saat kompetisi. Dan karena atlet dengan rasa percaya diri yang berlebihan ini biasanya tidak pernah membayangkan kekalahan, maka pada saat harus menerima kekalahan yang muncul adalah rasa frustrasi yang berlebihan.

Seorang atlet harus tetap menjaga rasa percaya dirinya (*self confidence*) pada titik yang optimal. Mereka harus memandang secara rasional kemampuannya. Seorang atlet yang mempunyai rasa percaya diri optimal biasanya mampu menangani situasi yang sulit dengan baik. Mereka akan mengembangkan sikap yang rasional, mau bekerja keras, melakukan persiapan yang memadai dan juga mempunyai banyak alternatif untuk memecahkan kesulitan yang muncul (Dosil, 2006).

Percaya diri sendiri sering diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Definisi yang lain, kepercayaan diri adalah keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki oleh seseorang tentang kemampuannya untuk bisa

sukses dalam olahraga (Wann, 1997). Artinya ada unsur keyakinan akan kemampuan diri yang bersinggungan dengan kondisi *riil* pertandingan atau tujuan yang akan dicapai.

Teori yang membahas tentang kepercayaan diri disampaikan oleh Albert Bandura. Bandura menyampaikan teori yang bernama teori *Self Efficacy*. Kepercayaan diri adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan mengeksekusi setiap bagian dari aksi yang dibutuhkan untuk mencapai penampilan yang diinginkan. Hal ini tidak hanya menggunakan keterampilan yang dimiliki tapi dengan pandangan tentang apa yang bisa dilakukan seseorang dengan keterampilan apapun yang dimiliki (Bandura 1986: 391 dalam Biddle & Mutrie 2001).

3) Ketegangan dan Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres (Starub 1987). Cashmore (2002) menjelaskan bahwa kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan samar, tetapi terus menerus merasa prihatin dan kekuatan. Sumadi Setyobroto (1989) menjelaskan kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas, dikutip oleh Komarudin (2013: 102). Menurut Levitt yang dikutip

oleh Husdarta (2011: 73) “Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik.” Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Adapun menurut Singgih Gunarsa (2008: 147) kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Menurut Cartty dalam (Husdarta: 2011: 75) hubungan antara kecemasan dengan pertandingan sebagai berikut: (a) pada umumnya kecemasan meningkat sebelum bertanding yang disebabkan oleh bayangan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang. (b) selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi, (c) mendekati akhir pertandingan, kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit. Cartty juga mengungkapkan hubungan kecemasan dengan umur yang menunjukkan: (a) kecemasan akan memuncak pada usia dua puluhan (b) pada usia tiga puluhan

kecemasan cenderung menurun, (c) di atas usia 60 tahun biasanya kecemasan mulai naik lagi (Husdarta, 2011: 74).

Jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan. Menurut Wiramiharja dalam (Wisnu Haruman, 2013: 23) beberapa jenis gangguan kecemasan yang dijelaskan sebagai berikut:

- a) *Panic disorder* yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa. *Agrofobia* yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepas diri.
- b) *Phobia* lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak realistis.
- c) *Obsesive-compulsive* yaitu suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.
- d) Gangguan kecemasan yang tergeneralisasikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang eksematik dan kronis dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*.

Menurut Husdarta (2011: 80) kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Menurut Komarudin (2013: 102) indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. “Gejala-gejala kecemasan secara fisik di antaranya: (a) adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (b) terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi

pada otot-otot ekstremitas, (c) terjadi perubahan irama pernafasan, (d) terjadinya kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang; sedangkan gejala secara *psikis* yaitu: (a) gangguan perhatian dan konsentrasi; (b) perubahan emosi; (c) menurunnya rasa percaya diri; (d) timbul obsesi; (e) tidak ada motivasi”.

4) Agresivitas

Menurut Berkowirz dalam (Sukadiyanto. 2005) pengertian agresifitas sebagai segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang baik secara fisik maupun psikis. Baron dalam Gill (Sukadiyanto, 2005) mendefinisikan agresifitas adalah bentuk perilaku yang diarahkan untuk tujuan menciderai atau menyakiti orang lain karena terdorong untuk menghindari perlakuan tertentu.

Agresi, menurut Baron adalah tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Definisi agresi dari Baron ini mencakup empat faktor: tingkah laku, tujuan untuk melukai atau mencelakakan (termasuk mematikan atau membunuh), individu yang menjadi pelaku dan individu menjadi korban, dan ketidakinginan si korban menerima tingkah laku si pelaku (Sobur, 2003).

Bagi Berkowitz dalam (Sobur, 2003), perasaan negatif yang ditimbulkan oleh suatu tekanan dapat menghasilkan kecenderungan amarah dan perilaku agresi. Pengaruh rasa tersinggung atau ancaman terhadap harga diri seseorang bisa jelas dipahami dalam kerangka ini.

Orang seperti ini sangat sensitif terhadap kemungkinan penghinaan. Lebih lanjut mereka bisa menjadi sangat murka jika beranggapan bahwa pandangan mereka terhadap diri sendiri terancam. Tantangan dan ancaman terhadap citra diri seseorang sangat mungkin mendorong reaksi agresif oleh individu yang bersangkutan karena mereka jelas tidak senang. Tetapi sebenarnya perasaan tidak senang tersebut bukan murni sebagai hasil dari terusiknya harga diri itu sendiri yang menghasilkan dorongan untuk menyerang pengganggu atau pihak yang mengancam, melainkan sifat negatif dari luka psikologis yang ditimbulkan dari ancaman atau gangguan terhadap harga diri

Menurut Baron dalam (Singgih Gunarsa, 2008) agresif diartikan sebagai “semua perilaku yang diarahkan untuk menyakiti atau mencederai orang lain yang dimotivasi untuk menghindari perlakuan semacam itu”. Perbedaan dari definisi agresi, agresif dan agresivitas adalah agresi adalah sebuah tingkah laku individu untuk mencelakakan orang lain atau benda, agresif adalah sebuah sifat manusia untuk menyakiti orang lain, sedangkan untuk agresivitas adalah segala bentuk dari tingkah laku individu yang berusaha untuk menyelakai atau menciderai orang lain atau benda.

Menurut Davidoff dalam (Mu'tadin, 2002) terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan perilaku agresi, yakni:

a) Faktor Biologis

Ada beberapa faktor biologis yang mempengaruhi perilaku agresi, yaitu faktor gen, faktor sistem otak dan faktor kimia

berdarah. Berikut ini uraian singkat dari faktor-faktor tersebut:

- 1) Gen berpengaruh pada pembentukan sistem neural otak yang mengatur penelitian yang dilakukan terhadap binatang, mulai dari yang sulit sampai yang paling mudah amarahnya, faktor keturunan tampaknya membuat hewan jantan mudah marah dibandingkan dengan betinanya.
 - 2) Sistem otak yang terlibat dalam agresi ternyata dapat memperkuat atau mengendalikan agresi.
 - 3) Kimia darah. Kimia darah khususnya hormon seks yang sebagian ditentukan faktor keturunan mempengaruhi perilaku agresi.
- b) Faktor Belajar Sosial
- Dengan menyaksikan perkuliahian dan pembunuhan meskipun sedikit pasti akan menimbulkan rangsangan dan memungkinkan untuk meniru model kekerasan tersebut.
- c) Faktor lingkungan
- Perilaku agresi disebabkan oleh beberapa faktor. Berikut uraian singkat mengenai faktor-faktor tersebut;
- 1) Kemiskinan
Bila seorang anak dibesarkan dalam lingkungan kemiskinan, maka perilaku agresi mereka secara alami mengalami peningkatan.
 - 2) Anonimitas
Kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, dan kota besar lainnya menyajikan berbagai suara, cahaya, dan bermacam informasi yang sangat luar biasa besarnya. Orang secara otomatis cenderung berusaha untuk beradaptasi dengan melakukan penyesuaian diri terhadap rangsangan yang berlebihan tersebut. Terlalu banyak rangsangan indera kognitif membuat dunia menjadi sangat impersonal, artinya antara satu orang dengan orang lain tidak lagi saling mengenal atau mengetahui secara baik. Lebih jauh lagi, setiap individu cenderung menjadi anonim (tidak mempunyai identitas diri). Bila seseorang merasa anonim, ia cenderung berperilaku semaunya sendiri, karena ia merasa tidak lagi terikat dengan norma masyarakat dan kurang bersimpati pada orang lain.
 - 3) Suhu udara yang panas dan kesesakan
Suhu suatu lingkungan yang tinggi memiliki dampak terhadap tingkah laku sosial berupa peningkatan agresivitas.

d) Faktor Amarah

Marah merupakan emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem saraf parasimpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang biasanya disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata-nyata atau salah atau juga tidak.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Catur Riyadi (2012) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah Sopen terhadap Peraturan Futsal”. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan soal benar salah. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen Yogyakarta sebanyak 40 orang putra. Sampel yang diambil dengan teknik *total sampling* berjumlah 40 siswa. Instrumen yang digunakan adalah soal benar salah yang berjumlah 20 butir. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sopen terhadap peraturan futsal berada pada kategori sangat rendah dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), pada kategori rendah dengan persentase sebesar 10% (4 siswa), pada kategori cukup dengan persentase sebesar 15% (6 siswa), kategori tinggi dengan persentase sebesar 17.5% (7 siswa), dan kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 55% (22 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai

rata-rata yaitu sebesar 69.35, tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapeen terhadap peraturan futsal berada pada kategori tinggi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ade Ryan (2010) yang berjudul “Pemahaman Pelatih Klub Bola Basket di Kabupaten Sleman Terhadap Latihan Konsentrasi”. Hasil penelitian diperoleh data pelatih klub di Kabupaten Sleman dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, pemahaman pelatih kategori tinggi sebesar 30%, pemahaman pelatih kategori sedang sebesar 46,67%, pemahaman pelatih kategori rendah sebesar 16,67%, dan pemahaman pelatih kategori sangat rendah sebesar 6,67%. Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemahaman pelatih klub bolabasket di Kabupaten Sleman terhadap latihan konsentrasi termasuk dalam kategori sedang.

C. Kerangka Berpikir

Pelatih di sini mempunyai peran yang sangat penting dalam terciptanya atlet yang potensial. Menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis dan memakan waktu cukup panjang. Latihan mental dalam upaya membina mental atlet harus didasarkan pada falsafah bahwa Pelatih pada hakekatnya membantu perkembangan atlet, memperlakukan atlet sebagai subyek sehingga pada akhirnya atlet dapat mengembangkan dirinya sendiri.

