

LAPORAN PENELITIAN



**“IDENTIFIKASI LATIHAN VISUALISASI ATLET
SELABORA SENAM FIK UNY TAHUN 2014”**

Oleh :

**Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
Ratna Budiarti, M.Or
Desi Nuri Novitasari
Khairunissa**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

**PENELITIAN DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN
2014 SK. DEKAN NOMOR : 137 TAHUN 2014, TANGGAL 19 MEI 2014
NOMOR PERJANJIAN : 532.20/UN34.16/PI/2014, TANGGAL 19 MEI 2014**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Penelitian : "IDENTIFIKASI LATIHAN VISUALISASI ATLET SELABORA SENAM FIK UNY TAHUN 2014"
2. Ketua PPM
- a. Nama Lengkap : Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
 - b. NIP. : 19711229 200003 2 001
 - c. Jabatan Fungsional : Lektor
 - d. Bidang Keahlian : Pembelajaran Motorik
 - e. Pengampu Mata Kuliah : 1. Pembelajaran Motorik
2. Kepeleatihan Senam
 - g. Anggota : Ratna Budiarti, M.Or
 - h. Anggota Mahasiswa : a) Desi Nuri Novianti
b) Khoirunissa
 - i. Lokasi Kegiatan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
3. Jumlah Biaya yang diusulkan : Rp. 7.500.000,00 (Tujuh juta lima ratus ribu rupiah)

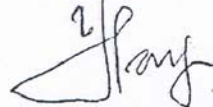
Yogyakarta, 24 Oktober 2014

Menyetujui,
Dekan FIK UNY


Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600407-198601 2 001



Ketua Tim Peneliti


Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP. 19711229 200003 2 001

IDENTIFIKASI LATIHAN VISUALISASI ATLET SELABORA SENAM

FIK UNY TAHUN 2014

Ch. Fajar Sriwahyuniati

Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
fajarsriwahyuniati@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini adalah untuk mengetahui pernah tidaknya dilakukan latihan visualisasi dan model latihan visualisasi apa yang pernah dilatihkan kepada atlet selabora senam FIK UNY.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, metode yang digunakan dalam penelitian ini metode survai dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. 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.

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. 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%).

Kata Kunci: Visualisasi, Selabora Senam

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	
LATAR BELAKANG	1
a. Latar belakang masalah	1
b. Identifikasi Masalah	2
c. Perumusan masalah	2
d. Tujuan Penelitian	2
e. Pentingnya Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Pengertian Latihan Mental	4
B. Latihan visualisasi	4
Teori Visualisasi atau Imagery dalam memfasilitasi Performa Atlet	6
Petunjuk praktis dalam melakukan latihan <i>Imagery</i> atau visualisasi	7
C. Pengertian Senam	7
D. Pengaruh dan Manfaat Senam	8
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	13
B. Definisi Operasional	13
C. Populasi dan sampel penelitian	13
D. Instrumen Pengumpulan Data	13
E. Teknik Analisis Data	13
F. Jadwal Penelitian	14
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. HASIL PENELITIAN	14
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	14
2. Hasil Penelitian	14
3. Pelaksanaan	22
4. Evaluasi	24
5. Impact/Perkenaan	26

B Pembahasan.....	28
1. Materi Pelatihan.....	28
2. Model.....	28
3. Pelaksanaan	28
4. Evaluasi	29
5. <i>Impact</i> /Perkenaan	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A.Kesimpulan	30
B.Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN	33

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

a. Latar belakang masalah

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 perannya kepada pencapaian prestasi tersebut. Faktor-faktor di atas meliputi faktor atlet sendiri, faktor kualitas latihan dan faktor pendukung lainnya (Depdiknas, 2004: 1).

Dalam faktor yang berkaitan dengan atlet, termasuk berbagai kualitas yang seharusnya dimiliki oleh atlet, dari mulai faktor fisik, faktor motorik, faktor mental dan emosional, serta tak kalah pentingnya faktor antropometrik. Kesemua faktor tersebut pada gilirannya menjadi faktor penentu yang paling penting.

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.

Kondisi fisik merupakan salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Sajoto, 1988). Lebih lanjut Sajoto mengemukakan komponen-komponen kondisi fisik meliputi: 1. Kekuatan (*Strength*), 2. Daya tahan (*Endurance*), 3. Daya ledak otot (*Muscular Power*), 4. Kecepatan (*Speed*), 5. Kelenturan (*Fleksibility*), 6. Keseimbangan (*Balance*), 7. Koordinasi (*Coordination*), 8. Kelincahan (*Agility*), 9. Ketepatan (*Accuracy*), 10. Reaksi (*Reaction*).

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 pikiran atlet, atlet melakukan gerakan yang benar-benar melalui imajinasinya dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan. Latihan visualisasi dapat berupa tiga hal yakni visual, dapat didengar, dapat dirasakan (Djoko pekik irianto (2002:101-103))

b. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang tersebut dapat teridentifikasi masalah antara lain :

- 1). Belum pernah dilakukan identifikasi latihan visualisasi atlet selabora senam
- 2). Atlet perlu latihan mental beberapa model latihan mental belum pernah dilakukan di Selabora senam
- 3). Terbatasnya Waktu untuk Latihan

c. Perumusan masalah

Dengan latar belakang serta identifikasi masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu : **Bagaimana identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY tahun 2014?**

d. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui apakah latihan visualisasi sudah pernah dilakukan atau belum.
- 2) Untuk mengetahui model latihan visualisasi yang pernah dilakukan.

- 3) Untuk menyusun program latihan visualisasi yang dimasukkan dalam program latihan tahunan dalam periodisasi latihan.

e. Pentingnya Penelitian

Dalam melakukan penelitian kita harus memperhatikan kegunaan dari penelitian tersebut, baik untuk perkembangan ilmu ataupun untuk keperluan lainnya yang dirasa mempunyai manfaat cukup penting untuk perkembangan pengetahuan itu sendiri. Secara umum pentingnya penelitian ini adalah untuk mengetahui pernah tidaknya dilakukan latihan visualisasi dan model latihan visualisasi apa yang pernah dilatihkan kepada atlet selabora senam FIK UNY.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Latihan Mental

Porter dan Foster (1986) menjelaskan latihan mental secara lebih rinci yakni belajar, latihan dan penerapan mental serta keterampilan psikologis, melalui:

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

Menurut Kunta Purnama latihan mental adalah metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, *imagery*, imajinasi, *imagery* ide dan sebagainya dan yang bersifat tidak tampak.

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 beberapa 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.

B. Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam fikiran atlet, atlet melakukan gerakan yang benar-benar melalui imajinasinya dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan. Latihan visualisasi dapat berupa tiga hal yakni visual, dapat didengar, dapat dirasakan (Djoko pekik irianto (2002:101-103)

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 mastery* (MGM): terkait dengan penguasaan situasi olahraga seperti atlet senam tetap fokus ketika mendengar suara caci maki oleh penonton.

Karakteristik *Imagery* atau Visualisasi

- 1) *Vividitas*. Karakteristik ini menggambarkan sebuah peristiwa olahraga dengan jelas, realistik, melibatkan panca indra dan dilakukan secara detail
- 2) *Multisensory*, latihan ini memungkinkan dapat melibatkan pancaindra, misalnya melihat gerak, merasakan gerakan sendiri, mendengarkan suara, dan mencium bau. Selain itu berusaha untuk menciptakan kembali rasa gerak yang sebenarnya. Gambaran tersebut lebih dekat dan nyata dalam pikiran, emosi, perasaan gerak, dan transfer yang lebih baik kepada performa yang sebenarnya.
- 3) *Controllability*, membuat gambaran mengenai apa yang atlet inginkan untuk ditampilkan. Masalah yang dilakukan terkait dengan bagaimana mengendalikan gambaran gerak, biasanya dengan cara mengulang-ulang kesalahan atau kegagalan dan mengingat gambaran gerak yang sebenarnya. Dengan demikian latihan mental membutuhkan latihan supaya berkembang lebih sempurna.

- 4) *Internal dan eksternal perspektif*, perspektif internal lebih mengacu pada memvisualisasikan olahraga atau peristiwa tertentu melalui pandangan mata pelaku. Sedangkan perspektif eksternal mengacu pada melihat atau menonton keterampilan atlet pada sebuah video. Imagery eksternal lebih pada mengoreksi kesalahan yang ada pada atlet sedangkan internal lebih mengacu pada kompetisi.
- 5) *Mastery Rehearsial*, atlet melihat ketrampilan dirinya secara sempurna dengan penuh percaya diri dan penuh perhatian. Perhatiannya tertuju untuk memperhatikan permainan atau performa terbaiknya. Atlet mendengarkan suara, merasakan energi, *adrenaline*. Intensitas, dan merasakan emosi positif yang ada dalam tubuhnya dan membayangkan dalam benaknya.
- 6) *Copying Rehearsial*, atlet melihat keberhasilan dalam mengatasi kesalahan dan kemundurannya dengan penuh percaya diri. Atlet mengidentifikasi situasi yang menyebabkan masalah dan memvisualisasikan respon yang tepat dalam mengatasi masalah dalam waktu yang sudah ditetapkan.

