

Proceeding

INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT

GOR UNY, Saturday, 12th DECEMBER 2009

Theme

The Development Of Sport Culture To be Indonesian Civilization



Faculty Of Sport Science
Yogyakarta State University



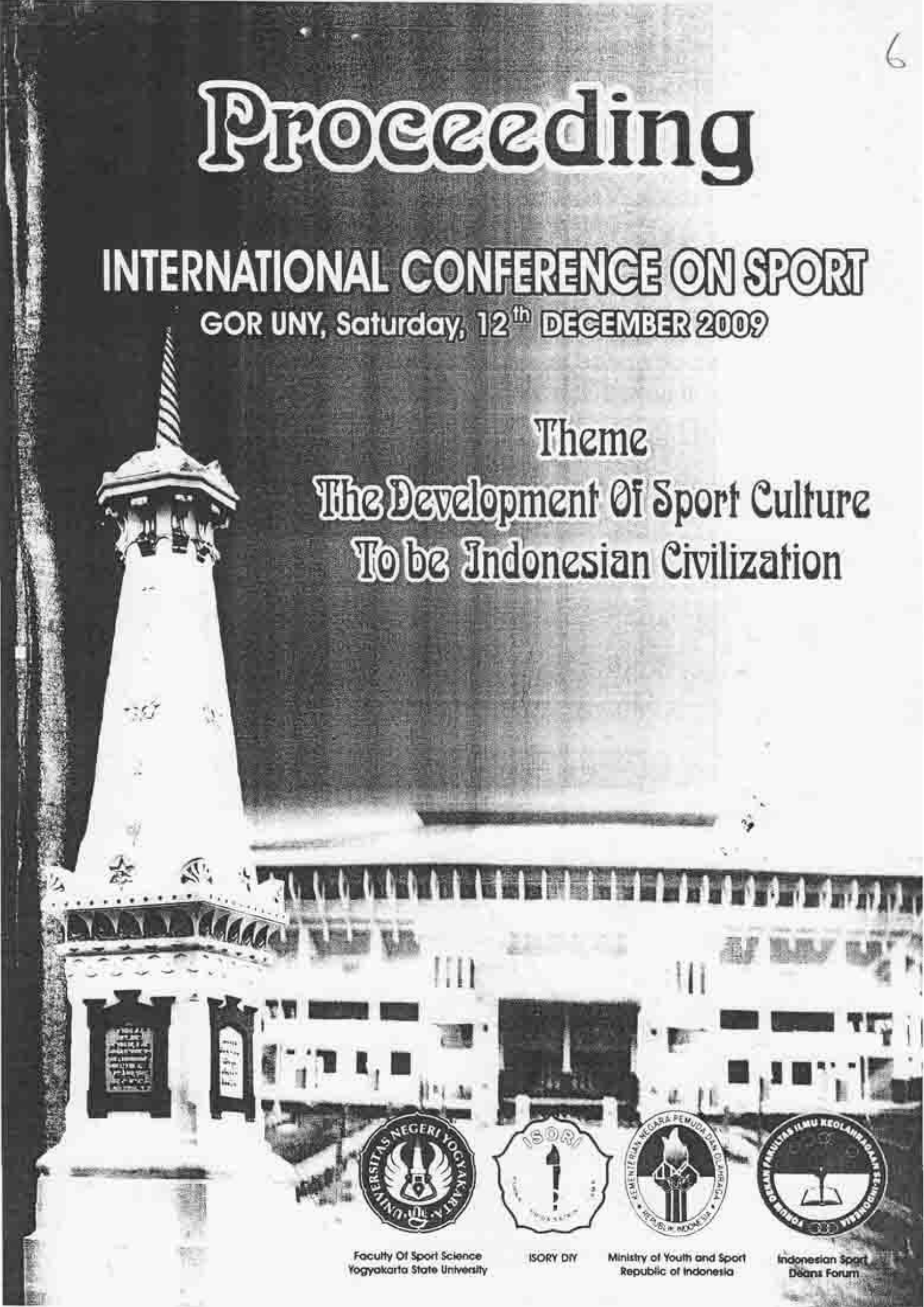
ISORY DIY



Ministry of Youth and Sport
Republic of Indonesia



Indonesian Sport
Deans Forum



**THE OPENING SPEECH
ON INTERNATIONAL SEMINAR ON SPORT
DECEMBER 12, 2009-12-28
AT INDOOR STADIUM OF YSU**

Assalamu'alaikum wr wb

The honorable speakers, Mr. Prof Dr. dr. James Tangkudung, M.Pd, (Minister of Youth and Sport), Mr. Kostadin Angelov, (Bulgaria), mr. Toho Cholik Mutohir, Ph.D, (Head of ISORI), Mr. Lauren (Athletic Coach from France), and Charlotte (Sport Activist, from Netherland),
The distinguished guest
Ladies and Gentlemen,

First of all, on behalf of the president of YSU, let me express great thank to God (Allah SWT) who gives us opportunities and health, so that we can join this very important international seminar on development of sport culture toward civil Indonesian society. I do hope international sport seminar can gives us valuable knowledge and experiences.

Secondly, it is my great pleasant to express my warm welcoming to all audiences, especially Mr. Prof Dr. dr. James Tangkudung, M.Pd, (Minister of Youth and Sport), Mr. Kostadin Angelov, (Bulgaria), mr. Toho Cholik Mutohir, Ph.D, (Head of ISORI), Mr. Lauren (Athletic Coach from France), and Charlotte (Sport Activist, from Netherland), who are ready to come this occasion for sharing all issues we are concern. I absolutely expect that this forum forum will be beneficial for all of us, not only as practitioners, but also as experts.

Thirdly, let me express my thank to the audiences who are interested in joining this very important seminar. I do hope that all audiences can take more advantages, then implement some related ideas in improving the quality of sport in general, and the quality of sport education for all. Beside that also want to thank to all members of committees who spent much time in preparing, organizing, and controlling this event. I absolutely hope that they can have more academical and managerial advantages.