Tindakan *overprotection* akan mengakibatkan atlet justru tidak tahan menghadapi gangguan-gangguan emosional dan hambatan-hambatan beban

mental lainnya. Peranan latihan mental dalam bola voli sangat penting diberikan kepada atlet sehingga hambatan-hambatan yang dialami atlet baik yang datang dirinya atau lingkungan sekitar pada saat pertandingan dapat diatasi dengan baik oleh atlet. Latihan mental harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin yang tinggi. Secara umum persiapan mental yang dilakukan, berpedoman pada: kepercayaan penuh dalam dirinya dan kemampuan fisiknya, konsentrasi penuh, dan memusatkan selama kompetisi, visualisasi penampilannya selama sehari-hari atau beberapa minggu sebelum pelaksanaan pertandingan (kompetisi), menganalisis berbagai kekurangan dan berusaha untuk memperbaiki penampilan dan teknik dan strategi, kemampuan untuk mengalahkannya dengan mudah dan melihat ke depan pada tantangan-tantangan baru pada pertandingan berikutnya.

Selama ini latihan yang dilakukan cenderung ke arah latihan fisik dan latihan teknik bola voli. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman mengenai program latihan mental, yang diukur menggunakan tes *multiple choice*.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitiannya, yaitu: Seberapa tinggi pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman mengenai program latihan mental?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 120), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 124), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental. Definisi operasionalnya adalah kemampuan pelatih untuk memahami program latihan mental yang diukur menggunakan tes objektif yang berupa soal pilihan ganda yang berjumlah 52 butir soal.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi

adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih bola voli di Kabupaten Sleman.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 109). Menurut Sugiyono (2007: 57) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih bola voli di klub di Kabupaten Sleman, (3) pelatih yang masih aktif melatih di klub. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 16 pelatih. Rincian sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Klub	Jumlah Pelatih
1	PERVAS	4
2	YUSO SLEMAN	7
3	GE <i>LIGHTING</i>	2
4	SPIRIT	3
Jumlah		16

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 149), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah

diolah. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda (*multiple choice*). Tes pilihan ganda terdiri dari atas suatu keterangan atau pemberitahuan tentang suatu pengertian yang belum lengkap. Untuk melengkapinya harus memilih satu dari beberapa kemungkinan yang telah disediakan.

Menurut Mahmud (2011: 184) tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut menurut Mahmud (2011: 186) tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Objektif, yaitu hasil yang dicapai dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan.
- b. Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.
- c. Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstraknya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.
- d. Reliabel, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 167) menjelaskan langkah-langkah cara dalam penyusunan tes, urutan langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan tujuan mengadakan tes.
- b. Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang akan dijadikan tes.
- c. Merumuskan tujuan intruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- d. Menderetkan semua indikator dalam tabel persiapan yang memuat pula aspek tingkah laku yang terkandung dalam indikator itu.

- e. Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi.
- f. Menuliskan butir-butir soal, didasarkan atas indikator-indikator yang sudah dituliskan pada tabel indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup.

Penilaian dalam instrumen tes pilihan ganda (*multiple choice*) pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Pemahaman Pelatih Bola Voli Mengenai Latihan Mental	Pengertian Latihan Mental	Menjelaskan Pengertian Latihan Mental	1, 2
		Waktu Latihan Mental	3, 4
		Pentingnya Latihan Mental	5, 6
		Manfaat dan Tujuan Latihan Mental	7, 8, 9
	Tahap-Tahap Latihan Mental	Tahap Filosofi	10, 11, 12
		Tahap Model	13, 14
		Tahap Strategi	15, 16
		Tahap Teknik	17, 18
	Bentuk-Bentuk Latihan Mental	<i>Goal Setting</i>	19, 20, 21, 22, 23
		Latihan <i>Imagery</i>	24, 25, 26, 27, 28
		Latihan Relaksasi	29, 30, 31, 32, 33
		Latihan Konsentrasi	34, 35, 36, 37
	Ruang Lingkup Latihan Mental	Motivasi	38, 39, 40, 41, 42, 43
		Kepercayaan Diri	44, 45, 46, 47, 48
		Ketegangan dan Kecemasan	49, 50, 51, 52, 53
		Stres, Frustrasi, dan Agresivitas	54, 55, 56, 57, 58

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada pelatih yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data pelatih bola voli di Kabupaten Sleman.
- b. Peneliti menentukan jumlah pelatih yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan soal kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan soal dan melakukan transkrip atas hasil pengisian soal.
- e. Setelah proses pengkodean peneliti melakukan proses pengelolaan data dan analisis data dengan bantuan *software* program *Microsoft Excell 2007* dan *SPSS 16 for Windows*.
- f. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

E. Uji Coba Instrumen

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari soal pilihan ganda yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Suharsimi Arikunto (2006), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman dan mengetahui realibilitas. Sebelum uji coba, peneliti melakukan validasi/*expert judgment*. Uji coba dilakukan pada pelatih bola voli di klub Baja 78 Bantul yang berjumlah 9

orang. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 127) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Suharsimi Arikunto, 2010: 129). Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Menggunakan rumus Korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh Pearson, yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2010: 131). Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa terdapat 6 butir gugur, yaitu butir nomor 25, 33, 43, 45, 47, dan 52. Sehingga didapatkan 52 butir valid dan digunakan untuk penelitian, hasilnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Pemahaman Pelatih Bola Voli Mengenai Latihan Mental	Pengertian Latihan Mental	Menjelaskan Pengertian Latihan Mental	1, 2
		Waktu Latihan Mental	3, 4
		Pentingnya Latihan Mental	5, 6
		Manfaat dan Tujuan Latihan Mental	7, 8, 9
	Tahap-Tahap Latihan Mental	Tahap Filosofi	10, 11, 12
		Tahap Model	13, 14
		Tahap Strategi	15, 16
		Tahap Teknik	17, 18
	Bentuk-Bentuk Latihan Mental	<i>Goal Setting</i>	19, 20, 21, 22, 23
		Latihan <i>Imagery</i>	24, 25, 26, 27
		Latihan Relaksasi	28, 29, 30, 31,
		Latihan Konsentrasi	32, 33, 34, 35
	Ruang Lingkup Latihan Mental	Motivasi	36, 37, 38, 39, 40,
		Kepercayaan Diri	41, 42, 43
		Ketegangan dan Kecemasan	44, 45, 46, 47
		Stres, Frustasi, dan Agresivitas	48, 49, 50, 51, 52

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2010: 134). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Suharsimi Arikunto, 2010: 136). Hasil penghitungan menggunakan bantuan program SPSS 16.

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa instrumen reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,985. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, *standar deviasi*, dan persentase (Sugiyono, 2007: 37). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Anas Sudijono, 2006)

Kategori dalam penilaian pengelolaan hasil penelitian ditentukan dengan kriteria konversi, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 207), kemudian data tersebut diinterpretasikan ke dalam lima tingkatan, yaitu:

Tabel 4. Tingkatan Kategori

No	Interval	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Baik
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	0% - 20%	Sangat Kurang

(Suharsimi Arikunto, 2002: 207)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Subjek dan Waktu Penelitian

Subjek penelitian ini dilakukan pada seluruh pelatih bola voli Kabupaten Sleman yang berjumlah 16 pelatih. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2016.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental diungkapkan dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 52 butir. Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS *versi 16.0 for windows*.

Dari analisis data tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental diperoleh skor terendah (*minimum*) 34, skor tertinggi (*maksimum*) 41,0, rerata (*mean*) 37,69, nilai tengah (*median*) 38,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 38,0, standar deviasi (SD) 1,92. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih terhadap Program Latihan Mental

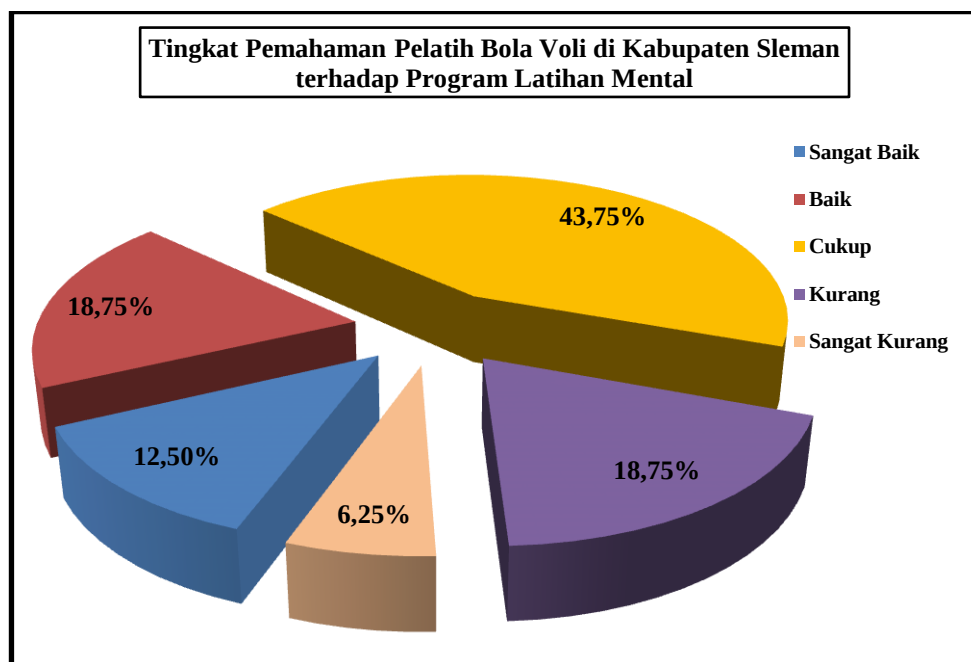
Statistik	
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	37,6875
<i>Median</i>	38,0000
<i>Mode</i>	38,00
<i>Std, Deviation</i>	1,92246
<i>Minimum</i>	34,00
<i>Maximum</i>	41,00

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental, pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$40,57 < X$	Sangat Baik	2	12,5%
2	$38,65 < X \leq 40,57$	Baik	3	18,75%
3	$36,73 < X \leq 38,65$	Cukup	7	43,75%
4	$34,80 < X \leq 36,73$	Kurang	3	18,75%
5	$X \leq 34,80$	Sangat Kurang	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental tampak pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram *Pie* Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 3 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 18,75% (3 orang), kategori “cukup” sebesar 43,75% (7 orang), kategori “baik” sebesar 18,75% (3 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 37,69, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental masuk dalam kategori “sedang”.