Teori Visualisasi atau Imagery dalam memfasilitasi Performa Atlet

Ada beberapa beberapa teori yang mendukung fungsi imagery atau visualisasi yang dapat memfasilitasi performa atlet, menurut Apruebo (2005) yang dikutip oleh Komarudin (2013:95) menjelaskan sebagai berikut:

Psychoneuromuscular theory. Teori ini disebut juga “*muscle memory*” latihan visualisasi terjadi dalam otak dan otot. Ketika atlet menggambarkan atau membayangkan pola gerak tanpa atlet menampilkan pola gerak yang sebenarnya. Ketika atlet membayangkan sebuah keterampilan olahraga tertentu ototnya akan terjadi kontraksi, hal ini sama kondisinya sama dengan keadaan atlet menampilkan rangkaian keterampilan dalam konteks yang sebenarnya.

Symbolic Learning Theory. Teori ini dikenal sebagai “*mental blueprint*”. Atlet melakukan latihan visualisasi akan menampilkan sistem kode didalam sistem syaraf pusat yang akan membantu atlet membentuk dan merencanakan pola gerak yang akan dilakukan. Teori ini akan membantu dan memfasilitasi performa atlet dengan cara atlet membuat blue-print atau kode gerak dalam komponen simbol, yang menyebabkan atlet dapat melakukan pola gerak lebih mudah, lebih familier, dan lebih otomatis.

Bio-informational theory Teori ini menjelaskan bahwa dalam latihan visualisasi terjadi adanya keterlibatan jaringan aktivitas kode stimulus dan respon secara proposional yang disimpan dalam waktu lama dalam memori. Ketika atlet melakukan visualisasi

cenderung mengaktifkan stimulus yang menggambarkan isi (pola gerak) yang akan dibayangkannya dan mengaktifkan karakteristik respons yang menggambarkan stimulus apa yang harus mereka respons dalam situasi tertentu.

Attentional-arousal theory Teori ini menekankan pada eektivitas latihan visualisasi sebahai regulasi diri yang sangat penting dalam mengatasi keterampilan, kemampuan untuk menetapkan tujuan, perencanaan, memecahkan masalah, meregulasi tingkat arousal, kecemasan pada saat pertandingan, emosi sebagai komponen penting untuk sukses. dan atlet membuat *imagery* jelas, realistik, dan mendetail. Contoh, ketika atlet memvisualisasikan persiapannya dalam menghadapi pertandingan, sistem syaraf pusatnya memprogram kebergasilan sebab aktivitas yang divisualisasikan benar-benar telah siap ditampilkan.

Petunjuk praktis dalam melakukan latihan *Imagery* atau visualisasi

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 senyaman 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 gymnastic atlem 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.

C. Pengertian Senam

Senam diartikan sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja , dilakukan secara sadar dan terencana , disusun secara sistematis, dengan tujuan

meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Imam Hidayat, 1995). Senam aerobik adalah rangkaian gerak ritmis dengan iringan musik, dikerjakan berkesinambungan menggunakan otot-otot besar tubuh (Djoko Pekik 2000:24). Senam aerobik termasuk oleh FIG dikelompokkan dalam senam umum, senam ini banyak digemari oleh hampir semua lapisan masyarakat, karena gerakannya mudah, tidak berisiko, tidak menuntut prestasi, biayanya murah. Jika dibandingkan dengan senam prestasi maka penggemar senam aerobik masih lebih banyak. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun latihan adalah sebagai berikut

- 1). Prinsip latihan harus diperhatikan, antara lain:
 - a) jenis, macam latihan harus diseleksi dan diteliti (setelah analisis yang cermat tentang pengaruhnya terhadap tubuh), latihan yang tidak berguna harus dihilangkan;
 - b) pelaksanaan gerak harus tepat (harus ada koreksi dan remediasi);
 - c) dilakukan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar;
 - d) semua latihan mempunyai dosis yang sesuai dengan tujuan.
- 2). Tahap pelaksanaan latihan sesuai dengan tingkat kesukaran menguasai gerak, yang diurutkan sebagai berikut:
 - a) Latihan dimulai dari yang mudah ke yang sukar
 - b) Latihan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks
 - c) Latihan dimulai dari yang ringan ke yang berat
 - d) Setelah menguasai latihan yang lama (yang sudah dikenal) kemudian meningkat ke latihan yang baru (tahap berikutnya)

D. Pengaruh dan Manfaat Senam

Senam yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani. Kebugaran sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa rasa lelah yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk keperluan mendadak. Kebugaran merupakan pendukung utama penampilan dan prestasi, ditopang oleh kerja sama sistem tubuh. Pengaruh seketika disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur disebut adaptasi. Dengan demikian apabila melakukan senam aerobik secara kontinyu/terus menerus, akan memberi dampak/pengaruh; respon dan adaptasi pada jantung, sistem pernapasan, sistem energi, dan respon adaptasi khusus.

Respon dan adaptasi jantung terhadap latihan. Sesaat sebelum melakukan latihan, denyut jantung meningkat karena rangsangan emosional, rasa cemas, takut atau bahkan

rasa senang. Denyut jantung setelah mulai latihan lebih cepat dari pada sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh reflek saraf yang berasal dari otot dan atau sendi, ditambah rangsangan dari pusat gerak di otak. Panas yang terjadi selama latihan, juga meningkatkan denyut jantung, sewaktu latihan dihentikan, denyut jantung melambat secara cepat, kemudian perlahan kembali normal. Latihan yang dilakukan secara teratur, terukur, maju dan berkelanjutan akan memberi efek penurunan denyut jantung istirahat. Selain itu juga jumlah darah yang dikeluarkan dalam sekali sedenyut akan bertambah banyak, karena ruang jantung bertambah besar dan otot jantung bertambah kuat.

Respon dan adaptasi system pernapasan terhadap latihan. Selama latihan, lebih banyak oksigen harus dikirim dari paru-paru ke otot kerja dan banyak Co_2 yang harus dihilangkan dari otot irama pernapasan berubah sebelum, selama dan sesudah latihan. Sewaktu latihan dimulai, segera terjadi kenaikan ventilasi yang hebat, sampai mencapai titik tertentu. Segera setelah latihan berakhir, ventilasi kembali ke nilai istirahat. Frekwensi pernapasan orang terlatih lebih sedikit dibandingkan dengan orang tak terlatih. Penurunan frekuensi diimbangi dengan dalamnya pernapasan pada orang terlatih.

Respon dan adaptasi system energi terhadap latihan. Dengan latihan akan membutuhkan energi. Energi didapat dari pemecahan bahan makanan, terutama karbohidrat dan lemak. Bahan makanan tersebut dibakar di sel otot dengan oksigen bertindak sebagai apinya. Lebih khusus lagi di dalam sel ada dapur tempat pembakaran yang disebut dengan mitox hondria. Dengan latihan terutama yang memerlukan daya tahan, akan memperbanyak jumlah mitoxhondria.. selain jumlahnya bertambah banyak, ukurannya juga bertambah besar. Pada orang terlatih simpanan bahan makanan yang siap dibakar di otot lebih besar, hal ini akan menambah besarnya kapasitas pembuatan energi sehingga kemampuan untuk bekerja lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan bahkan masih mempunyai cadangan energi untuk kebutuhan mendadak.

Respon adaptasi khusus. Termasuk adaptasi khusus ini adalah, perubahan komposisi tubuh dengan lemak total yang menurun, perubahan tingkat kolesterol juga akan terjadi, demikian juga akan terjadi penurunan tekanan darah.

Suatu latihan yang memberi perubahan fisiologis dan melindungi tubuh terhadap penyakit jantung koroner adalah olahraga yang terutama meningkatkan kapasitas sistem sirkulasi (jantung dan pembuluh darah). Dan sestem respirasi (paru), dan aktifitas tersebut yang dinamakan dengan aerobik (Woerjati Soekarno, 1998; 6). Melakukan senam aerobik secara rutin banyak memperoleh manfaat antara lain: manfaat fisik (misalnya semakin lancar peredaran darah), manfaat psikis(contoh terjadinya penurunan stress), dan manfaat

sosial yang membuat seseorang lebih percaya diri dan dapat memperluas jaringan komunikasi.

Lynne Brick (2001:4-7) mengemukakan keuntungan fisik yang didapat dari melakukan Aerobik dilihat dari lima segi kesehatan fisik antara lain :

1. Mengenai Jantung

Istilah aerobik berarti “dengan oksigen“. Ini adalah pelajaran singkat mengenai fisiologi : Selama anda bergerak , otot akan membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. Ketika beban kerja otot meningkat, tubuh kita menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke pelosok – pelosok otot-otot dan jantung. Sebagai akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernafasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Oksigen diubah menjadi karbondioksida , yang kemudian dihembuskan. Tubuh akan berkeringat, kalori akan terbakar begitu juga lemak.

Senam aerobik akan meningkatkan tingkat kesehatan fisik dan membantu tubuh bekerja lebih efisien, tubuh akan beradaptasi dengan program latihan aerobik dalam waktu beberapa minggu.

2. Kekuatan otot

Agar menjadi lebih kuat otot harus dilatih melebihi beban normalnya, hal ini disebut dengan prinsip beban berlebih. Dengan latihan aerobik yang intensitasnya tetap maka kekuatan otot tidak bertambah, tetapi dengan intensitas yang beragam dari yang berintensitas tinggi sampai yang rendah maka akan didapatkan kekuatan .

