

JUDUL PENELITIAN: PENERAPAN LATIHAN RELAKSASI LATIHAN KONSENTRASI DAN LATIHAN VISUALISASI TERHADAP PENINGKATAN MENTAL ATLET SEPAK BOLA UNIVERSITAS MAJALENGKA

ABSTRACT

Application Exercises Relaxation, Concentration Exercises, and Visualization Exercises to Increase Mental Athlete Foot Ball Majalengka University.

This study examines the application of relaxation exercises, concentration exercises and visualization exercises to increase mental Foot Ball Majalengka University athletes. The method of this research is descriptive research with quantitative and qualitative techniques of observation and questionnaire.

The research is action research exercise with the subject of research is Foot Ball Majalengka University athlete who numbered 20 people. The data analysis technique used is descriptive quantitative and qualitative.

Qualitative research results show the percentage of active athletes ranging from cycle I to cycle II has increased significantly this indicates that athletes are well aware how important mental exercises to increase performance. Attention athletes in the process of mental training, the better. This marked the increasing percentage of athletes from the first cycle increased by 96.6% to 100% in cycle II. Antusius mental training of athletes in the process the better. This marked the increasing percentage of athletes from the first cycle increased by 97.7% to 100% in cycle II.

ABSTRAK

Penerapan Latihan Relaksasi, Latihan Konsentrasi dan Latihan Visualisasi terhadap Peningkatan Mental Atlet Sepak Bola Universitas Majalengka.

Penelitian ini mengkaji penerapan latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan visualisasi terhadap peningkatan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka. Metode penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan teknik observasi dan kuisioner. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan olahraga dengan subjek penelitian adalah atlet Sepak Bola Universitas Majalengka yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dan kualitatif .

Hasil penelitian kualitatif menunjukkan persentase keaktifan atlet mulai dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan secara signifikan. Hal ini ditandai semakin meningkatnya persentase atlet dari siklus I sebanyak 96,6% meningkat menjadi 100% pada siklus II. Antusius atlet dalam proses pelatihan mental semakin baik. Hal ini ditandai semakin meningkatnya persentase atlet dari siklus I sebanyak 97,7% meningkat menjadi 100% pada siklus II.

BAB I PENDAHULUAN

a. Latar Belakang Masalah

Perkembangan bidang olahraga semakin cepat sejalan dengan perkembangan masyarakat dan harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat memberikan pengaruh yang sangat besar khususnya dalam meningkatkan prestasi optimal. Hal ini dapat dibuktikan dengan semakin canggihnya alat olahraga yang digunakan baik dalam latihan maupun dalam dan pengukuran kemampuan atlet.

Prestasi olahraga saat ini merupakan hasil kerja keras seluruh lapisan masyarakat yang berkompeten pada pembinaan olahraga, serta ilmu pengetahuan dan teknologi yang berhubungan dengan aktifitas atlet di manfaatkan dengan baik. Prestasi olahraga ditentukan bukan saja oleh unsur fisik, teknik dan strategi, akan tetapi juga aspek mental. Untuk memperoleh prestasi olahraga yang tinggi, maka seluruh aspek usaha membina atau mencetak atlet agar berprestasi optimal dan menjadi juara maka disamping berbagai latihan, diperlukan program-program latihan mental baik bersifat umum maupun bersifat khusus, disesuaikan berbagai kondisi atlet.

Mental image dewasa ini banyak dipraktekan oleh pelatih dan merupakan bagian penting untuk mempercepat proses berlatih dan menumbuhkan semangat dalam latihan dan bertanding. Namun Atlet yang dilatih dalam khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau apa yang harus dilakukan dalam suatu situasi tertentu masih kurang memadai.

Proses latihan mental dalam olahraga pada umumnya dan khususnya pada cabang olahraga sepakbola harus melalui proses yang panjang. Latihan mental menurut ketentuan, tekat serta ditandai oleh motivasi untuk berprestasi maksimal. Program latihan mental yang dilaksanakan merupakan proses yang dilakukan berulang-ulang dengan dosis dan intensitas, kian hari semakin meningkat, yang pada akhirnya dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan

tahan mental, agar hasil latihan atau belajar dapat memberi makna oleh karena itu, acuan suatu program harus disusun secara cermat.

Berdasarkan pengamatan tentang prestasi sepakbola di Jawa Barat yang menurun akhir-akhir bahwa salah satu penyebabnya masih labilnya mental bertanding atlet itu disebabkan kurangnya latihan mental yang dilakukan oleh pelatih. maka perlu dikaji lebih mendalam aspek psikologis dalam latihan, khususnya latihan mental. Faktor mental harus dipersiapkan dengan baik, sehingga kemampuan jiwanya baik akal, kemauan dan perasaannya siap menghadapi tugas-tugas dan menghadapi segala kemungkinan.

