

LAPORAN PENELITIAN  
KELOMPOK PENELITIAN BERBASIS KEAHLIAN .

**TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH RENANG DIY  
MENGENAI LATIHAN MENTAL**



OLEH:

Agus Supriyanto, M.Si  
Nur Indah Pangastuti, M.Or

0018018002  
0022048303

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

---

Penelitian ini dibiayai DIPA FIK Universitas Negeri Yogyakarta Tahun Anggaran 2015  
Sesuai Dengan Surat SK Dekan No. 121 Tahun 2015 tanggal 6 Maret 2015  
Nomor Kontrak : 233.nn/UN34.16/PL/2015



**HALAMAN PENGESAHAN  
LAPORAN PENELITIAN BERBASIS KEAHLIAN**

---

- Judul Penelitian : Tingkat Pemahaman Pelatih  
Renang DIY Mengenai Latihan Mental
1. Ketua Pelaksana :
- a. Nama : AgusSupriyanto, M.Si
  - b. NIP : 1980011820021210002
  - c. Pangkat/Golongan : Pembina/IVa
  - d. Jabatan : LektorKepala
  - e. Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
  - f. Jurusan : Pendidikan KeperawatanOlahraga
  - g. Bidang Keahlian : Keperawatan Renang
2. Personalia : 5 orang
3. Jangka Waktu Pelaksanaan : 5 bulan
4. Bentuk Kegiatan : Penelitian Keahlian
5. Tim Peneliti :

No	Nama	NIDN/N IP	Bidang Keahlian
1.	Agus Supriyanto, M.Si	19800118 200212 1 002	Psikologi Olahraga
2.	Nur Indah Pangastuti, M.Or.	19830422 200912 2 008	Keperawatan Renang

6. Mahasiswa yang terlibat :

No	Nama	N I M	Prodi
1.	Brian YudhiHertanto	11602241053	PKO FIK UNY
2.	Bagus Tri Aji	11602241088	PKO FIK UNY
3.	Octi Linda Setyowati	11602241090	PKO FIK UNY


7. Biaya yang diperlukan
- a) Sumber Fakultas : Rp 7.500.000
  - b) Sumber dana lain : Tidak ada
- Jumlah : Rp 7.500.000

Yogyakarta, 29 Oktober 2015  
Ketua Peneliti,




AgusSupriyanto, M.Si.  
NIP. 198001182002121002

Mengetahui,  
Dekan FIK UNY



Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001



## TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH RENANG DIY MENGENAI LATIHAN MENTAL

Oleh :  
Agus Supriyanto  
Nur Indah Pangastuti

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Pengukuran mengenai tingkat pemahaman pelatih renang DIY menggunakan tes objektif yang berupa soal multiple choice. Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih renang yang terdaftar di pengprov PRSI Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *insidental sampel*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 pelatih dari 9 perkumpulan renang di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada saat pelaksanaan perlombaan PORDA DIY pada tanggal 20-21 Oktober 2015 di kolam renang UNY Wates. Dari populasi yang berjumlah 16, pelatih yang hadir pada saat perlombaan tersebut sebanyak 12 orang pelatih. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji validitas, reliabilitas, daya pembeda, teknik analisis tingkat kesukaran butir soal dan teknik perhitungan menggunakan persentase. Keseluruhan analisis data menggunakan program Anates ver 4.0.9.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data tingkat pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental dibedakan ke dalam 4 kategori sebagai berikut: pemahaman pelatih renang kategori tinggi sebesar 50% yaitu 6 pelatih yang terdiri dari 1 pelatih berlisensi A, 1 orang berlisensi daerah B, 1 orang berlisensi nasional B, 1 orang berlisensi C dan 2 pelatih tidak memiliki lisensi pelatih. Pemahaman pelatih renang kategori sedang sebesar 33,33% yaitu 4 pelatih yang terdiri dari 2 pelatih berlisensi nasional B dan 2 pelatih tidak memiliki lisensi pelatih, pemahaman pelatih renang kategori rendah sebesar 8,33% yaitu 1 pelatih dimana pelatih tersebut memiliki lisensi C, dan pemahaman pelatih renang kategori sangat rendah sebesar 8,33% yaitu 1 pelatih dimana pelatih tersebut tidak memiliki lisensi pelatih. Sehingga kesimpulan dari penelitian identifikasi pelatih renang DIY mengenai latihan mental adalah 6 pelatih memiliki pemahaman yang tinggi, 4 pelatih memiliki pemahaman yang sedang, masing-masing 1 pelatih memiliki pemahaman yang rendah dan sangat rendah. Bisa dikatakan pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental termasuk tinggi.

Kata kunci: *Pengetahuan, Pelatih, Renang, Program Latihan.*



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	v
<b>BAB I</b> <i>Proses Pengalokasian</i> .....	16
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	2
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian .....	3
F. Manfaat Penelitian .....	3
<i>Tabel 1 Analisis Daya Pembeta</i> .....	22
<b>BAB II</b> <i>Analisis Daya Pembeta</i> .....	23
A. Renang.....	4
B. Pelatih .....	5
C. Mental .....	6
D. Penelitian yang Relevan .....	9
E. Kerangka Berfikir .....	10
<b>BAB III</b> .....	
A. Desain Penelitian .....	12
B. Definisi Operasional .....	12
C. Populasi dan Sampel .....	12
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	13
E. Teknik Analisis Data .....	14
<b>BAB IV</b> .....	
A. Analisis Instrumen Penelitian .....	17
B. Deskripsi Subjek Penelitian .....	19
C. Hasil Analisis Data Penelitian .....	20
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	24
<b>BAB V</b> .....	
A. Kesimpulan .....	27
B. Implikasi .....	27
C. Saran .....	28
DAFTAR PUSTAKA .....	29
LAMPIRAN .....	30



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Jumlah Pelatih Beserta Klub Renang .....	13
Tabel 2 Kisi-kisi Instrumen Tes .....	14
Tabel 3. Koefisiensi Nilai Reliabilitas. ....	15
Tabel 4. Norma Pengkategorian .....	16
Tabel 5. Uji Validitas Soal Pilihan Ganda .....	17
Tabel 6. Nilai Koefisien Reliabilitas .....	19
Tabel 7. Tingkat Kesukaran Butir Soal Pilihan Ganda .....	20
Tabel 8. Persentase Tingkat Kesukaran Butir Soal Pilihan Ganda .....	21
Tabel 9. Analisis Daya Pembeda .....	22
Tabel 10. Persentase Analisis Daya Pembeda .....	23
Tabel 11. Kategorisasi Pemahaman Pelatih Renang Mengenai Latihan Mental .....	23

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan Olahraga renang di Indonesia mengalami kemajuan yang baik. Hal ini dapat di lihat baik dari sisi peminat olahraga ini yang semakin bertambah dan juga prestasi yang diraih oleh para atlet renang baik di tingkat daerah maupun di nasional dan internasional. Olahraga renang bisa dikatakan olahraga rekreasi, kesehatan, dan prestasi. Akhir-akhir ini banyak masyarakat memilih berekreasi dengan cara berenang. Begitu juga untuk menjaga kesehatan mereka memilih olahraga ini, dimana faktor cedera yang minim merupakan salah satu alasan yang dipilih. Dari segi prestasi banyak sudah rekor-rekor baru terpecahkan baik ditingkat daerah maupun nasional. Selain itu atlet renang Indonesia juga mendapatkan juara di tingkat internasional, seperti pada event sea games tahun dan yang terbaru adalah even western Australia State Open and Group Championship 2015 dimana Indonesia memperoleh 2 emas dan 1 perunggu.

Keberhasilan atlet-atlet tersebut tidak lepas dari peran seorang pelatih dalam membuat program latihan yang sesuai dengan faktor-faktor yang diperlukan. Adapun faktor-faktor yang diperlukan pelatih dalam membuat program latihan antara lain teknik, taktik, fisik, dan mental. Teknik dalam renang sangat diperlukan dimana hambatan dalam air sangatlah besar sehingga untuk dapat berprestasi tinggi memerlukan teknik berenang yang baik. Selain teknik, ketika berlomba juga diperlukan taktik baik itu untuk jarak pendek, menengah, jauh dan juga pada saat estafet. Taktik yang sesuai bisa mempermudah seorang atlet mendapatkan juara. Fisik yang terdiri dari berbagai macam komponen seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan juga kelenturan, sangat mempengaruhi performa atlet ketika berlomba. Selain ketiga faktor tersebut, faktor mental merupakan faktor penentu keberhasilan seorang atlet ketika berlomba.

Mental sering dikatakan sebagai faktor penentu berhasil tidaknya seorang atlet ketika berlomba. Bahkan sering ada komentar yang mengatakan ketika atlet



kalah bertanding yang tidak baik adalah mentalnya. Besarnya pengaruh mental ketika berlomba tidak diikuti dengan besarnya beban latihan mental selama perodesasi latihan. Latihan mental tidak bisa dilatihkan secara instan ketika mendekati pertandingan saja, tetapi perlu diberikan dan dilatihkan sepanjang perodesasi latihan secara kontinyu dan berkesinambungan agar atlet bisa memiliki mental tangguh ketika menghadapi perlombaan. Pelatih harus mengenal atletnya per individu, karena setiap atlet memiliki karakteristik perilaku yang berbeda-beda. Oleh karena itu seorang pelatih harus memahami dan menguasai materi tentang latihan mental. Pada saat perlombaan akan banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet, dengan melatih latihan mental pada setiap perodesasi latihan diharapkan faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet bisa diminimalisir.