3. Daya tahan Otot

Dengan latihan aerobik akan meningkatkan daya tahan otot, daya tahan otot ditingkatkan dengan cara banyak melakukan gerakan-gerakan ringan . Gerakan-gerakan aerobik seperti melompat-lompat, mengangkat lutut, dan menendang yang sering dilakukan diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot.

4. Kelenturan

Kelenturan adalah gerakan yang berada disekeliling sendi. Setelah melakukan latihan aerobik ,peregangan akan membantu meningkatkan kelenturan dan membantu sirkulasi darah kembali ke jantung. Otot sifatnya seperti pita karet. Semakin kuat diregangnya , semakin elastis karet itu. Jika kita rajin meregangkan otot setelah selesai latihan maka, akan dirasakan otot-otot dan tulang sendi akan berkembang.

5. Komposisi tubuh

Bagian terakhir dari kesehatan fisik adalah komposisi tubuh yang menunjukkan perbandingan kumpulan otot, tulang dan cairan-cairan penting didalam tubuh yang dibandingkan dengan lemak. Latihan aerobik yang tetap akan membantu mengubah komposisi tubuh ,menghindari tubuh menjadi gemuk dan membentuk otot.

Gerakan-gerakan aerobik yang dilakukan dengan intensitas yang rendah sampai intensitas yang sedang selama 30 menit akan membakar kira-kira 250 kalori, selain itu aerobik yang dilakukan pada intensitas rendah sampai sedang selama 20 menit atau lebih akan membakar lemak.

Aerobik adalah salah satu dari bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran. Sebab aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain. Latihan aerobik tidak hanya membuat kita lebih baik , Tetapi juga membantu kita untuk tidur lebih nyaman , menghilangkan stress dan memberikan saat yang menyenangkan selama melakukan latihan.

Menurut Djoko pekik (1999:24-27) Secara kronologis rangkaian gerak senam aerobik tersusun bertahap meliputi :

a. Tahap *Warm Up* (Pemanasan)

Pemanasan bertujuan untuk mengkondisikan fungsi fisik agar siap menerima pembebanan pada tahan kondisioning. Ada tiga aspek yang perlu dikerjakan pada tahap ini yakni: Meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan mobilitas gerak persendiaan, dan penguluran otot. Sedangkan rangkaian gerak terdiri atas: Aerobik ringan (jalan di tempat, langkah, dll), *stretching* (penguluran), sebaiknya penguluran statis, *kalestenik* (gerak dinamis) dan aktifitas formal (gerakan menyerupai gerakan inti).

b. Tahap *kondisioning*

Tahap ini merupakan tahapan inti latihan bertujuan untuk melatih komponen kebugaran yang tersusun atas dua bagian yakni :

1. bagian aerobik : yakni gerak kontinyu – ritmis, dikerjakan 20 sampai 30 menit pada *training zone*.
2. bagian penguatan atau tahanan : berisi gerak melawan beban, baik berat badan sendiri, patner, maupun perlengkapan beban misalnya dambel, karet, tongkat bola medicine. Bagian ini berperan untuk pembentukan baik kekuatan, daya tahan, pengencangan maupun pengembangan otot.

c. Tahap *cooldown* (pendinginan)

Bagian ini bertujuan mengembalikan fungsi fisik seperti kedalan awal (sebelum berlatih) secara bertahap yang ditandai dengan menurunnya suhu tubuh, berkurangnya keringat, frekuensi detak jantung menjadi normal.

Jenis latihan aerobik perlu memperhatikan dasar gerak kebugaran, seperti yang dikemukakan Burke (1994:3) yang meliputi *move, lift, and stretch (Molis)* atau bergerak, mengangkat dan mengulur. Selain itu juga memperhatikan gerak senam aerobik, yakni untuk LIA (*Low Impact Aerobic*) meliputi : *walk, leg push/pull, bend/strengthen*. HIA (*Hight Impact Aerobic*) meliputi : *Jog, jump, dan hop*.

Tiga istilah tes, pengukuran, dan evaluasi sering digunakan secara tidak tepat yang dapat dipertukarkan. Istilah-istilah tersebut saling berhubungan tetapi masing-masing memiliki arti tertentu dan berbeda satu sama lainnya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, metode yang digunakan dalam penelitian ini metode survai dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

- 1) Identifikasi Latihan Visualisasi adalah pencarian mengenai latihan visualisasi baik macam latihan ,model latihan, bentuk latihan yang pernah dilatihkan kepada atlet selabora senam
- 2) Atlet Selabora Senam adalah atlet atau anak yang latihan diselabora senam baik di artistik, ritmik maupun *aerobic gymnastic*

C. Populasi dan sampel penelitian

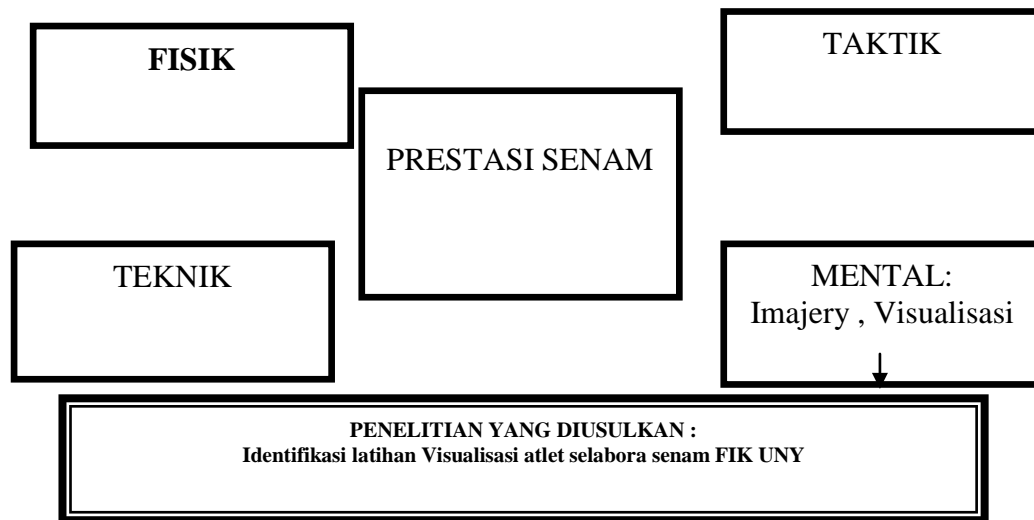
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet selabora senam FIK UNY tahun 2014, Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet selabora senam FIK UNY sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

D. Instrumen Pengumpulan Data

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.

E. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka data Data diperoleh melalui angket atau kuesioner, pada saat kegiatan uji coba, dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif.



Gambar 3. Road Map Penelitian

F. Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN:

No.	Nama Kegiatan	April	Mei	Juni -	Juli	Agust-sept	Okt
1.	Persiapan						
a.	Penyusunan Proposal	V					
b.	Seminar		V				
2.	Persipan						
a.	Pengambilan Data				V		
b.	Analisis data				V		
c.	Seminar hasil penelitian						V
3.	Pelaporan						

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

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 Gugur
		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
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 diikuti dalam analisis dan hanya dianalisis pada item-item yang dinyatakan valid saja.

2. 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 4.2 Kriteria Penafsiran Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014

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

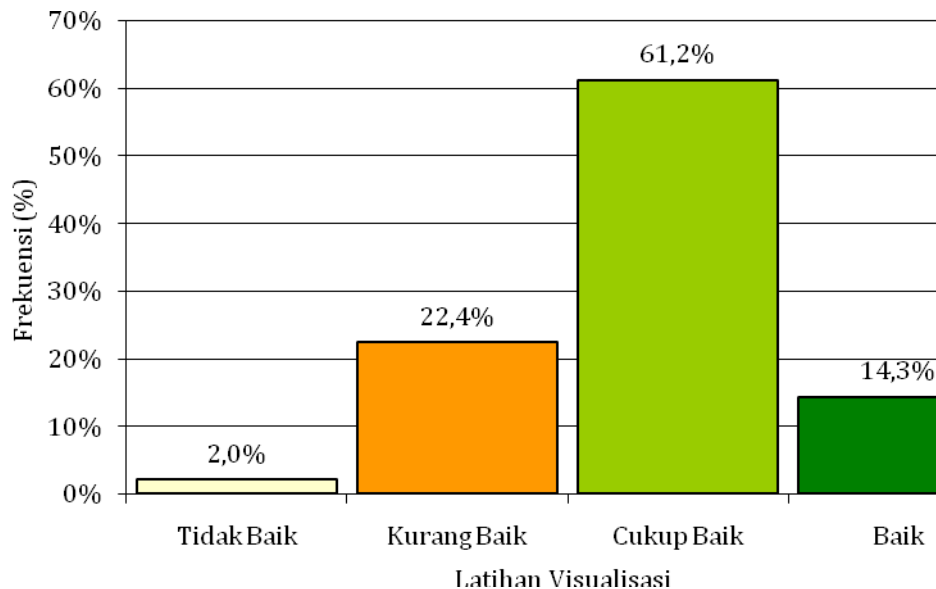
Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,85; median 2,88; modus 2,69; dan standart deviasi sebesar 0,458. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 s.d. 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi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