Ladies and gentlemen,

Sport is veri important in our life, because, sport can make us be healthy and fresh. Healthy person can do everything what he/she wants. Healthy person can do more productive result than others. By having good health, we create more ideas. Late cite rasulullah saying, " A'aqlus saliim fil jismis saliim."

By having awareness of the importance of sport, we have to practice any kind of sport. Let us remember rasulullah saying again: adzdhibuu aulaadakum shibaahata warimaayata, means that teach your kids with swimming and throwing.

Even though the contribution of sport for our health is so clear, but in the fact that most people are still reluctant to do exercises. As sport community, we have a responsibility to socialize the sport. How to make a sport as culture? We have to condition by using more effective strategies. First, physically, we have to prepare various facilities for sport activities. Secondly, economically, we have to give the user with non-expensive rate. Thirdly, socially, we have to be ready to serve community as coaches for any kinds of sport activities, culturally, we have to develop sport and the culture.

I do hope hat this seminar will have some important result which can be more beneficial for improving of sport education develop by YSU, especially.

Ladies and gentlement,

Once again, let me express my gratitude to all audiences, especially the honorable speakers and the distinguished guest, for paying attention. I absolutely hope that this seminar will run well. Finally, may I officially declare this nternational seminar by saying " Bismillahi rahmaanir rahiim", may Allah SWT always bless us. Amien

Wabillahit taufiq wal hidayah.
Wassalamu'alaikum wr.wb



Dr. H. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A.
Rector of Yogyakarta State University

TABLE OF CONTENT

Opening Speech

1. Dr. H. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A.
Rektor of Yogyakarta State University i
2. Sumaryanto, M.Kes.
Dean of Sport Science Faculty Yogyakarta State University ii

Table of Content iii

Keynote Speakers

- 1 *Pengembangan Budaya Olahraga Menuju Indonesia Madani*
Prof. Dr. James Tangkudung, Sportmed, M.Pd.
Staff Ahli Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI 1
- 2 *Revitalisasi ISORI Sebagai Organisasi Profesional*
Prof. Toho Cholik Mutohir, Ph.D.
Ketua Umum ISORI Pusat 7
- 3 *Comparative Study in Sport (Football) in Bulgarian and Indonesia*
Costadin Angelov
Soccer Coach of Pro Duta From Bulgaria 17
- 4 *Multilateral Development in Athletic*
Laurent
Athletic Coach form France 21
- 5 *How To Become At The Top In The World Of Hockey*
Charlotte Peeters
Hockey Coach from Netherland 29

Parallel Presentation

- 1 *Motivation: Fuel Of Achievement*
Heny Setyawati, Semarang State University 38
- 2 *The Effect Of Anaerobic Interval Training And Arm Power On The Front Crawl Style Of 100 Meter-Swimming Speed*
Heri Pendiarto, UTP of Surakarta 41
- 3 *Load Cell Technological Research To Hitting Power Assessment On Badminton Game*
Hermawan Pamot Raharjo, Semarang State University 47
- 4 *The Contribution And The Exploitation Of The Bedugul Natural Resources In Tabanan In Opening The Outbound Sport Tourism Business*
I Kadek Happy Kardiawan & Suratmin, Ganesha University Of Education 53
- 5 *Implementation Training Of Candidate Instructor Gymnastic Aerobic At Semarang City (Study In St Anna Gymnastic, Astuti Aerobic Dance And Dian Gymnastic At Semarang City)*
Ipang Setiawan Semarang State University 57
- 6 *Increasing The Potential Motion Cerebral Palsy Childs Through Adapted Physical Education And Sport*
Ismaryati, University Of Sebelas Maret 62
- 7 *Endurance In Athlete*
Musyafari Waluyo, Semarang State University 68
- 8 *The Development Of Computer Media For Senior High School Sport Education Teaching And Learning Activities*
Titik Nur Haida & Nur Sita Utami, Yogyakarta State University 70
- 9 *The Effect Of Teaching Style And Friends Conformity On The Improvement Of Basic Technique Skill Of Volleyball Playing*
Nur Rohmah Muktiani, Yogyakarta State University 74
- 10 *Sport Industry Development As A National Industrial Strength Basic*
Nuruddin Priya Budi Santoso, Yogyakarta State University 80
- 11 *Sport Industry Development As A National Industrial Strength Basic*
Putut Marhaento, Yogyakarta State University 87
- 12 *Outbound As One Of The Outdoor Education In Elementary School*
Yudanto, Yogyakarta State University 90
- 13 *Contribution Anredera Cordifolia In Sport Medication* 94