Melihat sangat pentingnya mental pada saat perlombaan dalam cabang olahraga renang dan masih belum banyak pelatih perkumpulan renang di Yogyakarta yang melatih latihan mental di setiap perodesasi latihan menjadi perhatian bagi peneliti untuk meneliti permasalahan ini. Dalam permasalahan diatas penulis ingin meneliti tentang “identifikasi tingkat pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Prestasi olahraga renang di Indonesia yang mengalami perkembangan yang baik.
2. Perkembangan prestasi dipengaruhi beberapa faktor seperti teknik, taktik, fisik, dan mental.
3. Mental merupakan penentu keberhasilan atlet ketika menghadapi perlombaan.
4. Banyak pelatih yang belum mengetahui apa latihan mental itu.
5. Banyak pelatih yang belum mengetahui cara melatih mental untuk meningkatkan performa atlet ketika berlomba.

### **C. Pembatasan Masalah**

Keberhasilan atlet dalam memenangi suatu perlombaan dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental. Mengingat keterbatasan peneliti dan juga agar kesimpulan-kesimpulan yang akan ditarik lebih akurat, maka dalam penelitian ini perlu diadakan pembatasan masalah. Penelitian ini hanya meneliti tentang latihan mental untuk para atlet sehingga pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya mengenai pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental yang diduga sangat besar pengaruhnya terhadap performa atlet ketika berlomba.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut seberapa besarkah pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil yang diperoleh melalui penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi para pelatih, supaya dalam melatih dapat memperhatikan faktor-faktor mental atlet yang bisa berpengaruh terhadap performa pada saat perlombaan.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Renang

Olahraga renang menurut Agus Supriyanto (2013) merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Lebih lanjut Agus Supriyanto (2013) menjelaskan bahwa olahraga renang merupakan keterampilan kompleks dan memerlukan banyak unsure pengetahuan dan keterampilan dasar untuk dapat menguasai dengan cepat.

Olahraga renang merupakan perlombaan yang mengutamakan kecepatan. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Gaya yang dianggap tercepat adalah gaya *crawl* dimana gerakan tersebut cenderung merupakan gerak alamiah yang biasa dilakukan oleh manusia dibandingkan dengan gaya-gaya lainnya. Ada empat macam gaya dalam renang yaitu gaya bebas (*crawl*), gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Dari ke empat gaya tersebut memiliki berbagai perbedaan dan persamaan yang sangat signifikan. Gaya bebas (*crawl*) menyerupai gerakan anjing berenang, gaya punggung terlentang seperti orang tidur pada umumnya, gaya dada menyerupai gerakan katak berenang serta gaya kupu-kupu yang jika dilihat sekilas seperti capung yang sedang terbang di atas air.

Olahraga renang merupakan olahraga jarak dan waktu. Jarak yang diperlombakan berdasarkan pembagian klasifikasi gaya. Jarak yang biasanya dipertandingkan antara lain 50m, 100m, 200m, 400m, 800m bahkan 1500m. Mengacu dengan jarak-jarak tersebut, seorang atlet profesional dibagi menjadi perenang kelas sprinter dan perenang kelas jarak sehingga program latihan yang direncanakan dapat sesuai dengan keahlian atlet. Perencanaan program latihan juga bergantung pada masa perodisasi latihan tahap apa yang sedang dijalankan atlet. Komposisinya dapat meliputi beberapa komponen biomotor cabang olahraga renang seperti daya tahan, kecepatan, kelentukan dan kekuatan. Di luar hal itu, nutrisi serta

aspek psikis (mental), teknik dan taktik tetap disertakan selama periodisasi latihan berlangsung.

## **B. Pelatih**

Peran seorang pelatih sangat erat hubungannya dengan pencapaian prestasi yang diukir oleh atlet. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan. Menurut Sukadiyanto (2010: 5) menjelaskan “pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat”. Tugas utama pelatih adalah membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan mampu mengungkapkan potensi yang dimiliki oleh olahragawan, sehingga olahragawan mampu secara mandiri sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan. Menurut Sukadiyanto (2010) kriteria pelatih yang baik minimal harus memiliki, antara lain; a) kemampuan dan ketrampilan cabang olahraga yang dibina. b) pengetahuan dan pengalaman dibidangnya, c) dedikasi dan komitmen melatih, d) memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik.

Pelatih memiliki tugas dan peran yang sangat penting dalam membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan. Menurut Djoko Pekik (2002: 16) “tugas seorang pelatih adalah membantu atlet untuk meningkatkan kesempurnaannya”. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yaitu menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Tugas pelatih bukan hanya membantu atlet untuk meraih prestasi, akan tetapi lebih jauh dari itu, pelatih juga harus menanamkan nilai-nilai luhur yang terkandung di dalam olahraga. Artinya bukan hanya juara yang dikejar oleh pelatih akan tetapi perilaku sosial atlet juga harus dapat perhatian, karena atlet adalah model bagi masyarakat. Sehingga jika ada seorang atlet menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari atlet tidak sesuai dengan norma dan agamanya dan norma



dalam kehidupan masyarakat maka hal tersebut merupakan kegagalan seorang pelatih. Selain itu tugas pelatih menurut Sukadiyanto (2010: 6) adalah :

1. Merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih.
2. Mencari dan memilih bibit-bibit olahragawan berbakat.
3. Memimpin dalam pertandingan.
4. Mengorganisir dan mengelola proses latihan.
5. Meningkatkan kemampuan dan pengetahuan

Peran yang diemban oleh seorang pelatih cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakan oleh seorang pelatih dengan baik. Menurut Djoko Pekik (2002: 17) "pelatih harus berperan sebagai: guru, pelatih, instruktur, penegak disiplin, manajer, administrator, agen penerbit, pekerja social, ahli ilmu, pengetahuan (*sains*) dan sebagai mahasiswa, secara terperinci dijabarkan sebagai berikut:

1. Guru : menanamkan pengetahuan, *skill* dan ide-ide.
2. Pelatih : meningkatkan kebugaran.
3. Instruktur : memimpin kegiatan latihan.
4. Motivator : memperlancar pendekatan yang positif.
5. Penegak disiplin: menentukan system hadiah dan hukuman.
6. Manajer : mengatur dan membuat rencana.
7. Administrator : berkaitan dengan kegiatan tulis menulis.
8. Agen penerbit : bekerja dengan media massa.
9. Pekerja social : memberikan nasehat dan bimbingan
10. Teman : memberikan bimbingan.
11. Ahli sains : menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah.
12. Mahasiswa : mau mendengar, belajar dan menggali ilmu.

### C. Mental

Menurut Kartini Kartono dkk (1989) mental berasal dari kata latin yang artinya jiwa atau sukma. Mental dalam olahraga masuk dalam ranah psikologi, dimana menurut pate dkk (1984) psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang perilaku manusia, psikologi olahraga merupakan subdisiplin yang sepenuhnya mempelajari fenomena psikologis olahragawan dan pelatih. Secara khusus dalam ilmu psikologi olahraga menjelaskan ciri-ciri olahragawan dan pelatih

yang berhasil serta mempelajari pengaruh berbagai perlakuan psikologis pada penampilan olahragawan.

Dalam saat kompetisi mental menyumbangkan 90-95% bagi keberhasilan seorang atlet, dengan memiliki mental yang baik kemungkinan besar seorang atlet dapat berprestasi sesuai dengan tarjetnya dalam setiap kompetisi atau perlombaan. Melihat hal tersebut, tugas pelatih tidaklah mudah untuk selalu meningkatkan mental bagi para atletnya. Ketika berlomba seorang atlet akan berada dibawah tekanan baik itu tekanan internal maupun eksternal. Setiap olahragawan dalam mencapai tekanan/stress akan berbeda-beda, oleh karena itu mereka harus dibimbing secara perorangan (pate dkk, 1984) .

Pemberian program latihan mental yang tepat dapat memberikan manfaat bagi atlet. Menurut Sukadiyanto manfaat dari pemberian latihan mental antara lain seperti, memiliki rasa percaya diri dan kemampuan yang kuat, mampu berkonsentrasi dan fokus selama bertanding, mampu menganalisis kesalahan, mampu bertahan ketika dicurangi atlet kembali ke fokus pada pertandingan, mampu dengan cepat menghapus kesalahan dan cepat berfikir untuk angka berikutnya, tidak pernah melihat dirinya sebagai seorang yang kalah. Adapun latihan pemberian latihan mental menurut sukadiyanto antara lain:

#### 1. Goal setting

Goal setting atau sering disebut dengan tujuan. Tujuan yang dimaksudkan disini adalah sperangkat target yang ingin dicapai oleh seorang atlet. Goal setting sangat diperlukan dalam program latihan karena sebagai landasan untuk latihan mental. Selain itu apabila seorang atlet memiliki goal setting maka mereka memiliki kerangka kerja yang mengarahkkan atlet saat latihan dan kompetisi, sehingga sudah tau arah dan tujuan dari latihan yang meraka lakukan. Goal setting juga bisa untuk tenaga motivator yang memantapkan atlet agar tetap konsisten saat latihan dan kompetisi dan selalu bersemangat. Adapun mmanfaat dari goal setting antara lain membantu menentukan hal terpenting bagi atlet, memelihara dan memeperkuat motivasi atlet, meningkatkan ketekunan dan berusaha, mengarahkan perhatian pada unsur penting yang harus ditingkatkan



kinerjanya, menjamin produktivitas dan efektifitas latihan, memperkuat percaya diri dalam mencapai tujuan. Ketika membuat goal setting harus memperhatikan prinsip "SMARTER", maksudnya adalah Spesific (khusus), Measurable (terukur harus ada parameter), Agreed (kesepakatan), Realistic (realistik), Time phased (sesuai perodesasi), Evaluated (dievaluasi), Recording (dicatat).

