

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL

dalam Rangka Dies Natalis ke-51
Universitas Negeri Yogyakarta
diselenggarakan di UNY, 20-21 April 2015



Tema
*Penelitian dan PPM
untuk Menwujudkan Insan Unggul*

Buku 1.

Bidang Pendidikan

Penyunting:

- Prof. Dr. Suharti
- Prof. Dr. Endang Nurhayati
- Dr. Enny Zubaidah
- Dr. Tien Aminatun
- Dr. Giri Wiyono
- Dr. Harti Widyastuti, M.Hum.
- Ary Kristiyani, M.Hum.
- Zulfı Hendri, M.Sn.
- Yenny Indria Ekowati, M.Litt.

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Prosiding Seminar Nasional

dalam Rangka Dies Natalis Universitas Negeri Yogyakarta ke-51

Penelitian dan PPM untuk Mewujudkan Insan Unggul

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

All right reserved
2015

ISBN 978-979-562-032-7

Penyunting:

Prof. Dr. Suharti
Prof. Dr. Endang Nurhayati
Dr. Enny Zubaidah
Dr. Tien Aminatun
Dr. Giri Wiyono
Sri Harti Widyastuti, M.Hum.
Ary Kristiyani, M.Hum.
Zulfi Hendri, M.Sn.
Venny Indria Ekowati, M.Litt.

Diterbitkan oleh:

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)
Universitas Negeri Yogyakarta

Alamat Penerbit:

Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 550840, 555682, Fax. (0274) 518617
Website: lppm.uny.ac.id

IDENTIFIKASI LATIHAN VISUALISASI ATLET SELABORA SENAM

CH. Fajar Sri Wahyuniati dan Ratna Budiarti

Universitas Negeri Yogyakarta

email: fajar@uny.ac.id,

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi latihan visualisasi apa saja yang sudah dilakukan oleh atlet selabora Senam FIK UNY.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dimana penelitian ini akan mengungkap apakah latihan visualisasi sudah dilakukan, mengetahui model latihan visualisasi yang sudah dilakukan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode survai dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. pengembangan instrumen pada penelitian ini terdiri 39 item dengan skor 1 sampai dengan 4 dan terbagi kedalam 5 faktor, yaitu materi pelatihan(7 Item), model(6 Item), pelaksanaan (15 Item), evaluasi(4 Item), dan impact/perkenaan (7 Item). Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet selabora senam FIK UNY tahun 2014, sampel yang digunakan adalah seluruh atlet Selabora senam FIK UNY sehingga penelitian ini merupakan penelitian Populasi. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan presentase.

Hasil penelitian diperoleh bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rata-rata skor 2,85 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi: 14,3% menyatakan baik; 61,2% cukup baik; 22,4% kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (61,2%).

Kata kunci: *Identifikasi, Latihan Visualisasi, Atlet, Selabora*

PENDAHULUAN

Prestasi seseorang tidak akan datang begitu saja perlu latihan yang keras dengan proses yang panjang untuk pencapaian prestasi yang optimal. Dalam pengembangan olahraga prestasi secara umum ada empat pilar yang harus ada yakni fisik, teknik, taktik, dan juga mental. Namun pada kenyataannya pada opsi ke empat yakni mental kurang mendapat porsi yang memadai dan tidak begitu banyak diperhatikan oleh para pelatih.

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

Atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis untuk membentuk mental atlet, yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan olahraga

secara umum dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan. Prestasi suatu cabang olahraga senam pada dasarnya dipengaruhi dari banyak faktor yang saling terkait, dan masing-masing menyumbangkan peranannya kepada pencapaian prestasi tersebut. Faktor-faktor di atas meliputi faktor atlet sendiri, faktor kualitas latihan dan faktor pendukung lainnya (Depdiknas, 2004:1).

Menurut Komarudin (2013:5) latihan keterampilan mental adalah suatu program latihan yang disusun dan dirancang secara sistematis agar atlet dapat menguasai dan mempraktekkan keterampilan-keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa dalam olahraga

Berdasarkan pengertian di atas secara garis besar latihan mental adalah: latihan yang bertujuan untuk menguatkan jiwa, yakni latihan yang tak tampak bisa dalam bentuk imajinasi ataupun memvisualisasikan mengenai suatu kejadian yang dapat membantu menguatkan jiwa yang berguna untuk meningkatkan performa olahraga.

Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, atlet melakukan gerakan yang benar-benar melalui imajinasinya dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakannya.

Istilah yang menggambarkan latihan mental untuk atlet meliputi *visualisasi, imagery, meditation, mental rehearsal, mental practice*. Semua istilah tersebut pada prinsipnya sama seperti dijelaskan oleh Quinn (2010) yang dikutip oleh Komarudin (2013) menjelaskan istilah tersebut mengungkapkan "to creating or recreating an experience in the mind" yaitu menciptakan atau menciptaka kembali sebuah pengalaman didalam otak. Prosesnya meliputi mengingat kembali atau pengalaman yang disimpan di dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna. Pengalaman tersebut merupakan produk penting pada memori yang dilihat dan dibentuk kembali berdasarkan peristiwa yang terjadi sebelumnya.

Dalam latihan *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*.

Bentuk Latihan *Imagery* atau Visualisasi

Latihan *imagery* diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk latihan menurut Komarudin (2013:88) 1). *Cognitive Specific (CS)*: khusus untuk keterampilan olahraga yang spesifik seperti tembakan bebas dalam bola basket, 2). *Cognitive General (CG)*: merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi pertahanan dan penyerangan yang dilakukan oleh team sepakbola, 3). *Motivational specific (MS)*: dilakukan untuk menentukan tujuan secara spesifik atau membentuk perilaku yang berorientasi pada tujuan seperti pelari yang ingin memecahkan rekornya sendiri, 4).

Motivational general arousal (MGA): berhubungan dengan emosi dan performa seperti atlet senam merasa semangat bertanding ketika bertanding dilihat oleh ibunya, 5). *Motivational general masery (MGM)*: terkait dengan pengasaan situasi olahraga seperti atlet senam tetap fokus ketika mendengar suara caci maki oleh penonton. Petunjuk praktis dalam melakukan latihan *imagery* atau visualisasi menurut Syer dan Cannolly (2011:144) yang dikutip oleh Komarudin (2013:96) bahwa, mulailah dengan latihan releksasi. Apabila atlet sudah belajar keterampilan tertentu dan dianggap sulit dan sudah lama ditekuni maka latihan releksasi dalam waktu yang tepat dan dalam tempo yang singkat akan memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat. Dama visualisasi maka akan terjadi dialog yang tepat antara otak dengan tubuh selama berlangsung latihan visualisasi.

Pelaksanaan latihan *imagery* atau visualisasi adalah "duduk nyaman mungkin dan menutup mata, mengusahakan tubuh releks terlebih dahulu, bernafas dalam dalam benerapa kali, lalu mengusahakan membuat bayangan atau imajinasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan panca indra".

Atlet dilatih untuk membuat khayalan khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu atau mengenai apa yang harus dilakukan dalam suatu situasi tertentu (membuat *cognitiv image*). Caranya adalah menyuruh atlet melihat, mengamati, memperhatikan dan membayangkan, dengan seksama pola gerak tertentu, selanjutnya mengingat ingat kembali gerakan tersebut dalam otak kita. Misalnya dalam *aerobic gymnastics* atlet membayangkan melakukan teknik *turn to split* dan atlet membayangkan rangkaian gerak yang akan dilakukan mulai dari awalan, irama, posisi kaki, posisi badan serta stearegi yang akan dilakukan dalam perlombaan.

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai senam secara khusus, maka perlu dikemukakan faktor-faktor pendukung yang dipandang sangat penting bagi keberhasilan penguasaan Keterampilan senam. Dalam hal ini ada dua aspek yang perlu dikemukakan yaitu aspek kualitas fisik dan aspek kualitas motorik. Yang termasuk aspek kualitas fisik seperti kelentukan, kekuatan, power dan daya tahan.(Agus Mahendra, 2001:43). Senam Prestasi merupakan olahraga kompetitif, merupakan olahraga yang diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya dari tingkatan yang paling rendah sampai tingkat Olimpiade. Untuk mencapai prestasi yang tinggi maka harus melalui tahapan-tahapan dari pembibitan, pembinaan.

