

**LAPORAN RESEARCH GROUP INOVASI  
TAHUN ANGGARAN 2021**



JUDUL PENELITIAN:

**Pengembangan Model Program Latihan Atlet Pelatda PON Polo Air DIY  
untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi selama Wabah Covid -19**

Oleh:

Agus Supriyanto, M.Si.	NIP. 198001182002121002
Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd	NIP. 195603151979031006
Nur Indah Pangastuti, M.Or.	NIP.198304222009122008
Adib Febrianta, M.Pd.	NIP. 12009920225742
Agitya Vierra Amrullah	NIM. 17602244020
Ruhil Ayudia Nabila	NIM. 17602241052

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2021**

**LEMBAR PENGESAHAN  
LAPORAN RESEACH GROUP INOVASI**

1. Judul Penelitian : Pengembangan Model Program Latihan Olahraga Atlet Pelatda PON Polo Air DIY untuk Meningkatkan Motivasi berprestasi Selama Wabah Covid -19
2. Ketua Peneliti :  
 a. Nama lengkap : Agus Supriyanto, M.Si  
 b. Jabatan : Lektor Kepala 550  
 c. Jurusan : Kepeatihan Olahraga  
 d. Alamat surat : Perumahan KPRI UNY, No B.6, RT 03/RW 02, Ngemplak Wedomartani  
 e. Telepon rumah/kantor/HP : 0274- 46511408, 513092  
 f. Faksimili : 0274-513092.  
 g. e-mail : [Agus\\_supriyanto@uny.ac.id](mailto:Agus_supriyanto@uny.ac.id)  
 3. Nama *Reseach Group* : *Reseach Group Inovasi*  
 4. Tim Peneliti :

No	Nama dan Gelar	NIP	Bidang Keahlian
1.	Prof. Dr. FX Sugiyanto, M.Pd	198001182002121002	Kepelatihan Olahraga
2.	Nur Indah Pangstuti, M.Or	198304222009122008	Kepelatihan Renang
3.	Adib Febrianta, M.Pd	120099202225742	Kepelatihan Sepakbola

5. Mahasiswa yang terlibat :

No	Nama	N I M	Prodi
1.	Agitya Vierra Amrullah	17602244020	PKO
2.	Ruhil Ayudia Nabila	17602241052	PKO

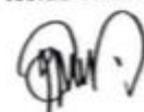
6. Lokasi Penelitian : DIY  
 7. Waktu Penelitian : 5 (lima Bulan)  
 8. Dana yang diusulkan : Rp 24.000.000

Mengetahui  
 Dekan FIK UNY



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed  
 NIP.196407071988121001

Yogyakarta, 28 Juli 2021  
 Ketua Tim Peneliti,



Agus Supriyanto, M.Si  
 NIP.198001182002121002

## **Pengembangan Model Program Latihan Atlet Pelatda PON Polo Air DIY untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi selama Wabah Covid -19**

**oleh:**

**Agus Supriyanto, Nur Indah Pangastuti, Adib Febrianta, Fx Sugiyanto**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk Menghasilkan program latihan olahraga yang praktis untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet Pelatda PON Polo Air DIY selama wabah COVID-19 dan untuk Mengetahui kelayakan model program latihan olahraga yang disusun untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet Pelatda PON Polo Air DIY *selama wabah COVID-19*.

Metode penelitian yang digunakan adalah *research and development*. Langkah penelitian pengembangan yang digunakan yaitu lima langkah. Pengembangan model latihan mental ini divalidasi oleh lima ahli materi yang terdiri dari tiga orang dosen dan dua orang pelatih. Pengembangan model latihan ini diujicobakan pada 6 atlet dalam uji coba kelompok kecil dan 13 atlet Puslatda PON pada skala besar. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah angket dan lembar evaluasi.

Hasil analisis data pada penelitian pengembangan model program latihan untuk meningkatkan motivasi berprestasi selama wabah covid-19 adalah dapat digunakan sebagai program latihan motivasi. Adapun prosentase yang diperoleh dari hasil validasi ahli, adalah 73,4% dalam kategori layak. Pada ujicoba kelompok kecil hasil penilaian kualitas produk ini adalah “Layak” dengan prosentase 80,5% kemudian dalam ujicoba kelompok besar mendapatkan prosentase sebesar 81,83% dan dikategorikan “Sangat Layak”. Kesimpulan akhir dinyatakan bahwa produk terbukti efektif meningkatkan prestasi atlet panahan tingkat intermediet di Provinsi Jambi.

**Kata kunci:** Latihan, Mental, Motivasi Beerprestasi, Covid-19

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Abstrak .....	iii
Daftar Isi .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Pembatasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Spesifikasi Produk yang dikembangkan .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teori .....	7
B. Penelitian yang Relevan .....	12
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>13</b>
A. Desain Penelitian .....	13
B. Model Pengembangan .....	13
C. Prosedur Penelitian dan Pengembangan .....	15
D. Tempat dan Waktu Pengembangan .....	16
E. Uji Coba Produk .....	16
F. Sumber Data .....	16
G. Metode dan Alat Pengumpul Data .....	17
H. Metode Analisis Data .....	17
I. Langkah Penelitian .....	18
J. Teknik Analisis Data .....	19
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>20</b>
A. Penyajian Data .....	20
B. Analisis Data .....	26
C. Pembahasan .....	26
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>28</b>
A. Kesimpulan .....	28
B. Implikasi .....	28
C. Saran .....	28
Daftar Isi .....	30
Lampiran .....	33

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pandemi infeksi virus Corona atau disebut *Corona Virus Disease 2019* (COVID- 19 ) adalah realitas global yang menerjang tatanan kehidupan umat manusia dari level internasional, hingga rumah tangga. Kemunculannya menyerang siapa saja yang dapat terjangkau, tanpa memandang negara, agama, suku, ataupun strata sosial lainnya. Virus ini menjadi musuh bersama yang harus dilawan dengan salah satu caranya yaitu memutus mata rantai penyebarannya.

COVID-19 ini adalah musibah yang mengglobal. Virus ini tidak akan memilih sasarannya berdasarkan pertimbangan keagamaan ataupun aliran tertentu. Siapapun berpotensi terpapar jika daya tahan tubuhnya tidak kuat, tidak menerapkan pola hidup sehat, ataupun tidak menerapkan *social distancing* dan *physical distancing*.

Karakter dari virus ini sangat mudah menyebar di keramaian dan media singgahnya. Virus ini berpindah dan mencari inang baru dalam tubuh manusia melalui droplet yang keluar dari mulut dan hidung orang yang terjangkit. Setelah keluar, virus tersebut dapat bertahan hidup hingga beberapa jam di media singgahnya seperti metal (gagang pintu, rel tangga), garmen (baju, mukena, sajadah, karpet), lantai, kulit manusia, dan sebagainya. Keganasan COVID-19 ini telah menyerang 210 negara di dunia termasuk Indonesia dan sudah menyebar di 34 provinsi.

Berdasarkan laporan resmi pemerintah melalui Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, hingga saat ini tercatat penambahan jumlah kasus positif setiap hari terus meningkat dan belum ada tanda-tanda menurun dengan *update* data 09 Februari 2021 sebagai berikut: 1.174.779 orang positif, 973.452 orang sembuh dan 31.976 orang meninggal (<https://www.merdeka.com/peristiwa/update-10-februari-2021>), sedangkan

di DIY 23.982 orang positif, 17.370 orang sembuh dan 557 meninggal (<https://regional.kompas.com/read/2021/02/09/17270061/update-covid-19>). Di sisi lain berbagai kajian ilmiah dari berbagai lembaga pemerintah, organisasi masyarakat, dan berbagai perguruan tinggi di tanah air, penyebaran wabah COVID-19 ini belum menurun dan ada kecenderungan semakin meluas terjadi di seluruh Indonesia, apalagi jika anjuran pemerintah misalnya *social distancing*, *physical distancing*, *stay at home* dan *work from*

*home* (WFH) tidak dijalankan secara disiplin. Hingga saat ini belum ada obat yang tepat yang bisa digunakan untuk mencegah atau mengobati COVID-19 ini walaupun sudah mulai dilaksanakan vaksinasi. Usaha untuk mengurangi penyebaran virus ini adalah dengan melakukan pencegahan sesuai anjuran dari *World Health Organization* (WHO), misalnya dengan cuci tangan dengan sabun, menutup mulut saat batuk, pakai masker, *social distancing*, *physical distancing*, *stay at home* dan *work from home* (WFH), belajar dari rumah, dan berlatih dari rumah. Pencegahan itu dilakukan karena COVID-19 ini penyebarannya terjadi dari manusia ke manusia, sehingga semua aktivitas manusia dibatasi tak terkecuali dalam aktivitas olahraga. Padahal seorang atlet harus tetap berlatih agar bisa berprestasi dan menjaga kebugaran tubuhnya sebagai salah satu upaya agar tidak tertular virus COVID-19 dan memiliki imunitas yang baik melalui aktivitas olahraga.

Penelitian telah membuktikan, banyak manfaat yang bisa didapat saat berolahraga. Selain menjaga kesehatan, termasuk meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) yang sangat berguna dalam masa pandemi COVID-19 seperti sekarang, berolahraga juga bisa mengubah suasana hati (Aning Jati, 20 Maret 2020). Ditegaskan oleh Richard J. Simpson profesor di Departemen Ilmu Gizi, Pediatri dan Immunobiologi di University of Arizona dalam tulisannya dengan judul “*Exercise, Immunity and the COVID-19 Pandemic*”.