Rincian tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor sebagai berikut:

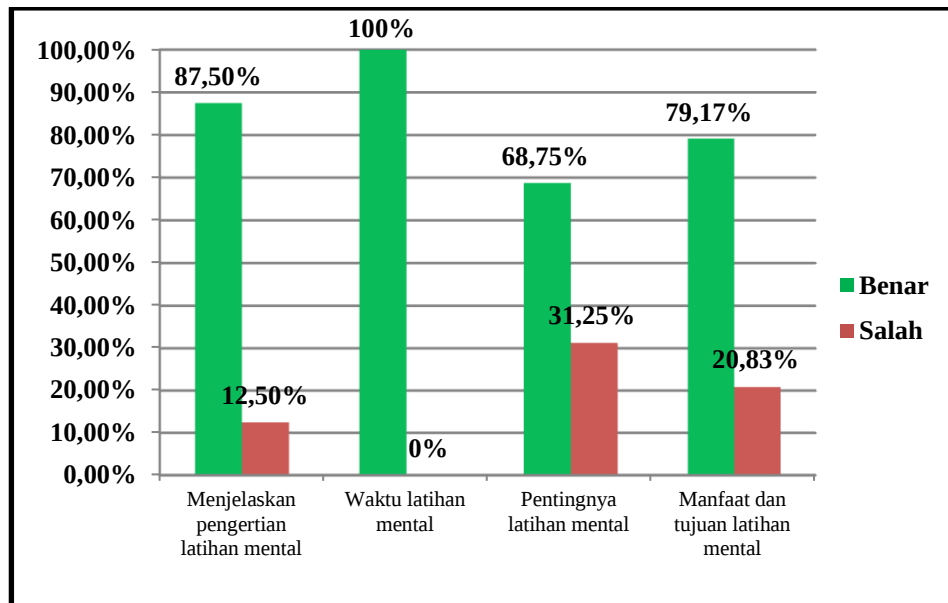
a. Pengertian Latihan Mental

Hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor pengertian latihan mental disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Faktor Pengertian Latihan Mental

Faktor	Indikator	Butir	Benar	Salah
Pengertian Latihan Mental	Menjelaskan pengertian latihan mental	2	87,5%	12,5%
	Waktu latihan mental	2	100%	0%
	Pentingnya latihan mental	2	68,75%	31,25%
	Manfaat dan tujuan latihan mental	3	79,17%	20,83%
Rata-rata			83,85%	16,15%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor pengertian latihan mental tampak pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental Faktor Pengertian Latihan Mental

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 4 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor pengertian latihan mental berada pada indikator menjelaskan pengertian latihan mental persentase menjawab benar sebesar 87,5%, waktu latihan mental persentase menjawab benar sebesar 100%, pentingnya latihan mental persentase menjawab benar sebesar 68,75%, manfaat dan tujuan latihan mental persentase menjawab benar sebesar 79,17%. Berdasarkan rata-rata yaitu 83,85%, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor pengertian latihan mental masuk dalam kategori “sangat baik”.

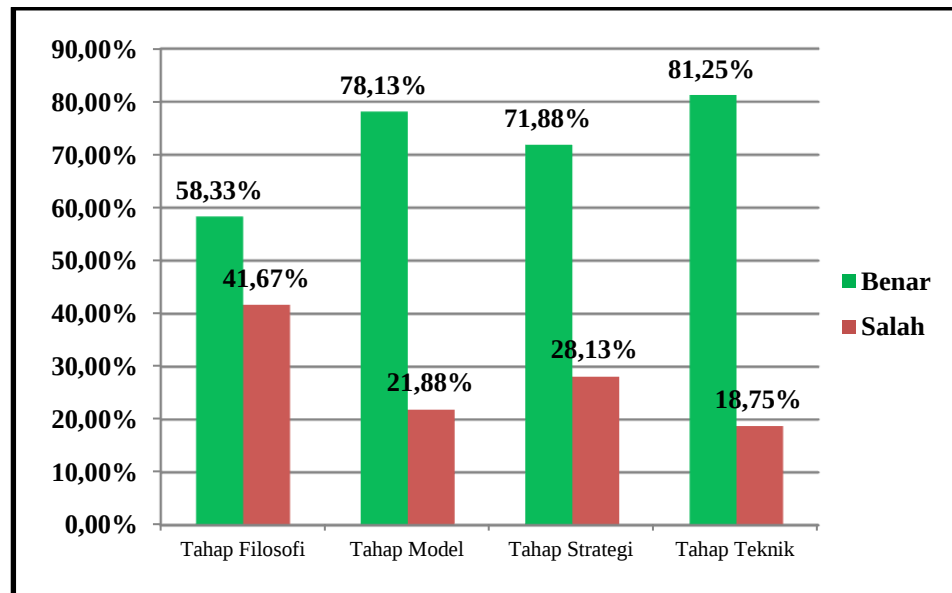
b. Tahap-tahap Latihan Mental

Hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor tahap-tahap latihan mental disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Faktor Tahap-tahap Latihan Mental

Faktor	Indikator	Butir	Benar	Salah
Tahap-tahap Latihan Mental	Tahap Filosofi	3	58,33%	41,67%
	Tahap Model	2	78,125%	21,875%
	Tahap Strategi	2	71,875%	28,125%
	Tahap Teknik	2	81,25%	18,75%
Rata-rata			72,39%	27,61%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor tahap-tahap latihan mental tampak pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental Faktor Tahap-tahap Latihan Mental

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor tahap-tahap latihan mental berada pada indikator tahap filosofi persentase menjawab benar sebesar 58,33%, tahap model persentase menjawab benar sebesar 78,13%, tahap strategi persentase menjawab benar sebesar 71,88%, tahap teknik persentase menjawab benar sebesar 81,25%. Berdasarkan rata-rata yaitu 72,39%, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor tahap-tahap latihan mental masuk dalam kategori “baik”.

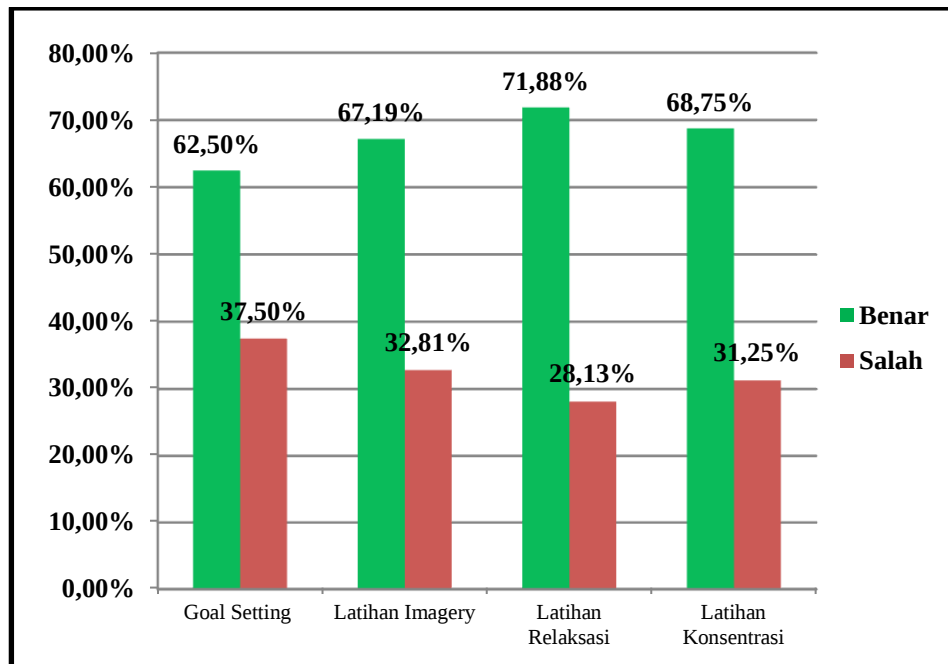
c. Bentuk-bentuk Latihan Mental

Hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap bentuk-bentuk latihan mental berdasarkan faktor tahap-tahap latihan mental disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Faktor Bentuk-bentuk Latihan Mental

Faktor	Indikator	Butir	Benar	Salah
Bentuk-bentuk Latihan Mental	<i>Goal Setting</i> (Penetapan Tujuan)	5	62,5%	37,5%
	Latihan <i>Imagery</i>	4	67,19%	32,81%
	Latihan Relaksasi	4	71,875%	28,125%
	Latihan Konsentrasi	4	68,75%	31,25%
Rata-rata			67,58%	32,42%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor bentuk-bentuk latihan mental tampak pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental Faktor Bentuk-bentuk Latihan Mental

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor bentuk-bentuk latihan mental berada pada indikator *goal setting* persentase menjawab benar sebesar 62,5%, latihan *imagery* persentase menjawab benar sebesar 67,19%, latihan relaksasi persentase menjawab benar sebesar 71,88%, latihan konsentrasi persentase menjawab benar sebesar 68,75%. Berdasarkan rata-rata yaitu 67,58%, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor bentuk-bentuk latihan mental masuk dalam kategori “baik”.