Oleh karena sifat holistik dari ilmu olahraga dan keterbatasan yang dimiliki penulis, maka sebagai objek penelitian ditujukan pada atlet atau pemain sepakbola di Jawa Barat. Di Jawa Barat tempat berkumpulnya pemain dan tempat pemusatan latihan khususnya di kota Majalengka, akan tetapi prestasi dibidang sepakbola secara khususnya masih kurang. Untuk itu perlu diadakan pendekatan ilmiah melalui Psikologi Olahraga. Adapun Judul penelitian ini adalah : “Penerapan Latihan Relaksasi, Latihan Konsentrasi dan Latihan Visualisasi terhadap Peningkatan Mental Atlet Sepak Bola Universitas Majalengka.

b. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pokok pikiran yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah maka timbul permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah penerapan latihan mental relaksasi dapat meningkatkan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka?
2. Apakah penerapan latihan mental konsentrasi dapat meningkatkan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka?
3. Apakah penerapan latihan mental visualisasi dapat meningkatkan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka?

c. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui penerapan latihan mental relaksasi dapat meningkatkan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka.

2. Untuk mengetahui penerapan latihan mental konsentrasi dapat meningkatkan mental atlet Sepakbola Sepak Bola Universitas Majalengka.
3. Untuk mengetahui penerapan latihan mental visualisasi dapat meningkatkan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka.

d. Ruang Lingkup

1. Relaksasi adalah teknik latihan mental untuk mengurangi ketegangan melalui peregangan dan pelepasan otot-otot sehingga tercipta keadaan yang lebih tenang
2. Konsentrasi adalah teknik latihan mental suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu.
3. Visualisasi adalah teknik latihan mental dalam alam pikiran atlet dimana atlet membuat gerakan-gerakan yang benar-benar melalui imajinasi atau melihat gambaran diri didalam pikiran.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

1. Psikologi Olahraga

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya. Perilaku manusia ada yang disadari namun adapula yang tidak disadari dan terhadap perilaku yang ditampilkan oleh seseorang dapat bersumber dari luar ataupun dari dalam dirinya sendiri.. ilmu psikologi diterapkan dalam bidang olahraga yang kemudian dikenal psikologi olahraga. Sedangkan psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dalam situasi olahraga. Cox R.H 1996 (dalam Gunarsa 2004:1) mengemukakan bahwa “Psikologi olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang mempengaruhi secara langsung terhadap atlet dan faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (ferformance).”

Penerapan psikologi dalam bidang olahraga adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang dimiliki seseorang dapat dikembangkan dengan sebaik-

baiknya. Tohar (1992 : 116) mengatakan bahwa “ mental seseorang pemain tergantung pada watak dan filsafah yang semuanya itu dipengaruhi oleh filsafah agama, kehidupan pendidikan, filsafah Negara dan faktor-faktor luar meliputi; iklim, serta lingkungan hidup.”

Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000:9) mengemukakan bahwa psikologi olahraga secara spesifik diarahkan untuk :

1. Untuk membantu para profesional dalam membantu atlet bintang mencapai prestasi puncak.
2. Membantu anak penderita dan orang tua untuk bisa hidup lebih bugur.
3. Meneliti faktor psikologis dalam kegiatan latihan
4. Memanfaatkan kegiatan latihan sebagai alat terapi misalnya untuk terapi depresi.

Peranan psikologi turut memberikan andil dalam usaha-usaha seseorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal, olehnya itu ada beberapa aspek psikologi yang perlu diterapkan dalam membina atau melatih mental antara lain, latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan visualisasi, ambisi untuk berprestasi serta aspek-aspek psikologi lainnya perlu dipelajari atau dihayati oleh Pembina dan pelatih dalam usahanya mendidik dan melatih atlet dalam meraih prestasi tinggi. Menurut Harsono (1988: 101) mengatakan “Betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai.”

2. Latihan Mental

Bagaimana pun sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan mental menurut Unestahl 1986 yang terjemahkan Yuanita Nasution (1996:129) adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Psychological training adalah latihan guna mempertinggi efisiensi mental, terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks

Pengaruh faktor psikologis pada atlet akan tampak dengan jelas pada saat atlet tersebut bertanding. Gunarsa (1988:14) mendefinisikan beberapa ungkapan menarik mengenai pentingnya faktor psikis (mental) atau disebut dengan faktor non teknis :

1. James E. Loehr (1982) psikologis olahraga mengatakan: “ At least 50 percent of the process of playing well is the result of mental and psychological factor” yang diterjemahkan secara sederhana: sekurang-kurangnya ada 50 persen dari proses dalam bermain adalah hasil dari faktor mental.” Jelas disini ditekankan pentingnya faktor mental-psikologis.
2. Bob Petti, bintang bola basket pada waktu yang lalu: “The mental aspect of basketball is 50 percent of the battle”, yang diterjemahkan secara bebas bahwa aspek mental pada basket ball 50 persen pertempuran dan pergulatan.
3. Seorang pegolf profesional, Rex Caldwell, mengemukakan rahasia keberhasilannya dalam pertandingan-pertandingannya:” My mental attitude is verystrong. Every tim I walk up to a shot I feel like it’s going to go where I’m aiming it.” Yang diterjemahkan secara bebas bahwa perilaku mental saya sangat kuat menembak dimana yang saya inginkan (menyarangkan).
4. Rick Mc Kinney (1985), pemanah nasional Amerika, menyatakan sekalipun peralatan baik dan canggih, namun masih tergantung pada kekuatan mental dari pribadi yang menggunakannya.