Secara langsung olahraga tidak mencegah dari terinfeksi jika terpapar, tetapi dengan aktif olahraga akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk membantu meminimalkan efek buruk dari COVID-19, memperbaiki gejala, mempercepat waktu pemulihan dan menurunkan kemungkinan terjadinya infeksi pada orang lain yang bersentuhan ([www.acsm.org/exercise-immunity-COVID-19-pandemic](http://www.acsm.org/exercise-immunity-COVID-19-pandemic)).

Uraian tersebut di atas menjelaskan bahwa pentingnya latihan olahraga, selain untuk menjaga kebugaran tubuh, juga yang paling pokok adalah dapat meningkatkan imunitas tubuh. Namun karena adanya COVID-19 ini memaksa untuk tetap di rumah dan tidak dapat melakukan latihan seperti biasanya. Hasil wawancara pada beberapa atlet Pola Air Putri umumnya mereka takut keluar rumah untuk berolahraga sesuai yang diinstruksikan pelatih, sedangkan di rumah tidak punya peralatan olahraga yang dibutuhkan untuk latihan. Disisi lain atlet tidak dapat menerapkan program latihan yang diberikan pelatih untuk dapat meningkatkan

motivasi berprestasi selama wabah COVID- 19 ini.

Bertitik tolak dari hal tersebut di atas, mendorong penulis untuk mengembangkan program latihan yang bertujuan meningkatkan motivasi berprestasi yang bisa diterapkan selama wabah COVID-19 ini bagi atlet Polo Air yang mengharuskan *stay at home*. Sesungguhnya beberapa program latihan sudah diberikan oleh pelatih, tetapi belum secara komprehensif dapat diterapkan untuk latihan di rumah apalagi untuk meningkatkan motivasi berprestasinya. Oleh karena itu, penelitian ini akan mencoba mengembangkan program latihan untuk meningkatkan motivasi berprestasi yang sesuai karakteristiknya untuk atlet Polo Air.

Bentuk-bentuk latihan tersebut secara umum sudah banyak dipakai sebagai dasar untuk meningkatkan motivasi berprestasi. Namun bentuk latihan tersebut belum pernah diterapkan dalam kondisi wabah COVID-19 seperti sekarang ini yang mengharuskan atlet tinggal di rumah (*stay at home*). Kondisi demikian tentu saja mensyaratkan modifikasi atau inovasi dan penyesuaian-penyesuaian dari bentuk latihan agar praktis dan fungsional ketika dijalankan di rumah, karena wabah COVID-19 yang belum jelas kapan berakhirnya.

## **B. Pembatasan Masalah**

Mengacu pada latar belakang masalah sebagaimana tersebut di atas maka penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (R & D). Secara konsep dalam penelitian R & D ada tiga hal yang harus diungkap melalui penelitian, yaitu (a) bagaimana program atau model itu dibuat; (b) bagaimana kelayakan model atau program itu; dan (c) uji efektivitas model atau program yang telah dibuat. Mengingat penelitian ini dilaksanakan dalam kondisi wabah, maka untuk uji efektifitas program (poin c) tidak dilaksanakan, dengan alasan jika itu dilakukan menyalahi prinsip *social distancing* dan *physical distancing* yang diberlakukan pemerintah selama wabah COVID-19 ini. Artinya hanya dua aspek saja yang akan diungkap melalui penelitian ini, yaitu bagaimana program atau model latihan itu dibuat; dan bagaimana kelayakan model atau program latihan tersebut dapat diaplikasikan

### **C. Rumusan Masalah**

Beritik tolak dari latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana program latihan olahraga yang praktis untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet Pelatda PON Polo Air DIY selama wabah COVID-19 ?
2. Bagaimana kelayakan program latihan olahraga yang disusun untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet Pelatda PON Polo Air DIY selama wabah COVID-19?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah:

1. Menghasilkan program latihan olahraga yang praktis untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet Pelatda PON Polo Air DIY selama wabah COVID-19.
2. Mengetahui kelayakan program latihan olahraga yang disusun untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet Pelatda PON Polo Air DIY *selama wabah COVID-19.*

### **E. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan**

Produk yang diharapkan dari hasil penelitian pengembangan ini berupa buku panduan program latihan olahraga yang praktis untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet Pelatda PON Polo Air DIY selama wabah COVID-19.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. COVID-19 dan Arti Penting Hidup Sehat Melalui Olahraga**

Coronavirus-19 (COVID) telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (WHO, 2020). *Coronavirus* adalah zoonosis atau virus yang ditularkan antara hewan dan manusia. Pandemi COVID-19 yang bersifat global telah berdampak pada seluruh aspek kehidupan. Bermula hanya berdampak pada aspek kesehatan, kemudian meluas kepada aspek ekonomi, pendidikan, keagamaan, pemerintahan, dan pangan. Menurut Arif Satria yang merupakan Rektor IPB (Media Indonesia, 28 April 2020) umat manusia harus menginstall ulang tata hidup. Satu diantaranya adalah tata hidup sehat. Hidup sehat kini menjadi obsesi semua orang. Pandemi COVID-19 telah memaksa manusia untuk mengubah cara hidup. Sebelum ini *hand-sanitizer* hanya kita gunakan saat keluar masuk ruang rawat inap rumah sakit. Cuci tangan dengan sabun sebelumnya hanya saat sebelum dan sesudah makan. Namun saat ini setiap saat orang mencuci tangan.

Kesadaran masyarakat semakin meningkat tentang mobilitas virus. Kini orang berlomba-lomba untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mengingat daya tahan tubuh adalah “obat” penangkal efektif COVID-19. Orang pun tanpa disuruh mulai rajin berolahraga dan berjemur. Tentang arti penting olahraga selama COVID-19 ini ditegaskan oleh Richard J. Simpson profesor di Departemen Ilmu Gizi, Pediatri dan Immunobiologi di University of Arizona dalam tulisannya dengan judul “*Exercise, Immunity and the COVID-19 Pandemic*” bahwa, sangatlah penting untuk tetap berolahraga. Meskipun olahraga tidak mencegah dari terinfeksi jika terpapar, tetap aktif olahraga akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk membantu meminimalkan efek buruk dari COVID-19 ([www.acsm.org/exercise-immunity-COVID-19-pandemic](http://www.acsm.org/exercise-immunity-COVID-19-pandemic), 2020). Pentingnya tetap melakukan aktivitas fisik atau olahraga selama waban COVID-19 ini juga ditekanka

oleh Gugus Tugas Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Republik Indonesia, bahwa dalam melawan penyakit COVID-19, perlu menjaga sistem imunitas diri merupakan hal yang penting, terutama untuk mengendalikan penyakit penyerta (komorbid). Salah satunya upaya itu dilakukan melalui aktifitas fisik atau olahraga (Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia, 2020).

Praktik olahraga tersebut sebagian besar merupakan bagian dari prinsip hidup sehat. Dulu olahraga dipropmosikan agar masyarakat hidup sehat hingga timbul istilah “mengolahragakan masyarakat dan memasyarkatkan olahraga”. Namun kini orang dengan sendirinya telah melakukan kesadaran untuk olahraga, meskipun tidak tahu bagaimana menerapkan prinsip olahraga dengan baik dan benar. Dengan demikian COVID-19 telah memaksa masyarakat meng-install ulang cara hidup mereka dengan cara hidup sehat yang lebih baik melalui olahraga.

## **2. Motivasi Berprestasi**

### **a. Pengertian Motivasi Berprestasi**

Motivasi sangat erat kaitannya dengan kemampuan, sehingga orang menyatakan ada kemampuan yang terkandung di dalam pribadi orang yang penuh motivasi. Menurut Mc Clelland (1987) pengertian motivasi berprestasi didefinisikan sebagai usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri. Lindgreen (Gunarsa, 2008) mengemukakan hal senada bahwa motivasi berprestasi sebagai suatu dorongan yang ada pada seseorang sehubungan dengan prestasi, yaitu menguasai, memanipulasi serta mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi segala rintangan dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha-usaha unik melebihi hasil kerja yang lampau, serta mengungguli hasil kerja yang lain. Senada dengan pendapat di atas, Santrock (2003) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan sesuatu untuk mencapai suatu standar kesuksesan dan untuk melakukan suatu usaha untuk mencapai kesuksesan. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi

berprestasi merupakan suatu dorongan yang berhubungan dengan bagaimana seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai suatu prestasi yang ditampilkan dalam bentuk perilaku dengan ukuran keunggulan orang lain maupun keunggulan sendiri.

#### b. Jenis-Jenis Motivasi Berprestasi

Menurut Rohwer (Gunarsa, 2008) motivasi berprestasi terdiri dari dua jenis:

##### 1. Motivasi berprestasi intrinsik

Motivasi berprestasi intrinsik berasal dari kompetensi motif yaitu dorongan untuk bertindak efisien dan kebutuhan untuk berprestasi secara baik (*excellence*). Salah satu ciri komponen motivasi berprestasi intrinsik adalah memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, hal ini membuat seorang atlet memiliki motivasi intrinsik untuk berusaha mengikuti dan menyelesaikan setiap latihan walaupun sangat sulit dan berat dikerjakan.