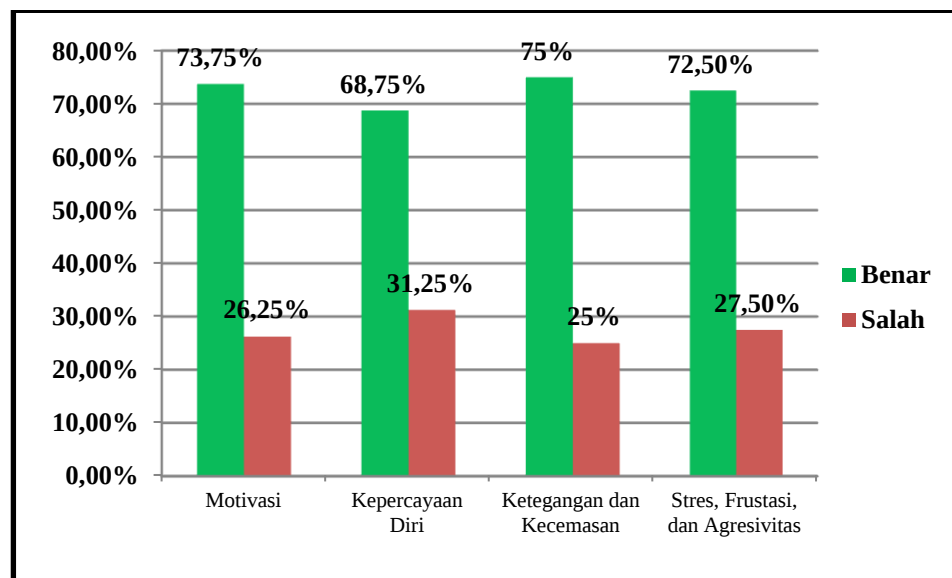
d. Ruang Lingkup Latihan Mental

Hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor ruang lingkup latihan mental disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Faktor Ruang Lingkup Latihan Mental

Faktor	Indikator	Butir	Benar	Salah
Ruang Lingkup Latihan Mental	Motivasi	5	73,75%	26,25%
	Kepercayaan Diri	3	68,75%	31,25%
	Ketegangan dan Kecemasan	4	75%	25%
	Stres, Frustasi, dan Agresivitas	5	72,5%	27,5%
Rata-rata			72,5%	27,5%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor ruang lingkup latihan mental tampak pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental Faktor Ruang Lingkup Latihan Mental

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 7 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor ruang lingkup latihan mental berada pada indikator motivasi persentase menjawab benar sebesar 73,75%, kepercayaan diri persentase menjawab benar sebesar 68,75%, ketegangan dan kecemasan persentase menjawab benar sebesar 75%, stres, frustrasi, dan agresivitas persentase menjawab benar sebesar 72,5%. Berdasarkan rata-rata yaitu 67,58%, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor ruang lingkup latihan mental masuk dalam kategori “baik”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental masuk dalam kategori “cukup”. Hasil penelitian didapatkan pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman paling besar pada kategori cukup, yaitu sebesar 75% (12 pelatih), artinya pelatih sudah cukup memahami tentang program latihan mental. Namun dalam aplikasinya pelatih masih kurang menerapkan program latihan mental dalam latihan. Program latihan mental dalam penelitian ini terdiri atas pengertian latihan mental, tahap-tahap latihan mental, bentuk-bentuk latihan mental, dan ruang lingkup latihan mental. Program latihan tidak hanya bersifat fisik, namun latihan mental juga perlu diterapkan untuk

mencapai prestasi maksimal dalam olahraga. Peningkatan kemampuan fisik, teknik dan taktik tanpa diberikan latihan mental yang baik akan mengakibatkan hasil negatif. Mental merupakan daya penggerak dan mendorong untuk menyempurnakan kemampuan fisik, teknik, dan atlet dalam penampilan olahraga. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat, atau siap menghadapi beban mental.

Peranan latihan mental di samping untuk menyiapkan mental atlet menjelang pertandingan, juga ditujukan untuk membina daya tahan mental atlet. Daya tahan mental merupakan kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman dalam keadaan bagaimanapun juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar diri atlet. Daya tahan mental perlu dimiliki atlet, agar atlet dapat menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan dengan penuh kepercayaan pada diri sendiri, dapat menguasai, dapat mengontrol permainannya, tetap tenang khususnya saat menghadapi kemungkinan kekalahan, agar dapat bangkit untuk berpenampilan baik. Program latihan mental adalah gambaran dalam pikiran seseorang memiliki hal yang nyata dan mampu menciptakan kenyataan (realitas) sendiri dengan gambaran atau bayangan mental (mental *images*). Dalam hal ini bagaimana melihat dirinya dan kemampuannya, apakah secara positif dan negatif. Jika seseorang mengikuti suatu kejuaraan maka perasaan takut, tidak percaya diri atau

perasaan tidak menentu tentang dirinya, dan perasaan tegang akan dapat dirasakan.

Latihan mental harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin yang tinggi. Secara umum persiapan mental yang dilakukan, berpedoman pada: kepercayaan penuh dalam dirinya dan kemampuan fisiknya; konsentrasi penuh dan memusatkan selama kompetisi; visualisasi penampilannya selama sehari-hari atau beberapa minggu sebelum pelaksanaan pertandingan (kompetisi); menganalisis berbagai kekurangan dan berusaha untuk memperbaiki penampilan dan teknik dan strategi; kemampuan untuk mengalahkan dengan mudah dan melihat kedepan pada tantangan-tantangan baru pada pertandingan berikutnya; tidak pernah melihat diri sendiri sebagai atlet yang kalah sekali atau dua kali dalam pertandingan.

Menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis dan memakan waktu cukup panjang. Latihan mental dalam upaya membina mental atlet harus didasarkan pada falsafah bahwa Pelatih pada hakekatnya membantu perkembangan atlet, memperlakukan atlet sebagai subyek sehingga pada akhirnya atlet dapat mengembangkan dirinya sendiri. Tindakan *overprotection* akan mengakibatkan atlet justru tidak tahan menghadapi gangguan-gangguan emosional dan hambatan-hambatan beban mental lainnya. Peranan latihan mental dalam bola voli sangat penting diberikan kepada atlet, sehingga hambatan-hambatan yang dialami atlet baik

yang datang dirinya atau lingkungan sekitar pada saat pertandingan dapat diatasi dengan baik oleh atlet.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 18,75% (3 orang), kategori “cukup” sebesar 43,75% (7 orang), kategori “baik” sebesar 18,75% (3 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 37,69, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental masuk dalam kategori “sedang”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan diketahui tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih terhadap program latihan mental di klub lain.
2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental, misalnya pengertian latihan mental, tahap-tahap latihan mental, bentuk-bentuk latihan mental, dan ruang lingkup latihan mental perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pemahaman pelatih terhadap program latihan mental.

3. Pelatih dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki tentang pemahaman terhadap program latihan mental.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Pengambilan data akan lebih baik lagi apabila disertai dengan menggunakan wawancara dan triangulasi data atau keabsahan data.
2. Penelitian ini hanya membahas tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental, akan lebih baik apabila dilakukan dengan analisis untuk mengetahui pengaruh dari faktor-faktor tersebut.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental dengan menggunakan metode lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Ryan. (2010). Pemahaman Pelatih Klub Bola Basket di Kabupaten Sleman Terhadap Latihan Konsentrasi. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Alihojjati. (2014). Comparison ability of movement imagery perspectives in elite, sub-elite and non elite athletes. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*. ISSN 2251-838X / Vol, 8 (6): 712-716 Science Explorer Publications.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Bloom, Benjamin S. (1979). *Taxonomy of Educational Objective: The Clasification of Educationa Goals*. London. Longman Group Limited.
- Bompa O. (1994). *Total Training for Young Champions*. USA: Human Kinetics.
- Catur Riyadi. (2012). Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah Sapen terhadap Peraturan Futsal. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dosil. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport- Specific Performance Enhancement*. John Wiley & Sons. West Sussex.
- Drever. (1971). Social Information Processing Factors in Reactive and Proactive Aggression in Children's Peer Groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (6), 1146-1158.
- Faisal. (2013). *Pengertian Pemahaman*. Dalam <http://faisalnizbah.blogspot.com.2013/08/pengertian-pemahaman.html>, diakses pada hari Selasa, 2 Desember 2014.
- Harjanto. (1997). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Husdarta. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Karageorghis, Costas I & Terry, Peter C (2011). *Inside sport psychology*. United State: Human Kinetics.

- Kartono, Kartini & Gulo, Dali. (2000). *Kamus Psikologi*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Kasiyo Dwijowinoto. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan* (Pate, Rotella, dan Me Clenaghan Terjemahan). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Magill, Richard A. (1980). *Motor Learning Concepts and Applications*. IOWA: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mu'tadin. (2002). *Dasar-dasar Latihan Mental*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Middleton, S.C. et al. (2001). Discovering Mental Toughness: A qualitative study of Mental Toughness in Elite Athlete. *Journal of Sport and Exercises Psychology*. Australia: University of Western Sydney.
- Nasution, Yuanita. (2010). *Psikologi Olahraga Bulutangkis*, Jakarta: PBSI.
- Olsson, C.J., Jonsson, Bert and Nyberg, Lars. (2008). Internal Imagery Training in Active High Jumpers. *Scandinavian Journal Of Psychology* 49. 133-140. DOI : 10.1111/j. 1467-9450.2008.00625.
- Onang. (1977). *Gaya Kepemimpinan Pelatih*. Diakses dari <http://www.sarjanaku.com/2012/06/gaya-kepemimpinan-pelatih.html>. pada tanggal 13 Mei 2013, Jam 20.00 WIB.
- Oxendine, Joseph B. (1984). *Psychology of Motor Learning*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Porter, Kay dan J Judy Foster. (1986). *The Mental Athlete*. New York: Ballantina Books.
- Purnama. (2013). Latihan Imagery. Jakarta. *Jurnal IPTEK KONI*. Volume 1. No. 1 Januari-April 2013. (hal 37-47).
- Quinn, Elizabeth. (2010). Visualization Teh-Niques and Sport Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17 (1), pp.54-59.
- R. Ibrahim. (2008). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Rofei. (2011). *Pengertian Pemahaman Menurut Para Ahli*. Dalam (<http://akmapala09.blogspot.com/2011/10/pengertian-pemahaman-menurut-para-ahli.html>, diakses pada hari Selasa, 2 Desember 2014).
- Saifuddin Azwar. (2010). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sardiman. (1996). *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Satiadarma, P.Monty. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.
- Singer, Robert N. (1980). *Peak Performance and more*. New York: MP Inc.
- Singgih Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Sobur, Alex. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung; Pustaka Setia.
- Soepardi. (1998). *Coaching dan Training*. Jakarta: Proyek Pendidikan STO.
- Spittle, Michael and Morris, Tony. (2011). Can Internal and External Imagery Perspectives Be Trained? *Journal of mental imagery*, vol. 35, no. 3-4, Fall/Winter, pp. 81-104.
- Sudibyo Setybroto. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Anem Kosong Anem.
- Sugiyono. (2007). *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D”*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sutarto. (1991). *Gaya Kepemimpinan Pelatih*. Diakses dari <http://www.sarjanaku.com/2012/06/gaya-kepemimpinan-pelatih.html>. pada tanggal 13 Mei 2013, Jam 20.00 WIB.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Unesthal. (1988). *Systematic Training Of Mental Skill in Sport and Life*. Delivered at The Seoul Olympic Scientific Congress.
- Wann. (1997). *Sport Psychology*. Upper Saddle River, New Jersey.
- Weinberg, Robet S. and Gould, Daniel. (2007). *Fourth Edition: Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Williams, Jean M. (1993). *Applied sport of psychology*. United States. Mayfield Publishing Company.
- Wisnu Haruman. (2013). "Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Anggar Sebelum Menghadapi Pertandingan." *Skripsi*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yunus. (1998). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswh: 282, 299, 291, 541

Nomor : 075/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

15 Februari 2016.

Yth : Pimpinan PBVSI Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Syamsuryadin.
NIM : 11602241064.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s.d Maret 2016.
Tempat/obyek : Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman.
Judul Skripsi : Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. Mawar S. Suherman, M.Ed.
NIM. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Pelatih Bola Voli Kab. Sleman
2. Kaprodi PKO.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Pengkab Sleman



**KONI KABUPATEN SLEMAN
PERSATUAN BOLAVOLI SELURUH INDONESIA
(PBVSI)**

PENGURUS KABUPATEN SLEMAN

Alamat : GOR KONI Sleman, Klebengan Caturtunggal Sleman Telp.0274.551400
Sekret: GOR Universitas Negeri Yogyakarta Telp.0274.561484

Nomor : 07/PBVS/II/2015

Sleman, 17 Februari 2015

Hal : Ijin Penelitian.