94	Prevention Of Coronary Heart Disease Risk With The Tennis Game Ahmad Nasrulloh, Yogyakarta State University.....	464
95	Proposal for Pre-Service Professional Teacher Education <i>(A Backward Design Approach for Critical Curriculum Development)</i> Caly Setiawan and Saryono, Yogyakarta State University.....	470
96	Sport Education: Towards A Community Sport Culture Through School Agung Wahyudi, Universitas Negeri Semarang.....	479
97	The Effectiveness Of Concentration Enhancement Training On Students For Subject Learning Of The Principle Of Swimming Movement Agus Supriyanto, Yogyakarta State University.....	483
98	Efforts To Boost Teacher professionalism To Increase Education Quality Aris Priyanto, ISORI DIY.....	491
99	Reality Sport Science Epistimology Development On Institute Higher Education In Indonesia Dimiyati, Yogyakarta State University.....	498
100	Self Efficacy : What Physical Education Teachers Need? Eunike R Rustiana, Semarang State University.....	506
101	The Contribution Of Pedagogical Content Knowledge In Physical Education Learning For Graduated Teacher Of PJKR Study Program In Year 2002 Dan 2003 Fitria Dwi Andriyani, Universitas Negeri Yogyakarta.....	511
102	The Differences Of Effect Of Giving Loaded Exercise To Improve Performance Of Junior Male Lifters In Semarang City Hadi, Semarang State University.....	518
103	Physical Education And Sport And Its Contribution To Character Building Imam Santosa Cww, Semarang State University.....	524
104	Contribution Of The Muscle Strength Toward The Speed For Swimming 50 M By Crawl Stroke On Female Swimmer Tri Tunggal Setiawan, Semarang State University.....	530
105	Influence Of Exercise Ball Bounce Of Yourself And Friends To Under Service In The Sepak Takraw Games Of PPLP Players In Salatiga Tri Aji, Semarang State University.....	537
106	The Management Of Physical Education Facilities Tri Ani Hastuti, Universitas Negeri Yogyakarta.....	541
107	Toward The Indonesian Football Industries Komarudin, Yogyakarta State University.....	548
108	Effort To Improve The Learning Outcomes Of Fast Run Through "Method Of Play" For The Students In Grade III SD Negeri 1 SAMBIRATA, CILONGOK, BANYUMAS Ngatman, Yogyakarta State University.....	552
109	The Detraining Effects Of Complete Inactivity Sigit Nugroho, Yogyakarta State University.....	558
110	Review Of Sport Pedagogy Andun Sudijandoko, Surabaya State University.....	563
111	Sport Cultural Development Based Community Muhammad Hamid Anwar, Yogyakarta State University.....	567
112	Paradigm Changes To Physical Education Toward Civil Society Komarudin, Yogyakarta state University.....	571
113	"Ace Tennis" As One Of The Method And Seeding Mode Tennis Sports Publicity at Early Age Ngatman, Yogyakarta State University.....	574
114	Lesson Study To Improving The Quality Of Learning in Kinesiology Sigit Nugroho, M.Or, Yogyakarta State University.....	583
115	Physical And Nutritional therapy for Athletic Training Recovery Novita Intan Arovah, Sport Science Faculty Yogyakarta State University.....	589

THE EFFECTIVENESS OF CONCENTRATION ENHANCEMENT TRAINING ON STUDENTS FOR SUBJECT LEARNING OF THE PRINCIPLE OF SWIMMING MOVEMENT

By
Agus Supriyanto
Yogyakarta State University

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the effectiveness of concentrate training in order to increase the concentration within subject learning of the principle of swimming movement so that the level of students' graduation who takes the learning subject out shall increase. This research constitutes the experiment by using pre-test-post-test Control Group Design Method. The subjects of this research were the students of Athletics Coaching of Athletic Science Faculty, Yogyakarta State University, the year 1999 – 2003 who take subject learning of the principle of swimming movement. There are 24 students in 2 groups. The Grid Concentration Exercise was chosen as research instrument and SPSS-2000 was chosen for data analysis counted. Based on the results of the research, the first hypothesis showed that F_A variable $X_1 = 50.939$ with $p = 0.000$ ($p \leq 0.01$) which mean that there was significantly difference between the experiment and controlled group. The result was sustained by t-test output between A variable $X_1 = 7.137$ with $p = 0.000$ ($p \leq 0.01$) which have the same mean. The second hypothesis showed that FA variable $X_2 = 8.417$ with $p = 0.010$ ($p \leq 0.050$) which mean that there was significantly difference between the experiment that was given meditation-autogenic training and controlled group that was not given meditation-autogenic training in swimming prosperity. On the third hypothesis, the t-test result of INTER-AB variable $X_1 = 2.216$ with $p = 0.040$ ($p \leq 0.05$) which mean that there was the difference of concentrate level significantly between men and women within experiment group.

Key Word: *Learning, effectiveness, concentration training*

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil survey pada mahasiswa yang mengambil matakuliah dasar gerak renang di kasubag Pendidikan dan Pengajaran serta laporan dari beberapa dosen pembimbing akademik dari beberapa angkatan mulai dari angkatan 1999-2003 banyak mahasiswa yang belum lulus dan belum mengambil matakuliah dasar gerak renang, Padahal matakuliah dasar gerak renang merupakan matakuliah wajib lulus yang harus diambil mahasiswa untuk meraih gelar kesarjanaannya dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan. Dengan pelatihan konsentrasi ini diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi dalam pembelajaran matakuliah dasar gerak renang agar tingkat kelulusan mahasiswa yang mengambil matakuliah renang dasar dapat meningkat.

Menurut Nasution (1996) dalam olahraga konsentrasi memegang peranan yang sangat penting. Jika konsentrasi seseorang terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, baik itu dalam latihan maupun dalam pertandingan dapat menimbulkan berbagai masalah.

Masalah-masalah tersebut seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga kepercayaan diri menjadi berkurang bahkan hilang. Pada akhirnya sulit mencapai prestasi optimal sesuai dengan kemampuannya. Hal tersebut sependapat dengan pernyataan Nideffer (2003), bahwa konsentrasi merupakan sesuatu yang penting bagi olahragawan untuk mencapai prestasi puncak. Konsentrasi membantu dalam mencapai kondisi yang siap bertanding secara fisik dan mental.