##### 2. Motivasi berprestasi ekstrinsik

Komponen motivasi berprestasi ekstrinsik memiliki ciri-ciri antara lain: (a) keinginan, (b) pencapaian pada suatu tujuan seringkali mengharapakan suatu imbalan seperti bonus atau pujian, (c) penetapan standar kesuksesan tidak berasal dari dirinya akan tetapi ditetapkan oleh orang lain, misalnya pelatih.

Menurut Gunarsa, (2008) motivasi instrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Aktivitas yang dilandasi oleh motivasi instrinsik akan bertahan lebih lama, karena bersumber dari dalam dirinya. Untuk itu motivasi intrinsik inilah yang harus ditumbuhkembangkan dalam diri setiap atlet renang. Sedangkan motivasi ekstrinsik (Gunarso, 2008) adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga.

Wayne Halliwell (Gunarso, 2008) menyatakan bahwa sebenarnya motivasi dasar tingkahlaku individu dalam olahraga adalah motivasi instrinsik, namun selalu ditambah dengan motivasi ekstrinsik. Untuk itu dorongan motivasi ekstrinsik dapat meningkatkan motivasi instrinsik. Hal ini yang terkadang dilakukan para pelatih dan orangtua atlet renang untuk membantu atlet renang mempunyai semangat berlatih dan berlomba.

### 3. Ciri Individu Yang Memiliki Motivasi Berprestasi

Mc Clelland (1987) menyatakan bahwa ciri-ciri individu yang mempunyai motif berprestasi yang tinggi adalah sebagai berikut: (a) mempunyai perasaan yang kuat untuk mencapai tujuan dengan hasil yang sebaik-baiknya, (b) memiliki rasa tanggung jawab pribadi yang besar, mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan menentukan masa depannya, sehingga apa yang dicita-citakan berhasil tercapai, (c) mempergunakan umpan balik untuk menentukan tindakan yang lebih efektif guna mencapai prestasi, kegagalan yang dialami tidak membuatnya putus asa, melainkan sebagai pelajaran untuk berhasil, (d) cenderung mengambil risiko “sedang” dalam arti tindakan-tindakannya sesuai dengan batas kemampuan yang dimilikinya, (e) cenderung bertindak secara kreatif dan inovatif, (f) menyukai hal-hal baru yang penuh dengan tantangan.

Pendapat lain dikemukakan oleh Heckhausen (Komarudin, 2015) yang menyampaikan enam sifat yang dimiliki oleh orang yang bermotivasi tinggi, yaitu: (a) lebih mempunyai kepercayaan dalam menghadapi tugas, (b) mempunyai sikap yang lebih berorientasi ke depan dan lebih dapat menunjukkan pemuasan untuk dapat memperoleh penghargaan pada waktu kemudian, (c) memilih tugas yang kesukarannya sedang, (d) tidak suka membuang-buang waktu, (e) dalam mencari pasangan lebih suka memilih orang yang mempunyai kemampuan dari pada sekedar orang yang simpatik, (f) lebih tangguh dalam menyelesaikan tugas.

Murray (Hall & Lindzey, 1993) menambahkan bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut: (a) ingin menyaingi atau mengungguli lawan, (b) berupaya untuk meningkatkan harga diri melalui pengukuran bakat, (c) adanya dorongan untuk menyelesaikan tugas-tugas sulit, (d) ingin menguasai, memanipulasi dan mengatur lingkungannya agar dapat mencapai prestasi yang besar untuk bisa mandiri dan mencapai target yang tinggi.

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan selalu berusaha mencapai hasil yang lebih baik dari pada yang diperbuat individu lain atau lebih baik dari yang pernah dicapai sebelumnya, karena motivasi berprestasi itu berupa suatu

kompetisi dengan beberapa ukuran keunggulan. Ukuran tersebut terdiri atas tiga ciri yaitu: (a) penilaian diri yang berhubungan dengan ukuran keunggulan yang mengacu pada kebutuhan dalam pencapaian tugas, (b) penilaian yang berhubungan dengan ukuran keunggulan yang mengacu pada prestasi diri sendiri yang pernah dicapai, (c) penilaian yang berhubungan dengan ukuran penilaian yang mengacu pada perbuatan yang dicapai oleh orang lain, misalnya dalam berkompetisi (Haditono, 1979).

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Pandemi COVID-19 telah memaksa manusia untuk mengubah cara hidup juga menyadarkan arti penting menjaga hidup sehat. Orang pun tanpa disuruh mulai rajin berolahraga dan berjemur. Meskipun olahraga tidak mencegah dari terinfeksi jika terpapar, tetap aktif olahraga akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk membantu meminimalkan efek buruk dari COVID-19. Praktik olahraga tersebut sebagian besar merupakan bagian dari prinsip hidup sehat. Wabah COVID-19 telah memaksa masyarakat meng-install ulang cara hidup mereka dengan cara hidup sehat yang lebih baik melalui olahraga. Adapun penelitian yang relevan dilakukan oleh Agus Supriyanto (2019) dengan judul Peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi menunjukkan hasil bahwa kepercayaan diri berpengaruh positif pada prestasi melalui motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet renang nomor 50 meter dan 100 meter gaya bebas. Anastasya Divina, dkk (2020) dengan Judul Pendampingan Komunitas Atlet Bola Voli Melalui Pelatihan *Virtual Goal Setting*(PVGS) untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Masa Pandemi Covid-19 dapat meningkatkan motivasi berprestasi atlet mitra pada Klub Bola Voli Putri Petrokimia Gresik dengan hasil sebagai berikut: 1) perubahan perilaku pada atlet mitra terjadi dalam dan melalui proses/dinamika pendampingan melalui empat tahap PVGS; 2) perubahan perilaku pada atlet mitra terjadi sebagai dampak dari PVGS yang diberikan, meskipun secara teoritis dampak tersebut harus dipastikan terjadi semata-mata karena PVGS yang diberikan, bukan karena faktor lainnya. Pertama, perubahan perilaku atlet mitra sebagai proses yang terjadi dalam dan

melalui pendampingan dengan empat tahap PVGS. Dinamika peningkatan *goal setting skills* dapat dicapai melalui implementasi proses belajar dan fasilitasi melalui PVSG yang menyoal perubahan kognitif, afektif, dan psikomotorik melalui empat tahapan seperti yang telah direncanakan. Keempat tahap *goal setting* yang diimplementasikan melalui PVSG adalah: (1) pengenalan dan pemahaman mitra terkait konsep *goal setting*; (2) identifikasi mitra terhadap tujuan/goal melalui *goal clarity* dan *goal challenging*; (3) peningkatan keyakinan diri (*self-efficacy*) mitra; dan (4) penguatan komitmen mitra terhadap tujuan yang telah dibuat (*goal commitment*). Penelitian relevan yang lain dilakukan oleh Liliana Puspa Sari, dkk (2020) Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Putri Cabang Olahraga Petanque Sumatera Utara Dimasa Pandemi Covid 19, hasil penelitian menunjukkan tingkat motivasi berprestasi atlet putri cabang olahraga petanque Sumatera Utara dimasa pandemi covid 19 berada di kategori sedang





## **BAB III METODE PENELITIAN**

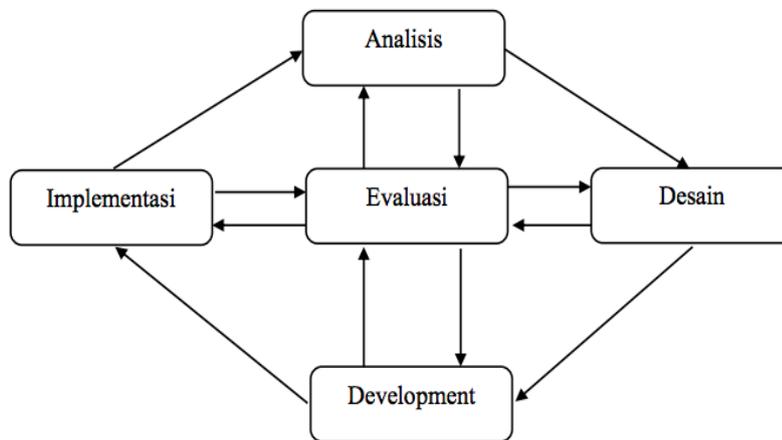
### **A. Desain Penelitian**

Desain (design) penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan, yang akan dilaksanakan (Suharsimi Arikunto, 2013: 90). Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (research and development), yaitu penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2015 : 297). Selanjutnya Sugiyono (2015 : 298) menyatakan bahwa dalam penelitian dan pengembangan (research and development) ada beberapa langkah yang disusun dalam bagan.

### **B. Model Pengembangan**

Model dalam penelitian dan pengembangan ini adalah model prosedural, yaitu model yang menggariskan pada langkah-langkah pengembangan. Peneliti memilih model penelitian pengembangan ADDIE dikarenakan model pengembangan ADDIE efektif, efisien dan dinamis. Menurut Aldoobie (2015) dalam penelitian ADDIE terdapat lima langkah yang sudah baku yaitu terdiri atas fase analisis, fase desain, fase pengembangan, fase implementasi dan terakhir fase evaluasi. Robert Maribe Branch mengembangkan desain penelitian dengan pendekatan ADDIE, yang merupakan perpanjangan dari Analyse, Design, Development, Implementation, dan Evaluation.