Kepada yth;

Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta
di- Yogyakarta.

Dengan hormat,

Sebagai tindak lanjut surat Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta nomor 075/UN.34.16/PP/2016 tanggal 15 Februari 2016 perihal permohonan ijin penelitian dalam rangka tugas akhir skripsi atas nama Saudara Syamsuryadin NIM 11602241064 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), prinsip kami ijinakan mahasiswa tersebut melakukan penelitian di klub bolavoli yang berada di wilayah Kabupaten Sleman mulai bulan Februari s/d Maret 2016 dengan catatan yang bersangkutan melakukan koordinasi dengan pengurus klub bolavoli yang menjadi tempat penelitian.

Atas perhatian Bapak diucapkan terima kasih.

A.n. Ketua Umum,
Sekretaris Umum

Ahmad Suryono, S.Pd.MM.

Tembusan yth;

1. Waketum I Bidang Organisasi PBVSI Kab Sleman.
2. Waketum II Bidang Binpres PBVSI Kab. Sleman.

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Pengkab Sleman



**KONI KABUPATEN SLEMAN
PERSATUAN BOLAVOLI SELURUH INDONESIA
(PBVSI)**

PENGURUS KABUPATEN SLEMAN

Alamat : GOR KONI Sleman, Klebengan Caturtunggal Sleman Telp.0274.551400
Sekret: GOR Universitas Negeri Yogyakarta Telp.0274.561484

SURAT KETERANGAN
Nomor: 11/PBVSI/III/2016

Yang bertandatangan dibawah ini Pengurus PBVSI Kabupaten Sleman menerangkan bahwa ;

Nama : Syamsuryadin

NIM : 11602241064

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / PKO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian yang berjudul "Pemahaman Pelatih Bolavoli di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental" pada bulan Februari s/d Maret 2016 dengan sasaran para Pelatih klub bolavoli dilingkungan PBVSI Kabupaten Sleman.

Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 3 Maret 2016

A.n. Ketua Umum,

Secretaris Umum



Amad Suryono, S.Pd.MM.

Tembusan yth:

1. Waketum I Bidang Organisasi PBVSI Kab Sleman.

2. Waketum II Bidang Binpres PBVSI Kab. Sleman.

Lampiran 4. Surat Permohonan *Expert Judgement*

PERMOHONAN DAN PERNYATAAN JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *Expert Judgement*

Lamp : 1 Bandel soal penelitian

Kepada

Yth. Danang Wicaksono, M.Or.

Di tempat

Dengan Hormat

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Pemahaman Pelatih Bola Voli Di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental” maka dengan ini saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrument penelitian sebagai *Expert Judgement*. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya lakukan.

Dengan permohonan ini, besar harapan saya kepada Bapak untuk berkenan memenuhi permohonan membantu penelitian ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 30 Oktober 2015

Mengetahui

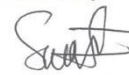
Dosen Pembimbing



CH. Fajar Sri Wahyuniati

NIP. 1971122920000 3 2001

Hormat Saya



Syamsuryadin

NIM. 11602241064

PERMOHONAN DAN PERNYATAAN JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *Expert Judgement*

Lamp : 1 Barel soal penelitian

Kepada

Yth. Agus Supriyanto, M.Si

Di tempat

Dengan Hormat

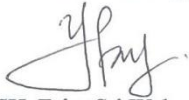
Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Pemahaman Pelatih Bola Voli Di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental" maka dengan ini saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrument penelitian sebagai *Expert Judgement*. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya lakukan.

Dengan permohonan ini, besar harapan saya kepada Bapak untuk berkenan memenuhi permohonan membantu penelitian ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 30 Oktober 2015

Mengetahui

Dosen Pembimbing



CH. Fajar Sri Wahyuniati

NIP. 1971122920000 3 2001

Hormat Saya



Syamsuryadin

NIM. 11602241064

Lampiran 5. Surat Persetujuan *Exper Judgement*

SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Danang Wicaksono, M.Or.

NIP : 19820826 200812 1 001

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrument dan butir soal yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

“Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental”

Lembar instrument penelitian tersebut disusun oleh:

Nama : Syamsuryadin

NIM : 11602241064

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 20 November 2015



Danang Wicaksono, M.Or.
NIP. 19820826 200812 1 001

SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Agus Supriyanto, M.Si.

NIP : 198000118 200212 1 002

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrument dan butir soal yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

“Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental”

Lembar instrument penelitian tersebut disusun oleh:

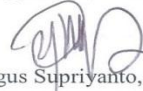
Nama : Syamsuryadin

NIM : 11602241064

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 20 November 2015



Agus Supriyanto, M.Si.

NIP. 198000118 200212 1 002

Lampiran 6. Instrumen Ujicoba

PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN SLEMAN MENGENAI LATIHAN MENTAL

A. Data Responden

Nama Lengkap :
Jenis Kelamin :
Umur :
Pelatih di Klub :

B. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban a, b, c atau d dengan menggunakan (X) pada pilihan jawaban yang dipilih.
2. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti dan diharapkan tidak mengosongkan jawaban
3. Apabila telah selesai dalam mengerjakan lembar tes, harap lembar tes segera dikembalikan kepada peneliti.

SOAL

1. Pengertian latihan mental adalah....
 - a. Metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, visualisasi, *imagery*, ide dan sebagainya dan yang bersifat tampak.
 - b. Kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
 - c. Metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, visualisasi, *imagery*, ide dan sebagainya dan yang bersifat tidak tampak.
 - d. Memahami sesuatu berarti seseorang dapat mempertahankan, membedakan, menduga, menerangkan, menafsirkan, memperkirakan, menentukan dan memperluas
2. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada....
 - a. Perkembangan fisik
 - b. Perkembangan teknik
 - c. **Perkembangan psikis**
 - d. Perkembangan taktik

3. Waktu yang tepat untuk memberikan latihan mental pada atlet adalah pada....
 - a. Setelah usia remaja
 - b. Setelah usia junior
 - c. Sepanjang program latihan
 - d. Pada usia anak-anak
4. Latihan mental merupakan latihan jangka....
 - a. Menengah
 - b. Pendek
 - c. Panjang
 - d. Dasar
5. Di bawah ini adalah alasan mengapa latihan mental itu sangat penting untuk diberikan....
 - a. Karena mendesak dari orang lain
 - b. Karena untuk menunjang kemampuan atlet
 - c. Karena terpaksa untuk diberikan
 - d. Karena hanya iseng
6. Latihan mental itu penting karena atlet membutuhkannya....
 - a. Pada saat bertanding
 - b. Pada saat berlatih
 - c. Pada akhir latihan
 - d. Hanya pada awal latihan
7. Latihan mental bertujuan untuk meningkatkan....
 - a. Kekuatan, kepercayaan diri dan daya juang
 - b. Kepercayaan diri, kedisiplinan dan kelincahan
 - c. Daya juang, kepercayaan diri dan sportivitas
 - d. Daya juang, kekuatan dan sportivitas
8. Manfaat yang dapat diambil oleh atlet dari latihan mental, kaceuali....
 - a. Lebih disiplin
 - b. Lebih percaya diri
 - c. Tidak berarti apa-apa
 - d. Memiliki daya juang

9. Manfaat dari latihan mental dalam olahraga memberikan kontribusi yang signifikan untuk meningkatkan....
- a. Pengetahuan atlet
 - b. Pemahaman atlet
 - c. Prestasi atlet
 - d. Analisa atlet
10. Proses pelatihan mental dibagi dalam beberapa tahap antara lain...
- a. Tahap filosofi dan tahap penetapan tujuan
 - b. Tahap filosofi, tahap model, tahap strategi dan tahap teknik
 - c. Tahap filosofi, tahap model dan tahap konsentrasi
 - d. Tahap filosofi, tahap strategi dan tahap penetapan tujuan
11. Berikut ini yang merupakan salah satu tahap latihan mental adalah...
- a. Tahap penetapan sasaran
 - b. Tahap konsentrasi
 - c. Tahap filosofi
 - d. Tahap *imagery*
12. Dalam tahap filosofi, latihan dibagi menjadi 3 pendekatan, salah satunya adalah....
- a. Pendekatan mental
 - b. Pendekatan edukatif vs klinis
 - c. Pendekatan teknik
 - d. Pendekatan teknik
13. Ruang lingkup strategi dan teknik yang spesifik terkait dengan latihan mental yang harus dikembangkan merupakan pengertian dari....
- a. Tahap strategi
 - b. Tahap model
 - c. Tahap filosofi
 - d. Tahap teknik
14. Memberikan gambaran yang menyeluruh tentang latihan mental dalam meningkatkan pemahaman atlet supaya tertarik mengikuti latihan mental merupakan fungsi dari tahap....
- a. Model
 - b. Strategi
 - c. Filosofi
 - d. Teknik