Kegunaan konsentrasi pada bidang olahraga, misalnya pada cabang olahraga loncat indah, konsentrasi tinggi diperlukan dalam keserasian gerakan dalam meloncat. Pada cabang olahraga renang konsentrasi yang tinggi juga diperlukan terutama pada saat start karena kejuaraan yang sering dilakukan pada saat ini banyak menggunakan satu kali start sehingga dapat berakibat fatal bagi perenang jarak-jarak pendek terhadap pencapaian prestasinya apabila kurang berkonsentrasi pada saat start. Pada renang jarak pendek 50 m dan 100 m juga dibutuhkan konsentrasi yang tinggi agar dapat melakukan *pacing* dengan baik. Pada cabang olahraga panahan dan menembak merupakan kegiatan yang menuntut koordinasi visual motorik dan kemampuan membidik sasaran yang kecil dengan jarak jauh. Atlet panahan dan petembak dituntut untuk mampu berkonsentrasi dalam waktu yang relatif lama dan mengesampingkan gangguan dari lingkungan maupun rasa lelah yang dialaminya. Pada cabang olahraga atletik konsentrasi diperlukan guna menyelesaikan tugas yang diembannya. Pada nomor lompat jauh, tinggi, tinggi galah, maupun jangkit, diperlukan konsentrasi untuk mengkoordinasi gerakan anggota, tubuh agar menumpu dengan tepat pada tumpuan agar berhasil dengan baik dan tepat. Pada nomor lari, konsentrasi diperlukan agar mampu mengatur *pace* (*tempo* lari) supaya tidak kehabisan tenaga, sebelum mencapai garis *finish* (akhir). Selain itu pelari harus berkonsentrasi agar tetap pada jalur lintasan larinya sesuai aturan yang berlaku pada nomor lari

kecuali untuk nomor lari marathon. Pada nomor sprint (lari jarak pendek) konsentrasi yang tinggi diperlukan guna merespon dengan cepat dan tepat dalam gerakannya dengan lebih baik dibandingkan pelari lainnya.

Mengingat pentingnya faktor konsentrasi dan guna menghindari keadaan yang tidak diinginkan karena faktor konsentrasi di bidang olahraga, maka perlu dilakukan latihan konsentrasi. Ada beberapa cara untuk melatih konsentrasi, antara lain menurut Gendlin (1981) dan Dalloway (1993) metode meditasi dapat digunakan untuk melatih konsentrasi dengan cara memusatkan perhatian pada sasaran tertentu sehingga seluruh energi terarah pada satu sasaran tertentu tersebut. Menurut Syer dan Connolly (1987) konsentrasi dapat ditingkatkan dengan cara seseorang relaksasi diikuti *deep breathing* (pernapasan dalam). Metode ini menggunakan metode relaksasi yang difokuskan pada irama napas yang dilakukan secara perlahan sambil melakukan hitungan angka satu sampai sepuluh. Apabila seseorang lupa terhadap hitungan yang dilakukan berarti kehilangan konsentrasi. Semakin sering melakukan latihan konsentrasi ini menurut Syer & Connolly (1987) akan semakin meningkatkan konsentrasi. Dalloway (1993) salah satunya merancang *autogenic training exercise* latihan otogenik guna meningkatkan konsentrasi. Otogenik melatih untuk fokus pada sinyal internal yang diperlukan dengan mengabaikan distraktor yang tidak diperlukan. Metode ini dilakukan dengan memfokuskan pada area tubuh khusus yang secara bersamaan secara mental mengulang susunan kalimat sugestif tertentu. Pelaksanaan metode ini yaitu melalui kontrol terhadap sistem saraf otonomi. Kontrol kesadaran dapat dilatih pada elemen yang berhubungan dengan sistem otonomi; seperti tekanan darah, temperatur di kulit, dan detak jantung. Misalnya dengan merasakan detak jantung dengan fokus pada jantung dengan merasakan sensasi sambil mengatakan secara mental, "detak jantungku terasa halus dan teratur". Pengalaman ini akan meningkatkan konsentrasi dengan hasil sampingan tubuh menjadi lebih seimbang, dada menjadi rileks, detak jantung menjadi halus.

Pelatihan konsentrasi merupakan pelatihan yang dikembangkan dengan tujuan untuk meningkatkan konsentrasi, disusun berdasarkan prinsip-prinsip psikologi perilaku, sehingga pada pelaksanaannya dipengaruhi oleh prinsip-prinsip psikologi perilaku.

Berdasarkan pendapat Hersen, et al. (1983) karakteristik psikologi perilaku adalah menitikberatkan pada yang dialami subjek saat ini daripada faktor-faktor yang menjadi penyebabnya.

Pelatihan konsentrasi merupakan suatu metode yang disusun secara sistematis yang dipersiapkan untuk meningkatkan konsentrasi. Metode ini secara garis besar terdiri atas dua bagian yaitu memusatkan perhatian dari distraktor *internal noise* dan *external noise* (Dalloway, 1993).

Pada bidang olahraga, Cox (2002) menyatakan pelatihan konsentrasi bagi atlet adalah proses yang ditujukan kepada atlet untuk mengajarkan/melatih bagaimana cara membatasi dan melebarkan fokus perhatian serta untuk mengendalikan pikiran.

Pelatihan konsentrasi dikembangkan di University of Texas Learning Center (UTLC) untuk menangani hambatan belajar terutama dalam hal membaca. Pelatihan konsentrasi menggunakan metode *exposure*. Metode ini dirancang secara sistematis dan praktis dengan melatih individu pada kondisi riil membaca. Tahapan-tahapan dalam pelatihan ini ditujukan untuk meningkatkan konsentrasi pada bacaan, sehingga diharapkan pelatihan konsentrasi ini mampu mengatasi hambatan konsentrasi terkait dengan membaca yang akibatnya mampu mempengaruhi hasil belajar (<http://www.UTLC-Concentration-Training-Exercise.html>), dalam jannah 2004.

Pelatihan konsentrasi dengan metode TIC - TOC (*Task Interfering Cognitions & Task Orienting Cognitions*) dikembangkan oleh Settle (2001). Metode TIC merupakan kombinasi dari relaksasi dan *coping imagery*. Relaksasi yang dilakukan dengan *deep breathing* (pernapasan dalam) diikuti dengan sugesti diri melalui bicara pada diri sendiri yang difokuskan pada anggota tubuh tertentu. Melalui metode ini tercapai kondisi rileks dan sugesti diri direpson oleh anggota tubuh sesuai yang diinginkan, misalnya, tangan yang hangat. Metode TOC dilakukan dengan cara memfokuskan konsentrasi pada tugas melalui monitoring terhadap bicara pada diri sendiri. Fokus pada tugas dilakukan dengan simulasi pada kondisi riil. Kondisi riil dihadirkan melalui kartu-kartu yang masing-masing ditulisi dengan frase atau beberapa kata mengenai kondisi atau tugas yang dihadapi. Monitoring pada diri sendiri ini dilakukan untuk mengetahui tingkat konsentrasi pada tugas yang dihadapi, teralihkan oleh distraktor atau tetap fokus pada tugas melalui respon yang terjadi ketika melihat kartu tugas. Metode ini dapat diterapkan pada individu yang mengalami kecemasan, kehilangan fokus pada tugas atau pekerjaan ataupun yang mengalami hambatan belajar sehingga mengganggu prestasi akademik.