Analisis berkaitan dengan kegiatan analisis terhadap situasi sehingga dapat ditemukan produk yang perlu dikembangkan. Design merupakan kegiatan perancangan produk sesuai dengan yang dibutuhkan. Development adalah kegiatan pembuatan dan pengujian produk. Implementation adalah kegiatan menggunakan produk, dan Evaluation adalah kegiatan menilai apakah setiap langkah kegiatan dan produk yang telah dibuat sesuai dengan spesifikasi atau belum. Model ADDIE memiliki alur yang terstruktur, langkah atau tahap yang sederhana, namun mendukung hasil yang efisien. Model pengembangan ADDIE terdiri dari lima tahapan yang meliputi analisis (analysis), desain (design), pengembangan (development), implementasi (implementtion), dan evaluasi (evaluation).



Gambar 2. Desain Penelitian Pengembangan (Sumber: Anglada,2007)

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti sudah direncanakan dengan matang, melalui tahapan yang seksama. Berikut beberapa langkah yang dilakukan peneliti dalam penelitian pengembangan produk buku peningkatan mental bertanding sepakbola untuk anak.

1. Analisis Tahap ini dilakukan analisis, apakah materi yang dikembangkan sudah seimbang dengan pokok yang akan jadi pembahasan. Analisis juga dilakukan untuk mematangkan materi serta pengolahan data untuk dijadikan materi dalam buku peningkatan mental bertanding anak.
2. Desain serta Pengembangan Dilakukan desain serta pengembangan untuk mengembangkan produk yang akan dibuat. Pengembangan yang dilakukan harus sesuai dengan judul dan tema buku. Tidak melakukan plagiat namun tetap menjadikan buku ataupun journal sebagai penguat teori peneliti. Pada tahap ini produk sudah dicetak dalam bentuk buku dengan materi dan desain sampul yang kemudian akan divalidasi oleh para ahli.
3. Validasi ahli Materi dan Ahli Media Validasi berikut untuk mengetahui kelemahan pada materi dan media pada buku, sehingga buku akan mengalami revisi untuk mendapatkan produk yang terbaik. Validasi dilakukan oleh ahli dalam bidangnya, yaitu ahli dalam materi dan ahli dalam media.
4. Buku Layak diujicobakan atau tidak Langkah setelah validasi yaitu menunggu revisi dari ahli materi. Setelah proses validasi selesai kemudian ahli media dan ahli materi

akan memberikan revisi yang dilakukan. Apabila terjadi kesalahan dan kekurangan akan dilakukan revisi, namun apabila buku sudah layak makan akan segera dilakukan ujicoba produk.

5. Ujicoba Produk Ujicoba produk dilakukan setelah produk direvisi atau setelah langkah validasi oleh para ahli. Kemudian buku diujicobakan kepada para pelatih untuk kemudian dikoreksi untuk mendapatkan produk yang terbaik. Apakah buku mudah dipahami atau buku masih perlu revisi lagi.
6. Revisi dan Produk Masal Setelah melakukan tahap ujicoba produk, apabila buku perlu penambahan atau pengurangan akan dilakukan revisi produk. Namun apabila tidak perlu atau buku sudah bagus akan dilakukan produk masal dan buku siap diedarkan.

### **C. Prosedur Penelitian dan Pengembangan**

Sesuai dengan model pengembangan program latihan ini menggunakan lima tahapan dalam pengembangannya yaitu:

#### **1. Tahap Analisis (Analysis)**

Analisis yaitu melakukan analisis kebutuhan, mengidentifikasi masalah yang terjadi. Tahap ini merupakan suatu tahap menganalisis mengenai masalah yang timbul dari latar belakang sehingga muncul pemikiran untuk memecahkan masalah.

#### **2. Tahap Desain (Design)**

Desain atau perencanaan ialah setelah mengetahui mengenai masalah yang terjadi dan ditentukan kemudian sebuah strategi untuk menciptakan model latihan mental yang bisa meningkatkan motivasi berprestasi. Pada tahap ini peneliti juga merancang instrumen penelitian untuk kemudian dikoreksi oleh ahli materi dan ahli media. Setelah dilakukan penilaian oleh ahli materi dan ahli media kemudian dilakukan tahap selanjutnya.

#### **3. Tahap Pengembangan (Development)**

Tahap pengembangan dimana tahap ini dilakukan setelah tahap desain. Setelah tahap desain telah dinilai melalui ahli materi dan ahli media kemudian dilakukan tahap pengembangan. Tahap pengembangan perlu diperhatikan untuk mengetahui kelemahan yang terdapat pada buku.

#### 4. Tahap Implementasi (Implementation)

Setelah dicetak pada tahap pengembangan kemudian buku diujicobakan kepada pelatih untuk mengetahui apakah buku tersebut masih memiliki kelemahan dalam segi materi, pemahaman bahasa serta dari segi media. Pada tahap ini dilakukan pula angket respon kepada atlet setelah melakukan program latihan yang diberikan, dengan mengisi anget mengenai pemahaman serta kekurangan pada program yang telah diberikan.

#### 5. Tahap Evaluasi (Evaluation)

Tahap terakhir yaitu evaluasi pada buku yang telah diujikan kepada pelatih. Tahap ini dilakukan pula analisis serta perbaikan terhadap kesalahan yang terjadi selama tahap ujicoba. Setelah selesai analisis dan diperbaiki maka program latihan telah siap digunakan.

### **D. Tempat dan Waktu Pengembangan**

Penelitian dan pengembangan ini dilaksanakan di Yogyakarta pada Puslatda PON Polo Air DIY. Penelitian dilakukan selama 5 bulan dimulai pada bulan awal Februari sampai dengan akhir Juni 2021.

### **E. Uji Coba Produk**

#### 1. Desain Validasi

Validasi dilakukan oleh validator ahli yaitu ahli materi dan ahli media, selain itu diujicobakan juga oleh pelatih berupa angket. Kegiatan validasi ini bertujuan untuk mendapatkan hasil produk yang baik serta layak untuk diedarkan untuk pelatih.

#### 2. Subyek Validasi

Subyek yang melakukan validasi ialah ahli materi dan ahli media.

#### 3. Subyek Uji coba

Subyek Ujicoba untuk mengetahui tingkat kelayakan program dilakukan oleh pelatih dan atlet.

### **F. Sumber Data**

Penelitian ini menggunakan atlet dan pelatih puslatda PON polo air putri DIY sebagai sumber data dengan pengambilan data materi melalui wawancara, artikel, jurnal, serta buku sebagai sumber data.

1. Pengambilan informasi melalui pelatih guna mengetahui pengetahuan tentang peningkatan mental bertanding atlet-atlet putri.
2. Artikel serta jurnal yang terpilih oleh peneliti untuk mendapatkan pengetahuan mengenai peningkatan mental.
3. Buku terpilih yang berasal dari Indonesia maupun luar negeri sebagai referensi dalam pembuatan buku peningkatan mental bertanding.

#### **G. Metode dan Alat Pengumpul Data**

1. Jurnal dan Artikel Pengumpulan data dalam penelitian ini mengambil dari jurnal internasional serta jurnal terpilih sesuai kebutuhan penelitian.
2. Buku sebagai referensi pendukung dan sebagai alat memperkuat argumentasi peneliti dalam memberikan pengetahuan informasi dalam buku yang tercetak.
3. Wawancara kepada pelatih untuk mengetahui secara langsung isi dari informasi yang digali oleh peneliti untuk memperoleh rancangan isi materi buku.
4. Pengamatan Pengamatan dilakukan oleh peneliti kepada pelatih dan atlet puslatda PON putri polo air DIY agar memiliki mental bertanding cukup baik

#### **H. Metode Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan atau Research and Development (RnD). Beberapa hal berikut yang perlu diperhatikan dalam teknik analisis data.

1. Analisis data mencakup prosedur organisasi data, reduksi, dan penyajian data baik dengan tabel, bagan, atau grafik.
2. Data diklasifikasikan berdasarkan jenis dan komponen produk yang dikembangkan.
3. Data analisis dalam deskriptif maupun dalam bentuk perhitungan kuantitatif.
4. Penyajian hasil analisis dibatasi pada hal-hal yang bersifat faktual, dengan tanpa implementasi pengembang, sehingga sebagai dasar dalam melakukan revisi produk.
6. Analisis data penggunaan perhitungan dan analisis statistik sejalan produk yang akan dikembangkan.
7. Laporan atau sajian harus diramu dalam format yang tepat sedemikian rupa dan

disesuaikan dengan konsumen atau calon pemakai produk.