15. Pengorganisasian rencana kegiatan serta pelaksanaan intervensi latihan mental secara spesifik dilaksanakan, khususnya dalam menggunakan langkah-langkah dan teknik taktik latihan mental merupakan pengertian dari....
- a. Tahap model
 - b. Tahap strategi
 - c. Tahap filosofi
 - d. Tahap tujuan
16. Dalam tahap strategi, strategi yang digunakan untuk meningkatkan performa atlet dibagi dalam beberapa fase yaitu....
- a. Pemetaan tujuan, pemusatan, perencanaan kompetisi dan latihan gerak visual
 - b. Pemetaan tujuan, pemusatan, perencanaan kompetisi dan bersantai
 - c. Pemetaan tujuan, pemusatan, perencanaan kompetisi dan bersenang-senang
 - d. Pemetaan tujuan, pemusatan, perencanaan kompetisi dan istirahat
17. Cara untuk mengimplementasikan strategi, atau metode yang berperan sebagai alat yang sudah familiar diketahui oleh semua psikolog atau pelatih dalam latihan mental merupakan pengertian dari....
- a. Tahap model
 - b. Tahap filosofi
 - c. Tahap teknik atau metode
 - d. Tahap pendekatan
18. Pada tahap teknik, ada latihan tradisional yang digunakan untuk latihan mental yaitu...
- a. *Imagery, goal setting, manajemen pikiran dan relaksasi fisik*
 - b. *Imagery, goal setting, bersantai dan penetapan tujuan*
 - c. *Imagery, goal setting, bersenang-senang dan penetapan tujuan*
 - d. *Imagery, goal setting, penetapan tujuan dan istirahat*
19. Di bawah ini yang merupakan bentuk-bentuk latihan mental adalah....
- a. Penetapan sasaran, relaksasi, konsentrasi dan *imagery*
 - b. Penerapan sasaran, relaksasi, konsentrasi dan daya juang
 - c. Penerapan sasaran, relaksasi, konsentrasi dan sportivitas
 - d. Penerapan sasaran, relaksasi, konsentrasi kepercayaan diri
20. Suatu kemampuan merancang atau menetapkan tujuan yang hendak dicapai merupakan pengertian dari....
- a. Pemahaman

- b. Pengetahuan
 - c. **Penetapan tujuan**
 - d. Tujuan performa
21. Salah satu bentuk tujuan dalam olahraga adalah....
- a. Tujuan latihan
 - b. **Tujuan karier**
 - c. Tujuan hampa
 - d. Tidak memiliki tujuan
22. Dalam olahraga penetapan tujuan itu penting, karena akan berpengaruh pada....
- a. Kepercayaan diri
 - b. **Prestasi kerja atlet**
 - c. Kesadaran diri
 - d. Tidak berpengaruh
23. Dalam penetapan tujuan ada langkah-langkah yang harus diikuti, salah satunya adalah....
- a. **Kesadaran terhadap tujuan**
 - b. Kesadaran dalam karier
 - c. Tidak memiliki tujuan
 - d. Tidak memiliki kesadaran
24. Salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang dalam prosesnya atlet menciptakan kembali pengalamannya dalam otaknya merupakan pengertian dari....
- a. Penerapan sasaran
 - b. Konsentrasi
 - c. Relaksi
 - d. **Imagery**
25. Latihan *imagery* terdiri dari beberapa bentuk, salah satunya adalah....
- a. **Motivational specific**
 - b. Latihan renang
 - c. Latihan daya tahan
 - d. Latihan kekuatan
26. Karakter dari latihan *imagery* adalah....
- a. Tergesa-gesa
 - b. **Pengendalian (*Controllability*)**
 - c. Tidak teratur

- d. Santai
27. Latihan *imagery* bagus untuk atlet karena memberikan dampak positif terhadap....atlet
- a. Kebiasaan
 - b. Performa
 - c. Cita-cita
 - d. Perilaku
28. Dalam petunjuk latihan *imagery*, sebelum melakukannya mulailah dengan....
- a. Berlari
 - b. Relaksasi
 - c. Berjalan
 - d. Tidur
29. Keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan adalah pengertian dari....
- a. Penerapan sasaran
 - b. Konsentrasi
 - c. Relaksasi
 - d. *Imagery*
30. Latihan relaksasi sangat efektif diberikan kepada atlet yang berada dalam keadaan....
- a. Senang
 - b. Stabil
 - c. Tegang (stress)
 - d. Gembira
31. Ketegangan yang dimiliki oleh atlet secara berlebihan yang melebihi batas normal atau batas ambang stres, maka atlet tersebut akan mengalami....
- a. Ketegangan
 - b. Kecemasan
 - c. Dehidrasi
 - d. Kelelahan
32. Atlet yang merasa cemas akan mengalami perubahan terhadap fisik, seperti....
- a. Keringat berlebihan
 - b. Konsentrasi terjaga
 - c. Tetap kelihatan tenang
 - d. Makanannya banyak

33. Salah satu indikator bahwa atlet *relax* pasti menunjukkan sikap....
- a. Senang
 - b. Gembira
 - c. Tenang
 - d. Kuat
34. Keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu merupakan pengertian dari....
- a. Penerapan sasaran
 - b. Konsentrasi
 - c. Relaksasi
 - d. Imagery
35. Dalam latihan konsentrasi, ada beberapa petunjuk yang harus diperhatikan salah satunya adalah....
- a. Berbaring dengan tenang
 - b. Pusatkan perhatian pada satu tempat
 - c. Menyusun kegiatan rutin
 - d. Memberikan arahan dan motivasi
36. Berikut ini yang merupakan latihan untuk meningkatkan konsentrasi, kecuali....
- a. Berlatih santai
 - b. Berlatih mengubah perhatian
 - c. Berlatih tetap fokus
 - d. Latihan menggunakan kunci relevan
37. Untuk meningkatkan konsentrasi, ada beberapa tips yang harus diperhatikan antara lain....
- a. Berlatih mengendalikan mata
 - b. Berlatih tanpa gangguan
 - c. Berlatih sesuka hati
 - d. Berlatih dalam keadaan senang
38. Sesuatu yang menghidupkan, mengarahkan dan mendorong untuk melakukan sesuatu adalah pengertian dari....
- a. Motivasi
 - b. Relaksasi
 - c. Visualisasi
 - d. Goal-setting

39. Motivasi dalam olahraga mempunyai dua fungsi, yaitu....
- a. Fungsi keterampilan dan kecerdasan
 - b. Fungsi intrinsik dan kecerdasan
 - c. Fungsi intrinsik dan ekstrinsik
 - d. Fungsi ekstrinsik dan keterampilan
40. Motivasi penting dalam olahraga. Jika atlet tidak memiliki motivasi dalam diri, maka....
- a. Atlet tidak memiliki kendali diri
 - b. Atlet akan aktif terlibat dalam olahraga
 - c. Atlet akan berhasil dalam olahraga
 - d. Prestasi atlet cenderung stabil
41. Umpan balik dalam olahraga memberikan keuntungan dalam proses latihan karena dapat meningkatkan....
- a. Gairah dan motivasi atlet dalam berlatih
 - b. Kemudahan untuk atlet
 - c. Kecepatan atlet dalam berlatih
 - d. Kecemasan atlet dalam berlatih
42. Berikut ini adalah strategi yang digunakan untuk meningkatkan motivasi atlet, antara lain....
- a. Tetapkan tujuan, berikan penguatan dan motivasi ekstrinsik
 - b. Tetapkan tujuan, berikan penguatan dan ciptakan situasi yang menyenangkan
 - c. Tetapkan tujuan, berikan penguatan dan tidak mengontrol latihan
 - d. Tetapkan tujuan, berikan penguatan dan diskusi kelompok
43. Menciptakan situasi yang menyenangkan merupakan strategi untuk meningkatkan....
- a. Pengetahuan atlet
 - b. Kesadaran diri atlet
 - c. Motivasi atlet
 - d. Konsentrasi atlet
44. Perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses merupakan pengertian dari....
- a. Kesadaran diri
 - b. Motivasi
 - c. Kepercayaan diri

- d. Relaksasi
45. Kepercayaan diri dapat membantu atlet untuk meningkatkan....
- a. Emosi positif
 - b. Kegundahan
 - c. Kecepatan
 - d. Kekuatan
46. Terbentuknya kepercayaan diri tidak terlepas dari 3 faktor penting yang merepresentasikan nya, yaitu....
- a. Pengetahuan, pemahaman dan konsentrasi
 - b. Prestasi, regulasi diri dan iklim sosial
 - c. Kesadaran diri, pengetahuan dan iklim sosial
 - d. Prestasi, kesadaran diri dan konsentrasi
47. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang optimal diyakin akan mencapai tujuan maksimal yang diimbangi dengan....
- a. Kerja keras
 - b. Berlatih santai
 - c. Berlatih sesuka hati
 - d. Bersenang-senang
48. Ada banyak strategi untuk membangun kepercayaan diri, antara lain....
- a. Tampil percaya diri dan persiapan
 - b. Persiapan dan bersantai
 - c. Tampil percaya diri dan sesuka hati
 - d. Bersantai dan sesuka hati
49. Segala sesuatu yang dirasakan mendesak dan menekan dalam diri seseorang merupakan pengertian dari....
- a. Kecemasan
 - b. Konsentrasi
 - c. Ketegangan
 - d. Relaksasi
50. Gejala fisik yang ditimbulkan akibat ketegangan adalah....
- a. Gelisah dan susah tidur
 - b. Relaks dan tidur nyenyak
 - c. Tidur nyenyak dan emosi
 - d. Emosi dan diam

51. Gejala psikis yang ditimbulkan akibat ketegangan adalah....
- a. Emosi
 - b. Peregangan pada otot
 - c. Konsentrasi
 - d. Banyak makan
52. Sumber ketegangan dapat dibedakan menjadi 2, yaitu....
- a. Dari dalam dan dari luar
 - b. Ketegangan dan kecemasan
 - c. Pengetahuan dan pemahaman
 - d. Ketegangan dan ceroboh
53. Suatu perasaan subyektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan serta meningkatnya kegairahan secara fisiologi merupakan pengertian dari....
- a. Ketegangan
 - b. Kecemasan
 - c. Konsentrasi
 - d. Relaksasi
54. Perlukan adanya stress dalam latihan?
- a. Tidak perlu
 - b. Perlu
 - c. Hindari
 - d. Biasa saja
55. Beberapa bentuk atau rangkaian perilaku yang bertujuan untuk membahayakan dan mencederai orang lain merupakan pengertian dari....
- a. Ketegangan
 - b. Kecemasan
 - c. Agresivitas
 - d. Frustrasi
56. Ada beberapa rekomendasi untuk mengendalikan agresivitas, salah satunya adalah....
- a. Memberikan latihan keras
 - b. Memberikan latihan empati
 - c. Memberikan latihan sedang
 - d. Memberikan latihan ringan
57. Frustrasi muncul saat atlet merasa....