Berdasarkan keempat faktor psikologis masing-masing memberikan sumbangan terhadap atlet, misalnya, 50 persen penampilannya ditentukan oleh konsentrasi, 15 persen intelegensia, 15 persen ditentukan oleh aspek agresivitas, 20 persen ditentukan oleh kepercayaan diri. Faktor psikologis seolah-olah memiliki atribut negatif bagi diri seorang atlet. Padahal banyak penelitian telah membuktikan bahwa psikologis sering menjadi faktor yang sangat menentukan bagi seorang atlet untuk meraih kemenangan. Setiadarma (2000) mengemukakan bahwa pernyataan pengurus, pelatih dan komentator olahraga mengenai kekalahan atletnya disebabkan oleh faktor psikologis. Namun pernyataan mereka bahwa kemenangan atlet disebabkan oleh faktor psikologis dalam hal ini mental yang labil, bagaimana dengan kemenangan lawan yang merupakan bukti keunggulan dalam faktor psikologis.

a. Latihan Relaksasi

Relaksasi adalah suatu keadaan dimana tidak terdapat ketegangan baik secara fisik, emosi maupun mental (Gunarsa:2004). Apabila atlet mengalami derajat ketegangan, kecemasan dan kegairahan yang terlalu tinggi, maka ia akan mengalami kesulitan untuk mencapai penampilan yang optimal. Bila atlet tersebut diterapkan strategi yang dapat meningkatkan kegairahan/kesiagaan, maka ia akan semakin tegang dan cemas. Ketegangan dan kecemasan yang berlebihan menurunkan penampilan. Untuk mengatasi situasi ini perlu dilakukan pembalikan proses yang terjadi dengan mengurangi ketegangan dan kecemasan, melalui prosedur relaksasi.

Garfiel, 1984 (dalam Setiadarma 2004: 119) mengatakan bahwa “ Proses latihan mental bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi puncak dengan menitik beratkan pada perlunya atlet memahami tujuan yang hendak dicapai oleh dirinya serta misi yang diemban.” Untuk dapat menampilkan suatu gerakan dengan baik di dalam latihan apalagi dalam suatu pertandingan penting. Diperlukan keadaan fisik dan mental yang rileks, bebas dari ketegangan yang mengganggu. Dengan otot-otot yang rileks dapat ditampilkan gerakan-gerakan yang benar serta akan didapatkan kelentukan dan kecepatan maksimal dengan akurasi yang baik. dalam keadaan demikian maka pikiran akan menjadi lancar sehingga strategi bertanding akan dapat diterapkan dengan tepat.

Latihan relaksasi akan membantu atlet untuk mencapai keadaan relaks tersebut. Salah satu cara latihan yang sederhana adalah relaksasi progresif yang dirancang pertama kali oleh Edmond Jacobson, dimana bagian tubuh dilatih secara bertahap untuk relaks dan dapat membedakan antara keadaan relaks dan tegang (Bird dan Cripe:1986).

Untuk mengatasi atlet tersebut perlu dilakukan latihan relaksasi. Model relaksasi ada empat macam yaitu : relaksasi progresif (*progressive relaxation*), latihan otogenik (*autogenic training*), meditasi transedental (*transcendental meditation*) dan biofidbek (*biofeed-back*). Model-model ini mengakibatkan menurunnya detak jantung, pengurangan pengeluaran keringat, dan berkurangnya ketegangan otot.

b. Latihan Konsentarsi

Setelah latihan relaksasi dikuasai atlet dapat memulai latihan konsentrasi. Konsentrasi merupakan suatu proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada penginderaan. Dengan demikian suatu kemampuan untuk memusatkan perhatian akan muncul apabila atlet mampu mencurahkan atau menyeleksi perhatian hanya pada rangsang-rangsang tertentu saja yang ada pada kepentingan yang relevan terhadap penampilannya sebagai hal yang mendominasi fokus dan perhatian. Gunarsa (2004:89) mengatakan bahwa “Konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai liku-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya.” Hal ini ditandai sepenuhnya oleh perhatian atlet tersebut yang diarahkan terhadap proses untuk menampilkan keterampilannya. Jika fokus dan konsentrasi berpusat pada orsinilitas sudut pandang tentang orang dan peristiwa, maka perlu dilakukan adalah menjalni situasi yang materinya antara lain : jangan larut, jangan lari, jangan takut, atau menempuh proses pembelajaran diri melalui perubahan situasi.