## **I. Langkah Penelitian**

Membuat suatu program latihan dengan berbagai informasi maupun dengan tujuan mendeskripsikan suatu obyek tentunya harus melalui langkah-langkah yang terstruktur. Peneliti melakukan penelitian pengembangan dengan tujuan membuat program latihan mengenai mental. Berikut merupakan langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam melakukan penelitian pengembangan

1. Menganalisis permasalahan Melihat permasalahan yang terjadi pada atlet putri tim puslatda PON polo air DIY yang mengalami kurangnya motivasi berprestasi dikarenakan pandemi covid-19.
2. Menentukan tema Mengetahui permasalahan kemudian peneliti menentukan tema yang akan dilakukan penelitian, yaitu pengembangan mengenai masalah peningkatan mental motivasi berprestasi pada atlet putri tim puslatda PON polo air DIY.
3. Membuat judul Peneliti menentukan judul yaitu Pengembangan Model Program Latihan Atlet Pelatda PON Polo Air DIY untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi selama Wabah Covid -19.
4. Melakukan observasi puslatda PON polo air DIY pada tahap ini untuk mendapatkan data materi buku, pengamatan yang dilakukan yaitu mengamati cara melatih dan teknik melatih. pengambilan data yang lain juga dilakukan dengan teknik wawancara kepada pelatih.
5. Mengambil informasi data materi Pengambilan informasi materi dengan teknik wawancara langsung dan tidak langsung terhadap pelatih
6. Mengolah materi Pengolahan materi guna menghasilkan buku yang baik, serta mendapatkan hasil validasi dari ahli materi dan ahli media yang baik.
7. Membuat program latihan oleh tim peneliti.
8. Validasi ahli yang divalidasi oleh dosen dan juga oleh pelatih-pelatih yang berjumlah 5 orang.
9. Ujicoba kelompok kecil Uji coba pertama yaitu ujicoba kelompok kecil.
10. Ujicoba kelompok besar Ujicoba kedua yaitu ujicoba kelompok besar.
11. Revisi Setelah menjalani rangkaian validasi dari ahli materi dan ahli media, kemudian dilakukan ujicoba produk kelompok kecil dan kelompok besar kemudian

dilakukan revisi guna mendapatkan hasil produk yang terbaik.

12. Produk masak Setelah dilakukan revisi yang sesuai dengan anjuran ahli media dan ahli materi serta hasil uji coba maka produk dilakukan produksi masak

#### J. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian dan pengembangan ini data kriteria produk yang dikembangkan dikategorikan ke dalam beberapa kategori. Berikut ini merupakan pemaparan kriteria penilaian dalam penelitian dan pengembangan yang dilakukan:

Tabel 1. Kriteria Penilaian

No	Interval	Kategori
1	0%-24,99%	Sangat Tidak Layak
2	25,00% - 49,99%	Tidak Layak
3	50,00% - 74,99%	Layak
4	75,00% - 100,00%	Sangat Layak

$$P = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{total jumlah skor}} \times 100\%$$

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Penyajian Data

#### 1. Studi Pendahuluan

Penelitian pendahuluan dilakukan dengan observasi serta wawancara kepada responden (pelatih dan atlet putri polo air puslatda PON DIY) dari penelitian pendahuluan, ada beberapa hal yang sebagai berikut:

- a. Tim putri puslatda PON polo air DIY mengalami permasalahan mental terutama tentang kurangnya motivasi berprestasi dikarenakan pandemi covid-19.
- b. Pelatih memerlukan model latihan mental yang bisa dilakukan secara mandiri oleh atlet terutama latihan mental untuk meningkatkan motivasi berprestasi.

#### 2. Validasi Ahli Tahap Pertama

Pengembangan model latihan untuk meningkatkan motivasi berprestasi ini divalidasi oleh para ahli dibidangnya, yaitu seorang ahli media dan ahli materi. Tinjauan ahli ini menghasilkan revisi sebagai berikut:

##### a. Data Hasil Validasi Produk Oleh Ahli Media

Data diperoleh dengan memberikan lembar penilaian yang berisi tentang penilaian terhadap media pengembangan program latihan yang diberikan. Data hasil penilaian validasi ahli mengenai aspek-aspek tersebut yaitu sebesar 72,5% dalam kategori layak. Masukan yang diperoleh pada tahap ini antara lain kejelasan bahasa penyampaian serta penambahan beberapa gambar agar atlet dan pelatih lebih memahami perlakuan latihan.

Tabel 2. Data Hasil Ahli Media Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi.

No.	Aspek yang dinilai	Skor yang diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Kelayakan Desain	25	40	72,5	Layak
Skor Total		25	40	72,5	Layak

##### b. Data Hasil Validasi Produk oleh Ahli Materi

Data diperoleh dengan memberikan lembar penilaian yang berisi tentang penilaian kesesuaian materi terhadap program latihan yang diberikan. Beberapa aspek yang dinilai pada tahap ini antara lain aspek tahapan program latihan, model program latihan, kualitas program latihan, variasi program latihan dan waktu pemberian program

latihan. Data hasil penilaian validasi ahli mengenai aspek-aspek tersebut yaitu sebesar 73,4% dalam kategori layak. Masukan yang diperoleh pada tahap ini antara lain banyaknya model latihan, variasi program latihan dan waktu pemberian latihan.

Tabel 3. Data Hasil Ahli Materi Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi.

No.	Aspek yang dinilai	Skor yang diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Kelayakan isi materi	28	40	73,4	Layak
	Skor Total	28	40	73,4	Layak

Tahapan isi model latihan ini mengalami revisi dua kali, setelah melakukan perbaikan-perbaikan pada produk kedua, model latihan untuk meningkatkan motivasi berprestasi dinyatakan layak dan diijinkan melanjutkan pada tahap ujicoba di atlet putri inti puslatda PON DIY . Kelayakan pada segi media dilihat dari beberapa unsur:

1. Aspek Fisik
  - a. Ukuran buku
  - b. Ketebalan Buku
  - c. Bahan kertas yang digunakan
2. Aspek Desain
  - a. Isi
    - 1) Ukuran gambar pada isi
    - 2) Penataan gambar pada isi
    - 3) Ukuran gambar pada sampul
    - 4) Penataan gambar pada sampul
  - b. Tulisan
    - 1) Ukuran tulisan pada sampul
    - 2) Penataan tulisan pada sampul
    - 3) Ukuran tulisan pada isi
    - 4) Penataan tulisan pada isi
  - c. Warna
    - 1) Warna sampul Buku
    - 2) Warna tulisan pada sampul
    - 3) Warna tulisan pada isi
3. Aspek Penggunaan

- a. Menarik Perhatian
- b. Membantu memonitoring perkembangan latihan anak

Unsur-unsur tersebut diambil dari unsur-unsur penilaian media pada umumnya. Kemudian kelayakan pada segi materi dapat dilihat dari beberapa aspek sebagai berikut:

1. Apakah materi “model latihan renang untuk meningkatkan motivasi berprestasi” sudah sesuai dengan teori dalam latihan mental ?
2. Apakah materi sudah sesuai dengan tahapan dalam latihan mental untuk meningkatkan motivasi berprestasi?
3. Apakah penulisan istilah-istilah latihan sudah sesuai?
4. Apakah materi tes motivasi berprestasi renang sudah sesuai dengan teori dalam latihan mental ?
5. Apakah materi latihan mental renang sudah sesuai dengan tahapan untuk meningkatkan motivasi berprestasi?
6. Apakah gambaran tes sudah sesuai ?
7. Apakah gambaran latihan peningkatan motivasi berprestasi sudah sesuai?
8. Apakah materi bahasa yang disajikan dalam “latihan untuk meningkatkan motivasi berprestasi” mudah dipahami oleh pelatih dan atlet?
9. Apakah materi yang disajikan bisa digunakan untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet?
10. Apakah materi yang digunakan sudah optimal untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet ?

### **3. Revisi Produk**

Revisi Produk diharapkan berdasarkan saran yang diberikan oleh ahli materi dan ahli media, serta berdasarkan penilaian atlet dan juga pelatih saat uji coba. Revisi dilakukan sebanyak dua kali, revisi pertama dilakukan setelah mendapat saran dari ahli materi dan ahli media. Revisi kedua dilakukan setelah mendapatkan penilaian dari atlet dan juga pelatih saat uji coba.

#### **a. Revisi Tahap Pertama**

##### **1) Revisi Produk Berdasarkan Saran Ahli Materi**

Revisi dilakukan setelah produk yang berupa media buku “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi” divalidasi ke ahli materi. Hasil validasi yang

berupa penilaian, saran dan kritikan terhadap materi yang dikembangkan, akan dijadikan sebagai pedoman dalam melakukan revisi. Pada tahap revisi ini, perbaikan yang dilakukan yaitu pada hal-hal sebagai berikut:

- a) Pada konsentrasi, imageri, dan kohesi lebih ditekankan pada efektif dan efisien dalam latihan.
- b) Banyaknya model latihan, variasi program latihan dan waktu pemberian latihan.

2) Revisi Produk Berdasarkan saran ahli media

Revisi dilakukan setelah produk yang berupa media “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi” divalidasi ke ahli media. Hasil validasi yang berupa penilaian, saran dan kritikan terhadap materi yang dikembangkan, akan dijadikan sebagai pedoman dalam melakukan revisi. Pada tahap revisi ini, perbaikan yang dilakukan yaitu pada hal-hal sebagai berikut:

- a) Gambar latihan dan tes lebih disesuaikan.
- b) Penjelasan pada gambar harus ada untuk memperjelas dan mudah dipahami

b. Revisi hasil validasi tahap kedua

1) Data hasil evaluasi produk oleh ahli materi tahap kedua

Tabel 4. Data Hasil Penilaian Materi Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Tahap Kedua.