2. Mengubah pola pikiran negatif menjadi positif

Atlet dibiasakan untuk selalu bisa merubah pikiran negatif menjadi positif. Terutama pada saat atlet berada pada posisi yang tidak menguntungkan dimisalkan ketika kalah point, dicurangi oleh wasit, dan ketika dalam posisi terdesak. Ketika dalam keadaan yang terdesak dibiasakan untuk membuat perkataan dengan diri sendiri (self talk) positif seperti aku bisa untuk menang, aku bisa mendapatkan point berikutnya, atau aku pasti berhasil.

3. Menuliskan kata-kata diri yang positif

Kata-kata adalah doa, oleh karena itu atlet dibiasakan untuk selalu berkata yang baik-baik atau positif thinking. Diharapkan dengan selalu berkata yang baik akan didapatkan pula hasil yang baik juga. Untuk perkataan positif ini bisa juga dilakukan dengan menuliskan beberapa kalimat positif supaya bisa di baca setiap saat, terutama ketika dalam keadaan kurang semangat.

4. Relaksasi

Pada saat perlombaan atlet biasanya dalam keadaan stress, oleh karena itu dibutuhkan relaksasi agar atlet bisa kembali berkonsentrasi. Relaksasi ketika pertandingan bisa dilakukan dengan cara tarik nafas dalam-dalam ditahan sebentar dan dikeluarkan dengan cepat, bisa juga dengan mendengarkan musik yang disukai.

5. Visualisasi

Visualisasi memanggil kembali memori atlet via imajinasi yang direalisasikan dalam bentuk kinerja (performance) fisik. Semua pengalaman atlet akan tersimpan didalam otak atau sering disebut menjadi memori. Ada 3 macam memori, antara lain jangka pendek, jangka menengah, jangka panjang. Pola pikir

seseorang ditentukan oleh aktivitas fisik dan aktivitas mental (otak dan perasaan).

#### 6. Konsentrasi

Konsentrasi adalah suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu (Gunarsa, dkk 1996). Tujuan dari latihan konsentrasi agar atlet dapat memusatkan pikiran atau perhatiannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan jika atlet sudah menguasai latihan relaksasi. Konsentrasi harus dilatihkan pelatih kepada atlet sebab jika atlet gagal mengendalikan konsentrasinya atlet sulit diprediksi untuk menang, yang jelas atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya.

#### 7. Memanggil kembali ingatan keberhasilan dan kegagalan

Keberhasilan dan kegagalan akan selalu dialami oleh setiap atlet. Dengan memanggil kembali atlet dapat belajar dari pengalaman diri sendiri.

### **D. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Jaka Andrea mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta (2007) yang berjudul "Pemahaman Pelatih sekolah Sepak Bola Daerah Istimewa Yogyakarta Terhadap Psikologi Olahraga". Hasil penelitian keseluruhan menunjukkan bahwa 16% pelatih telah memahami psikologi olahraga dengan sangat baik, 38% pelatih telah memahami psikologi olahraga dengan baik, 32% pelatih telah memahami psikologi olahraga dengan kurang baik, dan 14 % pelatih telah memahami psikologi olahraga dengan sangat kurang baik. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa pemahaman pelatih sepakbola di daerah istimewa Yogyakarta terhadap psikologi olahraga adalah baik.



### **E. Kerangka Berfikir**

Renang merupakan cabang olahraga yang menuntut setiap atlet agar memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Latihan mental merupakan unsur yang sangat penting diseluruh cabang olahraga, terutama dalam renang latihan mental merupakan unsur penting. Dengan demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting oleh pelatih untuk kesiapan mental atlet. Pengembangan dan pemeliharaan mental tidak dapat dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan teknik dan mental sejalan dengan program latihan tersebut. Latihan mental merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa terpisahkan, antara konsentrasi, control diri, pernapasan, pengendalian stress, meningkatkan motivasi, semuanya berhubungan terhadap latihan mental.

Latihan mental layaknya seperti latihan teknik, taktik, dan fisik, harus dilatihkan secara kontinyu. Latihan mental tidak bisa dilatihkan secara instan ketika mendekati pertandingan saja, tetapi perlu diberikan dan dilatihkan sepanjang periodisasi latihan secara kontinyu dan secara berkesinambungan agar atlet dapat memahami dan menguasai latihan tersebut. Pemberian program latihan mental yang tepat dapat memberikan manfaat bagi atlet antara lain seperti, memiliki rasa percaya diri dan kemampuan yang kuat, mampu berkonsentrasi dan fokus selama bertanding, mampu menganalisis kesalahan, mampu bertahan ketika dicurangi atlet kembali ke fokus pada pertandingan, mampu dengan cepat menghapus kesalahan dan cepat berfikir untuk angka berikutnya, tidak pernah melihat dirinya sebagai seorang yang kalah.

Pada masa kompetisi seorang atlet akan berada dibawah tekanan baik itu tekanan internal maupun eksternal. Mentalpun berperan penting hingga 90-95% dalam penentu kemenangan atlet. Perbedaan tekanan (stress) yang terjadi pada atlet akan berbeda-beda, oleh karena itu seorang pelatih hendaknya mengetahui secara personal masing-masing atletnya. Tugas seorang pelatih tidaklah mudah, karena harus mempersiapkan dengan matang ke empat faktor teknik, taktik, fisik, dan mental. Latihan mental sering kali di lupakan karena berbagai faktor seperti pelatih

menyepelkan dan juga mungkin karena ketidak tahuan pelatih. Maka dari itu pelatih harus selalu mencari informasi tentang cara melatih yang baik sehingga pelatih bisa menggabungkan antara latihan fisik, taktik, tehnik dan mental agar atlet bisa mencapai prestasi maksimal.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan menggunakan satu variable yaitu tingkat pemahaman latihan mental. Metode deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang, dengan menggunakan metode survei. Pengukuran mengenai tingkat pemahaman pelatih renang DIY menggunakan tes objektif yang berupa soal *multiple choice* (pilihan ganda). Hasil dari jawaban soal tersebut yang akhirnya akan diolah untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental.

## B. Definisi Operasional

Variable dalam penelitian ini adalah pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental, agar tidak terjadi kesalahan pengertian maka didefinisikan seperti pemahaman pelatih renang DIY mengenai pengertian latihan mental, manfaat latihan mental, penerapan latihan mental, program-program latihan mental serta contoh latihan mental seperti goal setting, merubah pola pikiran, menuliskan kata positif, relaksasi, visualisasi, konsentrasi, memanggil kembali ingatan keberhasilan dan kegagalan. Pengukuran mengenai pemahaman latihan mental ini menggunakan tes berupa pilihan ganda (*multiple choice*).

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih dan asisten pelatih renang yang resmi terdaftar dalam Pengprov PRSI di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 16 orang dari 9 perkumpulan renang



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif, dengan menggunakan satu variable yaitu tingkat pemahaman latihan mental. Metode deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang, dengan menggunakan metode survei. Pengukuran mengenai tingkat pemahaman pelatih renang DIY menggunakan tes objektif yang berupa soal *multiple choice* (pilihan ganda). Hasil dari jawaban soal tersebut yang akhirnya akan diolah untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental.

### **B. Definisi Operasional**

Variable dalam penelitian ini adalah pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental, agar tidak terjadi kesalahan pengertian maka didefinisikan seperti pemahaman pelatih renang DIY mengenai pengertian latihan mental, manfaat latihan mental, penerapan latihan mental, program-program latihan mental serta contoh latihan mental seperti goal setting, merubah pola pikiran, menuliskan kata positif, relaksasi, visualisasi, konsentrasi, memanggil kembali ingatan keberhasilan dan kegagalan. Pengukuran mengenai pemahaman latihan mental ini menggunakan tes berupa pilihan ganda (*multiple choice*).

### **C. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih dan asisten pelatih renang yang resmi terdaftar dalam Pengprov PRSI di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 16 orang dari 9 perkumpulan renang

yang ada di DIY. Adapun daftar jumlah pelatih beserta klub renang dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Daerah Tempat Penyusunan Tes

No	Nama Klub	Jumlah Pelatih
1.	Yuso	3
2.	Tirta Alvita	1
3.	Tirta Taruna	2
4.	Dolphin	2
5.	Tirta Agung	1
6.	Arwana	2
7.	Oscar	3
8.	Tirta Amanda	1
9.	Selabora	1
<b>Total</b>		<b>16</b>

## 2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *incidental sampling*. Penelitian dilakukan pada saat pelaksanaan perlombaan PORDA DIY pada tanggal 20-21 Oktober 2015 di kolam renang UNY Wates. Dari 16 orang pelatih dan asisten pelatih yang terdaftar pada pengprov PRSI DIY, hanya ada 12 orang pelatih yang dapat menghadiri kejuaraan PORDA DIY. Sehingga peneliti hanya dapat mengumpulkan data dari 12 orang pelatih dan asisten pelatih tersebut.

## D. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara memberikan tes objektif dengan menggunakan soal pilihan ganda, hasil dari jawaban soal tersebut kemudian digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental. Penilaian dalam instrumen tes pilihan ganda jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Adapun kisi-kisi dari tes pilihan ganda tersebut seperti pada tabel 2 berikut.