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

Tabel 4.3 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

Selanjutnya, dari distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1.1 Histogram Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014

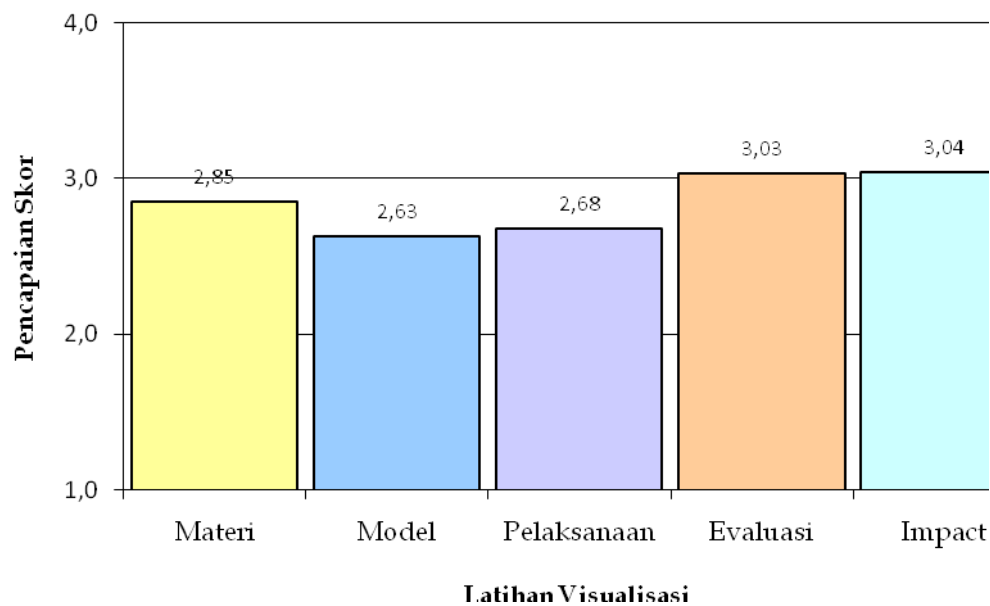
Tabel dan histogram tersebut di atas menunjukkan bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 yang terpilih sebagai subyek penelitian; 14,3% menyatakan baik; 61,2% menyatakan cukup baik; 22,4% menyatakan kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden 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 4.4 Hasil Perhitungan Rerata pada Tiap-tiap Sub Variabel Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014

No.	Faktor	Jumlah Item	n	Rerata	Kategori
1.	Materi Pelatihan	6	49	2,84	Cukup Baik
2.	Model	6	49	2,63	Cukup Baik
3.	Pelaksanaan	14	49	2,68	Cukup Baik
4.	Evaluasi	3	49	3,03	Cukup Baik
5.	Impact/Perkenaan	7	49	3,04	Cukup Baik
Total (Latihan Visualisasi)		36	49	2,85	Cukup Baik

Secara visual pencapaian skor rerata pada setiap faktor dari identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 disajikan pada histogram berikut ini.



Gambar 1.2 Histogram Pencapaian Rerata Skor pada Tiap-tiap Tiap-tiap Sub Variabel Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014

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.

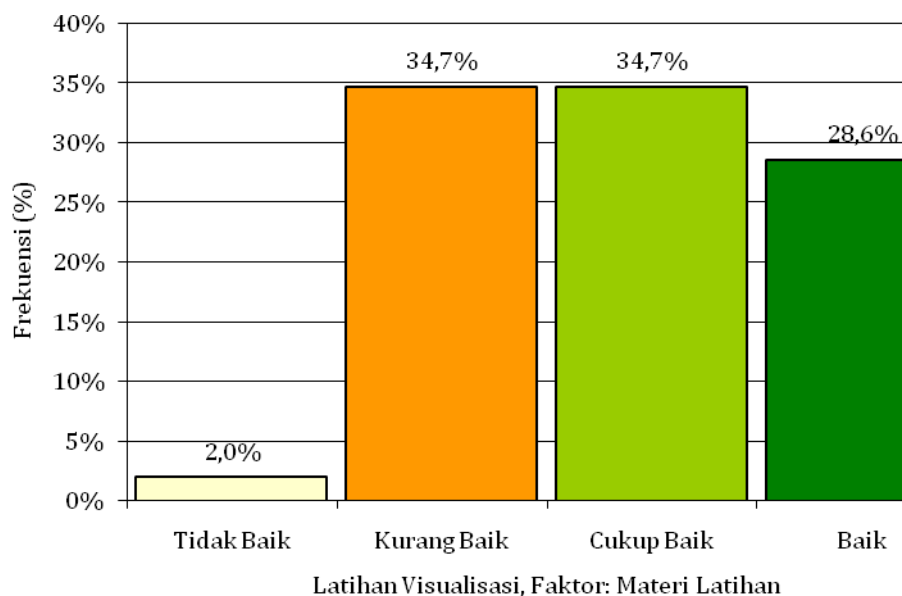
Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,85; median 2,83; modus 2,17 dan standart deviasi sebesar 0,624. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet 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 4.5 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

Dari distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1.3 Histogram Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Materi Pelatihan

Berdasarkan tabel dan histogram 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 4.6 Pencapaian Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014,
Faktor: Materi Pelatihan

No.	Indikator	Rerata (<i>Mean</i>)	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.

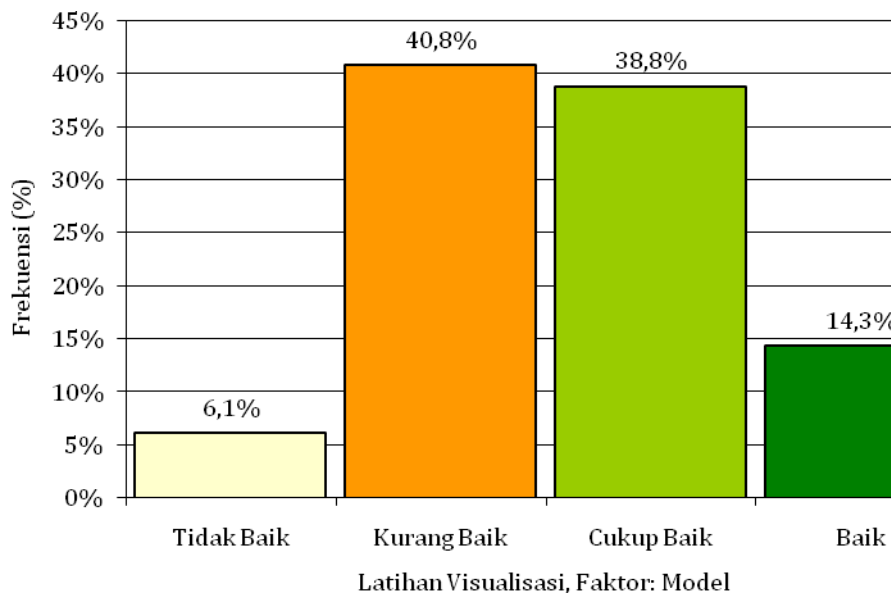
Hasil analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,63; median 2,63; modus 2,75 dan standart deviasi sebesar 0,552. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora 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 pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.7 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

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1.4 Histogram Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Model

Tabel dan histogram 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 4.8 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.

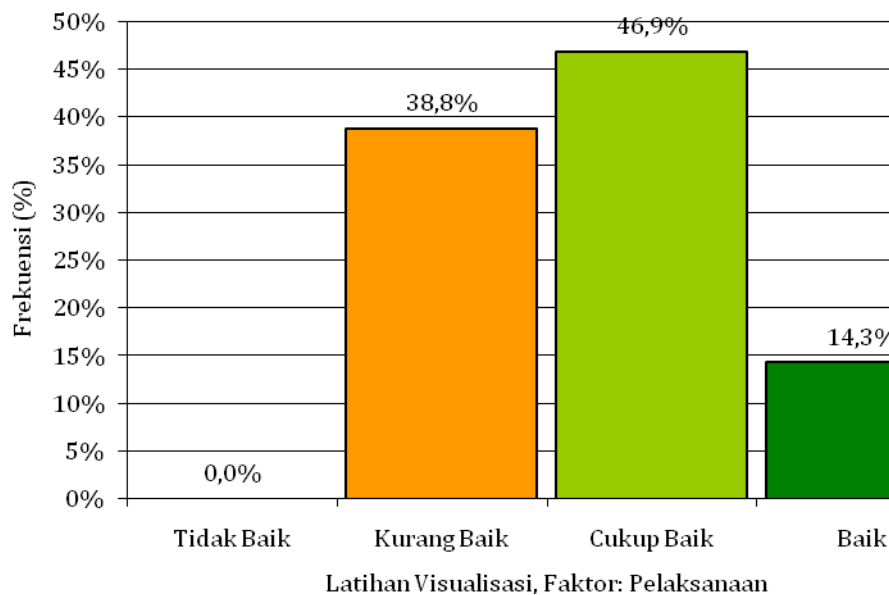
Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,68; median 2,69; modus 2,19 dan standart deviasi sebesar 0,447. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet 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 4.9 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

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1.5 Histogram Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Pelaksanaan

Dari tabel dan histogram 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 4.9 Pencapaian Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Pelaksanaan

No.	Indikator	Rerata (Mean)	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
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.