No.	Aspek yang dinilai	Skor yang diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Kelayakan isi materi	35	40	81,7	Layak
	Skor Total	35	40	81,7	Layak

Pada validasi tahap kedua presentase yang didapatkan mengalami peningkatan dari 73,4% menjadi 81,7% dari skor maksimal.

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli materi, pada tahap validasi kedua media “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi” yang dikembangkan dari aspek kelayakan isi materi mendapatkan kategori layak.

2) Data hasil evaluasi produk oleh ahli media tahap kedua

Tabel 5. Data hasil penilaian media Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi tahap kedua.

No.	Aspek yang dinilai	Skor yang diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Kelayakan Desain	36	40	80,01	Layak
	Skor Total	36	40	80,01	Layak

Pada validasi tahap kedua presentase yang didapatkan mengalami peningkatan dari 72,5% menjadi 80,01% dari skor maksimal.

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media, pada tahap validasi kedua “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi” yang dikembangkan dari aspek kelayakan isi media mendapatkan kategori layak.

#### 4. Uji Coba Produk

##### a) Uji coba Kelompok Kecil

##### 1) Kondisi subjek Uji Coba

Uji coba kelompok kecil dilakukan kepada 6 orang atlet putri polo air DIY. Uji coba kelompok kecil dilakukan dalam 1 sesi. Kondisi selama uji coba kelompok kecil secara keseluruhan dapat dijabarkan sebagai berikut:

- (a) Kondisi penjelasan model latihan, atlet tampak antusias dan tertarik terhadap model latihan yang diberikan tersebut.
- (b) Kondisi saat perlakuan model latihan, atlet tampak bersemangat melakukan latihan. pengisian angket atlet memperhatikan penjelasan mengenai tata cara pengisian angket.

##### 2) Hasil angket uji coba kelompok kecil

Tabel 6. Hasil Uji Coba kelompok kecil

No.	Apek yang dinilai	Skor yang diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Materi	170	200	85	Layak
2.	Desain Buku	176	200	88	Layak
	Skor Total	346	400	86,5	Layak

Hasil angket atlet putri mengenai “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi” menunjukkan bahwa untuk penilaian tentang aspek materi sebesar 85% yang dikategorikan layak dan untuk segi desain sebesar 88% yang dikategorikan layak. Total penilaian uji kelayakan media buku “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi” menurut responden orangtua anak latih sebesar 86,5 % dikategorikan layak yang dapat diartikan bahwa media tersebut layak untuk diujicobakan ke tahap berikutnya.

## **b) Uji Coba Lapangan**

### **1) Kondisi Subjek Uji Coba**

Uji coba lapangan dilakukan kepada 13 orang atlet putri puslatda PON DIY. Uji Coba dilakukan dalam 1 sesi dengan waktu 20 menit. Kondisi selama uji coba lapangan secara keseluruhan dapat dijabarkan sebagai berikut:

- (a) Kondisi penjelasan model latihan, atlet tampak antusias dan tertarik terhadap model latihan yang diberikan tersebut.
- (b) Kondisi saat perlakuan model latihan, atlet tampak bersemangat melakukan latihan. pengisian angket atlet memerhatikan penjelasan mengenai tata cara pengisian angket.

### **2) Hasil Uji Coba Lapangan**

Tabel 7. Hasil Uji Coba Lapangan

No	Aspek yang dinilai	Skor yang diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Materi	480	600	81	Layak
2.	Desain	486	600	82	Layak
Skor Total		966	1200	81,5	Layak

Hasil uji coba lapangan atlet putri puslatda PON DIY media buku “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi” menunjukkan bahwa untuk penilaian tentang aspek materi sebesar 81 % yang dikategorikan layak dan untuk segi desain buku sebesar 82 % yang dikategorikan layak. Total penilaian uji kelayakan media buku “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi” menurut responden sebesar 81,5 % dikategorikan layak yang dapat diartikan bahwa media tersebut layak untuk diujicobakan ke tahap berikutnya.

## **B. Analisis Data**

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini, analisis data dilakukan secara cermat dan diteliti dengan analisis data yang diperoleh ini menghasilkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Berdasarkan catatan dari ahli media dan materi, maka diputuskan untuk melakukan revisi yaitu pada gambar harus ada untuk memperjelas agar mudah dipahami.
2. Setelah dilakukan revisi dan uji coba kelompok kecil, maka diputuskan untuk melakukan revisi variasi program latihan dan waktu pemberian latihan.
3. Berdasarkan ujicoba kelompok kecil dan lapangan menunjukkan masih terdapat kekurangan, maka dilakukan revisi pada kekurangan agar dapat diperbaiki untuk produk akhir.
4. Berdasarkan tes uji coba kelompok kecil dan lapangan menunjukkan hasil tes dalam kategori layak.

## **C. Pembahasan**

Proses pengembangan “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi” dimulai dari pendahuluan dengan diawali observasi serta wawancara kepada kemudian melalui beberapa perencanaan, produksi evaluasi produksi. Sedangkan tahap penelitian dilakukan dengan uji coba produk kelompok kecil dan uji coba lapanganz Ada beberapa hal yang perlu disampaikan dalam pembahasan sebagai berikut:

1. Pengujian kepada ahli materi

Hasil angket kepada ahli materi menunjukkan tingkat relevansi ke dalam materi isi yang digunakan mengalami peningkatan dari hasil validasi tahap pertama ke tahap kedua dari 73,4 % menjadi 81,7 % dari skor maksimal. Berarti materi yang ada dalam pengembangan model latihan ini layak digunakan untuk meningkatkan motivasi berprestasi.

2. Pengujian kepada ahli media

Hasil angket kepada ahli media menunjukkan tingkat relevansi ke dalam media yang digunakan mengalami peningkatan dari hasil validasi tahap pertama ke tahap kedua dari 72,5% menjadi 80,1% dari skor maksimal. Berarti materi yang ada dalam media model latihan ini layak digunakan untuk meningkatkan motivasi berprestasi.

3. Pengujian kepada atlet Putri Polo Air DIY
  - a. Uji coba kelompok kecil

Hasil uji kelompok kecil mengenai “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi” menunjukkan bahwa untuk penilain tentang aspek materi sebesar 85% yang dikategorikan layak dan untuk segi buku sebesar 86,5% yang dikategorikan layak. Total penilaian uji kelayakan media “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi” menurut sebesar 86,5% dikategorikan layak yang dapat diartikan bahwa media tersebut layak untuk diujicobakan ke tahap berikutnya dengan sampel yang lebih besar.

b. Uji coba Lapangan

Hasil uji coba lapangan mengenai “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi” menunjukkan bahwa untuk penilain tentang aspek materi sebesar 81% yang dikategorikan layak dan untuk segi desian sebesar 82% yang dikategorikan layak. Total penilaian uji kelayakan media “Model Latihan untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi” menurut responden orangtua anak latih sebesar 81,5% dikategorikan layak yang dapat diartikan bahwa media tersebut layak.

Berdasarkan hasil penelitian, pengembangan model program latihan mental untuk meningkatkan motivasi berprestasi selama wabah covid-19 dikatakan sangat layak. Adapun program latihan yang diberikan antara lain: penetapan sasaran, membuat catatan harian latihan mental, berfikir positif, latihan konsentrasi (Breathing exercise), dan latihan visualisasi dan imajeri. Model latihan ini mempunyai beberapa kelebihan dan kepraktisan yang bisa dilakukan pada saat pandemi covid-19. Hal ini dapat diketahui dari proses-proses penyempurnaan produk mulai dari pembuatan program latihan, validasi program, uji coba skala kecil, sampai dengan uji coba skala besar. Adapun kelebihan program latihan ini antara lain: program latihan ini dibuat disesuaikan dengan keadaan pandemi covid-19, program latihan dilakukan secara bertahap sesuai dengan kesiapan dari atlet itu sendiri, diadakan pendampingan sesuai kebutuhan atlet, program dikatakan praktis karena dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja dan program latihan relevan dengan tujuan pencapaian prestasi pada PON Papua.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara garis besar langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melakukan penelitian dan pengembangan terdiri atas tiga tahap yaitu: (1) Tahap pendahuluan yang terdiri atas studi lapangan untuk mengidentifikasi masalah dan kemudian menentukan materi dari masalah yang dianggap paling sesuai. (2) Mengembangkan desain model latihan untuk meningkatkan motivasi berprestasi yang disesuaikan dengan pandemi covid-19. (3) Melakukan evaluasi yang terdiri dari validasi ahli materi dan ahli praktisi, uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Dari hasil keseluruhan didapatkan bahwa pengembangan model latihan untuk meningkatkan motivasi berprestasi selama wabah covid-19 dianggap sangat layak

### **B. Implikasi**

Hasil penelitian dan pengembangan ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang permainan bolabasket.

1. Bagi pelatih, hasil penelitian dan pengembangan ini menghasilkan produk model latihan untuk meningkatkan motivasi berprestasi terutama selama wabah covid-19.
2. Bagi atlet, produk yang dihasilkan dari penelitian dan pengembangan ini dapat menjadi pilihan alternatif dalam upaya meningkatkan motivasi berprestasi untuk menghadapi suatu pertandingan atau perlombaan.