Berdasarkan uraian di atas serta kenyataan bahwa peningkatan konsentrasi dapat dilatihkan, maka penelitian ini mengkaji pelatihan peningkatan konsentrasi dalam cabang olahraga renang untuk dapat meningkatkan konsentrasi dalam pembelajaran matakuliah renang dasar agar tingkat kelulusan mahasiswa yang mengambil matakuliah renang dasar dapat meningkat dengan hipotesisnya sebagai berikut.

Hipotesis

1. Pelatihan konsentrasi dapat meningkatkan konsentrasi mahasiswa pada saat start dalam mengambil matakuliah dasar gerak renang.

2. Pelatihan konsentrasi dapat meningkatkan konsentrasi dan perbaikan waktu renang mahasiswa untuk ujian akhir nomor jarak pendek 50 m dan 100 m gaya crawl dan gaya dada sehingga lulus dalam mengambil matakuliah dasar gerak renang.
3. Adanya perbedaan tingkat konsentrasi antara mahasiswa laki-laki dan masiswa perempuan yang mengambil matakuliah dasar gerak renang pada saat start.

METODOLOGI

Metode pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Hal tersebut berdasarkan pada pemikiran bahwa metode ini bermanfaat untuk mendapatkan kepastian lebih besar bahwa relasi yang sedang dikaji benar-benar merupakan relasi yang diperkirakan sejak awal atau bukan (Kerlinger, 1990). Kerlinger (1990) menyatakan bahwa metode eksperimen adalah metode dimana peneliti memanipulasi sedikitnya satu variabel bebas. Berarti dalam metode eksperimen terdapat hubungan kausal antara variabel bebas sebagai sebab dan variabel tergantung sebagai akibat.

Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : Tingkat Konsentrasi
2. Variabel Bebas : Pelatihan Konsentrasi
3. Variabel Sertaan : 1. Usia
2. Jenis kelamin

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Agar tidak terjadi salah penafsiran dalam membahas penelitian ini, maka perlu diuraikan batasan operasional variabel-variabel penelitian sebagai berikut :

1. Tingkat Konsentrasi : tingkat rentang perhatian terhadap sesuatu tertentu dalam waktu tertentu.
2. Pelatihan Konsentrasi : pelatihan yang dirancang khusus guna meningkatkan konsentrasi.
3. Usia : usia kronologis, berdasarkan tanggal kelahiran.
4. Jems Kelamin : ciri fisik yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Pada penelitian ini, jenis kelamin dapat diketahui melalui isian lembar identitas diri.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 1999 - 2003 yang mengambil matakuliah dasar gerak renang. Jumlah subjeknya ada 24 orang terdiri dari 2 kelompok dan setiap kelompoknya ada 12 orang.

Rancangan Penelitian

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Pre-test - Post-test Control Group Design* (Campbell & Stanley, 1973). Bentuk rancangan tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Rancangan Eksperimen
Kelompok Perlakuan dan kelompok Kontrol

Subjek	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Kelompok Perlakuan	T ₀	x	T ₁
Kelompok Kontrol	T ₀	-	T ₁

Keterangan:

T₀ = pengukuran konsentrasi yang dilakukan terhadap subjek sebelum adanya perlakuan

X = perlakuan berupa pelatihan konsentrasi

T₁ = pengukuran konsentrasi yang dilakukan terhadap subjek setelah adanya Perlakuan

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Uji Prasarat Analisis

Sebelum data penelitian dianalisis dengan analisis kovarian (anakova) terlebih dahulu diadakan uji prasarat analisis, adapun macam dan hasil uji tersebut antara lain:

a. Uji Normalitas

Model statistik yang digunakan untuk uji normalitas sebaran adalah Kai Kuadrat (%²) khusus dengan frekuensi teoritisnya dijabarkan dari frekuensi teoritis sebaran normal. Berdasarkan Uji ini melalui program SPS-2000 diketahui variabel X1 Kai Kuadrat KK- 6,949 dengan derajat bebas db⁸ menghasilkan peluang galat p^{0,542}, yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi empiris (yang diamati) dengan frekuensi teoritis dari kurva normal, karena itu dapat disimpulkan bahwa sebarannya adalah normal, data penelitian ini dapat dilihat pada lampiran halaman 46. Untuk variabel X2 Kai Kuadrat KK= 8,968 dengan derajat bebas db=6

menghasilkan peluang galat $p=0,175$, yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi empiris (yang diamati) dengan frekuensi teoritis dari kurva normal, karena itu dapat disimpulkan bahwa sebarannya adalah normal, data penelitian ini dapat dilihat pada lampiran halaman 47.