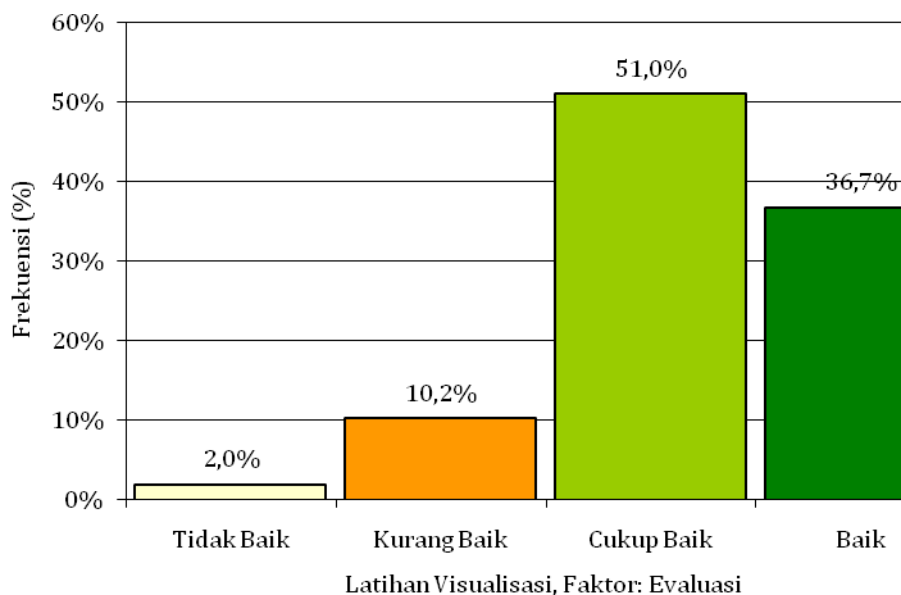
Hasil analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,03; median 3,00; modus 3,00 dan standart deviasi sebesar 0,447. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora 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 pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.10 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

Selanjutnya secara visual dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1.6 Histogram Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam
FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Evaluasi

Berdasarkan tabel dan histogram 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 10,2% 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.

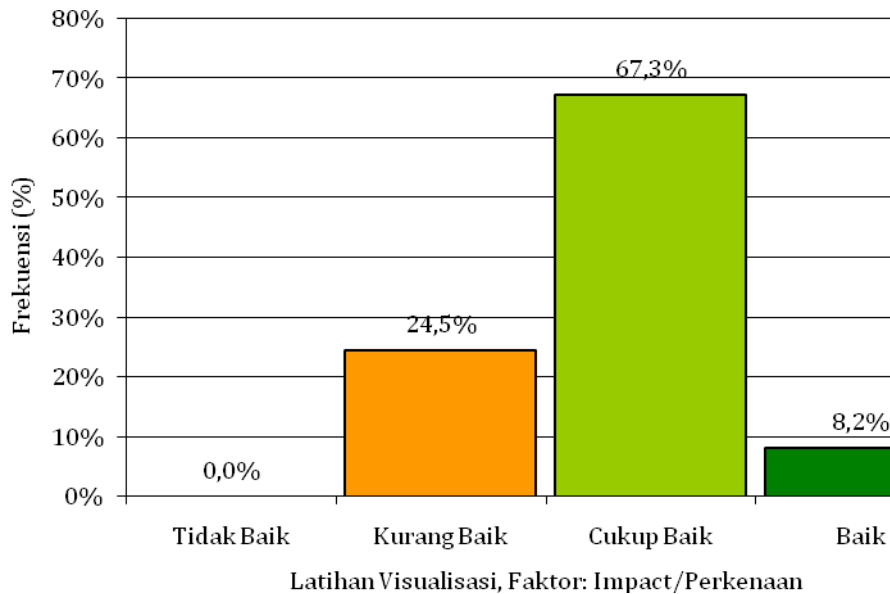
Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,04; median 3,00; modus 3,00 dan standart deviasi sebesar 0,447. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51- 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet 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 pengkategoriannya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.11 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

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1.7 Histogram Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Impact/Perkenaan

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 4.12 Pencapaian Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Impact/Perkenaan

No.	Indikator	Rerata (<i>Mean</i>)	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%).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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. Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan berada pada kategori cukup baik. Dari 49 peserta latihan visualisasi 8,6% menyatakan baik; 34,7% cukup baik; 34,7% kurang baik; dan 2,0% tidak baik. Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model berada pada kategori cukup baik. Dari 49 peserta latihan visualisasi; sebanyak 14,3% menyatakan model berada pada kategori baik; 38,8% cukup baik; 40,8% kurang baik; dan 6,1% tidak baik.

Faktor pelaksanaan pada identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, berada pada kategori cukup baik. Dari 49 peserta latihan visualisasi; 14,3% menyatakan baik; 46,9% menyatakan cukup baik; dan 38,8% menyatakan kurang baik; serta tidak ada responden yang menyatakan tidak baik. Faktor/sub variabel evaluasi dari variabel identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik. Dari 49 peserta latihan visualisasi; sebanyak 36,7% menyatakan baik; 51,0% menyatakan cukup baik; dan 88,2% menyatakan kurang baik; serta 2,0% responden yang menyatakan tidak baik. Faktor *impact/perkenaan* pada identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik. Dari 49 peserta latihan visualisasi; 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.

B. Saran

Bertolak dari manfaat penelitian, hasil penelitian dan pembahasan, serta kesimpulan penelitian ini, dapat disarankan bahwa latihan visualisasi sangat dibutuhkan bagi atlet sehingga performa dalam berlomba menjadi lebih baik dan terukur. Dengan adanya penelitian ini para pelatih dapat lebih fokus dalam melaksanakan program latihan visualisasi.

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.
- Imam Hidayat. (1996). *Senam, Diktat*. Bandung, FPOK IKIP Bandung
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- _____. *Psikologi Olahraga*. Merupakan Jurnal Yang diakses dari internet tanggal 20 maret 2014.
- Lismadiana. (2008). *Peranan Latihan Mental Pada atlet Bulutangkis*. Merupakan Jurnal yang diakses dari internet pada tanggal 20 Maret 2014 pukul 19.00 WIB.
- Purnama, Sapta Kunta. *Latihan Imagery*. Merupakan Jurnal yang diakses dari internet tanggal 20 Maret pukul 20.00 WIB.
- <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/Komarudin,%20M.A./%20Gabungan%20Psikologi%20Olahraga.pdf>

LAMPIRAN

Lampiran

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

VARIABEL	SUB VARIABEL	Indikator	Nomor Item	Jumlah	
Identifikasi latihan Visualisasi	1. Materi Pelatihan	1. Pengetahuan tentang Latihan visualisasi	1,2,3,5	4	7
		2. Jenis	4,8	2	
		3. Bentuk Latihan Visualisasi dalam senam	7	1	
	2. Model	1. Satu model latihan	6,12	2	6
		2. Dua Model latihan	9,13	2	
		3. Tiga Model latihan	10	1	
		4. Empat Model latihan	11	1	
	3. Pelaksanaan	1. Waktu	14	1	15
		2. Tujuan	18,28,29	3	
		3. Frekuensi latihan	15,16,17	3	
		4. Motivasi	20,21	2	
		5. Tempat	22,23	2	
		4. Manfaat	19,33,39	3	
		5. Sarana Pendukung	24	1	
	4. Evaluasi	Pelaksanaan evaluasi	25,26,27,30	4	4
5. Impact/ perkenaan	1. Stress	31,36,38	3	7	
	2. penampilan	32,34,35,37	4		
TOTAL				39	39

Lampiran

HASIL UJI INSTRUMEN (UJI VALIDITAS & RELIABILITAS)

1. Uji Validitas Instrumen

Correlations		TOTAL
ITEM_1	Pearson Correlation	.601(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_2	Pearson Correlation	.426(**)
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	49
ITEM_3	Pearson Correlation	.707(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_4	Pearson Correlation	.414(**)
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	49
ITEM_5	Pearson Correlation	.031
	Sig. (2-tailed)	.830
	N	49
ITEM_6	Pearson Correlation	.459(**)
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	49
ITEM_7	Pearson Correlation	.732(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_8	Pearson Correlation	.817(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_9	Pearson Correlation	.459(**)
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	49
ITEM_10	Pearson Correlation	.572(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_11	Pearson Correlation	.697(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_12	Pearson Correlation	.618(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_13	Pearson Correlation	.664(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49

		TOTAL
ITEM_14	Pearson Correlation	.362(*)
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	49
ITEM_15	Pearson Correlation	.080
	Sig. (2-tailed)	.583
	N	49
ITEM_16	Pearson Correlation	.653(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_17	Pearson Correlation	.735(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_18	Pearson Correlation	.685(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_19	Pearson Correlation	.296(*)
	Sig. (2-tailed)	.039
	N	49
ITEM_20	Pearson Correlation	.694(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_21	Pearson Correlation	.460(**)
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	49
ITEM_22	Pearson Correlation	.518(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_23	Pearson Correlation	.593(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_24	Pearson Correlation	.607(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_25	Pearson Correlation	.596(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_26	Pearson Correlation	.090
	Sig. (2-tailed)	.540
	N	49
ITEM_27	Pearson Correlation	.692(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_28	Pearson Correlation	.296(*)
	Sig. (2-tailed)	.039
	N	49

		TOTAL
ITEM_29	Pearson Correlation	.487(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_30	Pearson Correlation	.696(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_31	Pearson Correlation	.642(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_32	Pearson Correlation	.733(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_33	Pearson Correlation	.786(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_34	Pearson Correlation	.756(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_35	Pearson Correlation	.644(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_36	Pearson Correlation	.497(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_37	Pearson Correlation	.602(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_38	Pearson Correlation	.628(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	49
ITEM_39	Pearson Correlation	.372(**)
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	49

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****
 R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
ITEM_1	107.9388	225.3087	.5754	.9349
ITEM_2	108.0816	228.4099	.3938	.9362
ITEM_3	108.0000	222.7500	.6860	.9340
ITEM_4	108.1224	228.2347	.3797	.9363
ITEM_5	107.8571	235.6667	-.0156	.9397
ITEM_6	108.8367	223.5978	.4090	.9366
ITEM_7	108.5918	212.2883	.6960	.9334
ITEM_8	108.2041	215.8741	.7980	.9324
ITEM_9	108.4898	228.1301	.4285	.9359
ITEM_10	108.5306	225.4626	.5441	.9351
ITEM_11	108.4898	219.1301	.6680	.9338
ITEM_12	108.0408	222.7066	.5880	.9346
ITEM_13	108.4082	219.2883	.6316	.9341
ITEM_14	109.0408	226.8733	.3109	.9374
ITEM_15	108.7551	234.7721	.0440	.9385
ITEM_16	108.6122	223.8673	.6285	.9344
ITEM_17	108.3061	216.0918	.7053	.9333
ITEM_18	107.7959	222.5408	.6619	.9341
ITEM_19	107.8776	230.8597	.2602	.9371
ITEM_20	108.1837	222.6114	.6712	.9341
ITEM_21	108.2857	225.0833	.4168	.9362
ITEM_22	108.9184	221.9515	.4712	.9359
ITEM_23	108.1020	222.5102	.5596	.9348
ITEM_24	108.3469	221.4813	.5728	.9347
ITEM_25	107.9796	224.1037	.5669	.9348
ITEM_26	108.1429	234.2083	.0335	.9401
ITEM_27	108.2449	219.1471	.6631	.9338
ITEM_28	108.1429	230.1667	.2546	.9373
ITEM_29	108.8980	226.1769	.4527	.9357
ITEM_30	107.9796	222.0621	.6724	.9340
ITEM_31	108.3265	221.2245	.6115	.9343
ITEM_32	107.9388	222.1837	.7133	.9338
ITEM_33	108.1429	219.2917	.7679	.9331
ITEM_34	108.0204	223.7287	.7409	.9340
ITEM_35	107.8980	222.9269	.6169	.9344
ITEM_36	108.1837	226.9447	.4666	.9356
ITEM_37	108.0408	225.2483	.5766	.9349
ITEM_38	107.9184	225.9515	.6064	.9348
ITEM_39	108.2041	227.9158	.3288	.9369

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Reliability Coefficients

N of Cases = 49.0

N of Items = 39

Alpha = .9368

Lampiran

ANALISIS STATISTIK DESKRIPTIF

Statistics

		Latihan Visualisasi	X1 - Materi Latihan	X2 - Model
N	Valid	49	49	49
	Missing	0	0	0
Mean		2.8453	2.8486	2.6273
Median		2.8800	2.8300	2.6300
Mode		2.69	2.17 ^a	2.75
Std. Deviation		.45769	.62373	.55173
Variance		.20948	.38904	.30441
Range		2.17	2.22	2.38
Minimum		1.60	1.67	1.25
Maximum		3.77	3.89	3.63
Sum		139.42	139.58	128.74

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

		X3 - Pelaksanaan	X4 - Evaluasi	X5 - Impact/ Perkenaan
N	Valid	49	49	49
	Missing	0	0	0
Mean		2.6812	3.0341	3.0439
Median		2.6900	3.0000	3.0000
Mode		2.19	3.00	3.00
Std. Deviation		.44710	.54964	.44689
Variance		.19989	.30211	.19971
Range		1.81	2.67	2.04
Minimum		1.83	1.33	1.79
Maximum		3.64	4.00	3.83
Sum		131.38	148.67	149.15

Frequencies

Statistics

		X1.1 - Pengetahuan ttg latihan visualisasi	X1.2 - Jenis	X1.3 - Bentuk latihan visualisasi dalam senam
N	Valid	49	49	49
	Missing	0	0	0
Mean		3.0953	2.9388	2.5102
Median		3.0000	3.0000	2.0000
Mode		3.00	3.00	2.00
Std. Deviation		.47223	.59190	1.10156
Variance		.22300	.35034	1.21344
Range		2.67	2.00	3.00
Minimum		1.33	2.00	1.00
Maximum		4.00	4.00	4.00
Sum		151.67	144.00	123.00

Statistics

		X2.1 - Satu model latihan	X2.2 - Dua model latihan	X2.3 - Tiga model latihan	X2.4 - Empat model latihan
N	Valid	49	49	49	49
	Missing	0	0	0	0
Mean		2.6633	2.6531	2.5714	2.6122
Median		2.5000	3.0000	3.0000	3.0000
Mode		2.00	3.00	3.00	2.00
Std. Deviation		.70996	.61411	.61237	.81180
Variance		.50404	.37713	.37500	.65901
Range		3.00	2.50	3.00	3.00
Minimum		1.00	1.00	1.00	1.00
Maximum		4.00	3.50	4.00	4.00
Sum		130.50	130.00	126.00	128.00

Statistics

		X3.1 - Waktu	X3.2 - Tujuan	X3.3 - Frekuensi Latihan	X3.4 - Motivasi
N	Valid	49	49	49	49
	Missing	0	0	0	0
Mean		2.0612	2.8237	2.6429	2.8673
Median		2.0000	2.6700	3.0000	3.0000
Mode		2.00	2.67	3.00	3.00
Std. Deviation		.87579	.45692	.69222	.60187
Variance		.76701	.20878	.47917	.36224
Range		3.00	2.67	3.00	2.00
Minimum		1.00	1.00	1.00	2.00
Maximum		4.00	3.67	4.00	4.00
Sum		101.00	138.36	129.50	140.50

Statistics

		X3.5 - Tempat	X3.6 - Manfaat	X3.7 - Sarana Pendukung
N	Valid	49	49	49
	Missing	0	0	0
Mean		2.5918	3.0276	2.7551
Median		2.5000	3.0000	3.0000
Mode		2.00	2.67 ^a	3.00
Std. Deviation		.59225	.43946	.80443
Variance		.35077	.19312	.64711
Range		2.00	2.00	3.00
Minimum		2.00	1.67	1.00
Maximum		4.00	3.67	4.00
Sum		127.00	148.35	135.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

		X4 - Evaluasi	X5.1 - Stress	X5.2 - Penampilan
N	Valid	49	49	49
	Missing	0	0	0
Mean		3.0341	2.9596	3.1276
Median		3.0000	3.0000	3.0000
Mode		3.00	3.00	3.00
Std. Deviation		.54964	.47993	.50032
Variance		.30211	.23033	.25032
Range		2.67	2.34	2.75
Minimum		1.33	1.33	1.25
Maximum		4.00	3.67	4.00
Sum		148.67	145.02	153.25

Frequency Table

X1.1 - Pengetahuan ttg latihan visualisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	1	2.0	2.0	2.0
	Kurang Baik	3	6.1	6.1	8.2
	Cukup Baik	28	57.1	57.1	65.3
	Baik	17	34.7	34.7	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X1.2 - Jenis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	17	34.7	34.7	34.7
	Cukup Baik	17	34.7	34.7	69.4
	Baik	15	30.6	30.6	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X1.3 - Bentuk latihan visualisasi dalam senam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	11	22.4	22.4	22.4
	Kurang Baik	14	28.6	28.6	51.0
	Cukup Baik	12	24.5	24.5	75.5
	Baik	12	24.5	24.5	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X1 - Materi Latihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	1	2.0	2.0	2.0
	Kurang Baik	17	34.7	34.7	36.7
	Cukup Baik	17	34.7	34.7	71.4
	Baik	14	28.6	28.6	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X2.1 - Satu model latihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	3	6.1	6.1	6.1
	Kurang Baik	25	51.0	51.0	57.1
	Cukup Baik	9	18.4	18.4	75.5
	Baik	12	24.5	24.5	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X2.2 - Dua model latihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	3	6.1	6.1	6.1
	Kurang Baik	21	42.9	42.9	49.0
	Cukup Baik	17	34.7	34.7	83.7
	Baik	8	16.3	16.3	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X2.3 - Tiga model latihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	1	2.0	2.0	2.0
	Kurang Baik	21	42.9	42.9	44.9
	Cukup Baik	25	51.0	51.0	95.9
	Baik	2	4.1	4.1	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X2.4 - Empat model latihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	3	6.1	6.1	6.1
	Kurang Baik	20	40.8	40.8	46.9
	Cukup Baik	19	38.8	38.8	85.7
	Baik	7	14.3	14.3	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X2 - Model