Yuanita Nasution (1996:132) Mengatakan bahwa “ Dalam olahraga konsentarsi sangat penting peranannya, jika konsentasi atlet terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, apabila dalam pertandingan, maka dapat timbul berbagai masalah seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga sudah pasti kepercayaan dirinya menjadi hilang atau berkurang.” Untuk menghindari keadaan tersebut perlu dilakukan latihan konsentrasi.

c. Latihan Visualisasi

Visualisasi disebut juga imajeri adalah teknik latihan mental yang melibatkan semua penginderaan. Meliputi pikiran, perasaan, emosi, penglihatan dan pendengaran maupun hormone adrenalin yang menciptakan pengalaman dalam pikiran. Yukelson, 2004 (dalam gunarsa 2004:103) bahwa “ atlet-atlet dunia telah mengembangkan kemampuan atau keterampilan imajeri atau keterampilan mental yang dilatih setiap hari.” Bagian yang paling penting dari latihan Visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang hendak dilakukan. Oleh karena itu, latihan visualisasi juga

erat kaitannya dengan kepercayaan diri, pemusatan latihan, serta kondisi waspada dan terkendali.

Visualisasi adalah pengungkapan suatu konsep gagasan atau perasaan ke dalam bentuk nyata seperti gambar, tulisan atau gerakan. Visualisasi sering disebut *imagery*. Menurut Setiadarma (2000:188) mengatakan bahwa “ Visualisasi adalah merupakan bentuk *imagery* visual, sedangkan *imagery* bisa berontasi pada visual seperti melihat gambar angan-angan, auditorial seperti mendengar suara atau melibatkan beberapa aspek penginderaan.”

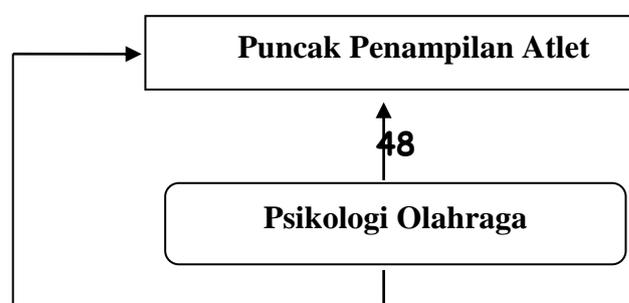
Visualisasi meliputi penglihatan dan perasaan, jadi seseorang menvisualisasikan bergerak, mungkin seseorang dapat melihat, mendengarkan dan merasakan hal tersebut. Dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar atau mental seseorang. Dalam melakukan latihan ini sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup (tidak selalu demikian), sehingga dapat menghindarkan gangguan-gangguan yang dapat mengacaukan fikiran.

Menurut Orlick, 1980 (dalam Satiadarma, 2000:173) mengemukakan bahwa “ Mental *Imagery* adalah simulasi, tetapi simulasi yang terjadi dalam otak, semua orang dapat melakukan hal ini, tetapi jelas tidak dengan cara yang sistematis, sehingga hasilnya juga tidak memuaskan,” mental *Imagery* dapat meningkatkan kemampuan individu, dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Dari penjelasan di atas dikemukakan bahwa perkembangan latihan mental ketiga faktor diatas sangat penting, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai.

4. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan acuan dari kerangka teoritis yang tertuang pada tinjauan pustaka. Olehnya itu perlu suatu pola pikir yang dituangkan dalam sebuah bentuk kerangka skema, sebagai berikut :



Gambar 1. Skema kerangka berpikir

Berdasarkan skema yang dibuat, maka dapat dijelaskan bahwa puncak penampilan atlet sepakbola dapat diperoleh dengan adanya unsur psikologis.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain/Rancangan Penelitian

Dalam suatu penelitian, biasanya diperlukan suatu desain penelitian. Hal ini penting, karena merupakan landasan atau kerangka dasar yang dijadikan pijakan sekaligus acuan untuk melaksanakan penelitian yang sesungguhnya.

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (the action research), yang dalam lingkup persekolahan lazim disebut penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan merupakan suatu penelitian yang berbentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam

pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran atau pelatihan tersebut dilakukan.

Desain penelitian ini dapat digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Desain Penelitian

Untuk Peningkatan mental	Sasaran
1. Latihan Relaksasi	Atlet Sepak Bola Universitas Majalengka
2. Latihan Konsentrasi	
3. Latihan Visualisasi	

Berdasarkan tabel diatas diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini arahnya adalah untuk meningkatkan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan melalui metode latihan relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi pada Atlet Sepak Bola Universitas Majalengka.

B. Tempat dan Waktu

Lokasi penelitian akan dilakukan di Universitas Majalengka Provinsi Jawa Barat . Adapun waktu penelitian berlangsung selama 4 (empat) bulan. Penelitian tindakan ini direncanakan dilaksanakan melalui tiga siklus untuk melihat peningkatan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka melalui latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan visualisasi. Dengan perincian enam kali pertemuan untuk siklus 1, 3 kali pertemuan untuk siklus 2 dan 3 kali pertemuan untuk siklus 3.

C. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian ini adalah Atlet Sepak Bola Universitas Majalengka yaitu :. Untuk labih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Subjek Penelitian

Subjek	Jumlah
Atlet/Mahasiswa	90 Orang

D. Instrumen Penelitian

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga yaitu :

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan adalah pengamatan secara langsung situasi-situasi yang berhubungan dengan masalah penelitian, selain itu digunakan alat bantu seperti alat catatan lapangan, alat tulis menulis dan alat bantu lainnya untuk mendokumentasikan keadaan atlet/pemain sepakbola Sepak Bola Universitas Majalengka.

2. Tes Kuisisioner

Tes Kuisisioner yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang di ajukan pada sampel untuk memperoleh jawaban.

E. Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut :

a. Teknik observasi

Kegiatan observasi dimaksudkan untuk mengamati proses pemberian latihan dengan menggunakan pola latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan visualisasi. Sekaligus mengamati dampak dari tindakan yang dilaksanakan berkaitan dengan dengan meningkatkan kemampuan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dan Keaktifan Atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dalam pelaksanaan Latihan relaksasi, latihan konsentrasi, latihan Visualisasi.

b. Teknik Tes

Teknik tes Kuisisioner adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data sehubungan dengan penelitian ini yakni menyangkut mental, dengan mengajukan beberapa pertanyaan secara tertulis dan di jawab oleh atlet. Bentuk tes berupa Kuisisioner yang telah disusun di beri nilai (bobot) masing-masing. nilai pada angket yaitu angka 1 sampai 5. Jumlah terbesar adalah yang terbaik. Adapun alternative setiap item pertanyaan diberi bobot sebagai berikut :

HAMPIR SELALU SAYA RASAKAN	(HS)
SERING SAYA RASAKAN	(SRG)
KADANG KADANG SAYA RASAKAN	(KDG)
JARANG SAYA RASAKAN	(JRG)
TIDAK PERNAH SAYA RASAKAN	(TP)

F. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif digunakan untuk menghitung nilai rata-rata dan persentase hasil latihan mental.

Menurut (Sudijono, 2006 : 43) mencari persentase (%) nilai rata-rata adalah :

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

Keterangan : P = Angka persentase

f = frekuensi yang dicari persentasenya

N = Banyaknya sampel

Adapun untuk keperluan analisis kuantitatif digunakan teknik kategori tingkat penguasaan mental . Pedoman yang digunakan untuk mengubah skor mentah yang diperoleh atlet menjadi skor standar (nilai).

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil penelitian ini melalui penelitian tindakan di Sepak Bola Universitas Majalengka dilakukan sebanyak dua kali siklus penelitian. Penelitian ini mengkaji penerapan latihan relaksasi, latihan konsentrasi, dan latihan visualisasi terhadap peningkatan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka yang dilakukan terhadap 90 subjek penelitian. Hasil penelitian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif yang diklasifikasikan atas dua bagaian, yaitu : deskriptif hasil siklus pertama dan siklus kedua.

Pada siklus pertama, hasil penelitian tentang relaksasi atlet Sepak Bola Universitas Majalengka diuraikan dalam beberapa pertanyaan. Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan relaksasi dapat membuat saya dapat pulih dengan cepat dari keadaan yang menegangkan sebanyak 55 responden (61,1%), sering saya rasakan sebanyak 19 responden (21,1%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 10 responden (11,1%), jarang saya rasakan sebanyak 4 responden (4,4%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 2 responden (2,2%).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan relaksasi dapat memulihkan ketegangan dengan cepat.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan relaksasi mampu mengendalikan emosi saya dengan baik sebanyak 59 responden (65, %), sering saya rasakan sebanyak 25 responden (27,7%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 3 responden (3,3), jarang saya rasakan sebanyak 2 responden (2,2 %), tidak pernah saya rasakan sebanyak 1 responden (1,1 %). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan relaksasi mampu mengendalikan emosinya dengan baik.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan relaksasi membuat otot-otot saya jadi rileks sehingga mampu membuat gerakan-gerakan yang benar sebanyak 61 responden (67,7%), sering saya rasakan sebanyak 12 responden (13,3%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 11 responden (12,2), jarang saya rasakan sebanyak 6 responden (6,6 %), tidak pernah saya rasakan sebanyak 0 responden (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan relaksasi membuat otot-otot jadi rileks.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan relaksasi dapat membuat saya menampilkan suatu gerakan dengan baik didalam latihan sebanyak 43 responden (47,7%), sering saya rasakan sebanyak 27 responden (30 %), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 12 responden (13,3%), jarang saya rasakan sebanyak 4 responden (4,4 %), tidak pernah saya rasakan sebanyak 4 responden (4,4%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan relaksasi mampu menampilkan suatu gerakan dengan baik didalam latihan.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan relaksasi dapat menambah kepercayaan diri saya sebanyak 53 responden (58,8%), sering saya rasakan sebanyak 23 responden (25,5%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 6 responden (6,6 %), jarang saya rasakan sebanyak 7 responden (7,7%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 1 responden (1,1%). Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan relaksasi membuat kepercayaan diri meningkat.