**Tabel 2 Kisi-kisi Instrumen Tes**

Variable	Faktor	Sub indikator	Jumlah butir soal
Tingkat Pemahaman Pelatih Renang DIY Mengenai Latihan Mental	Latihan Mental	Pengertian Latihan	1
		Pengertian latihan Mental	1
		Manfaat Latihan Mental	2
	Penyusunan Program Latihan Mental	Menyusun program latihan mental	3
		Pemberian Latihan mental	2
	Macam Latihan Mental	Goal Setting	4
		Mengubah Pola pikiran	2
		Menuliskan kata positif	3
		Relaksasi	4
		Visualisasi	4
		Konsentrasi	4
	Memanggil Kembali ingatan keberhasilan dan kegagalan	3	
Total Soal			35

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti. Analisis data deskriptif dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental. Untuk menganalisis data yang telah ada, diperlukan analisis statistik dengan langkah-langkah sebagai berikut:

### 1. Uji Validitas

Pada penelitian ini peneliti menggunakan *software* Anates Ver 4.0.9 untuk perhitungan validitas butir soal pilihan ganda. Nilai  $r_{hit}$  yang diperoleh dari hasil analisis akan dikonsultasikan dengan harga  $r_{product\ moment}$  pada tabel yang ada pada *software* pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{hit} > r_{tab}$  maka butir soal tersebut dinyatakan valid.

### 2. Uji Reliabilitas butir

Reliabilita menunjukkan pada keajegan pengukuran. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan *software* Anates Ver 4.0.9. Nilai  $r$  yang dipeoleh kemudian dikonsultrasikan dengan harga  $r$  tabel dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = N-2$  ( $N$  banyaknya siswa). Bila  $r_{hit} > r_{tab}$  maka instrument dinyatakan reliable. Sedangkan untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas instrument menggunakan kategori sebagai berikut (Mahmud, 2011:196)

Tabel 3. Koefisiensi Nilai Reliabilitas

Nilai Koefisien	Keterangan
< 0,20	Derajat Reliabilitas hampir ada, hubungan lemah sekali
0,21 – 0,40	Derajat realibilitas rendah, hubungan cukup berarti
0,42 – 0,70	Derajat reliabilitas sedang, hubungan cukup berarti
0,71 – 0,90	Derajar reliabilitas tinggi, hubungan tinggi
0,91 – 1,00	Derajat realibilitas tinggi sekali, hubungan tinggi sekali
1,00	Derajat realibilitas dan hubungan sempurna

### 3. Tingkat Kesukaran Soal

Soal yang baik adalah soal yang tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sukar. Untuk memperoleh tingkat kesukaran butir soal pada penelitian ini menggunakan *software* Anates Ver 4.0.9.



#### 4. Analisis Daya Pembeda

Daya pembeda soal adalah kemampuan suatu soal untuk membedakan antara pelatih yang berkemampuan tinggi dengan pelatih yang berkemampuan rendah. Untuk menganalisis daya pembeda ini menggunakan software Anates 4.0.9.

#### 5. Kategorisasi Pemahaman Pelatih

Untuk membantu dalam proses analisis maka dilakukan pengkategorian dalam skala lima didasarkan pada *mean ideal* ( $M_i$ ) dan *standar deviasi ideal* ( $SD_i$ ). Mengacu pada langkah-langkah tersebut maka pengkategorian dengan skala lima dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. (Suharsimi: 2013)

Tabel 4. Norma Pengkategorian

No.	Kategori Kurva Normal	Kategori
1.	$M_i + 1,5 SD_i$ ke atas	Sangat Tinggi
2.	$M_i + 0,5 SD_i$ s.d $M_i + 1,5 SD_i$	Tinggi
3.	$M_i - 0,5 SD_i$ s.d $M_i + 0,5 SD_i$	Sedang
4.	$M_i - 1,5 SD_i$ s.d $M_i - 0,5 SD_i$	Rendah
5.	$M_i - 1,5 SD_i$ ke bawah	Sangat Rendah

Setelah pengkategorian maka dilakukan penghitungan persentase perolehan tiap-tiap kategori. Rumus mencari persentase menurut Anas Sudijono (2006: 43).

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

Keterangan :  $f$  = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

$N$  = *Number of Clases* (jumlah frekuensi)

$P$  = angka persentase.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Analisis Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes objektif pilihan ganda untuk mengidentifikasi pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental. Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan peneliti menggunakan metode data terpakai. Data terpakai adalah dengan mengambil data yang valid dari hasil penelitian yang dilakukan kepada pelatih renang yang terdaftar di pengprov PRSI Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 15 orang pelatih.

##### 1. Uji Validitas

Instrumen penelitian yang berupa soal tes pilihan ganda divalidasi untuk mengetahui apakah butir-butir soal yang digunakan valid atau tidak. Perhitungan validitas butir-butir soal ini menggunakan *software* Anates Ver 4.0.9. Hasil dari pengujian validitas mendapatkan nilai  $r_{xy}$  atau r-hitung. Apabila nilai r-hitung yang diperoleh lebih besar dari r-tabel maka dapat dinyatakan bahwa butir soal tersebut valid dan datanya dapat dianalisis. Penelitian ini menggunakan dua r-tabel yaitu 0,349.

Tes yang digunakan untuk mengidentifikasi pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental terdiri dari 30 butir soal pilihan ganda. Setelah diuji validitasnya dari 30 butir soal tersebut terdapat 9 butir soal yang r-hitungnya lebih kecil dari r-tabel yaitu butir nomor 1, 3, 4, 6, 13, 15, 16, 18, 19. Kesembilan butir soal tersebut dinyatakan gugur sehingga data pada butir tersebut tidak dapat dianalisis. Hasil pengujian validitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Uji Validitas Soal Pilihan Ganda**

No Urut	No Butir Soal	Korelasi	Korelasi Signifikansi
1	1	0.090	-
2	2	0.806	Sangat Signifikan
3	3	-0.400	-



4	4	-0.050	-
5	5	0.482	Signifikan
6	6	0.050	-
7	7	0.806	Sangat Signifikan
8	8	0.468	Sangat Signifikan
9	9	0.800	Sangat Signifikan
10	10	0.358	Signifikan
11	11	0.525	Sangat signifikan
12	12	0.686	Sangat signifikan
13	13	0.133	-
14	14	0.767	Sangat Signifikan
15	15	0.151	-
16	16	0.114	-
17	17	0.601	Sangat Signifikan
18	18	0.210	-
19	19	0.269	-
20	20	0.479	Sangat Signifikan
21	21	0.531	Sangat Signifikan
22	22	0.396	Signifikan
23	23	0.551	Sangat Signifikan
24	24	0.451	Signifikan
25	25	0.457	Sangat Signifikan
26	26	0.800	Sangat Signifikan
27	27	0.482	Sangat Signifikan
28	28	0.863	Sangat Signifikan
29	29	0.535	Sangat Signifikan
30	30	0.598	Sangat Signifikan

Dengan demikian pada penelitian ini data yang dapat diambil untuk analisis adalah dari 21 soal yang valid. Kedua puluh satu soal tersebut yaitu, butir nomor 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30

## 2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat keandalan instrumen tes. Hasil pengujian reliabilitas menggunakan rsoftware Anates 4.0.9. didapatkan nilai sebesar 0,71.

Tabel 6. Nilai Koefisien Reliabilitas

Nilai Koefisien	Keterangan
< 0,20	Derajat reliabilitas hampir ada, hubungan lemah sekali
0,21 – 0,40	Derajat reliabilitas rendah, hubungan cukup berarti
0,41 – 0,70	Derajat reliabilitas sedang, hubungan cukup berarti
0,71 – 0,90	Derajat reliabilitas tinggi, hubungan tinggi
0,91 – 1,00	Derajat reliabilitas tinggi sekali, hubungan tinggi sekali
1,00	Derajat reliabilitas dan hubungan sempurna

Berdasarkan tabel 6 di atas, tes dalam penelitian ini memiliki reliabilitas dalam kategori tinggi karena nilainya  $0,71 = 0,70$ .

## B. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20-12 Oktober 2015 pada saat kejuaraan PORDA DIY. Subjek penelitian ini adalah para pelatih renang yang terdaftar di pengprov PRSI DIY. Pengambilan data dengan menggunakan tes pilihan ganda yang diberikan kepada 12 orang pelatih dari 9 klub renang yang ada hadir pada saat kejuaraan PORDA DIY. Setelah melakukan pengambilan data menggunakan tes pilihan ganda kemudian dilakukan analisa yang meliputi butir soal. Analisa butir soal pada penelitian ini adalah tingkat kesukaran butir soal, dan kategorisasi pemahaman pelatih. Data tersebut kemudian dinyatakan dalam persentase yang disajikan dalam bentuk grafik jenis diagram.



### C. Hasil Analisis Data Penelitian

#### 1. Analisis Tingkat Kesukaran

Analisis perhitungan tingkat kesukaran butir soal tes dalam penelitian ini dengan menggunakan *software* Anates Ver. 4.0.9. Hasil perhitungan tingkat kesukaran butir soal tes adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Tingkat Kesukaran Butir Soal Pilihan Ganda

No Urut	No Butir Soal	Jml Betul	Tkt. Kesukaran	Tafsiran
1	1	11	91.67%	Sangat Mudah
2	2	11	91.67%	Sangat Mudah
3	3	3	25.00%	Sukar
4	4	7	58.33%	Sedang
5	5	8	66.67%	Sedang
6	6	7	58.33%	Sedang
7	7	11	91.67%	Sangat Mudah
8	8	5	41.67%	Sedang
9	9	9	75.00%	Mudah
10	10	11	91.67%	Sangat Mudah
11	11	8	66.67%	Sedang
12	12	9	75.00%	Mudah
13	13	10	83.33%	Mudah
14	14	8	66.67%	Sedang
15	15	7	58.33%	Sedang
16	16	9	75.00%	Mudah
17	17	6	50.00%	Sedang
18	18	8	66.67%	Sedang
19	19	11	91.67%	Sangat Mudah
20	20	10	83.33%	Mudah
21	21	10	83.33%	Mudah
22	22	6	50.00%	Sedang
23	23	5	41.67%	Sedang
24	24	10	83.33%	Mudah
25	25	9	75.00%	Mudah
26	26	9	75.00%	Mudah
27	27	1	8.33%	Sukar
28	28	10	83.33%	Mudah

29	29	1	8.33%	Sukar
30	30	10	83.33%	Mudah

Dari tabel di atas jika diambil angka persentasenya dalam kategori sangat sukar, sukar, sedang, mudah, dan sangat mudah adalah sebagai berikut:

**Tabel 8. Persentase Tingkat Kesukaran Butir Soal Pilihan Ganda**

No	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
1.	Sangat Sukar	2	6,67%
2.	Sukar	1	3,33%
3.	Sedang	11	36,67%
4.	Mudah	11	36,67%
5.	Sangat Mudah	5	16,67%

Berdasarkan pada tabel 8, dapat diketahui bahwa soal-soal tes pilihan ganda tersebut jika dilihat dari tingkat kesukarannya, yaitu 6,67% butir soal termasuk dalam kategori sangat sukar, 3,33% butir soal termasuk dalam kategori sukar, 36,37% butir soal termasuk dalam kategori sedang, 36,67% butir soal dalam kategori mudah, dan 16,67% butir soal dalam kategori sangat mudah.