b. Uji Homogenitas

Model statistik yang digunakan untuk uji homogenitas variansi antar kelompok yaitu uji O-Cochran. Uji homogenitas varian kelompok untuk kelompok eksperimen dan kontrol, pada *pre-test* tingkat konsentrasi di dapat nilai C-cochran = 1,074 dengan nilai $p = 0,426$ yang menyatakan homogen (lampiran halaman 49). Pada *pre-test* kemampuan berenang di dapat nilai C-cochran = 1,190 dengan nilai $p = 0,358$ yang menyatakan homogen (lampiran halaman 51). Pada *pre-test* jenis kelamin pada tingkat konsentrasi di dapat nilai C-cochran = 1,511 dengan nilai $p = 0,217$ yang menyatakan homogen (lampiran halaman 53), Pada *pre-test* jenis kelamin pada kemampuan berenang di dapat nilai C-cochran = 1,200 dengan nilai $p = 0,353$ yang menyatakan homogen (lampiran halaman 55). Sedangkan pada *post-test* tingkat konsentrasi di dapat nilai C-cochran = 1,290 dengan nilai $p = 0,307$ yang menyatakan homogen (lampiran halaman 57). Pada *post-test* kemampuan berenang di dapat nilai C-cochran = 1,213 dengan nilai $p = 0,346$ yang menyatakan homogen (lampiran halaman 59). Pada *post-test* jenis kelamin pada tingkat konsentrasi di dapat nilai C-cochran = 1,060 dengan nilai $p = 0,435$ yang menyatakan homogen (lampiran halaman 61). *post-test* jenis kelamin pada kemampuan berenang di dapat nilai C-cochran = 1,365 dengan nilai $p = 0,274$ yang menyatakan homogen (lampiran halaman 63).

2. Uji Hipotesis Penelitian

Setelah dilakukan uji prasarat (uji asumsi) normalitas dan homogenitas, peneliti melakukan analisis agar dapat menjawab hipotesis yang telah disusun. Berdasarkan data *gain score* di atas, maka dilakukan uji anava 2-jalur dengan rangkuman sebagai berikut:

Tabel 2.
Rangkuman Anava 2-jalur
Untuk *Gain Score* Konsentrasi

Sumber Variansi	JK	Db	RK	F	P
Antar A	84,050	1	84,050	50,939	0,000
AntarB	6,050	1	6,050	3,667	0,071
Inter AB	2,450	1	2,450	1,485	0,040
Galat	26,400	16	1,650	-	-
Total	118,950	19	-	-	-

Tabel 3.
Rangkuman Anava 2-jalur
Untuk *Gain Score* Kemampuan Berenang

Sumber Variansi	JK	Db	RK	F	P
Antar A	24,200	1	24,200	8,417	0,010
AntarB	9,800	1	9,800	3,409	0,080
Inter AB	3,200	1	3,200	1,113	0,308
Galat	46,000	16	2,875	-	-
Total	83,200	19	-	-	-

Keterangan: A = Kelompok (eksperimen dan kontrol)

B = Jenis kelamin (laki-laki dan perempuan)

a. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama yang berbunyi “ada perbedaan peningkatan konsentrasi pada mahasiswa yang di beri pelatihan (meditasi-otogenik) dan yang tidak diberi pelatihan. Pelatihan (meditasi-otogenik) meningkatkan konsentrasi pada mahasiswa yang mengambil matakuliah dasar gerak renang”.

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa pada F_A variabel $XI = 50,939$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil tersebut didukung oleh hasil uji-t antar A variabel $XI = 7,137$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu rerata masing-masing pengukuran pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4
 Rerata Tingkat Konsentrasi Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada
 Pre-test dan Post-test

PENGUKURAN	KELOMPOK		SELISIH
	Eksperimen	Kontrol	
Pre-test	6	6,5	-0,5
Post-test	10,5	6,8	3,7
SELISIH	4,5	0,3	

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai rerata *pre-test* XKE - 6 dan XKK - 6,5. Berarti ada perbedaan selisih yang sangat kecil yaitu -0,5. Perbedaan nilai rerata tersebut tidak berbeda jauh, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol tidak mempunyai perbedaan nilai *pre-test* yang cukup berarti. Pada *post-test* kelompok eksperimen mempunyai kenaikan rerata sebesar 4,5. Berarti kenaikan rerata kelompok eksperimen meningkat cukup berarti. Pada kelompok kontrol, nilai *post-test* mengalami sedikit kenaikan sebesar 0,3. Perubahan rerata kelompok kontrol ini tidak berbeda secara signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan meditasi-otogenik tidak mengalami perubahan skor yang berarti.

Perbedaan rerata kelompok eksperimen dan kontrol pada *post-test* sebesar 3,7. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan meditasi-otogenik efektif untuk meningkatkan tingkat konsentrasi pada pembelajaran matakuliah dasar gerak renang. Kelompok eksperimen yang diberi pelatihan meditasi-otogenik memiliki rerata skor tingkat konsentrasi yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan meditasi-otogenik.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis pertama diterima yaitu ada perbedaan peningkatan konsentrasi pada mahasiswa yang diberi pelatihan (meditasi-otogenik) dan yang tidak diberi pelatihan. Pelatihan (meditasi-otogenik) meningkatkan konsentrasi pada mahasiswa yang mengambil matakuliah dasar gerak renang.

b. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua yang berbunyi "ada peningkatan kemampuan berenang pada mahasiswa yang di beri pelatihan (meditasi-otogenik) untuk nomor 100 m gaya *crawl*. Pelatihan (meditasi-otogenik) meningkatkan kemampuan berenang mahasiswa yang mengambil matakuliah dasar gerak renang."

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa pada FA variabel X2 = 8,417 dengan p = 0,010 ($p \leq 0,050$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi pelatihan meditasi-otogenik dengan kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan meditasi-otogenik dalam kemampuan berenang. Hasil tersebut didukung oleh hasil uji-t antar A variabel X2= 2,901 dengan p - 0,010 ($p \leq 0,50$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi pelatihan meditasi-otogenik dengan kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan meditasi-otogenik dalam kemampuan berenang. Selain itu rerata masing-masing pengukuran pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat pada tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5
 Rerata Kemampuan Berenang Kelompok Eksperimen dan Kontrol
 Pada Pre-test dan Post-test

PENGUKURAN	KELOMPOK		SELISIH
	Eksperimen	Kontrol	
Pre-test	9,6	8	1,6
Post-test	16,5	12,5	4
SELISIH	6,9	4,5	

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai rerata *pre-test* XKE - 9,6 dan XKK = 8. Berarti ada perbedaan selisih yaitu 1,6. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol mempunyai perbedaan *nilai pre-test* yang tidak begitu besar.