- a. Lelah
- b. **Gagal**
- c. Latihan berat
- d. Banyak tekanan

58. Agresifitas muncul dalam diri seseorang karena konsekuensi dari gejala....

- a. Semangat
- b. Senang
- c. **Frustrasi**
- d. Sedih

Lampiran 7. Kunci Jawaban Uji Coba

- | | |
|-------|-------|
| 1. C | 41. A |
| 2. C | 42. B |
| 3. C | 43. C |
| 4. C | 44. C |
| 5. B | 45. A |
| 6. A | 46. B |
| 7. C | 47. A |
| 8. C | 48. A |
| 9. C | 49. C |
| 10. B | 50. A |
| 11. C | 51. A |
| 12. B | 52. A |
| 13. B | 53. B |
| 14. A | 54. B |
| 15. B | 55. C |
| 16. A | 56. B |
| 17. C | 57. B |
| 18. A | 58. C |
| 19. A | |
| 20. C | |
| 21. B | |
| 22. B | |
| 23. A | |
| 24. D | |
| 25. A | |
| 26. B | |
| 27. B | |
| 28. B | |
| 29. C | |
| 30. C | |
| 31. B | |
| 32. A | |
| 33. C | |
| 34. B | |
| 35. B | |
| 36. A | |
| 37. A | |
| 38. A | |
| 39. C | |
| 40. A | |

Lampiran 8. Data Uji Coba

DATA UJI COBA DI KLUB BOLA VOLI BAJA 78 BANTUL

[illegible]

Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas

VALIDITAS

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	83.8889	1448.361	.847	.750
BUTIR 2	83.8889	1448.361	.847	.750
BUTIR 3	83.8889	1460.361	.688	.752
BUTIR 4	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 5	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 6	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 7	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 8	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 9	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 10	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 11	83.8889	1448.361	.847	.750
BUTIR 12	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 13	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 14	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 15	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 16	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 17	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 18	83.8889	1460.361	.488	.752
BUTIR 19	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 20	83.8889	1448.361	.847	.750
BUTIR 21	84.0000	1442.250	.908	.749
BUTIR 22	84.0000	1442.250	.908	.749
BUTIR 23	84.0000	1442.250	.908	.749
BUTIR 24	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 25	83.8889	1460.361	.488	.752
BUTIR 26	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 27	83.8889	1448.361	.847	.750
BUTIR 28	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 29	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 30	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 31	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 32	83.7778	1458.944	.705	.751
BUTIR 33	83.8889	1460.361	.488	.752
BUTIR 34	84.1111	1445.611	.776	.749
BUTIR 35	84.1111	1445.611	.776	.749
BUTIR 36	84.1111	1445.611	.776	.749
BUTIR 37	84.1111	1445.611	.776	.749
BUTIR 38	83.8889	1448.361	.847	.750
BUTIR 39	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 40	83.8889	1452.861	.712	.750

BUTIR 41	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 42	84.1111	1445.611	.776	.749
BUTIR 43	83.8889	1459.361	.518	.752
BUTIR 44	84.0000	1448.750	.736	.750
BUTIR 45	83.8889	1466.861	.294	.753
BUTIR 46	84.0000	1451.750	.656	.750
BUTIR 47	83.8889	1462.361	.428	.752
BUTIR 48	84.0000	1451.750	.656	.750
BUTIR 49	83.8889	1448.361	.847	.750
BUTIR 50	84.1111	1445.611	.776	.749
BUTIR 51	83.7778	1458.944	.705	.751
BUTIR 52	83.6667	1477.000	.000	.755
BUTIR 53	83.7778	1458.944	.705	.751
BUTIR 54	83.8889	1448.361	.847	.750
BUTIR 55	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 56	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 57	83.8889	1452.861	.712	.750
BUTIR 58	83.8889	1452.861	.712	.750
Total	42.3333	369.250	1.000	.984

Keterangan: $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}} (df\ 9: 0,602) = \text{valid}$

RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.985	52

Lampiran 10. Tabel r

Tabel r <i>Product Moment</i>											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 11. Instrumen Penelitian

PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN SLEMAN MENGENAI LATIHAN MENTAL

A. Data Responden

Nama Lengkap :
Jenis Kelamin :
Umur :
Pelatih di Klub :

B. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban a, b, c atau d dengan menggunakan (X) pada pilihan jawaban yang dipilih.
2. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti dan diharapkan tidak mengosongkan jawaban
3. Apabila telah selesai dalam mengerjakan lembar tes, harap lembar tes segera dikembalikan kepada peneliti.

SOAL

1. Pengertian latihan mental adalah....
 - a. Metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, visualisasi, *imagery*, ide dan sebagainya dan yang bersifat tampak.
 - b. Kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
 - c. Metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, visualisasi, *imagery*, ide dan sebagainya dan yang bersifat tidak tampak.
 - d. Memahami sesuatu berarti seseorang dapat mempertahankan, membedakan, menduga, menerangkan, menafsirkan, memperkirakan, menentukan dan memperluas
2. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada....
 - a. Perkembangan fisik
 - b. Perkembangan teknik
 - c. **Perkembangan psikis**
 - d. Perkembangan taktik

3. Waktu yang tepat untuk memberikan latihan mental pada atlet adalah pada....
 - a. Setelah usia remaja
 - b. Setelah usia junior
 - c. Sepanjang program latihan
 - d. Pada usia anak-anak
4. Latihan mental merupakan latihan jangka....
 - a. Menengah
 - b. Pendek
 - c. Panjang
 - d. Dasar
5. Di bawah ini adalah alasan mengapa latihan mental itu sangat penting untuk diberikan....
 - a. Karena mendesak dari orang lain
 - b. Karena untuk menunjang kemampuan atlet
 - c. Karena terpaksa untuk diberikan
 - d. Karena hanya iseng
6. Latihan mental itu penting karena atlet membutuhkannya....
 - a. Pada saat bertanding
 - b. Pada saat berlatih
 - c. Pada akhir latihan
 - d. Hanya pada awal latihan
7. Latihan mental bertujuan untuk meningkatkan....
 - a. Kekuatan, kepercayaan diri dan daya juang
 - b. Kepercayaan diri, kedisiplinan dan kelincahan
 - c. Daya juang, kepercayaan diri dan sportivitas
 - d. Daya juang, kekuatan dan sportivitas
8. Manfaat yang dapat diambil oleh atlet dari latihan mental, kecuali....
 - a. Lebih disiplin
 - b. Lebih percaya diri
 - c. Tidak berarti apa-apa
 - d. Memiliki daya juang
9. Manfaat dari latihan mental dalam olahraga memberikan kontribusi yang signifikan untuk meningkatkan....
 - a. Pengetahuan atlet

- b. Pemahaman atlet
 - c. Prestasi atlet
 - d. Analisa atlet
10. Proses pelatihan mental dibagi dalam beberapa tahap antara lain...
- a. Tahap filosofi dan tahap penetapan tujuan
 - b. Tahap filosofi, tahap model, tahap strategi dan tahap teknik
 - c. Tahap filosofi, tahap model dan tahap konsentrasi
 - d. Tahap filosofi, tahap strategi dan tahap penetapan tujuan
11. Berikut ini yang merupakan salah satu tahap latihan mental adalah...
- a. Tahap penetapan sasaran
 - b. Tahap konsentrasi
 - c. Tahap filosofi
 - d. Tahap *imagery*
12. Dalam tahap filosofi, latihan dibagi menjadi 3 pendekatan, salah satunya adalah....
- a. Pendekatan mental
 - b. Pendekatan edukatif vs klinis
 - c. Pendekatan teknik
 - d. Pendekatan teknik
13. Ruang lingkup strategi dan teknik yang spesifik terkait dengan latihan mental yang harus dikembangkan merupakan pengertian dari....
- a. Tahap strategi
 - b. Tahap model
 - c. Tahap filosofi
 - d. Tahap teknik
14. Memberikan gambaran yang menyeluruh tentang latihan mental dalam meningkatkan pemahaman atlet supaya tertarik mengikuti latihan mental merupakan fungsi dari tahap....
- a. Model
 - b. Strategi
 - c. Filosofi
 - d. Teknik
15. Pengorganisasian rencana kegiatan serta pelaksanaan intervensi latihan mental secara spesifik dilaksanakan, khususnya dalam menggunakan langkah-langkah dan teknik taktik latihan mental merupakan pengertian dari....

- a. Tahap model
 - b. Tahap strategi**
 - c. Tahap filosofi
 - d. Tahap tujuan
16. Dalam tahap strategi, strategi yang digunakan untuk meningkatkan performa atlet dibagi dalam beberapa fase yaitu....
- a. Pemetaan tujuan, pemusatan, perencanaan kompetisi dan latihan gerak visual**
 - b. Pemetaan tujuan, pemusatan, perencanaan kompetisi dan santai
 - c. Pemetaan tujuan, pemusatan, perencanaan kompetisi dan bersenang-senang
 - d. Pemetaan tujuan, pemusatan, perencanaan kompetisi dan istirahat
17. Cara untuk mengimplementasikan strategi, atau metode yang berperan sebagai alat yang sudah familiar diketahui oleh semua psikolog atau pelatih dalam latihan mental merupakan pengertian dari....
- a. Tahap model
 - b. Tahap filosofi
 - c. Tahap teknik atau metode**
 - d. Tahap pendekatan
18. Pada tahap teknik, ada latihan tradisional yang digunakan untuk latihan mental yaitu...
- a. Imagery, goal setting, manajemen pikiran dan relaksasi fisik**
 - b. Imagery, goal setting, santai dan penetapan tujuan
 - c. Imagery, goal setting, bersenang-senang dan penetapan tujuan
 - d. Imagery, goal setting, penetapan tujuan dan istirahat
19. Di bawah ini yang merupakan bentuk-bentuk latihan mental adalah....
- a. Penetapan sasaran, relaksasi, konsentrasi dan imagery**
 - b. Penerapan sasaran, relaksasi, konsentrasi dan daya juang
 - c. Penerapan sasaran, relaksasi, konsentrasi dan sportivitas
 - d. Penerapan sasaran, relaksasi, konsentrasi kepercayaan diri
20. Suatu kemampuan merancang atau menetapkan tujuan yang hendak dicapai merupakan pengertian dari....
- a. Pemahaman
 - b. Pengetahuan
 - c. Penetapan tujuan**
 - d. Tujuan performa

21. Salah satu bentuk tujuan dalam olahraga adalah....
- a. Tujuan latihan
 - b. Tujuan karier**
 - c. Tujuan hampa
 - d. Tidak memiliki tujuan
22. Dalam olahraga penetapan tujuan itu penting, karena akan berpengaruh pada....
- a. Kepercayaan diri
 - b. Prestasi kerja atlet**
 - c. Kesadaran diri
 - d. Tidak berpengaruh
23. Dalam penetapan tujuan ada langkah-langkah yang harus diikuti, salah satunya adalah....
- a. Kesadaran terhadap tujuan**
 - b. Kesadaran dalam karier
 - c. Tidak memiliki tujuan
 - d. Tidak memiliki kesadaran
24. Salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang dalam prosesnya atlet menciptakan kembali pengalamannya dalam otaknya merupakan pengertian dari....
- a. Penerapan sasaran
 - b. Konsentrasi
 - c. Relaksi
 - d. Imagery**
25. Karakter dari latihan *imagery* adalah....
- a. Tergesa-gesa
 - b. Pengendalian (*Controllability*)**
 - c. Tidak teratur
 - d. Santai
26. Latihan *imagery* bagus untuk atlet karena memberikan dampak positif terhadap....atlet
- a. Kebiasaan
 - b. Performa**
 - c. Cita-cita
 - d. Perilaku
27. Dalam petunjuk latihan *imagery*, sebelum melakukannya mulailah dengan....