Jadi dari tabel 8 dapat disimpulkan bahwa tes mengenai identifikasi pelatih renang DIY mengenai latihan mental hasilnya termasuk dalam kategori sedang dan mudah yaitu dengan persentase 36,67%. Jadi tes ini dapat dikategorikan memiliki tingkat kesukaran sedang dan mudah.

## 2. Analisis Daya Pembeda

Analisis perhitungan daya pembeda butir soal tes dalam penelitian ini dengan menggunakan ANATES ver 4.0.9. hasil analisis perhitungan daya pembeda butir tes adalah sebagai berikut



**Tabel 9. Analisis Daya Pembeda**

No butir baru	No butir asli	Kel. Atas	Kel. Bawah	Beda	Indeks DP (%)	Interpretasi
1	1	3	2	1	33.33%	Cukup
2	2	3	2	1	33.33%	Cukup
3	3	1	1	0	0.00%	Jelek
4	4	3	2	1	33.33%	Cukup
5	5	1	1	0	0.00%	Jelek
6	6	1	2	-1	-33.33%	Tidak Baik
7	7	3	2	1	33.33%	Cukup
8	8	2	2	0	0.00%	Jelek
9	9	3	1	2	66.67%	Baik
10	10	3	2	1	33.33%	Cukup
11	11	3	1	2	66.67%	Baik
12	12	3	1	2	66.67%	Baik
13	13	2	3	-1	-33.33%	Tidak Baik
14	14	2	2	0	0.00%	Jelek
15	15	2	2	0	0.00%	Jelek
16	16	2	2	0	0.00%	Jelek
17	17	3	1	2	66.67%	Baik
18	18	3	2	1	33.33%	Cukup
19	19	2	3	-1	-33.33%	Tidak Baik
20	20	3	2	1	33.33%	Cukup
21	21	3	2	1	33.33%	Cukup
22	22	2	0	2	66.67%	Baik
23	23	0	1	-1	-33.33%	Tidak Baik
24	24	3	2	1	33.33%	Cukup
25	25	3	2	1	33.33%	Cukup
26	26	3	0	3	100.00%	Baik Sekali
27	27	0	0	0	0.00%	Jelek
28	28	3	1	2	66.67%	Baik
29	29	1	0	1	33.33%	Cukup
30	30	3	2	1	33.33%	Cukup

Berdasarkan hasil analisis terhadap daya pembeda item tes yang tertera pada table di atas, maka diperoleh informasi sebagaimana tertera pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 10. Persentase Analisis Daya Pembeda**

No	Daya Pembeda	Jumlah	Persentase
1	Tidak Baik (-)	4	13,33%
2	Jelek (0%-2%)	7	23,33%
3	Cukup (21%- 40%)	12	40%
4	Baik (41%-70%)	6	20%
5	Baik Sekali (71%-100%)	1	3,33%

Berdasarkan hasil analisis pada table diperoleh informasi mengenai seberapa besar persentase butir soal yang termasuk mempunyai daya pembeda sangat baik sekali, baik, cukup, jelek, dan tidak baik. Pada table diatas dapat diketahui persentasenya dalah sebagai berikut 1 butir soal (3,33%) termasuk dalam kategori baik sekali, 6 butir soal (20%) termasuk dalam kategori baik, 12 butir soal (40%) termasuk dalam kategori cukup, 7 butir soal (23,33%) termasuk dalam kategori jelek, 4 butir soal (13,33%) termasuk dalam kategori tidak baik. Bisa disimpulkan daya pembeda pada soal ini termasuk dalam kategori cukup sebanyak 12 butir soal (40%).

### 3. Analisis Kategorisasi Pemahaman Pelatih

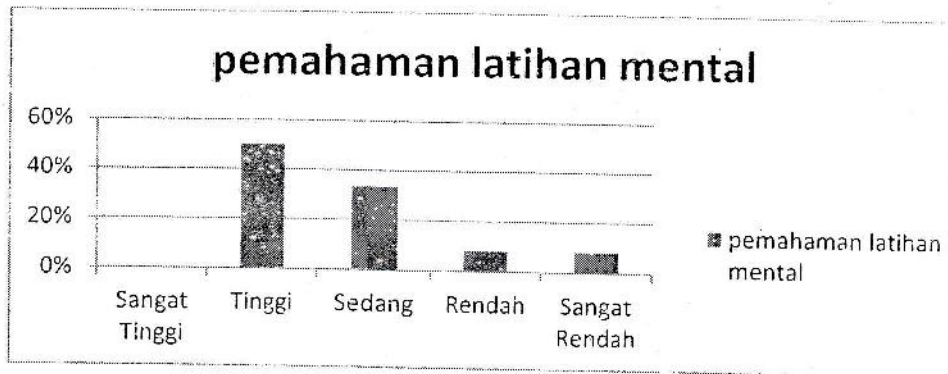
Analisis perhitungan kategorisasi pelatih terhadap hasil tes dalam penelitian ini dengan menggunakan program Anates Ver 4.0.9 . Dari perhitungan menggunakan program tersebut diketahui Mi (*Mean ideal*) 20,00 dan SDi (*Standart Deviasi ideal*) 3,52. Hasil analisis perhitungan kategorisasi pelatih adalah sebagai berikut:

**Tabel 11. Kategorisasi Pemahaman Pelatih Renang Mengenai Latihan Mental**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	0	0%
2	Tinggi	6	50%
3	Sedang	4	33,33%
4	Rendah	1	8,33%



5	Sangat Rendah	1	8,33%
TOTAL		12	100%



Grafik 1. Tingkat Pemahaman Pelatih Mengenai Latihan Mental

Berdasarkan pada tabel dan grafik di atas, diperoleh informasi bahwa kategorisasi pemahaman pelatih renang DIY tentang latihan mental di dibagi menjadi 4 kategori yaitu, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Dari gambar grafik 1 dan tabel 12 dapat diketahui bahwa pemahaman pelatih renang tentang latihan mental kategori tinggi sebesar 50%, kategori sedang sebesar 33,33%, kategori rendah sebesar 8,33%, dan kategori sangat rendah sebesar 8,33%.

#### D. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil analisis perhitungan kategorisasi pemahaman pelatih renang DIY tentang latihan mental di dibagi menjadi 4 kategori yaitu, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Dari gambar grafik 1 dan tabel 11 dapat diketahui bahwa pemahaman pelatih renang tentang latihan mental kategori tinggi sebesar 50%, kategori sedang sebesar 33,33%, kategori rendah sebesar 8,33%, dan kategori sangat rendah sebesar 8,33%. Dari analisis tersebut peneliti dapat

menyimpulkan bahwa pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 50%.

Pelatih dalam kategori tinggi terdiri dari 6 pelatih. Keenam pelatih tersebut memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda-beda seperti lulusan S1 Kepelatihan sebanyak 1 orang, lulusan S1 PJKR sebanyak 2 orang, lulusan S1 IKORA sebanyak 1 orang dan 2 orang merupakan lulusan S1 Olahraga. Sedangkan untuk lisensi pelatih yang dimiliki dari keenam pelatih memiliki lisensi seperti berikut 1 pelatih berlisensi A, 1 orang berlisensi daerah B, 1 orang berlisensi nasional B, 1 orang berlisensi C dan 2 pelatih tidak memiliki lisensi pelatih, berdasarkan hasil observasi keenam pelatih tersebut telah memprogramkan latihan mental dengan baik, berbagai variasi latihan mental sudah diterapkan. Oleh karena itu wajar apabila keenam pelatih tersebut memiliki pemahaman yang tinggi mengenai latihan mental.

Dalam kategori sedang terdiri dari 4 pelatih. Keempat pelatih tersebut memiliki latar belakang pendidikan 3 pelatih merupakan lulusan dari S1 Kepelatihan dan 1 orang Pelatih merupakan lulusan dari S1 PJKR. Selain itu keempatnya memiliki perbedaan lisensi pelatih, terdiri dari 2 pelatih berlisensi nasional B dan 2 pelatih tidak memiliki lisensi pelatih. Menurut pelatih ini latihan mental belum terprogram dengan baik akan tetapi keempat pelatih tersebut sudah memberikan latihan mental pada saat latihan dan telah disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atletnya. Variasi latihan mental yang diberikanpun masih sedikit saja.

Pelatih yang termasuk dalam kategori rendah terdiri dari 1 pelatih yang memiliki latar belakang sarjana pendidikan kepelatihan dan memiliki lisensi C. Menurut pelatih ini sudah memberikan program latihan mental sejak awal memulai latihan. Akan tetapi program yang diberikan masih berupa berani untuk berbicara, tidak banyak mengeluh, tidak boleh merendahkan atlet lain. Program tersebut dirasa kurang mampu menjadikan atlet yang memiliki mental tangguh

Pelatih dalam kategori sangat rendah terdiri dari 1 pelatih yang memiliki latar belakang pendidikan sarjana pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.