Pada *post-test* kelompok eksperimen mempunyai kenaikan rerata sebesar 6,9. Berarti kenaikan rerata kelompok eksperimen meningkat cukup berarti. Pada kelompok kontrol, nilai *post-test* mengalami sedikit kenaikan sebesar 4,5. Perubahan rerata kelompok kontrol ini sebagai akibat proses pembelajaran, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat

berarti antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada kelompok eksperimen kenaikan kemampuan berenang lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan meditasi-otogenik.

Perbedaan rerata kelompok eksperimen dan kontrol terhadap kemampuan berenang pada *post-test* sebesar 4. Hasil tersebut menunjukkan kelompok eksperimen yang di beri pelatihan meditasi-otogenik memiliki rerata skor kemampuan berenang yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan meditasi-otogenik.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis kedua diterima yaitu ada peningkatan kemampuan berenang pada mahasiswa yang di beri pelatihan (meditasi-otogenik) untuk nomor 100 m gaya *crawl*, Pelatihan (meditasi-otogenik) meningkatkan kemampuan berenang mahasiswa yang mengambil matakuliah dasar gerak renang.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga berbunyi" ada perbedaan peningkatan konsentrasi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan yang mendapatkan pelatihan (meditasi-otogenik). Mahasiswa laki-laki lebih tinggi peningkatan konsentrasinya di bandingkan mahasiswa perempuan bila mendapatkan pelatihan meditasi-otogenik.

Hasil uji-t INTER AB variabel XI = 2,216 dengan $p = 0,040$ ($p \leq 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan tingkat konsentrasi yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada kelompok eksperimen.

Selain itu rerata masing-masing pengukuran pada laki-laki dan perempuan pada kelompok eksperimen terlihat pada tabel 6 dibawah ini:

Tabel 6
Rerata Tingkat Konsentrasi laki-laki dan Perempuan Pada Kelompok Eksperimen Saat *Pre-test* dan *Post-test*

PENGUKURAN	LAKI-LAKI	PEREMPUAN
	Eksperimen	Eksperimen
Pre-test	5,8	6,2
Post-test	11,2	9,8
SELISIH	5,4	3,6

Tabel 6 di atas menunjukkan peningkatan *post-test* laki-laki dan perempuan pada kelompok eksperimen sebesar 5,4 dan 3,6 berarti selisih 1,8 lebih tinggi laki-laki dari pada perempuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan konsentrasi laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis ketiga diterima berarti ada perbedaan tingkat konsentrasi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan yang mendapatkan pelatihan (meditasi-otogenik). Mahasiswa laki-laki lebih tinggi peningkatan konsentrasinya di bandingkan mahasiswa perempuan dalam pelatihan meditasi-otogenik.

PEMBAHASAN

1. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama pada penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil statistik menunjukkan bahwa setelah pemberian pelatihan meditasi-otogenik nampak ada perbedaan tingkat konsentrasi yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, nilai F_A variabel XI = 50,939 dengan $p = 0,000$, berarti subjek yang mendapat pelatihan meditasi-otogenik mempunyai tingkat konsentrasi yang berbeda dengan subjek yang tidak mendapatkan pelatihan meditasi-otogenik. Hasil tersebut didukung oleh adanya perbedaan rerata yang cukup mencolok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, antara sebelum dan sesudah pelatihan meditasi-otogenik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan meditasi-otogenik efektif untuk meningkatkan konsentrasi pada pembelajaran matakuliah dasar gerak renang. Hal ini sependapat dengan yang dikemukakan Harsono(1996) bahwa pelatihan di bidang olahraga merupakan metode untuk mengajarkan perubahan keterampilan olahraga dan perilaku. Pada penelitian ini pelatihan terutama berguna untuk menyadari keadaan dan kondisi subjek dalam pembelajaran matakuliah dasar gerak renang agar tingkat kelulusan mahasiswa yang mengambil matakuliah dasar gerak renang dapat meningkat.

2. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua pada penelitian ini diterima. Hipotesis kedua menyatakan bahwa pelatihan meditasi-otogenik efektif untuk meningkatkan kemampuan berenang pada pembelajaran matakuliah dasar gerak renang. Kelompok eksperimen yang di beri pelatihan

meditasi-otogenik memiliki rerata skor kemampuan berenang yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan meditasi-otogenik. Hal ini disebabkan karena dengan diberi latihan meditasi-otogenik pikiran tetap terjaga dengan baik dan dapat mengenali reaksi anggota tubuh serta dapat mengontrol kesadaran. Keadaan seperti ini sangat berguna dalam proses pembelajaran kemampuan berenang karena subjek mampu mengendalikan diri menghadapi distraktor baik internal maupun eksternal dan dapat memfokuskan pada gerakan-gerakan yang dibutuhkan serta mempermudah dalam mengoreksi-mengoreksi gerakan-gerakan yang kurang efektif.

3. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima. Hipotesis ketiga menyatakan bahwa ada perbedaan peningkatan konsentrasi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan yang mendapatkan pelatihan (meditasi-otogenik). Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan konsentrasi laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan pada kelompok eksperimen. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nideffer & Bond (2003) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan konsentrasi antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki mempunyai tingkat konsentrasi yang lebih tinggi di bandingkan perempuan. Perempuan 11,7% cenderung mudah teralihkan perhatiannya karena stimulus eksternal dibandingkan laki-laki. Pada stimulus internal perempuan sekitar 7,7% cenderung mudah teralihkan perhatiannya dibanding laki-laki. Hal tersebut dapat mempengaruhi perbedaan tingkat konsentrasi antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan dalam proses pembelajaran matakuliah dasar gerak renang. Kondisi hormonal juga dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi perempuan, misalnya perempuan yang mengalami masa pra-menstruasi cenderung perhatiannya mudah teralihkan dan cenderung emosional. Sehingga dalam penelitian ini sangat terbukti bahwa ada perbedaan peningkatan konsentrasi antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan dalam pembelajaran matakuliah dasar gerak renang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Untuk perbedaan peningkatan konsentrasi antara kelompok yang diberi pelatihan dan yang tidak di beri pelatihan, Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan dalam hal peningkatan konsentrasi antara kelompok yang diberi pelatihan meditasi-otogenik dengan kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan meditasi-otogenik. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan meditasi-otogenik sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi pada mahasiswa dalam pembelajaran matakuliah dasar gerak renang.

Untuk kemampuan berenang, hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi pelatihan meditasi-otogenik dengan kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan meditasi-otogenik dalam kemampuan berenang. Hasil tersebut didukung kenaikan rerata kelompok eksperimen meningkat cukup berarti dari pada kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat berarti antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada kelompok eksperimen kenaikan kemampuan berenang lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan meditasi-otogenik.

Untuk perbedaan peningkatan konsentrasi antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan, hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat konsentrasi yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada kelompok eksperimen. Selain itu rerata masing-masing pengukuran pada laki-laki dan perempuan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa peningkatan konsentrasi pada laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan konsentrasi laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan pada kelompok eksperimen.

1. Bagi Pengajar

Berdasarkan pada penelitian ini diharapkan pengajar matakuliah dasar gerak renang dapat mengambil langkah-langkah praktis untuk dapat meningkatkan kemampuan berenang mahasiswa agar tingkat kelulusan mahasiswa yang mengambil matakuliah dasar gerak renang dapat meningkat.

2. Bagi Mahasiswa

Dengan melakukan latihan meditasi-otogenik secara rutin yang dikaitkan dengan kemampuan belajar berenang, mampu meningkatkan konsentrasi yang dapat menunjang dalam proses pembelajaran keterampilan dasar gerak renang, serta memudahkan dalam mengoreksi gerakan-gerakan yang tidak efektif.

3. Bagi Peneliti selanjutnya.

a. Perlu penelitian lebih lanjut dengan populasi yang lebih luas.

b. Perlu literatur yang lebih luas dan dalam, serta kemampuan terapan yang terlatih bila

menggunakan metode pelatihan meditasi-otogenik sebagai variabel penelitian di bidang olahraga.

- c. Perlu penelitian lebih lanjut dengan kontrol yang lebih teliti, misalnya dengan mempertimbangkan keadaan hormonal dan kepribadian subjek.
- d. Perlu penelitian lebih lanjut dengan subjek pada cabang olahraga lainnya guna memperoleh hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Berry, L.M. & Houston, J. D. 1993. *Psychology at Work, 3rd Edition*, Wisconsin : Prentice-Hall Inc.
- Budilarasati, A. 1992 *Prinsip-prinsip Belajar, Materi Training for Trainers*, tidak diterbitkan, Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Campbell, D & Stanley, J. C. 1973. *Experimental and Quasi Experimental Design for Research*, Chicago : Road McNeally College Publishing Company.
- Cascio, W.F. 1987. *Applied Psychology in Personnel Management, 3rd Edition*, New Jersey : Prentice-Hall Inc.
- Collins, L & Collins, M, 1992. *Social Skills Training and the Professional Helper*, New York : JohnWiley & Sons.
- Cook, T.D.& Campbell, D. 1979. *Quasi-Experimentation Design and Analysis Issue for Field Settings*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- Cox, R., H.. 2002. *Sport Psychology, Concept & Applications*, Boston : McGraw-Hill.
- Dalloway, M. 1993. *Concentration : Focus Your Mind, Power Your Game*, Arizona : Optimal Performance Institute.
- Hersen, M. Kazdin, A.E. & Bellack, A. 1983. *The Clinical Psychology Handbook*, New York : Pergamon Press.
- Gendlin, E.T. 1981. *Focusing*, New York : Bantam Books.
- Kelly, J. A., D. 1982. *Social-Skills Training A Practical Guide for Interventions*, New York : Springer Publishing Co.
- Kerlinger, F. 1990. *Asas-asas Penelitian Behavioral (terjemahan)*, Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Meichenbaum, D. 1979. *Cognitive-Behavioral Modification*, New York : Plenum Press.
- Michelson, L. et. al. 1985. *Social Skills Assesment & Training with Children*, New York : Plnum Press.
- Miftakhul Jannah. 2004. *Pelatihan Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Lari Jarak Pendek*. Fakultas Psikologi, Tesis, UGM.
- Nasution, Y. 1996. *Model Program Latihan Mental Bagi Atlet*, dalam Gunarsa, S.D. Satiadarma, M.P. Soekasah, M.H.R. (editor) : Psikologi Olahraga, Teori dan Praktik, Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Nideffer, R.M. & Bond, J. 2003. A Cross Cultural Examination of the Concentration Skills of Elite Level Athletes, [Http://www.enhanced-Performance.com/nideffer/arcles/ais2.html](http://www.enhanced-Performance.com/nideffer/arcles/ais2.html).
- Sette, W. 2001. Enhancing Academic Performance Through Relaxation and Attention Control, [http://www.nd.edu/wsettle/Concentration attention.html](http://www.nd.edu/wsettle/Concentration%20attention.html).
- Syer, J. & Cnnoly, C. 1987. *Sporting Body Mind : An Athlete's Guide to Mental Training*, London : Butler & Tanner.
- Walker, E.L 1969. *Conditioning & Instrumental Learning*, New Delhi : PrenticeHall.



Sekretariat :
FIK UNY Jl. Colombo No.1 Yogyakarta
Telp. (0274) 513092
Email : Semorinter2009@gmail.com



ISBN : 978-602-8429-26-9