Sekolah Laboratory Olahraga merupakan tempat untuk berlatih bagi calon-calon atlet yang ingin sukses mencapai prestasi yang tinggi yang dikelola langsung oleh Jurusan Pendidikan Kepeleatihan. Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam

fikiran atlet, atlet melakukan gerakan yang benar-benar melalui imajinasinya dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan.

Sampai saat ini berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Selabora Senam belum pernah ada penelitian mengenai identifikasi latihan visualisasi pada anak selabora Senam sehingga penelitian ini perlu dilakukan supaya dapat diketahui apakah latihan visualisasi sudah dikenal, diketahui oleh anak senam di selabora.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode survai dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket, Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet selabora senam FIK UNY tahun 2014, Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet selabora senam FIK UNY sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Menurut Sugiyono (2011:102) instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Setelah data terkumpul, maka data diperoleh melalui angket atau kuesioner, pada saat kegiatan uji coba, dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif.

Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Pengembangan instrumen pada penelitian ini terdiri dari 39 item dengan skor 1 sampai dengan 4; dan terbagi ke dalam 5 faktor, yaitu: materi pelatihan (7 item), model (6 item), pelaksanaan (15 item), evaluasi (4 item) dan *impact/perkenaan* (7 item). Berikut disajikan hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen tersebut.

a. Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas pada instrumen, secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini dan hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4.1. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

No.	Instrumen/Faktor	Jumlah Item			No. Item
		Semula	Gugur	Item Valid	
	Identifikasi Latihan Visualisasi	39	3	36	5,15,26
1.	Materi Pelatihan	7	1	6	5
2.	Model	6	0	6	-
3.	Pelaksanaan	15	1	14	15

No.	Instrumen/Faktor	Jumlah Item			No. Item Gugur
		Semula	Gugur	Item Valid	
4.	Evaluasi	4	1	3	26
5.	Impact/Perkenaan	7	0	7	-

b. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas instrumen yang dikembangkan pada penelitian ini diperoleh koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,9368 dan dinyatakan reliabel.

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas instrumen tersebut di atas, telah dinyatakan valid dan reliabel, dengan demikian instrumen ini telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas instrumen. Analisis selanjutnya, item-item yang dinyatakan gugur pada penelitian ini tidak diikutkan dalam analisis dan hanya dianalisis pada item-item yang dinyatakan valid saja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun masing-masing dari faktor-faktor yang diteliti dan dari subyek penelitian. Faktor-faktor identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 terdiri dari lima faktor, yaitu: materi pelatihan, model, pelaksanaan, evaluasi, dan impact/perkenaan. Berikut dideskripsikan secara keseluruhan maupun deskripsi berdasarkan masing-masing faktor tersebut.

Dikarenakan jumlah item pertanyaan/pernyataan pada masing-masing faktor tersebut tidaklah sama, maka skor pada masing-masing faktor adalah jumlah skor dibagi dengan jumlah item pertanyaan/pernyataan, sehingga pada semua faktor diperoleh rentangan skor antara 1 sampai dengan 4. Dengan demikian rerata (*mean*) harapan = $(4 + 1)/2 = 2,5$ dan standart deviasi harapan = $(4-1)/6 = 0,5$. Dari *mean* dan SD ideal tersebut dapat ditentukan kriteria penilaian tingkat kepuasan pada masing-masing faktor dan indikator, dan disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 1: Kriteria Penafsiran Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Th 2014

No.	Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
1.	$(M+1,5 SD) < X < (M+3SD)$	3,26 – 4,00	Baik
2.	$(M) < X < (M+1,5 SD)$	2,51 – 3,25	Cukup Baik
3.	$(M-1,5 SD) < X < (M)$	1,76 – 2,50	Kurang Baik
4.	$(M-3 SD) < X < (M-1,5 SD)$	1,00 – 1,75	Tidak Baik

Berdasarkan analisis data dengan bantuan software komputer diperoleh rerata (mean) sebesar 2,85; median 2,88; modus 2,69; dan standart deviasi sebesar 0,458. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 s.d. 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik.

Latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2: Distribusi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	3,26 – 4,00	7	14,3
2.	Cukup Baik	2,51 – 3,25	30	61,2
3.	Kurang Baik	1,76 – 2,50	11	22,4
4.	Tidak Baik	1,00 – 1,75	1	2,0
Total			49	100,0

Tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 yang terpilih sebagai subyek penelitian: 14,3% menyatakan baik; 61,2% menyatakan cukup baik; 22,4% menyatakan kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (61,2%).

Analisis berikutnya adalah menganalisis pada masing-masing sub variabel atau faktor dari latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014. Faktor-faktor tersebut adalah: materi pelatihan, model, pelaksanaan, evaluasi, dan impact/perkenaan. Sebelum diuraikan lebih lanjut tentang hal tersebut, berikut diuraikan perhitungan rerata skor pada setiap faktor/sub variabel dan hasil perhitungan rerata tiap-tiap faktor disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3: Hasil Perhitungan Rerata pada Tiap-tiap Sub Variabel Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014

No.	Faktor	n	Rerata	Kategori
1.	Materi Pelatihan	49	2,84	Cukup Baik
2.	Model	49	2,63	Cukup Baik
3.	Pelaksanaan	49	2,68	Cukup Baik
4.	Evaluasi	49	3,03	Cukup Baik
5.	Impact/Perkenaan	49	3,04	Cukup Baik
Total (Latihan Visualisasi)		49	2,85	Cukup Baik

a. Materi Pelatihan

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan pada penelitian ini diukur dengan 6 item pertanyaan (dari item yang dinyatakan valid) dengan skor antara 1 sampai dengan 4; selanjutnya skor akhir adalah jumlah skor dibagi dengan 6, sehingga diperoleh rentangan skor akhir 1 sampai dengan 4.

Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,85; median 2,83; modus 2,17 dan standart deviasi sebesar 0,624. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan berada pada kategori cukup baik.

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4: Distribusi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Materi Pelatihan

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	3,26 – 4,00	14	28,6
2.	Cukup Baik	2,51 – 3,25	17	34,7
3.	Kurang Baik	1,76 – 2,50	17	34,7
4.	Tidak Baik	1,00 – 1,75	1	2,0
Total			49	100,0

Berdasarkan tabel tersebut di atas, diketahui bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 28,6% menyatakan materi pelatihan berada pada kategori baik; 34,7% menyatakan cukup baik; 34,7% menyatakan kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik dan kurang baik (masing-masing 34,7%).

Latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan, terdiri dari 3 indikator, yaitu: pengetahuan terhadap latihan visualisasi, jenis, dan bentuk latihan visualisasi dalam senam. Pencapaian rerata skor pada indikator-indikator tersebut secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 5: Pencapaian Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014,

Faktor: Materi Pelatihan

No.	Indikator	Rerata (Mean)	Kategori
1.	Pengetahuan tentang latihan visualisasi	3,09	Cukup Baik
2.	Jenis	2,94	Cukup Baik
3.	Bentuk latihan visualisasi	2,51	Cukup Baik

Ketiga indikator untuk mengukur latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan, semuanya berada pada kategori cukup baik.

2. Model

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model pada penelitian ini diukur dengan 6 item pertanyaan (semua dinyatakan valid pada uji instrumen) dengan skor antara 1 sampai dengan 4; selanjutnya skor akhir adalah jumlah skor dibagi dengan 6, sehingga diperoleh rentangan skor akhir 1 sampai dengan 4.

Hasil analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,63; median 2,63; modus 2,75 dan standart deviasi sebesar 0,552. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model berada pada kategori cukup baik.