Pelatih inipun tidak memiliki lisensi Pelatih renang. Menurutny dia sudah memberikan latihan mental ketika proses berlatih sehari akan tetapi tidak terprogram. Adapun latihan mental yang ditekankan adalah disiplin, konsentrasi, perbaikan diri, dan usaha. Jika dilihat seharusnya pelatih tersebut termasuk dalam kategori sedang akan tetapi hasil tes sangat rendah sekali, dimungkinkan karena pelatih tersebut tidak mengetahui macam program latihan mental.

Berdasarkan hasil penelitian ini pemahaman pelatih renang DIY tentang latihan mental sudah cukup baik akan tetapi penerapan pada latihan masih belum terprogram dengan baik. Bentuk latihan mental juga belum bervariasi rata-rata hanya memberikan motivasi/ penyemangat pada waktu perlombaan berlangsung. Perbedaan pemahaman mengenai latihan mental ini juga dikarenakan, jenjang pendidikan dan lisensi pelatih serta pengalaman melatih. Terlihat beberapa pelatih yang tergolong muda belum bisa mengamati anak latihnya dengan baik serta belum bisa menentukan program latihan mental apa yang dapat diterapkan.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Identifikasi pelatih renang DIY mengenai latihan mental terbagi menjadi 4 kategori, antarlain kategori tinggi sebesar 50%, kategori sedang 33,33%, kategori rendah 8,33% dan kategori sangat rendah 8,33%. Pemahaman pelatih renang DIY tentang latihan mental sebagian besar sudah cukup baik akan tetapi penerapan pada latihan masih belum terprogram dengan baik. Bentuk latihan mental juga belum bervariasi rata-rata hanya memberikan motivasi/ penyemangat pada waktu perlombaan berlangsung. Perbedaan pemahaman mengenai latihan mental ini juga dikarenakan pengalaman melatih, terlihat beberapa pelatih yang tergolong muda belum bisa mengamati anak latihnya dengan baik serta belum bisa menentukan program latihan mental apa yang dapat diterapkan.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mental termasuk dalam kategori. Diharapkan penelitian ini dapat :

1. Memberikan gambaran tentang latihan mental dan tidak mengesampingkan latihan mental dalam penerapan program latihan.
2. Menambah variasi-variasi latihan mental dan lebih memahami keadaan mental anak latihnya.



### C. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, implikasi, saran yang dapat dikemukakan bagi pihak-pihak terkait antara lain:

1. Bagi pelatih hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan mengenai latihan mental dan memperluas pengetahuan mengenai latihan mental, dimana mental berperan penting saat perlombaan.
2. Bagi Pengprov PRSI DIY penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan untuk mengadakan pelatihan latihan mental, agar kedepannya diharapkan para pelatih bisa memprogramkan latihan mental dengan baik, sehingga atlet-atlet renang DIY dapat berprestasi optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cox, R.H. (2002). *Sport psychology: Concept and application*. Iowa: Wm.C. Brown Publishers.
- Gunarsa, Singgih. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumah.
- Komarudin. (2012). *Psikologi Olahraga. Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*: Bandung: PT. Rosdakarya.
- Kontos, A.P. & Feltz, D.L. (2008). The nature of sport psychology. In Horn, T.S. *Advances in sport psychology*. Ohio: Human Kinetics.
- Loehr, James. (1986). *Mental Toughness Training for Sport. Achieving Athletic Excellence*. Lexington, Massachusetts: The Stephen Greene Press.
- Morris, T., & Thomas, P. (1995). Approaches to applied sport psychology. In Morris, T. & Summer, J. *Sport psychology. application and issues*. New York: John Willey & Sons.
- Passer, M.W., & Smith, R.E. (2008). *Psychology the science of mind and behavior*. (4<sup>th</sup> Ed). Boston: Mc Graw Hill.
- Pate R.R., et all. (1984). *Scientific Foundation of Coaching*. New York : Sounders College Publishing
- Setyobroto, S. (1993). *Psikologi kepelatihan*. Jakarta: CV. Jaya Sakti.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. New York. Human Kinetics.



PERATURAN  
DINAS PERALIHAN  
ALAM KEHUTANAN  
CENTRAL PERMITS

No.	Kategori	Nama	Jenis Kelamin
1	Persewaan	Persewaan Kawasan Kawasan Kawasan	
2	Persewaan	Persewaan Kawasan Kawasan Kawasan	
3	Persewaan	Persewaan Kawasan Kawasan Kawasan	
4	Persewaan	Persewaan Kawasan Kawasan Kawasan	
5	Persewaan	Persewaan Kawasan Kawasan Kawasan	
6	Persewaan	Persewaan Kawasan Kawasan Kawasan	
7	Persewaan	Persewaan Kawasan Kawasan Kawasan	
8	Persewaan	Persewaan Kawasan Kawasan Kawasan	
9	Persewaan	Persewaan Kawasan Kawasan Kawasan	
10	Persewaan	Persewaan Kawasan Kawasan Kawasan	


# LAMPIRAN

Daftar Nama Pelatih, Perkumpulan, Pendidikan dan Lisensi Pelatih

No	Isi	PENDATAAN	PERKUMPULAN	Pendidikan	Lisensi
1		PENGELOMPOK CABOR : DIY, Renang		S1 PKL	Nasional B
2		ALAMAT, TELP, FAX, EM : CONTACT PERSON : Achadi Priso Sudibyo 085878596676		S1 PKL	Lisensi C
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

No.	Cabor	Nama	Jenis Kelamin
1	2	3	4
1.	Renang	Yuso 1. Yuso S.Pd 2. Fred K. S.Pd 3. Andi W. S.Pd	
		Dipung 1. Dede Wahyudi, M.Pd 2. ...	
		Tirta Fawana 1. Driy. Mulyono 2. Auli Rahmat, S.Pd	
		Tirta Alwita 1. Agung P. Satrio, M.Pd	
		Arwana 1. Bambang Supriyadi, S.Pd 2. Woro Puji Nandani, S.Pd	
		Tirta Ananda 1. Damang Priso Sudibyo	
		Sethora 1. Agus Supriyanto, M.Si	


 Achadi Priso Sudibyo  
 Sekretaris 2



**Daftar Nama Pelatih, Perkumpulan, Pendidikan dan Lisensi Pelatih**

No	Nama	Perkumpulan	Pendidikan	Lisensi
1	Ismadi, S.Pd	YUSO	S1 PKL	Nasional B
2	Titik K., S.Pd.		S1 PKL	Lisensi C
3	Andi W., S.Pd		S1 PJKR	-
4	Dede Wahyudi, M.Pd	DOLPHIN	S1 KEPELATIHAN	lisensi A
5	Sarmanto, S.Pd		S1 FIK	daerah B
6	Drs. Mulyono	TIRTA TARUNA	S1 KEPELATIHAN	A, B, C
7	Arif Rahman, S.Pd		S1 PJKR	-
8	Agung P. Saleh, M.Pd	TIRTA AGUNG	S1 PEND KEPELATIHAN	Nasional B
9	Ellias Charles, S.Pd	OSCAR	S1 PKL	Nasional B
10	Eko Cahyono, S.Pd		S1 PJKR	-
11	Sri Suarsih, S.Or		S1 IKORA	-
12	Tri Sugiyono	TIRTA ALVITA	S1 PEND KEPELATIHAN	-
13	Bambang Supriyadi, S.Pd	ARWANA	S1 PEND OLAHRAGA	Nasional B
14	Wisnu Purnomo S., S.Pd		S1 PJKR	
15	Danang Priyo Sembodo	TIRTA AMANDA	S1 PJKR	Lisensi C

RELIABILITAS TES

Rata2= 20.00  
 Simpang Baku= 3.52  
 KorelasiXY= 0.55  
 Reliabilitas Tes= 0.71  
 Nama berkas: D:\DATA 2015 MENTAL FIK.ANA

No.Urut	No. Subyek	Kode>Nama Subyek	Skor Ganjil	Skor Genap	Skor Total
1	1	ismadi, S.Pd.	8	11	19
2	2	Titik K., S.Pd.	9	7	16
3	3	Wisnu purnomo	10	13	23
4	4	Eko Cahyono, ...	9	12	21
5	5	Tri Sugono	8	11	19
6	6	Elias Carles	9	12	21
7	7	Arif Rahman	5	6	11
8	8	Sarmanto, S.Pd.	9	14	23
9	9	Dede wahyudi,...	11	11	22
10	10	Sri Sunarsih,...	10	10	20
11	11	Bambang Supri...	11	12	23
12	12	Andi w., S.Pd	11	11	22

Nomor Urut	Nomor Subyek	No. Butir Baru	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	ismadi, S.Pd.	c	d	d	b	c	c	a	a	b
2	2	Titik K., S.Pd.	b	b	b	b	c	c	a	a	a
3	3	Wisnu purnomo	c	d	d	b	c	c	a	a	b
4	4	Eko Cahyono, S.Pd.	c	a	d	b	c	c	a	a	b
5	5	Tri Sugono	c	d	d	b	c	d	b	d	b
6	6	Elias Carles	c	d	a	b	c	c	a	d	a
7	7	Arif Rahman	c	c	b	b	d	c	a	b	b
8	8	Sarmanto, S.Pd.	c	d	d	b	c	c	b	a	b
9	9	Dede wahyudi, M.Pd	c	c	d	b	a	c	a	a	b
10	10	Sri Sunarsih, S.Pd	c	d	d	b	a	d	b	a	a
11	11	Bambang Supriyadi, S.Pd	c	d	d	c	a	d	a	a	b
12	12	Andi w., S.Pd	c	d	d	b	c	d	a	d	b