### **C. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Perlu ada pengembangan lebih lanjut terkait model latihan mental untuk meningkatkan motivasi berprestasi.
2. Perlu adanya pelatihan bagi pelatih untuk menginovasi model latihan mental untuk meningkatkan motivasi berprestasi
3. Dalam pembuatan model latihan harus menganalisis materi yang benar-benar dibutuhkan oleh pelatih dan atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto (2019) Peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15 (2), 2019, 72-82.
- Anastasya Divina, Marselius Sampe Tondok, Aninditya Radini, Fransiska Julia, Khalisa Azilia, Muhammad Abiyyu (2020) Pendampingan Komunitas Atlet Bola Voli Melalui Pelatihan Virtual Goal Setting untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Volume 04, Number 02, November 2020*, pp. 476 -492.
- Aning Jati, Bola.com, 20 Maret 2020. <https://www.liputan6.com/bola/read/4211451/7-jenis-olahraga-yang-bisa-dilakukan-di-rumah-saat-pandemi-virus-corona-COVID-19#> Diakses, Minggu, 26 April 2020, jam 11.00
- Arif Budiansyah, CNBC Indonesia (<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200324114826-37-147199/agar-tak-tertular-ini-cara-mencegah-virus-corona-versi-who>). Diakses, Sabtu, 25 April 2020, jam 20.00
- Arif Satria, Rektor IPB (2020), Media Indonesia, 28 April 2020, halaman 11-12.
- Belal Abd El-Aziz Badawy, Tamer Mohammed Said Al-Anani and Mohamed Saied Mohamed El-Sayed. 2010. Establishing an Achievement Motivation Scale for Specialists of the Sport for All. Faculty of Physical Education, Helwan University, Egypt. *World Journal of Sport Sciences* 3 (S): 181-185, 2010. ISSN 2078-4724
- Borg, R., Walter; Gall, Meredith, D. (1989). *Educational Research, An Instructional*, Fifth Edition. Longman.
- Cendra, R., & Gazali, N. 2019. *Intensitas Olahraga Terhadap Perilaku Sosial*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 9(1), 13–17.
- Dick, W and Carrey, L. 1996. *The Systematic Design of Instruction*. New York: Harper Collin Publisher.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10, 19 – 40. doi:10.1080/1740898042000334890
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hall, S. C. & Lindzey, G. (1993). *Psikologi kepribadian I: Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*. Terjemahan Supratiknya. Yogyakarta; Kanisius.
- Haditono, S. R. (1979). Achievement motivation paren educational level and child rearing practice for occupational group. Yogyakarta: Program Pascasarjana Fakultas Psikologi, *Disertasi* (Tidak Diterbitkan). UGM.

Helley L. Holden\*, Steven F. Pugh, Neil A. Schwarz. 2017. Achievement Motivation of Collegiate Athletes for Sport Participation. *International Journal of Sports Science* 2017, 7(2): 25-28 DOI: 10.5923/j.sports.20170702.01

Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya

Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Liliana Puspa Sari, Ibrahim Sembiring, Dicky Hendrawan, Rinaldi Aditya, Ratna Dewi. 2020. TINGKAT MOTIVASI BERPRESTASI ATLET PUTRI CABANG OLAHRAGA PETANQUE SUMATERA UTARA DIMASA PANDEMI COVID 19 Oleh Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan Diterbitkan Oleh: Prodi Ilmu Keolahragaan FIK-UNIMED ISSN 2580-5150. Volume 4, Nomor 2, Oktober 2020 93 <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>

Mc. Clelland, D.C. (1987). *The achievement motives*. New York: Appleton Century

Craffs. PNBPNP. <https://www.COVID19.go.id>. Diakses, Selasa, 28 April 2020, jam 21.00

PNBP. <https://bnpb.go.id/berita/pasien-sembuh-COVID19-naik-jadi-1151-sebanyak-19-provinsi-nihil-penambahan-kasus-positif>, Diakses, Selasa, 28 April 2020, jam 22.00

Richard J. Simpson, Ph.D., FACSM Mar 30, 2020 <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-blog/2020/03/30/exercise-immunity-COVID-19-pandemic>. Diakses, Minggu, 26 April 2020, jam 10.10 Wib.

Santrock, J.W. (2003). *Adolenscence: Terjemahan*. Jakarta: Erlangga.

Sukmadinata, N. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung Remaja Rosdakarya.

Singgih D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta. PT. BPK Gunung Mulia.

Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung:ALFABETA

Susanto, N. 2020. Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia. *Jurnal Stamina*, 3(3), 145-153

Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2(10), 427-435. *World Journal of Sport Sciences* 3 (S): 181-185, 2010 ISSN 2078-4724. IDOSI Publications, 2010

Wahyudi, Donie. 2019. Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota Batusangkar. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(1), 126-130.

WHO (2020). *Pedoman Penanggulangan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia*. Jakarta: Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19

<https://www.merdeka.com/peristiwa/update-10-februari-2021>

<https://regional.kompas.com/read/2021/02/09/17270061/update-covid-19>

## Lampiran

### Curriculum

### Vitae Ketua

### Peneliti

#### BIODATA KETUA PENELITIAN PENGEMBANGAN BIDANG ILMU KEOLAHRAGAAN

---

N A M A : Agus Supriyanto  
N I P : 19800118200212 1 002  
Pangkat/Golongan : Pembina/IVa  
J A B A T A N : Lektor Kepala  
Tempat Tanggal Lahir : Brangsong, Kendal, 18 Januari 1980  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
A G A M A : Islam  
Alamat Terakhir : Perum Kpri Mapan  
Sejahtera Uny No. 6  
Rt:03/02 Wedomartani,  
Ngemplak, Sleman  
Yogyakarta.  
Nomor Telepon : 081 8460962/(0274) 46511408  
Email : Agus\_Supriyanto@uny.ac.id  
Pendidikan Terakhir : S3 ( Psikologi)  
Bidang Keahlian : Psikologi Olahraga

### I. Riwayat Pendidikan

No	Tingkat	Nama Pendidikan	Jurusan/ Prodi	Lulus Tahun	Tempat
01.	Sd	Sd Negeri Rejosari 3 Brangsong Kendal	-	1985-1991	Jl. Raya Rejosari Brangsong Kendal
02.	Sltip	Smp Negeri 1 Kendal	-	1991-1994	Jl. Raya Kota Kendal
03.	Slta	Smu Negeri 1 Kaliwungu Kendal	IPS	1994-1997	Jl. Raya Boja Kaliwungu Kendal
04.	S1	Fik Uny	Kepelatihan Renang	1997-2001	Jl. Kolombo No.1 Jogyakarta, Telp. 0274 513093

05.	S2	Pasca Sarjana Psikologi Ugm	Psikologi Perkembangan	2002-2005	Bulaksumur Ugm Yogyakarta
06.	S3	Program Doktor Psikologi UPI YAI	Psikologi Pendidikan	2013-2017	Jakarta

## II. Kursus/Pelatihan

No	N A M A	Lamanya	Tahun	Tempat
1.	Pelatihan Pelatih Renang Nasional	4 Hari	2003	Jakarta
2.	Pelatihan Bahasa Inggris	2 Bulan	2003	Uny
3.	Pelatihan Pengembangan Pembimbing Kemahasiswaan (Oppek)	2 Hari	2004	Wisma Wanagama Gunung Kidul
4.	Pelatihan Renang Indah	10 Hari	2005	Fik Uny
5.	Pelatihan Renang Menolong	2 Hari	2005	Fik Uny
6.	Seminar Dan Lokakarya: Kerjasama Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fik Uny Dengan Pengurus Propinsi Cabang Olahraga Diy	1 Hari	2006	Fik Uny
7.	Tot Pelatih Tingkat Madya	4 Hari	2007	Solo
8.	Pendidikan Dan Latihan Sumber Daya Manusia Tenaga Teknis Industri Olahraga	6 Hari	2008	Yogyakarta

## III. Riwayat Kepangkatan

No	Pangkat	Golongan	Tahun
1.	Tenaga Pengajar/Cpns	III/a	1 Desember 2002
2.	Tenaga Pengajar/Pns	III/a	1 Mei 2004
3.	Penata Muda	III/a	31 Juli 2004
4.	Lektor	III/c	30 Mei 2007
5.	Lektor Kepala	IV/a	30 Mei 2014

## IV. Hasil Penelitian

No	Judul	Tempat	Asal Dana	Keterangan
1.	Tingkat Pengetahuan Pelatih Klub Olahraga di DIY	Fik-Uny	Dipa Uny	2015
2.	Tingkat Pemahaman Pelatih Renang DIY Mengenai Latihan Mental	Fik-Uny	Dipa Uny	2015
3.	Persepsi Pelatih dan Atlet Terhadap Kesiapan Mental Atlet Polo Air DIY dalam menghadapi PON Jawa Barat	Fik-Uny	Dipa Uny	2016
4.	Pengembangan Buku Monitoring Untuk Olahraga Renang	Fik-Uny	Dipa Uny	2016
5.	Peran Model Pengasuhan Orangtua Terhadap Prestasi Atlet Renang Diy Melalui Mediator motivasi Berprestasi	UNY	DIPA UNY	2018

6.	Peran Model Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Renang DIY Melalui Mediator Kepercayaan Diri	Fik-Uny	DIPA UNY	2019
----	--	---------	----------	------