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model berdasarkan pengkategorannya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6 Distribusi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014,

Faktor: Model

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	3,26 – 4,00	7	14,3
2.	Cukup Baik	2,51 – 3,25	21	42,9
3.	Kurang Baik	1,76 – 2,50	18	36,7
4.	Tidak Baik	1,00 – 1,75	3	6,1
Total			49	100.0

Tabel tersebut di atas, membuktikan bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 14,3% menyatakan model berada pada kategori baik; 38,8% menyatakan cukup baik; 40,8% menyatakan kurang baik; dan 6,1% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan kurang baik (40,8%).

Latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model, terdiri dari 4 indikator, yaitu: satu model latihan, dua modal latihan, tiga model latihan, dan empat modal latihan. Pencapaian rerata skor pada indikator-indikator tersebut secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 7 Pencapaian Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014,

Faktor: Model

No.	Indikator	Rerata (Mean)	Kategori
1.	Satu model latihan	2,66	Cukup Baik
2.	Dua model latihan	2,65	Cukup Baik
3.	Tiga model latihan	2,57	Cukup Baik
4.	Empat model latihan	2,61	Cukup Baik

Ketiga indikator untuk mengukur latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model, semuanya berada pada kategori cukup baik.

3. Pelaksanaan

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel pelaksanaan pada penelitian ini diukur dengan 14 item pertanyaan (yang dinyatakan valid pada uji instrumen) dengan skor antara 1 sampai dengan 4; selanjutnya skor akhir adalah jumlah skor dibagi dengan 14, sehingga diperoleh rentangan skor akhir 1 sampai dengan 4.

Berdasarkan analisis data dengan bantuan software komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,68; median 2,69; modus 2,19 dan standart deviasi sebesar 0,447. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel pelaksanaan berada pada kategori cukup baik. Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel pelaksanaan berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 8 Distribusi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Pelaksanaan

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	3,26 – 4,00	7	14,3
2.	Cukup Baik	2,51 – 3,25	23	46,9
3.	Kurang Baik	1,76 – 2,50	19	38,8
4.	Tidak Baik	1,00 – 1,75	0	0,0
Total			49	100,0

Dari tabel tersebut di atas, diketahui bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 14,3% menyatakan pelaksanaan berada pada kategori baik; 46,9% menyatakan cukup baik; dan 38,8% menyatakan kurang baik; serta tidak ada responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (46,9%).

Latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel pelaksanaan, terdiri dari 7 indikator, yaitu: waktu, tujuan, frekuensi latihan, motivasi, tempat, manfaat, dan sarana pendukung. Pencapaian rerata skor pada indikator-indikator tersebut secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 9 Pencapaian Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014,

Faktor: Pelaksanaan

No.	Indikator	Rerata (<i>Mean</i>)	Kategori
1.	Waktu	2,06	Kurang Baik
2.	Tujuan	2,82	Cukup Baik
3.	Frekuensi latihan	2,64	Cukup Baik
4.	Motivasi	2,87	Cukup Baik

No.	Indikator	Rerata (Mean)	Kategori
5.	Tempat	2,59	Cukup Baik
6.	Manfaat	3,03	Cukup Baik
7.	Sarana pendukung	2,76	Cukup Baik

Ketiga indikator untuk mengukur latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel pelaksanaan, hampir semuanya berada pada kategori cukup baik, hanya indikator waktu berada pada kategori kurang baik.

4. Evaluasi

Faktor/sub variabel evaluasi dari variabel identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 pada penelitian ini diukur dengan 3 item pertanyaan (yang dinyatakan valid pada uji instrumen) dengan skor antara 1 sampai dengan 4; selanjutnya skor akhir adalah jumlah skor dibagi dengan 3, sehingga diperoleh rentangan skor akhir 1 sampai dengan 4.

Hasil analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,03; median 3,00; modus 3,00 dan standart deviasi sebesar 0,447. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel evaluasi berada pada kategori cukup baik.

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel evaluasi berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 10 Distribusi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Evaluasi

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	3,26 – 4,00	16	36,7
2.	Cukup Baik	2,51 – 3,25	25	51,0
3.	Kurang Baik	1,76 – 2,50	5	10,2
4.	Tidak Baik	1,00 – 1,75	1	2,0
Total			49	100,0

Berdasarkan tabel tersebut di atas, diketahui bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 36,7% menyatakan

bahwa evaluasi berada pada kategori baik; 51,0% menyatakan cukup baik; dan 88,2% menyatakan kurang baik; serta 2,0% responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (51,0%).

5. Impact/Perkenaan

Faktor impact/perkenaan pada identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 ini diukur dengan 7 item pertanyaan (yang dinyatakan valid pada uji instrumen) dengan skor antara 1 sampai dengan 4; selanjutnya skor akhir adalah jumlah skor dibagi dengan 7, sehingga diperoleh rentangan skor akhir 1 sampai dengan 4.

Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,04; median 3,00; modus 3,00 dan standart deviasi sebesar 0,447. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel impact/perkenaan berada pada kategori cukup baik.

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel impact/perkenaan berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 11 Distribusi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Impact/Perkenaan

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	3,26 – 4,00	12	24,5
2.	Cukup Baik	2,51 – 3,25	33	67,3
3.	Kurang Baik	1,76 – 2,50	4	8,2
4.	Tidak Baik	1,00 – 1,75	0	0,0
Total			49	100,0

Dari tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 24,5% menyatakan impact/perkenaan berada pada kategori baik; 67,3% menyatakan cukup baik; dan 8,2% menyatakan kurang baik; serta tidak ada responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (67,3%).

Latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel impact/perkenaan, terdiri dari 2 indikator, yaitu: stress dan penampilan.

Tabel 12: Pencapaian Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014,

Faktor: Impact/Perkenaan

No.	Indikator	Rerata (Mean)	Kategori
1.	Stress	2,96	Cukup Baik
2.	Penampilan	3,13	Cukup Baik

Kedua indikator untuk mengukur latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel *impact/perkenaan* tersebut semuanya berada pada kategori cukup baik.

B. Pembahasan

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rata-rata skor 2,85 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 yang terpilih sebagai subyek penelitian; 14,3% menyatakan baik; 61,2% menyatakan cukup baik; 22,4% menyatakan kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (61,2%).

1. Materi Pelatihan

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian skor 2,85. Dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 28,6% menyatakan materi pelatihan berada pada kategori baik; 34,7% menyatakan cukup baik; 34,7% menyatakan kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik dan kurang baik (masing-masing 34,7%).

2. Model

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian skor 2,63 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 14,3% menyatakan model berada pada kategori baik; 38,8% menyatakan cukup baik; 40,8% menyatakan kurang baik; dan 6,1% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan kurang baik (40,8%).

3. Pelaksanaan

Faktor pelaksanaan pada identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rerata skor 2,68 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 14,3% menyatakan pelaksanaan berada pada kategori baik; 46,9%

menyatakan cukup baik; dan 38,8% menyatakan kurang baik; serta tidak ada responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (46,9%).

4. Evaluasi

Faktor/sub variabel evaluasi dari variabel identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rerata skor 3,03 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 36,7% menyatakan bahwa evaluasi berada pada kategori baik; 51,0% menyatakan cukup baik; dan 88,2% menyatakan kurang baik; serta 2,0% responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (51,0%).

5. Impact/Perkenaan

Faktor impact/perkenaan pada identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rerata skor 3,04 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 24,5% menyatakan impact/perkenaan berada pada kategori baik; 67,3% menyatakan cukup baik; dan 8,2% menyatakan kurang baik; serta tidak ada responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (67,3%).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rata-rata skor 2,85 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi 14,3% menyatakan baik; 61,2% cukup baik; 22,4% kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik.

Saran

Setelah diketahui identifikasi latihan visualisasi maka model latihan visualisasi dapat diberikan dan dikembangkan lagi sehingga anak mempunyai model-model latihan visualisasi yang mudah diterapkan dalam senam

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Departemen Pendidikan Nasional. Buku III Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini SD*, 1999, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Dasar.
- Depdiknas. (2004). *Instrumen Pemanduan Bakat Senam*. Jakarta: Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, M.A. (2010). *Psikologi Olahraga*. Jurnal yang diakses dari internet tanggal 20 Maret 2014.
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.