Nomor Urut	Nomor Subyek	No. Butir Baru	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1	1	ismadi, S.Pd.	a	b	d	a	c	a	b	c	b
2	2	Titik K., S.Pd.	a	a	d	b	a	c	b	b	a
3	3	Wisnu purnomo	a	b	a	b	d	a	b	c	a
4	4	Eko Cahyono, S.Pd	a	b	a	b	c	a	b	c	a
5	5	Tri Sugono	a	b	d	d	c	a	b	b	c
6	6	Elias Carles	a	b	d	a	b	a	c	c	a
7	7	Arif Rahman	a	b	a	b	b	a	c	b	c
8	8	Sarmanto, S.Pd.	b	b	d	a	b	a	b	c	a
9	9	Dede wahyudi, M.Pd	a	b	d	b	c	a	b	c	a
10	10	Sri Sunarsih, S.Pd	a	b	d	a	c	a	b	c	a
11	11	Bambang Supriyadi, S.Pd	a	b	d	a	b	a	b	c	a
12	12	Andi w., S.Pd	a	b	d	a	c	c	b	c	b

Nomor Urut	Nomor Subyek	No. Butir Baru	28	29	30
1	1	ismadi, S.Pd.	c	d	a
2	2	Titik K., S.Pd.	b	b	a
3	3	Wisnu purnomo	c	b	a
4	4	Eko Cahyono, S.Pd	c	b	a
5	5	Tri Sugono	c	b	a
6	6	Elias Carles	c	b	a



data jawaban mental 2015

DATA MENTAH

=====

Jumlah Subyek= 12

Jumlah Butir Soal= 30

Jumlah Pilihan Jawaban= 4

Nama berkas: D:\DATA 2015 MENTAL FIK.ANA

Nomor Urut	Nomor Subyek	No. Butir Baru ----->	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		No. Butir Asli ---->	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Nama Subyek   Kunci ->									
1	1	ismadi, S.Pd.	b	d	b	d	b	c	a	d	b
2	2	Titik K., S.Pd.	b	d	b	a	b	c	a	a	a
3	3	wisnu purnomo	b	d	c	d	b	c	a	d	a
4	4	Eko Cahyono, S.Pd	b	d	a	d	a	a	a	d	b
5	5	Tri Sugono	a	d	d	a	d	c	a	a	b
6	6	Elias Carles	b	d	c	d	b	c	a	a	b
7	7	Arif Rahman	b	b	b	d	a	a	b	c	d
8	8	Sarmanto, S.Pd.	b	d	c	d	d	c	a	d	b
9	9	Dede wahyudi, M.Pd	b	d	c	d	b	d	a	b	b
10	10	Sri Sunarsih, S.Pd	b	d	c	a	b	c	a	d	b
11	11	Bambang Supriyadi, S.Pd	b	d	b	d	b	a	a	a	b
12	12	Andi W., S.Pd	b	d	c	c	b	a	a	a	b

Nomor Urut	Nomor Subyek	No. Butir Baru ----->	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		No. Butir Asli ---->	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		Nama Subyek   Kunci ->									
1	1	ismadi, S.Pd.	c	d	d	b	c	c	a	a	b
2	2	Titik K., S.Pd.	c	d	d	c	c	d	a	d	a
3	3	Wisnu purnomo	b	b	b	b	c	c	a	a	a
4	4	Eko Cahyono, S.Pd	c	d	d	b	c	c	a	a	b
5	5	Tri Sugono	c	d	d	b	c	d	a	c	b
6	6	Elias Carles	c	d	a	b	c	c	a	d	a
7	7	Arif Rahman	c	c	b	b	d	c	a	b	b
8	8	Sarmanto, S.Pd.	c	d	d	b	c	c	b	a	b
9	9	Dede wahyudi, M.Pd	c	c	d	b	a	c	a	a	b
10	10	Sri Sunarsih, S.Pd	c	d	d	b	a	d	b	a	a
11	11	Bambang Supriyadi, S.Pd	c	d	d	c	a	d	a	a	b
12	12	Andi W., S.Pd	c	d	d	b	c	d	a	d	b

Nomor Urut	Nomor Subyek	No. Butir Baru ----->	19	20	21	22	23	24	25	26	27
		No. Butir Asli ---->	19	20	21	22	23	24	25	26	27
		Nama Subyek   Kunci ->									
1	1	ismadi, S.Pd.	a	b	d	a	c	a	b	c	b
2	2	Titik K., S.Pd.	a	a	d	b	a	c	b	b	a
3	3	wisnu purnomo	a	b	d	b	d	a	b	c	a
4	4	Eko Cahyono, S.Pd	a	b	a	b	c	a	b	c	a
5	5	Tri Sugono	a	b	d	d	c	a	b	b	c
6	6	Elias Carles	a	b	d	a	b	a	c	c	a
7	7	Arif Rahman	a	b	a	b	b	a	c	b	c
8	8	Sarmanto, S.Pd.	b	b	d	a	b	a	b	c	a
9	9	Dede wahyudi, M.Pd	a	b	d	b	c	a	b	c	a
10	10	Sri Sunarsih, S.Pd	a	b	d	a	c	a	c	c	a
11	11	Bambang Supriyadi, S.Pd	a	b	d	a	c	a	b	c	a
12	12	Andi W., S.Pd	a	b	d	a	c	c	b	c	b

Nomor Urut	Nomor Subyek	No. Butir Baru ----->	28	29	30
		No. Butir Asli ---->	28	29	30
		Nama Subyek   Kunci ->			
1	1	ismadi, S.Pd.	c	d	a
2	2	Titik K., S.Pd.	c	b	a
3	3	wisnu purnomo	b	b	a
4	4	Eko Cahyono, S.Pd	c	b	a
5	5	Tri Sugono	c	b	a
6	6	Elias Carles	c	b	a

data jawaban mental 2015

DAYA	7	BEDA	7	Arif Rahman	d	b	c
	8		8	Sarmanto, S.Pd.	c	b	a
	9		9	Dede wahyudi, M.Pd	c	b	a
Subj	10	Subj	10	Sri Sunarsih, S.Pd	c	b	b
Kip	11	/day	11	Bambang Supriyadi, S.Pd	c	d	a
But	12	day	12	Andi w., S.Pd	c	b	a

Nama berkas: D:\DATA 2015 MENTAL FIK.ANA

No Butir Baru	No Butir Asli	Kel. Atas	Kel. Bawah	Beda	Indeks Df (3)
1	1				0.0000
2	2				0.0000
3	3				0.0000
4	4				0.0000
5	5				0.0000
6	6				0.0000
7	7				0.0000
8	8				0.0000
9	9				0.0000
10	10				0.0000
11	11				0.0000
12	12				0.0000
13	13				0.0000
14	14				0.0000
15	15				0.0000
16	16				0.0000
17	17				0.0000
18	18				0.0000
19	19				0.0000
20	20				0.0000
21	21				0.0000
22	22				0.0000
23	23				0.0000
24	24				0.0000
25	25				0.0000
26	26				0.0000
27	27				0.0000
28	28				0.0000
29	29				0.0000
30	30				0.0000



dayapembeda.2015

DAYA PEMBEDA

=====

Jumlah Subyek= 12

Klp atas/bawah(n)= 3

Butir Soal= 30

Nama berkas: D:\DATA 2015 MENTAL FIK.ANA

No Butir Baru	No Butir Asli	kel. Atas	kel. Bawah	Beda	Indeks DP (%)
1	1	3	2	1	33.33
2	2	3	2	1	33.33
3	3	1	1	0	0.00
4	4	3	2	1	33.33
5	5	1	1	0	0.00
6	6	1	2	-1	-33.33
7	7	3	2	1	33.33
8	8	2	2	0	0.00
9	9	3	1	2	66.67
10	10	3	2	1	33.33
11	11	3	1	2	66.67
12	12	3	1	2	66.67
13	13	2	3	-1	-33.33
14	14	2	2	0	0.00
15	15	2	2	0	0.00
16	16	2	2	0	0.00
17	17	3	1	2	66.67
18	18	3	2	1	33.33
19	19	2	3	-1	-33.33
20	20	3	2	1	33.33
21	21	3	2	1	33.33
22	22	2	0	2	66.67
23	23	0	1	-1	-33.33
24	24	3	2	1	33.33
25	25	3	2	1	33.33
26	26	3	0	3	100.00
27	27	0	0	0	0.00
28	28	3	1	2	66.67
29	29	1	0	1	33.33
30	30	3	2	1	33.33

## kesukaran.2015

## TINGKAT KESUKARAN

Jumlah subyek= 12

Butir Soal= 30

Nama berkas: D:\DATA 2015 MENTAL FIK.ANA

No Butir Baru	No Butir Asli	Jml Betul	Tkt. Kesukaran(%)	Tafsiran
1	1	11	91.67	Sangat Mudah
2	2	11	91.67	Sangat Mudah
3	3	3	25.00	Sukar
4	4	7	58.33	Sedang
5	5	8	66.67	Sedang
6	6	7	58.33	Sedang
7	7	11	91.67	Sangat Mudah
8	8	5	41.67	Sedang
9	9	9	75.00	Mudah
10	10	11	91.67	Sangat Mudah
11	11	8	66.67	Sedang
12	12	9	75.00	Mudah
13	13	10	83.33	Mudah
14	14	8	66.67	Sedang
15	15	7	58.33	Sedang
16	16	9	75.00	Mudah
17	17	6	50.00	Sedang
18	18	8	66.67	Sedang
19	19	11	91.67	Sangat Mudah
20	20	10	83.33	Mudah
21	21	10	83.33	Mudah
22	22	6	50.00	Sedang
23	23	5	41.67	Sedang
24	24	10	83.33	Mudah
25	25	9	75.00	Mudah
26	26	9	75.00	Mudah
27	27	1	8.33	Sangat Sukar
28	28	10	83.33	Mudah
29	29	1	8.33	Sangat Sukar
30	30	10	83.33	Mudah