Hasil gambaran umum yang diuraikan tentang aspek mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka yang diteliti mengenai latihan relaksasi. Nampak bahwa hasil data tentang relaksasi atlet Sepak Bola Universitas Majalengka memiliki kategori sangat baik sebanyak 25 responden (27,7%), baik sebanyak 54 responden (60%), sedang sebanyak 11 responden (12,2%), kurang sebanyak 0 responden (0%) dan kurang sekali sebanyak 0 responden (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan relaksasi dapat dikategorikan baik.

hasil penelitian siklus I tentang konsentrasi atlet Sepak Bola Universitas Majalengka diuraikan dalam beberapa pertanyaan. Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan Latihan konsentrasi membuat saya mampu memusatkan perhatian atau pikiran dengan baik sebanyak 21 responden (23,3 %), sering saya rasakan sebanyak 27 responden (30%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 34 responden (37,7%), jarang saya rasakan sebanyak 7 responden (7,7 %), tidak pernah saya rasakan sebanyak 1 responden (1,1%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan konsentrasi mampu memusatkan pikiran atau perhatian dengan baik.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan konsentrasi mampu membuat saya cepat menerima materi latihan dengan jelas sebanyak 13 responden (14,4 %), sering saya rasakan sebanyak 33 responden (36%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 35 responden (38,8%), jarang saya rasakan sebanyak 6 responden (6,6%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 3 responden (3,3%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan konsentrasi mampu menerima materi latihan dengan jelas.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan konsentrasi dapat menghilangkan perasaan gugup pada penampilan saya sebanyak 14 responden (15,5%), sering saya rasakan sebanyak 31 responden (34,4%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 32 responden (35,5 %), jarang saya rasakan

sebanyak 11 responden (12,2%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 2 responden (2,2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan relaksasi dapat menghilangkan perasaan gugup pada penampilan.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan konsentrasi membuat saya selalu berpikiran positif sebanyak 11 responden (12,2%), sering saya rasakan sebanyak 39 responden (43,3%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 33 responden (36,6%), jarang saya rasakan sebanyak 5 responden (5,5%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 2 responden (2,2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan konsentrasi mampu membuat selalu berpikiran positif.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan konsentrasi dapat membantu akurasi gerakan saya dengan baik sebanyak 11 responden (12,2%), sering saya rasakan sebanyak 23 responden (25,5%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 48 responden (53,3%), jarang saya rasakan sebanyak 5 responden (5,5%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 3 responden (3,3%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan konsentrasi membantu akurasi gerakan dengan baik

Hasil gambaran umum yang diuraikan tentang aspek mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka yang diteliti mengenai latihan konsentrasi. Nampak bahwa hasil data tentang konsentrasi atlet Sepak Bola Universitas Majalengka memiliki kategori sangat baik sebanyak 2 responden (2,2%), baik sebanyak 48 responden (53,3%), sedang sebanyak 40 responden (44,4%), kurang sebanyak 0 responden (0%) dan kurang sekali sebanyak 0 responden (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan konsentrasi dapat dikategorikan baik.

Hasil penelitian siklus I tentang visualisasi atlet Sepak Bola Universitas Majalengka diuraikan dalam beberapa pertanyaan. Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan Latihan visualisasi selalu membuat saya membayangkan gerakan-gerakan yang benar selama latihan dengan baik sebanyak 1 responden

(1,1%), sering saya rasakan sebanyak 16 responden (17,7%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 36 responden (40%), jarang saya rasakan sebanyak 22 responden (24,4%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 15 responden (16,6%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan visualisasi kurang mampu membayangkan gerakan-gerakan benar dengan baik.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan visualisasi membuat saya beradaptasi dengan cepat dari keadaan sulit sebanyak 3 responden (3,3%), sering saya rasakan sebanyak 8 responden (8,8%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 26 responden (28,8%), jarang saya rasakan sebanyak 46 responden (51,1%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 7 responden (7,7%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan visualisasi kurang mampu membuat beradaptasi dengan baik.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan visualisasi membuat seringkali membayangkan diri sendiri mencapai sasaran yang saya inginkan sebanyak 4 responden (4,4%), sering saya rasakan sebanyak 22 responden (24,4%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 32 responden (35,5%), jarang saya rasakan sebanyak 24 responden (26,6%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 8 responden (8,8%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka kurang mampu membayangkan diri sesering mungkin mencapai sasaran.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan visualisasi membuat kepercayaan diri saya meningkat sebanyak 2 responden (2,2%), sering saya rasakan sebanyak 11 responden (12,2%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 41 responden (45,5%), jarang saya rasakan sebanyak 26 responden (28,8%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 10 responden (11,1%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka kurang mampu membuat kepercayaan diri meningkat.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan visualisasi membuat saya suka membayangkan bagaimana strategi pelatih dengan baik sebanyak 2 responden (2,2%), sering saya rasakan sebanyak 11 responden (12,2%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 36 responden (40%), jarang saya rasakan sebanyak 27 responden (30 %), tidak pernah saya rasakan sebanyak 14 responden (15,5%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan visualisasi kurang mampu membayangkan bagaimana strategi pelatih dengan baik.