#### V. Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Jenis Kegiatan	Tempat	Tahun
1.	Sebagai Ketua Dan Pembicara Pada: Pembinaan Aktivitas Olahraga (Fisik Motorik) Di Play Graup Dan Taman Kanak-Kanak	Fik Uny	2010
2.	Sebagai Ketua Pada: Seminar Dan Workshop Refleksi Kelas Khusus Bakat Olahraga	Fik Uny	2010
3.	Sebagai Pembicara Pada: Pelatihan Kader Paud Se-Kalurahan Sidoagung Godean Sleman	Fik Uny	2012
4.	Pelatihan Peningkatan Motivasi Berprestasi Bagi Atlet Renang DIY	FIK UNY	2018
5.	Pelatihan MANajemen Perlombaan Bagi Wasit Renang DIY	DIPA UNY	2019

Yogyakarta, 8 Februari 2021



Agus Supriyanto, M.Si.  
NIP. 19800118200212 1 002

## Lampiran

### 1. BIODATA ANGGOTA PENELITIAN RESEARCH GROUP INOVASI

1. Nama : Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M. Pd
2. N I P : 19560315 197903 1 006
3. Pangkat/Golongan : Pembina Madya/IVd
4. Jabatan : Guru Besar
5. Tempat Tanggal Lahir: Kebumen, 15 Maret 1956
6. Jenis Kelamin : Laki-Laki
7. Agama : Katolik
8. Alamat Terakhir : Perum Purwomartani Jl. Arjuna 9 Sleman Yogyakarta.
9. Nomor Telepon : +628132878333
10. Email : fxsugiyanto@uny.ac.id
11. Pendidikan Terakhir : S3
12. Bidang Keahlian : Pendidikan Keahlian Olahraga

#### A. Ijazah/Riwayat Pendidikan Formal

	S-1	S-2	S-3
Tahun Lulus	1981	1987	2010
PT	IKIP-UNY	IKIP Jakarta	Universitas Negeri Semarang
Prodi	Pendidikan Keahlian	Pend. Olahraga	Pendidikan Olahraga
Bidang Keahlian	-	-	Pend. Keahlian Olahraga
Judul TA	Perbedaan Prestasi Latihan kaki gy dada dengan papan dan tanpa papan jarak 33 1/3 Meter	Hubungan antara hasil latihan kelentukan pergelangan kaki yang dipengaruhi kekuatan lengan dengan hasil belajar renang gaya bebas	Pengaruh latihan kekuatan, kelentukan, dan jenis kelamin terhadap prestasi renang gaya bebas 50 M. KU III.

#### B. Mata Kuliah yang Diampu 5 tahun Terakhir

No.	Nama Mata Kuliah	Tim/Individual
1.	Statistika	Individual
2	Sosiologi olahraga	Individual
3	Teori Pembelajaran	Tim
4	Filosofi dan dasar-dasar kepelatihan	Individual
5	Pemanduan bakat olahraga	Tim

6	Renang dasar	Tim
7	Teori Pembinaan Kondisi fisik renang	Individual
8	Perencanaan program latihan renang	Individual

**C. Penelitian yang dilakukan 5 tahun terakhir**

No.	Tahun	Judul Penelitian	Posisi*)	Sumber Anggaran
1.	2014	Evaluasi Pembinaan Atlet Bulutangkis dalam Rangka Persiapan Asian Games 2014	Ketua	DIPA UNY
2.	2016	Pengembangan Model Pembinaan Jangka Panjang Atlet Pelatnas Bulutangkis	Ketua	DIPA BLU Uny
3.	2018	Peran Model Pengasuhan Orangtua Terhadap Prestasi Atlet Renang DIY Melalui Mediator	Ketua	DIPA UNY
4.	2019	Peran Model Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Renang DIY Melalui Mediator Kepercayaan	Ketua	DIPA UNY

**D. Pengabdian pada Masyarakat yang dilakukan 5 tahun terakhir**

No.	Tahun	Judul PPM	Posisi*)	Sumber Anggaran
1.	2016	Pelatihan Pelatih olahraga Tenis Meja Dalam	Anggota	DIPA UNY
2.	2017	Pelatihan Aktivitas Keamanan di Air Bagi Anak Sekolah Dasar di Sleman	Ketua	DIPA UNY
3.	2018	Pelatihan Peningkatan Motivasi Berprestasi Bagi Atlet Renang DIY	Ketua	DIPA UNY
4.	2019	Pelatihan Manajemen Perlombaan Bagi Wasit Renang DIY	Ketua	DIPA UNY

Yogyakarta, 8 Februari 2021



Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd.  
NIP. 19560315 197903 1 006

## 2. BIODATA ANGGOTA PENELITIAN RESEARCH GROUP INOVASI

- 
1. Nama Lengkap : Nur Indah Pangastuti, M.Or.
  2. Jenis Kelamin : Perempuan
  3. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  4. NIP/NIK/Identitas Lainnya : 19830422 200912 2 008
  5. NIDN : 00220483
  6. Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 22 April 1983
  7. Email : [indahpangastuti@uny.ac.id](mailto:indahpangastuti@uny.ac.id)
  8. Nomor Telp/ HP : 08122646487
  9. Alamat Kantor : Jl Colombo no 1 Karangmalang DIY
  10. No Telp/Fax : -
    - a. Keperawatan Renang
    - b. Pelatihan Adaptif
    - c. Sejarah dan Filsafat Olahraga

### B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Univ Sebelas Maret	Univ Sebelas Maret	-
Bidang Ilmu	Pendidikan Keperawatan Olahraga	Ilmu Keolahragaan	-
Tahun Masuk-Lulus	2001-2005	2006-2008	-
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Studi Kasus PR Bina Taruna Purwokerto	Perbedaan gaya mengajar terhadap keterampilan renang gaya crawl	-
Nama Pembimbing/Promotor	1. Drs. Bambang Wijanarko 2. Prof Sudarminto	dr. Mukhsin Prof. Dr Furqon Hidayatullah	-

### C. Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1.	2015	Tingkat Pengetahuan Pelatih Klub Olahraga di DIY	DIPA UNY	
2.	2015	Tingkat Pemahaman Pelatih Renang DIY Mengenai Latihan Mental	DIPA UNY	
3.	2015	Filosofi Pelatih Bolavoli Tingkat Nasional	DIPA UNY	

4.	2015	Selftalk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet	Kemenpora	
5.	2016	Persepsi Pelatih dan Atlet Terhadap Kesiapan Mental Atlet Polo Air DIY dalam menghadapi PON Jawa Barat	DIPA UNY	
6.	2016	Pengembangan Buku Monitoring Untuk Olahraga Renang	DIPA UNY	
7.	2017	Validasi Pengembangan Sistem Online Berbasis Web dalam Pemantauan Load Operasional Penggunaan Sarana dan Prasarana pada Proses Pembelajaran di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	DIPA UNY	
8.	2018	Peran Model Pengasuhan Orangtua Terhadap Prestasi Atlet Renang Diy Melalui Mediator motivasi Berprestasi	DIPA UNY	
9.	2019	PERan Model Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Renang DIY Melalui Mediator Kepercayaan Diri	DIPA UNY	

#### **D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1.	2014	Bimtek Ekstrakurikuler Klub Olahraga	DIPA UNY	
2.	2015	Pelatihan Aktivitas Fisik (Permainan Air) untuk Anak Usia Dini di Lingkup Guru TK se DIY	DIPA UNY	
3.	2015	Bimtek Ekstrakurikuler Klub Olahraga	DIPA UNY	
4.	2016	Pelatihan <i>Swimming For Fun</i> Untuk Anak Usia Dini	DIPA UNY	
6.	2017	Pelatihan Aktivitas Keamanan Di Air Bagi Anak Sekolah Dasar Di Sleman	DIPA UNY	
7.	2018	Pelatihan Peningkatan Motivasi Berprestasi Bagi Atlet Renang DIY	DIPA UNY	
8.	2019	Pelatihan MANajemen Perlombaan Bagi Wasit Renang DIY	DIPA UNY	

Yogyakarta, 8 Februari 2021



Nur Indah Pangastuti, M.Or.  
NIP. 19830422200912 2 008

## **Biodata Anggota Penelitian Research Group Inovasi**

### **CURICULUM VITAE**

Nama : Adib Febrianta, M. Pd.  
NIP : 12009920225742  
Tempat & Tanggal Lahir : Sleman,  
25 Februari 1992 Jenis Kelamin :  
Laki-laki  
Agama : Islam  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Bidang Keahlian : Keperawatan Sepak Bola  
Jabatan Fungsional -  
Email UNY : adibfebrianta@uny.ac.id  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat Kantor : Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang,  
Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman,  
Daerah Istimewa Yogyakarta 55281  
Telepon : (0274) 550826

Alamat Rumah : Bandung Kulon RT 002, RW 015, Tambakrejo,  
Tempel, Sleman, DIY  
Nomor HP 081802631177

**RIWAYAT PENDIDIKAN**

<b>Pendidikan</b>	<b>Asal Institusi</b>	<b>Jurusan/ Program Studi</b>	<b>Tahun Lulus</b>
S 1	Universitas Negeri Yogyakarta	Pendidikan Kepelatihan Olahraga	2014
S 2	Universitas Negeri Yogyakarta	Ilmu Keolahragaan	2019
S 3	Universitas Negeri Yogyakarta	Ilmu Keolahragaan	-

Yogyakarta, 8 Februari 2021



Adib Febrianta, M.Pd  
NIP. 12009920225742