- a. Berlari
 - b. Relaksasi**
 - c. Berjalan
 - d. Tidur
28. Keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan adalah pengertian dari....
- a. Penerapan sasaran
 - b. Konsentrasi
 - c. Relaksasi**
 - d. *Imagery*
29. Latihan relaksasi sangat efektif diberikan kepada atlet yang berada dalam keadaan....
- a. Senang
 - b. Stabil
 - c. Tegang (stress)**
 - d. Gembira
30. Ketegangan yang dimiliki oleh atlet secara berlebihan yang melebihi batas normal atau batas ambang stres, maka atlet tersebut akan mengalami....
- a. Ketegangan
 - b. Kecemasan**
 - c. Dehidrasi
 - d. Kelelahan
31. Atlet yang merasa cemas akan mengalami perubahan terhadap fisik, seperti....
- a. Keringat berlebihan**
 - b. Konsentrasi terjaga
 - c. Tetap kelihatan tenang
 - d. Makanannya banyak
32. Keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu merupakan pengertian dari....
- a. Penerapan sasaran
 - b. Konsentrasi**
 - c. Relaksasi
 - d. *Imagery*
33. Dalam latihan konsentrasi, ada beberapa petunjuk yang harus diperhatikan salah satunya adalah....

- a. Berbaring dengan tenang
 - b. Pusatkan perhatian pada satu tempat**
 - c. Menyusun kegiatan rutin
 - d. Memberikan arahan dan motivasi
34. Berikut ini yang merupakan latihan untuk meningkatkan konsentrasi, kecuali....
- a. Berlatih santai**
 - b. Berlatih mengubah perhatian
 - c. Berlatih tetap fokus
 - d. Latihan menggunakan kunci relevan
35. Untuk meningkatkan konsentrasi, ada beberapa tips yang harus diperhatikan antara lain....
- a. Berlatih mengendalikan mata**
 - b. Berlatih tanpa gangguan
 - c. Berlatih sesuka hati
 - d. Berlatih dalam keadaan senang
36. Sesuatu yang menghidupkan, mengarahkan dan mendorong untuk melakukan sesuatu adalah pengertian dari....
- a. Motivasi**
 - b. Relaksasi
 - c. Visualisasi
 - d. *Goal-setting*
37. Motivasi dalam olahraga mempunyai dua fungsi, yaitu....
- a. Fungsi keterampilan dan kecerdasan
 - b. Fungsi intrinsik dan kecerdasan
 - c. Fungsi intrinsik dan ekstrinsik**
 - d. Fungsi ekstrinsik dan keterampilan
38. Motivasi penting dalam olahraga. Jika atlet tidak memiliki motivasi dalam diri, maka....
- a. Atlet tidak memiliki kendali diri**
 - b. Atlet akan aktif terlibat dalam olahraga
 - c. Atlet akan berhasil dalam olahraga
 - d. Prestasi atlet cenderung stabil
39. Umpan balik dalam olahraga memberikan keuntungan dalam proses latihan karena dapat meningkatkan....

- a. Gairah dan motivasi atlet dalam berlatih
 - b. Kemudahan untuk atlet
 - c. Kecepatan atlet dalam berlatih
 - d. Kecemasan atlet dalam berlatih
40. Berikut ini adalah strategi yang digunakan untuk meningkatkan motivasi atlet, antara lain....
- a. Tetapkan tujuan, berikan penguatan dan motivasi ekstrinsik
 - b. Tetapkan tujuan, berikan penguatan dan ciptakan situasi yang menyenangkan
 - c. Tetapkan tujuan, berikan penguatan dan tidak mengontrol latihan
 - d. Tetapkan tujuan, berikan penguatan dan diskusi kelompok
41. Perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses merupakan pengertian dari....
- a. Kesadaran diri
 - b. Motivasi
 - c. Kepercayaan diri
 - d. Relaksasi
42. Terbentuknya kepercayaan diri tidak terlepas dari 3 faktor penting yang merepresentasikan nya, yaitu....
- a. Pengetahuan, pemahaman dan konsentrasi
 - b. Prestasi, regulasi diri dan iklim sosial
 - c. Kesadaran diri, pengetahuan dan iklim sosial
 - d. Prestasi, kesadaran diri dan konsentrasi
43. Ada banyak strategi untuk membangun kepercayaan diri, antara lain....
- a. Tampil percaya diri dan persiapan
 - b. Persiapan dan bersantai
 - c. Tampil percaya diri dan sesuka hati
 - d. Bersantai dan sesuka hati
44. Segala sesuatu yang dirasakan mendesak dan menekan dalam diri seseorang merupakan pengertian dari....
- a. Kecemasan
 - b. Konsentrasi
 - c. Ketegangan
 - d. Relaksasi

45. Gejala fisik yang ditimbulkan akibat ketegangan adalah....
- a. **Gelisah dan susah tidur**
 - b. Relaks dan tidur nyenyak
 - c. Tidur nyenyak dan emosi
 - d. Emosi dan diam
46. Gejala psikis yang ditimbulkan akibat ketegangan adalah....
- a. **Emosi**
 - b. Peregangan pada otot
 - c. Konsentrasi
 - d. Banyak makan
47. Suatu perasaan subyektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan serta meningkatnya kegairahan secara fisiologi merupakan pengertian dari....
- a. Ketegangan
 - b. **Kecemasan**
 - c. Konsentrasi
 - d. Relaksasi
48. Perlukan adanya stress dalam latihan?
- a. Tidak perlu
 - b. **Perlu**
 - c. Hindari
 - d. Biasa saja
49. Beberapa bentuk atau rangkaian perilaku yang bertujuan untuk membahayakan dan mencederai orang lain merupakan pengertian dari....
- a. Ketegangan
 - b. Kecemasan
 - c. **Agresivitas**
 - d. Frustrasi
50. Ada beberapa rekomendasi untuk mengendalikan agresivitas, salah satunya adalah....
- a. Memberikan latihan keras
 - b. **Memberikan latihan empati**
 - c. Memberikan latihan sedang
 - d. Memberikan latihan ringan
51. Frustrasi muncul saat atlet merasa....

- a. Lelah
- b. **Gagal**
- c. Latihan berat
- d. Banyak tekanan

52. Agresifitas muncul dalam diri seseorang karena konsekuensi dari gejala....

- a. Semangat
- b. Senang
- c. **Frustrasi**
- d. Sedih

Lampiran 12. Kunci Jawaban Penelitian

- | | |
|-------|-------|
| 1. C | 39. A |
| 2. C | 40. B |
| 3. C | 41. C |
| 4. C | 42. B |
| 5. B | 43. A |
| 6. A | 44. C |
| 7. C | 45. A |
| 8. C | 46. A |
| 9. C | 47. B |
| 10. B | 48. B |
| 11. C | 49. C |
| 12. B | 50. B |
| 13. B | 51. B |
| 14. A | 52. C |
| 15. B | |
| 16. A | |
| 17. C | |
| 18. A | |
| 19. A | |
| 20. C | |
| 21. B | |
| 22. B | |
| 23. A | |
| 24. D | |
| 25. B | |
| 26. B | |
| 27. B | |
| 28. C | |
| 29. C | |
| 30. B | |
| 31. A | |
| 32. B | |
| 33. B | |
| 34. C | |
| 35. A | |
| 36. A | |
| 37. C | |
| 38. A | |

Lampiran 13. Hasil Penelitian

N O	Pengertian Latihan Mental									Tahap-Tahap Latihan Mental								Bentuk-Bentuk Latihan Mental															Ruang Lingkup Latihan Mental															Total	%						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7			4 8	4 9	5 0	5 1	5 2	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	39	75	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	38	73,07		
3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	41	78,84			
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	39	75	
5	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	38	73,07		
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	41	78,84			
7	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	37	71,15	
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	38	73,07	
9	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	36	69,23		
10	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	35	67,30			
11	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	37	71,15	
12	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	37	71,153	
13	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	38	73,07		
14	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	36	69,23	
15	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	34	65,38	
16	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	39	75	
Σ	1 2	1 6	1 6	1 6	1 5	7	1 6	1 4	8	9	1 3	1 6	1 2	1 3	1 3	1 0	1 4	1 2	9	1 1	9	9	1 2	1 3	9	9	2	1 1	1 1	1 4	1 0	1 4	1 6	6	8	1 1	1 3	1 0	3	2	3	8	2	3	3	1	1	1	3	4	0	8	3	603	

Lampiran 14. Deskriptif Statistik

Statistics

Pemahaman Pelatih Bola Voli

Mengenai Latihan Mental

N	Valid	16
	Missing	0
Mean		37.6875
Median		38.0000
Mode		38.00
Std. Deviation		1.92246
Minimum		34.00
Maximum		41.00
Sum		603.00

Pemahaman Pelatih Bola Voli Mengenai Latihan Mental

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34	1	6.2	6.2	6.2
	35	1	6.2	6.2	12.5
	36	2	12.5	12.5	25.0
	37	3	18.8	18.8	43.8
	38	4	25.0	25.0	68.8
	39	3	18.8	18.8	87.5
	41	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian