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat: Kampus FIK UNY Jl. Kolombo 1, Telp. 513092

PERJANJIAN PELAKSANAAN PENELITIAN DOSEN  
ANTARA  
WAKIL DEKAN I SELAKU PENANGGUNG JAWAB KEGIATAN  
DENGAN  
DOSEN PENELITIAN  
NOMOR: 233.nn/UN34.16/PL/2015

Pada hari ini, Senin tanggal sembilan bulan Maret tahun dua ribu lima 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. Agus Supriyanto, M.Si : Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Pelaksana Kegiatan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, Selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

Kedua belah pihak secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Penelitian Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2015 sebagaimana dalam Surat Keputusan Dekan No. 121 Tahun 2015, dengan ketentuan sebagai berikut:

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan Kegiatan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2015 dengan judul:

TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH RENANG DIY MENGENAI LATIHAN MENTAL

Dengan personil peneliti:

- |                               |                       |      |
|-------------------------------|-----------------------|------|
| 1. Agus Supriyanto, M.Si      | 19800118 200212 1 002 | IVa  |
| 2. Nur Indah Pangastuti, M.Or | 19830422 200912 2 008 | IIIb |

Tujuan

Kegiatan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian FIK UNY Tahun 2015 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 Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2015.
- (2) PIHAK KEDUA berkewajiban melaksanakan seluruh Kegiatan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2014 dan menyerahkan laporan kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3  
Pembiayaan

Kegiatan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2015 dibiayai dari Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2015, Nomor: DIPA.023-04.2.189946/2015 tanggal 14 November 2014.

- (1) Biaya pelaksanaan Penelitian Berbasis 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 jumlah 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 Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2015 selama 8(delapan) bulan, sejak tanggal 9 Maret 2015 sampai dengan tanggal 30 Oktober 2015.

Pasal 5  
Penyerahan Laporan

Pihak Kedua harus menyerahkan laporan kegiatan sebanyak 4 eksemplar selambat-lambatnya tanggal 30 Oktober 2015 dengan format cover sebagai berikut:

PENELITIAN DIBLAYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2015  
SK. DEKAN NOMOR: 121 TAHUN 2015, TANGGAL 6 Maret 2015  
NOMOR PERJANJIAN: 233nn/UN34.16/PL/2015, TANGGAL 9 Maret 2015

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 Berbasis Keahlian, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2015 dalam jangka waktu 8 (delapan) bulan dan apabila melampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1<sup>0</sup>/<sub>00</sub> (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
- (b) Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Perjanjian ini ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah

PIHAK KEDUA  
Dosen Peneliti

PIHAK PERTAMA  
Wakil Dekan I  
Selaku Penanggung Jawab Kegiatan



Agus Supriyanto, M.Si



Dr. Pangung Sutapa, M.S





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat: Kampus FIK UNY Jl. Kolombo 1, Telp. 513092

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN

1. Nama Penelitian : Agus Supriyanto  
2. Jurusan : PKL  
3. Fakultas : FIK  
4. Status Penelitian : Keha / Bidang kelompok keahlian  
5. Judul Penelitian : Tingkat Pemahaman  
Pelatih Renang DIY mengenai  
Lahan mental  
6. Pelaksanaan : Jumat 6 Maret 2015  
7. Tempat : GPA lantai 3  
8. Dipimpin oleh : Ketua : Endang Rini S. M.S  
Sekretaris: Faidillah Kurniawan 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 :

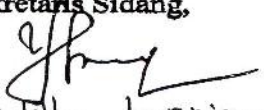
Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan : Proposal Penelitian tersebut di atas :

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

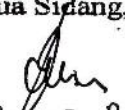
11. Catatan:

1. Apakah ada kisi-kisi yang akan digunakan ?

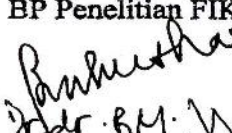
Sekretaris Sidang,

  
Faidillah Kurniawan, M.Or.

Ketua Sidang,

  
Endang Rini S. M.S.


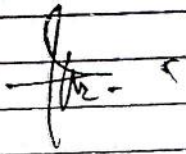
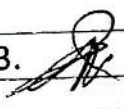
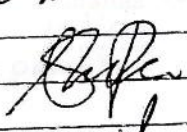
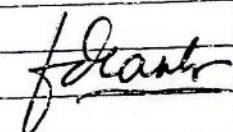


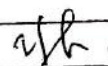
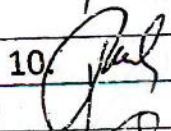

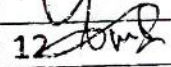

Mengetahui  
BP Penelitian FIK UNY

  
Wara Kushartanti, MS  
NIP 19580516 198403 2 001



# DAFTAR HADIR SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN KEAHLIAN 2015 (PKO)

Hari, tanggal : Jum'at, 6 Maret 2015

No.	Nama		Tanda tangan	
1.	Endang Rini Sukamti, M.S	✓	1.	
2.	Devi Tirtawirya, M.Or	✓	2.	
3.	Agung Nugroho AM., M.Si	✓	3.	
4.	Abdul Alim, M.Or		4.	
5.	Nawan Primasoni, M.Or	✓	5.	
6.	Budi Aryanto, M.Pd	✓	6.	
7.	Subagyo Irianto, M.Pd	✓	7.	
8.	Danang Wicaksono, M.Or	✓	8.	
9.	Ch. Fajar Sri Wahyuni, M.Or	✓	9.	
10.	Faidillah Kurniawan, M.Or		10.	
11.	Fauzi, M.Si		11.	
12.	Nur Indah Pangastuti, M.Or	✓	12.	
13.	Agus Supriyanto, M.Si	✓	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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 Alamat: Jalan Koombo No.1 Yogyakarta Telp. 513092

**BERITA ACARA SEMINAR HASIL PENELITIAN**

- 1. Nama Peneliti : Agus Supriyanto, M.Or
- 2. Jurusan : Pkcl
- 3. Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- 4. Jenis Penelitian : kelompok keahlian
- 5. Judul Penelitian : Identifikasi pemahaman pelatih  
Penang DIY mengenai latihan mental
- 6. Pelaksanaan : 23 Oktober 2018
- 7. Tempat : GPLA FIK UNY
- 8. Dipimpin oleh : Ketua : Faidillah Kurniawan, M.Or  
Sekretaris : Nawan Primasari, M.Or
- 9. Peserta yang hadir : a. Koasultan : ..... orang  
b. Narasumber : ..... orang  
c. BP? : ..... orang  
d. Peserta lain : ..... orang  
Jumlah : ..... 11 ..... orang

10. Hasil seminar:  
 Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan : hasil penelitian tersebut diatas :

- a. Diterima, tanpa revisi/perbaikan
- b. Diterima, dengan revisi/perbaikan
- c. Dibenahi untuk diseminakan ulang

11. Catatan : Useng pelatih di lampirkan

Sekretaris,  
  
 NAWAN PRIMASARI, M.Or  
 NIP. 198405212508121001

Ketua Sidang,  
  
 Faidillah Kurniawan, M.Or  
 NIP 19821010200511062

Mengetahui  
 BP. Penelitian FIK - UNY  
  
 dr. A.M. Warak  
 NIP. 195805161904032001



# Daftar Hadir Seminar Akhir Penelitian Keahlian Tahun 2015

Jum'at : 23 Oktober 2015

No.	Nama	Tanda tangan	
1	Dra. B. Suhartini, M.Kes	1	
2	Agus Susworo D M., M.Pd	2	
3	Fathan Nurcahyo, M.Or	3	
4	Hedi Ardiyanto H., M.Or	4	
5	Sujarwo, M.Or	5	
6	Margono M.Pd	6	
7	Devi Tirtawirya, M.Or	7	
8	Agung Nugroho A M., M.Si	8	
9	Abdul Alim, M.Or	9	
10	Fatcurahman Arjuna, M.Or	10	
11	Nawan Primasoni, M.Or	11	
12	Cerika Rismayanti, M.Or	12	
13	Dra. Endang Rini Sukamti, M.S	13	
14	Ahmad Nasrulloh, M.Or	14	
15	Yudanto, M.Pd	15	
16	Herka Maya Jatmika, M.Pd	16	
17	Budi Aryanto, M.Pd	17	
18	Nurhadi Santoso, M.Pd	18	
19	Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	19	
20	Sigit Nugroho, M.or	20	
21	Sulistiyono, M.Pd	21	
22	Eka Novita Indra, M.Kes	22	
23	Drs. Dapan, M.Kes	23	
24	Yuyun Ari Wibowo, M.Or	24	
25	Drs. Subagyo Irianto, M.Pd	25	
26	Tri Ani Hastuti, M.Pd	26	
27	A. Erlina Listyorini, M.Pd	27	
28	Indah Prasetyawati TPS., M.Or	28	
29	Drs. Hadwi Prihartanto, M.Sc	29	
30	Danang Wicaksono, M.Or	30	
31	Farida Mulyaningsih, M.Kes	31	
32	Komarudin, M A	32	
33	Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd	33	
34	Sudardiyono, M.Pd	34	
35	Saryono, M.Or	35	
36	Ch. Fajar Sri Wahyuni, M.Or	36	
37	Faidillah Kurniawan, M.Or	37	
38	Fauzi, M.Si	38	
39	Ahmad Rithaudin, M.Or	39	
40	Nur Indah Pangastuti, M.Or	40	
41	Agus Supriyanto, M.Si	41	

Panitia Penyelenggara

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