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	3	6.1	6.1	6.1
	Kurang Baik	18	36.7	36.7	42.9
	Cukup Baik	21	42.9	42.9	85.7
	Baik	7	14.3	14.3	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X3.1 - Waktu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	13	26.5	26.5	26.5
	Kurang Baik	24	49.0	49.0	75.5
	Cukup Baik	8	16.3	16.3	91.8
	Baik	4	8.2	8.2	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X3.2 - Tujuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	1	2.0	2.0	2.0
	Kurang Baik	7	14.3	14.3	16.3
	Cukup Baik	32	65.3	65.3	81.6
	Baik	9	18.4	18.4	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X3.3 - Frekuensi Latihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	4	8.2	8.2	8.2
	Kurang Baik	19	38.8	38.8	46.9
	Cukup Baik	16	32.7	32.7	79.6
	Baik	10	20.4	20.4	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X3.4 - Motivasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	20	40.8	40.8	40.8
	Cukup Baik	15	30.6	30.6	71.4
	Baik	14	28.6	28.6	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X3.5 - Tempat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	31	63.3	63.3	63.3
	Cukup Baik	12	24.5	24.5	87.8
	Baik	6	12.2	12.2	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X3.6 - Manfaat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	1	2.0	2.0	2.0
	Kurang Baik	3	6.1	6.1	8.2
	Cukup Baik	24	49.0	49.0	57.1
	Baik	21	42.9	42.9	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X3.7 - Sarana Pendukung

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	2	4.1	4.1	4.1
	Kurang Baik	17	34.7	34.7	38.8
	Cukup Baik	21	42.9	42.9	81.6
	Baik	9	18.4	18.4	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X3 - Pelaksanaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	19	38.8	38.8	38.8
	Cukup Baik	23	46.9	46.9	85.7
	Baik	7	14.3	14.3	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X4 - Evaluasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	1	2.0	2.0	2.0
	Kurang Baik	5	10.2	10.2	12.2
	Cukup Baik	25	51.0	51.0	63.3
	Baik	18	36.7	36.7	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X5.1 - Stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	2	4.1	4.1	4.1
	Kurang Baik	4	8.2	8.2	12.2
	Cukup Baik	32	65.3	65.3	77.6
	Baik	11	22.4	22.4	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X5.2 - Penampilan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	1	2.0	2.0	2.0
	Kurang Baik	3	6.1	6.1	8.2
	Cukup Baik	32	65.3	65.3	73.5
	Baik	13	26.5	26.5	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

X5 - Impact/Perkenaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	4	8.2	8.2	8.2
	Cukup Baik	33	67.3	67.3	75.5
	Baik	12	24.5	24.5	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Latihan Visualisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	1	2.0	2.0	2.0
	Kurang Baik	11	22.4	22.4	24.5
	Cukup Baik	30	61.2	61.2	85.7
	Baik	7	14.3	14.3	100.0
	Total	49	100.0	100.0	



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
Jl. Colombo Yogyakarta 55281,
Telp. (0274) 586168, pesawat 560,557.282

Nomor Kuesioner : (diisi petugas)

DAFTAR PERTANYAAN IDENTIFIKASI LATIHAN VISUALISASI ATLET SELABORA SENAM FIK UNY

Kepada
Yth. Atlet Senam
di Daerah Istimewa Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang sedang kami lakukan untuk mengetahui apakah para atlet sudah mengenal, melaksanakan latihan Visualisasi maka kami memohon bantuan atlet Senam Daerah Istimewa Yogyakarta untuk mengisi angket. Angket ini berjumlah seluruhnya 40 butir pernyataan dengan jawaban yang tersedia “Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju”. Para atlet silakan memilih jawaban yang sesuai dengan pandangan, pemikiran, pengalaman, dan wawasan masing-masing dengan cara memberi centang (√).

Atas perhatian dan bantuan serta partisipasi para Atlet kami mengucapkanterimakasih yang sebesar-besarnya.

Yogyakarta, 15 Juni 2014

Peneliti,

Fajar Sri Wahyuniati, M. Or

Nama :
 Alamat :
 No Telp :

Lama Latihan Senam:

BUTIR- BUTIR PERYATAAN

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sudah tahu apa itu latihan visualisasi				
2.	Saya sudah tahu macam latihan visualisasi				
3.	Saya sudah pernah melakukan latihan visualisasi				
4.	Jenis materi latihan visualisasi sudah dikenal sebelumnya.				
5.	Model latihan visualisasi dengan cara membayangkan gerakan.				
6.	Saya mengenal hanya satu macam bentuk/model latihan visualisasi				
7.	Model latihan visualisasi dapat langsung diterapkan pada saat pertandingan.				
8.	Jenis materi latihan visualisasi berupa video tutorial				
9.	Saya mengenal dua macam bentuk/model latihan visualisasi				
10.	Saya mengenal tiga macam bentuk/model latihan visualisasi				
11.	Saya mengenal empat macam bentuk/model latihan visualisasi				
12.	Saya dapat melaksanakan satu model latihan visualisasi				
13.	Saya dapat melaksanakan 2-3 model latihan visualisasi				
14.	Saya belum pernah melakukan latihan visualisasi selama ini				
15.	Saya melakukan latihan visualisasi sekali dalam satu minggu				
16.	Saya melakukan latihan visualisasi dua kali dalam satu minggu.				
17.	Saya melakukan latihan visualisasi tiga kali atau setiap hari dalam satu minggu.				
18.	Saya melakukan latihan visualisasi untuk mempelajari teknik baru yang belum pernah di latih				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
19.	Saya melakukan latihan visualisasi untuk mengulang/memperbaiki teknik yang sudah di ajarkan sebelumnya				
20.	Saya melakukan latihan visualisi atas saran pelatih				
21.	Saya melakukan latihan visualisasi karena kemauan saya sendiri.				
22.	Saya memiliki tempat latihan secara khusus untuk melakukan latihan visualisasi.				
23.	Dimanapun saya bisa melakukan latihan visualisasi.				
24.	Saya tidak bisa melakukan latihan visualisasi jika tidak ada musik yang mengiringi.				
25.	Setelah melakukan latihan visualisasi, saya melakukan evaluasi pada diri saya sendiri.				
26.	Saya tidak pernah melakukan evaluasi setelah melakukan latihan visualisasi.				
27.	Pelatih saya selalu mengontrol apakah saya melakukan latihan visualisasi atau tidak				
28.	Saya mengetahui tujuan dari evaluasi latihan visualisasi yang saya lakukan.				
29.	Saya tidak mengetahui tujuan dari evaluasi latihan visualisasi yang saya lakukan.				
30.	Saya di beri evaluasi dari pelatih mengenai tujuan latihan visualisasi saya.				
31.	Setelah melakukan latihan visualisasi saya dapat mengendalikan tingkat <i>stress</i> .				
32.	Melalui latihan visualisasi saya lebih siap untuk melakukan / menghadapi latihan.				
33.	Melalui latihan visualisai prestasi saya meningkat.				
34.	Penguasaan terhadap teknik gerak semakin baik.				
35.	Dengan latihan visualisasi, saya merasa lebih percaya diri pada saat bertanding.				
36.	Setelah latihan visualisasi saya mampu mengatasi <i>stress</i> sebelum, saat, dan setelah bertanding.				
37.	Setelah melakukan latihan visualisasi saya dapat mengatasi kegagalan dalam penguasaan teknik gerak.				
38.	Saya selalu menerapkan latihan visualisasi sebelum bertanding supaya saya merasa lebih siap.				
39.	Latihan visualisasi yang saya lakukan tidak mempunyai manfaat terhadap prestasi saya.				











PERJANJIAN PELAKSANAAN PENELITIAN DOSEN
ANTARA
WAKIL DEKAN I SELAKU PENANGGUNG JAWAB KEGIATAN
DENGAN
DOSEN PENELITIAN
NOMOR: 532. 20 /UN34.16/PL/2014

Pada hari ini, Jumat tanggal Tiga Puluh Bulan Mei Tahun Dua Ribu Empat Belas, yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Dr. Panggung Sutapa, M.S : Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) selaku Penanggung Jawab Kegiatan, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA
2. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or : Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Pelaksana Kegiatan Penelitian Kelompok Keahlian, Selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

Kedua belah pihak secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Penelitian Kelompok Keahlian, FIK UNY Tahun 2014 sebagaimana dalam Surat Keputusan Dekan No. 137 Tahun 2014, Tanggal, 19 Mei 2014 dengan ketentuan sebagai berikut:

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan kegiatan Penelitian Kelompok Keahlian, FIK UNY Tahun 2014 dengan judul:

"Identifikasi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY 2014"

Dengan personil peneliti:

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------|-------|
| 1. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or | 19711229 200003 2 001 | III d |
| 2. Ratna Budiarti, M.Or | 19810512 201012 2 003 | III b |

Pasal 1

Tujuan

Kegiatan Penelitian Kelompok Keahlian FIK UNY Tahun 2014 bertujuan setiap dosen bisa menghasilkan Karya Ilmiah untuk menunjang kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi

Pasal 2

Lingkup Kegiatan

- (1) PIHAK PERTAMA menyerahkan kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima dari PIHAK PERTAMA, untuk melaksanakan kegiatan Penelitian Kelompok Keahlian, FIK UNY Tahun 2014.
- (2) PIHAK KEDUA berkewajiban melaksanakan seluruh kegiatan Penelitian Kelompok Keahlian, FIK UNY Tahun 2014 dan menyerahkan laporan kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3

Pembiayaan

Kegiatan Penelitian Kelompok Keahlian, FIK UNY Tahun 2014 dibiayai dari Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2014, Nomor: DIPA.023-04.2.189946/2014 tanggal 5 Desember 2012.

- (1) Biaya pelaksanaan Penelitian Kelompok Keahlian, FIK UNY sebesar Rp 7.500.000,00 (Tujuh juta lima ratus ribu rupiah). Jumlah biaya tersebut akan dibayarkan PIHAK PERTAMA kepada PIHAK KEDUA dengan ketentuan sebagai berikut:

- (a) Tahap Pertama sebesar 70% x Rp. 7.500.000,00 = Rp 5.250.000,00 dibayarkan setelah penandatanganan kontrak oleh kedua belah pihak.
- (b) Tahap Kedua sebesar 30% x Rp 7.500.000,00 = Rp 2.250.000,00 dibayarkan setelah Pihak Kedua menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama
- (c) Pembayaran biaya tahap pertama dan kedua potong PPh Pasal 21 dari biaya manajemen

(2) Rincian Penggunaan dana sebagai berikut :

(a) Biaya Operasional	: 60 %
(b) Biaya Pelaporan	: 15%
(c) Biaya Manajemen	: 25%

Jumlah	: 100 %

Pasal 4
Jangka Waktu Pelaksanaan

Jangka waktu Pelaksanaan Penelitian Kelompok Keahlian, FIK UNY Tahun 2014 selama 5 (lima) bulan, sejak tanggal, 30 Mei 2014 sampai dengan tanggal, 30 Oktober 2014.

Pasal 5
Penyerahan Laporan

Pihak Kedua harus menyerahkan laporan kegiatan sebanyak 4 Ekp selambat-lambatnya tanggal 30 Oktober 2014 dengan format cover sebagai berikut:

PENELITIAN DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2014
SK DEKAN NOMOR: 137 TAHUN 2014, TANGGAL 19 MEI 2014
NOMOR PERJANJIAN: 532.20/UN34.16/PL/2014, TANGGAL 19 Mei 2014

Pasal 6
Bea Materai

Bea materai yang diperlukan untuk surat perjanjian ini menjadi tanggung jawab PIHAK KEDUA

Pasal 7
Sanksi

PIHAK KEDUA bertanggung jawab atas selesainya pelaksanaan kegiatan Penelitian Kelompok Keahlian, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2014 dalam jangka waktu 5 (lima) bulan dan apabila melampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1⁰/₁₀₀ (satu permil) setiap hari keterlambatan dengan denda maksimal sebesar 5% (lima persen) dari nilai kontrak.


Pasal 8
Lain-lain

Segala sesuatu yang belum diatur dalam Surat Perjanjian atau perubahan-perubahan yang dipandang perlu oleh kedua belah pihak, akan diatur lebih lanjut dalam Surat Perjanjian Tambahan (Addendum) dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Surat Perjanjian.

Pasal 9
Penutup

- (a) Surat perjanjian ini disusun dalam rangkap 4 (empat) bermaterai cukup dan masing-masing rangkap mempunyai kekuatan hukum yang sama
- (v) Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Perjanjian ini ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah

PIHAK KEDUA
Dosen Peneliti.



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP. 19711229 200003 2 001

PIHAK PERTAMA
Wakil Dekan I
Selaku Penanggung Jawab Kegiatan



Dr. Panggung Sutapa, M.S
NIP. 19590728 198601 1 0



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN

1. Nama Penelitian : ...C.H. FAJAR S.WAHYUNIATI, M.OT. dkk
2. Jurusan : ...PENDIDIKAN KEPELATIHAN...
3. Fakultas : ...FIK...
4. Status Penelitian :
5. Judul Penelitian : ...Identifikasi Latihan Visualisasi Atlet
...Gelabera Senam FIK UNY 2014...
6. Pelaksanaan :
7. Tempat : ...FIK UNY...
8. Dipimpin oleh : Ketua : ENDANG RINI, M.S.
Sekretaris: FAIDAH KURNIAWAN, M.OT
9. Peserta yang hadir : a. Konsultan orang
b. Nara Sumber orang
c. BPP orang
d. Peserta lain orang
Jumlah..... orang

10. Hasil Seminar :

Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan : Proposal Penelitian tersebut di atas :

- a. Diterima, tanpa revisi/pembenahan
- b. Diterima, dengan revisi/pembenahan
- c. Dibenahi untuk diseminarkan ulang

11. Catatan:

...Apakah sekedar mengidentifikasi atau sampai
...pemahaman pengetahuan latihan visualisasi...

Sekretaris Sidang,

Faidah Kurniawan, M.OT

Ketua Sidang,

Endang Rini, M.S.

Mengetahui
BP Penelitian FIK UNY

.....
NIP

DAFTAR HADIR

Hari,Tanggal : Selasa, 13 Mei 2014
 Jam : 13.00 - selesai
 Tempat : Ruang Sidang FIK UNY
 Acara : Seminar awal Instrumen Penelitian Tahun 2014

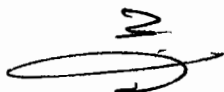
PKL/PJKR

PKL

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Endang Rini S.		1
2	Siswanto		2
3	Ayu Supriyati		3
4	Subagio Irianto		4
5	DEVI HERTAWATI		5
6	Budi Anyanto		6
7	LISMA DIANA		7
8	Mur Indah Pangestika		8
9	Fajar Sriwahyuni		9
10	Agung Nugroho		10
11	Fasidlah Kurniawan		11
12	ABWAL ACUM		12
13	Px. SUGIYANTO		13
14			14
15			15
16			16
17			17
18			18
19			19
20			20
21			21
22			22
23			23
24			24
25			25
26			26
27			27
28			28
29			29
30			30

Yogyakarta,

Mengetahui :
 Wakil Dekan I FIK UNY



Dr. Pangung Sutapa, M.S
 NIP. 19590728 198601 1 001

Panitia Penyelenggara,



Saryono, M.Or
 NIP. 19811021 200604 1 001




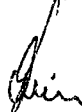
BERITA ACARA SEMINAR HASIL PENELITIAN

1. Nama Peneliti : *Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or*
 2. Jurusan : *PKL*
 3. Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
 4. Jenis Penelitian : *Pen. Kelompok Keahlian*
 5. Judul Penelitian : *Identifikasi latihan Visualisasi atlet elite bora senam FIK UNY Tahun 2014*
 6. Pelaksanaan : *Jumat, 24 Oktober 2014*
 7. Tempat : *Ruang Sidang GPLA UIN*
 8. Dipimpin oleh : Ketua : *Endang Rini Sukanti, M.S*
 Sekretaris : *Ratna Budiarti, M.Or*
 9. Peserta yang hadir : a. Konsultan : orang
 b. Nara Sumber : orang
 c. BPP : orang
 d. Peserta lain : orang
 Jumlah : orang


10. Hasil seminar:
 Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan : hasil penelitian tersebut diatas :
- a. Diterima, tanpa revisi/pembenahan
 - b. Diterima, dengan revisi/pembenahan
 - c. Dibenahi untuk diseminarkan ulang

11. Catatan :
Kesi? diperjelas; apakah angket diberikan sudah / blm ditakikan
Perumusan masalah dg kesimpulan dinarasikan; ditulis dlm kesimpulan tentang atlet yg sudah 2 blm tau visualisasi

Sekretaris,

Ratna Budiarti, M.Or
 NIP. 1981051220102 2 003

Ketua Sidang,

Endang Rini Sukanti, M.S
 NIP 19600407198601 2 001

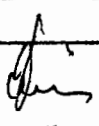

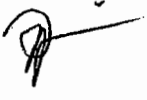


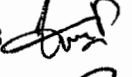
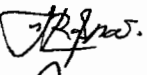


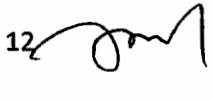
Mengetahui
 BP. Penelitian FIK - UNY



 NIP.

Daftar Hadir Peserta Seminar Hasil Penelitian Tahun 2014

Hari, tanggal : Jum'at , 24 Oktober 2014

No.	Nama	Tanda Tangan
1	Endang Rini Sukamti, M S	1 
2	Dr. Siswantoyo	2 
3	Agus Supriyanto, M.Si	3 
4	Subagio Irianto, M.Pd	4 
5	Devi Tirtawirya, M.Or	5 -
6	Budi Aryanto, M.Or	6 
7	Dr. Lismadiana	7 -
8	Nur Indah Pangastuti, M.Or	8 
9	CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or	9 
10	Agung Nugroho, M.Or	10 
11	Faidillah Kurniawan, M.Or	11 
12	Abdul Alim M.Or	12 
13	Prof. Dr. FX. Sugiyanto	13 -
14		14
15		15

Mengetahui :
Wakil Dekan I FIK UNY



Dr. Panggung Sutapa, M.S
NIP. 19590728 198601 1 001

Yogyakarta,
Panitia Penyelenggara



Saryono, M.Or
NIP.19811021 200604 1 001