Hasil gambaran umum yang diuraikan tentang aspek mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka yang diteliti mengenai latihan visualisasi. Nampak bahwa hasil data tentang relaksasi atlet Sepak Bola Universitas Majalengka memiliki kategori sangat baik sebanyak 0 responden (0%), baik sebanyak 7 responden (7,7%), sedang sebanyak 40 responden (44,4%), kurang sebanyak 43 responden (47,7%) dan kurang sekali sebanyak 0 responden (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan visualisasi dapat dikategorikan kurang.

Pada siklus kedua hasil penelitian siklus II tentang visualisasi atlet Sepak Bola Universitas Majalengka diuraikan dalam beberapa pertanyaan Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan Latihan visualisasi selalu membuat saya membayangkan gerakan-gerakan selama latihan dengan baik sebanyak 37 responden (41,1%), sering saya rasakan sebanyak 40 responden (44,4%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 12 responden (13,3%), jarang saya rasakan sebanyak 1 responden (1,1%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 0 responden (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan visualisasi dapat membayangkan gerakan-gerakan yang benar dengan baik.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan visualisasi membuat saya beradaptasi dengan cepat dari keadaan sulit sebanyak 34 responden (37,7%), sering saya rasakan sebanyak 37 responden (41,1%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 19 responden (21,1%), jarang saya rasakan sebanyak 0

responden (0%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 0 responden (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka mampu membuat beradaptasi dengan cepat dari keadaan sulit.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan visualisasi membuat seringkali membayangkan diri sendiri mencapai sasaran yang saya inginkan sebanyak 49 responden (54,4%), sering saya rasakan sebanyak 31 responden (34,4%), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 9 responden (10%), jarang saya rasakan sebanyak 1 responden (1,1%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 0 responden (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan visualisasi mampu membayangkan diri sendiri mencapai sasaran diinginkan.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan visualisasi membuat kepercayaan diri saya meningkat sebanyak 42 responden (46,6%), sering saya rasakan sebanyak 38 responden (42,2), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 10 responden (11,1), jarang saya rasakan sebanyak 0 responden (0%), tidak pernah saya rasakan sebanyak 0 responden (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan visualisasi membuat kepercayaan diri meningkat.

Atlet yang mengatakan hampir selalu saya rasakan latihan visualisasi membuat saya suka membayangkan bagaimana strategi pelatih dengan baik sebanyak 30 responden (33,3), sering saya rasakan sebanyak 44 responden (48,8), kadang-kadang saya rasakan sebanyak 16 responden (17,7%), jarang saya rasakan sebanyak 0 responden (0), tidak pernah saya rasakan sebanyak 0 responden (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan visualisasi mampu membayangkan bagaimana strategi pelatih dengan baik.

Hasil gambaran umum yang diuraikan tentang aspek mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka yang diteliti mengenai latihan visualisasi. Nampak bahwa hasil data tentang relaksasi atlet Sepak Bola Universitas Majalengka memiliki kategori sangat baik sebanyak 9 responden (10%), baik sebanyak 78 responden (86 %), sedang sebanyak 3 responden (3,3%), kurang sebanyak 0

responden (0%) dan kurang sekali sebanyak 0 responden (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Sepak Bola Universitas Majalengka dengan latihan visualisasi dapat dikategorikan baik.

Hasil analisis kualitatif menunjukkan persentase keaktifan atlet mulai dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan secara signifikan. Hal ini ditandai semakin meningkatnya persentase atlet dari siklus I sebanyak 96,6% meningkat menjadi 100% pada siklus II. Antusias atlet dalam proses pelatihan mental semakin baik. Hal ini ditandai semakin meningkatnya persentase atlet dari siklus I sebanyak 97,7% meningkat menjadi 100% pada siklus II. Tanya jawab atlet dalam proses pelatihan mental semakin baik. Hal ini ditandai semakin meningkatnya persentase atlet dari siklus I sebanyak 98,8% meningkat menjadi 100% pada siklus II. Fokus atlet pada proses pelatihan mental semakin baik. Hal ini ditandai semakin meningkatnya persentase atlet dari siklus I 97,7% meningkat menjadi 100% pada siklus II.

Pembahasan

Hasil persentase tentang latihan relaksasi pada siklus I menunjukkan bahwa mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka tersebut di kategorikan atau memiliki klasifikasi baik sekali 27,7%, baik 60%, cukup 12,2%, kurang 0% dan kurang sekali 0%. Dengan diperkuat nilai rata-rata yang menunjukkan 60% kategori baik, maka ada peningkatan mental Atlet Sepak Bola Universitas Majalengka selama pelatihan berlangsung. Oleh karena itu tidak perlu dilakukan lagi siklus II.

Hasil persentase tentang latihan konsentrasi pada siklus I menunjukkan bahwa mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka tersebut di kategorikan atau memiliki klasifikasi baik sekali 2,2%, baik 53,3%, cukup 44,3%, kurang 0% dan kurang sekali 0%. Dengan diperkuat nilai rata-rata yang menunjukkan 53,3% kategori baik, maka ada peningkatan mental Atlet Sepak Bola Universitas Majalengka selama pelatihan berlangsung. Oleh karena itu tidak perlu dilakukan lagi siklus II.

Hasil persentase tentang latihan visualisasi pada siklus I menunjukkan bahwa mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka tersebut di kategorikan

atau memiliki klasifikasi baik sekali 0 %, baik 7,7%, sedang 44,4%, kurang 47,7% dan kurang sekali 0%. Dengan diperkuat nilai rata-rata yang menunjukkan 47,7% kategori kurang, maka tidak ada peningkatan mental Atlet Sepak Bola Universitas Majalengka selama pelatihan berlangsung. Oleh karena itu perlu dilakukan lagi siklus II. Pada siklus II hasil persentase latihan visualisasi menunjukkan bahwa mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka tersebut dikategorikan atau memiliki klasifikasi baik sekali 10%, baik 86%, cukup 3,3%, kurang 0% dan kurang sekali 0%. Dengan diperkuat nilai rata-rata yang menunjukkan 86% kategori baik, maka ada peningkatan mental Atlet Sepak Bola Universitas Majalengka selama pelatihan berlangsung.

Hasil penelitian kualitatif menunjukkan persentase keaktifan atlet mulai dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan secara signifikan. Hal ini menandakan bahwa atlet PPLP menyadari betul betapa pentingnya latihan mental terhadap peningkatan prestasi.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Melalui penerapan latihan relaksasi yang dilakukan dalam penelitian ini ternyata memberikan hasil yang baik dan dapat meningkatkan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka.
2. Melalui penerapan latihan konsentrasi yang dilakukan dalam penelitian ini ternyata memberikan hasil yang baik dan dapat meningkatkan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka.
3. Melalui penerapan latihan visualisasi yang dilakukan dalam penelitian ini ternyata memberikan hasil yang baik dan dapat meningkatkan mental atlet Sepak Bola Universitas Majalengka.

Saran

1. Bagi para Pembina Olahraga : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan mental yaitu penerapan latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan visualisasi ini sangat berkaitan sehingga dengan hasil ini

memberikan bahan masukan dalam pembinaan mental atlet khususnya dalam meningkatkan mental atlet.

2. Bagi para pelatih : Direkomendasikan bahwa perlunya untuk lebih meningkatkan mental atlet secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk penerapan latihan relaksasi, latihan konsentrasi, dan latihan visualisasi yang baik dan sistematis sehingga pencapaian prestasi dapat terwujud.
3. Bagi para atlet agar lebih memahami unsur psikologis baik dalam latihan maupun saat bertanding, guna meraih prestasi optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunarsa, Singgih D. 2004. **Psikologi Olahraga Prestasi**. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Gunarsa, singgih D. 1996. **Psikologi Olahraga**. Teori dan Praktek. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Mulyana, 2006. **Psikologi Olahraga**. Disajikan pada TOT Pelatih Tingkat Muda. Solo 11-14 September 2006.
- Harsono. 1988. **Choaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching**. Jakarta : Tambak Kusuma.
- Satiadarma, Monthy P. 2000. **Dasar-Dasar Psikologi Olahraga**. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Rahantoknam, B.E. 2006. **Teori dan Metodologi Latihan**. Disajikan pada TOT pelatih tingkat muda. Solo 11-14 September 2006.
- Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1999. **Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola**. Makassar: FIK UNM
- Dinata Marta. 2007. **Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola**. Jakarta : Penerbit Cerdas Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. 1993. **Prosedur Penelitian; suatu Pendekatan Praktek**. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.

Mielke Denny. 2007. **Dasar-Dasar Sepakbola; Cara yang Terbaik untuk Mempelajarinya**. Bandung : PT. Intan Sejati

Agussalim. 2007. **Buku Pintar Sepakbola**. Bandung : Penerbit Jembar

JADWAL PELAKSANAAN

Tabel 3. Jadwal Kegiatan Penelitian

NO	KEGIATAN	BULAN				KET
		1	2	3	4	
1	Persiapan	X				
2	Pelaksanaan penelitian		X			
3	Pengumpulan data		X			
4	Pengelolaan data			X		
5	Menyusun laporan penelitian			X		
6	Seminar hasil				X	
7	Perbaikan laporan hasil				X	

BIODATA PENELITIAN

- a. Nama lengkap : **Indra Adi Budiman, S.Pd., M.Pd.**
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. NIK/NIDN : 104.1.09.144/0431016605
- d. Jabatan Fungsional : Lektor
- e. Prodi/Fakultas : Penjaskesrek/FKIP
- f. Lembaga : Universitas Majalengka
- g. Alamat : Jl. KH. Abdul Halim No. 103 Majalengka
- h. Telp/Faks : (0233)283611
- h. No Hp : 08156408012
- j. E-mail : indra_adibudiman7@yahoo.co.id