



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**PERAN PELATIHAN MENTAL DALAM MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG SEKOLAH RAGUNAN**

*(The Role of Mental Training in Enhancing Sport Confidence of  
SMP/SMA Ragunan's Swimmers)*

**TESIS**

**JURIANA  
1006742844**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI  
DEPOK, JUNI 2012**



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**PERAN PELATIHAN MENTAL DALAM MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG SEKOLAH RAGUNAN**

*(The Role of Mental Training in Enhancing Sport Confidence of  
SMP/SMA Ragunan's Swimmers)*

**TESIS**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister  
dalam bidang Psikologi Universitas Indonesia**

**JURIANA  
1006742844**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI  
PEMINATAN TERAPAN PSIKOLOGI OLAHRAGA  
DEPOK, JUNI 2012**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tesis ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Juriana

NPM : 1006742844

Tanda Tangan :



Tanggal : Juni 2012

## HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh

Nama : Juriana  
NPM : 1006742844  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Peminatan : Terapan Psikologi Olahraga  
Judul Tesis : Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Ilmu Psikologi Peminatan Terapan Psikologi Olahraga, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, pada hari Jumat, 29 Juni 2012.

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing I : Prof. Dr. M. Enoch Markum

(*Man Koen*)

Pembimbing II: Dra. Yuanita Nasution, M. App. Sc, Psi

(*Yuanita*)

Penguji : Dr. Monty P. S., MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psi

(*Monty P. S.*)

Penguji : Dr. Rudolf W. Matindas

(*Rudolf W. Matindas*)

Ketua Program Studi  
Ilmu Psikologi Peminatan Terapan

(*Alice Salendu*)

(Dr. Alice Salendu, MBA, M. Psi)  
NUP. 0806050140



Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Indonesia

(*Widhan Dahlan Mansoer*)  
(Dr. Widhan Dahlan Mansoer., M.Org.Psy.)  
NIP. 19490403 197603 1 002

Ditetapkan di : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia  
Tanggal : Juni 2012

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah, SWT karena atas berkat rahmat-NYA saya dapat menyelesaikan tesis ini. Penulisan tesis ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister pada bidang Psikologi Universitas Indonesia. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

- (1) Prof. Dr. Bedjo Sujanto, M.Pd sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta dan Dr. Bambang Sujiono, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, yang telah memberi kepercayaan untuk tugas belajar ini;
- (2) Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M.Org.Psy sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia yang telah membuka program terapan psikologi olahraga, kesempatan ini sangat bermanfaat bagi linieritas keilmuan saya;
- (3) Prof. Dr. M. Enoch Markum sebagai dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tesis ini;
- (4) Dra. Yuanita Nasution, M.App.Sc, Psi sebagai dosen Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dan solusi atas setiap kesulitan yang saya alami dalam penyusunan tesis ini;
- (5) Dra. Jamilah, M.Si, Kepala Sekolah Khusus Olahragawan SMP/SMA Negeri Ragunan yang telah memberikan ijin penelitian;
- (6) Para pelatih renang Sekolah Ragunan : Pak Sukur, Kak Anton, dan Kak Wawan, yang telah banyak membantu selama pelaksanaan pelatihan mental di lapangan. Tentunya para perenang yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini, semoga menjadi perenang yang sukses dan berkarakter di masa depan;
- (7) Pelatih Felix dan Albert Sutanto, serta semua perenang klub Millenium yang bersedia membantu selama proses uji coba alat ukur penelitian ini;
- (8) Damar, sebagai teman setia selama kuliah dan menyelesaikan tesis. Saling memberi semangat cukup membuat kita menjadi 'soulmate' di program terapan

ini. Juga Mas Nisfi, Mas Amran, Mas Monty, serta Mas Budi, atas kesediaannya terlibat dalam penelitian ini. Tidak lupa buat Mba Eka yang selalu membantu dalam urusan administrasi perkuliahan saya dari awal sampai akhir;

- (9) Keluarga Oma Marjono di Pisangan Baru, tempat saya menitipkan Dinda selama menjalani kuliah. Juga keluarga besar An-Nahl yang selalu menjadi semangat dan inspirasi dalam hidup saya.
- (10) Orangtua dan keluarga Djuhriansyah yang telah memberikan dukungan moral yang luar biasa selama ini, terutama suami tercinta Kurnia 'Onya' Tahki dan anak-anakku tersayang : Dinda Syahfitri, Fajrian Arief, dan Alif Marsya.

Akhir kata, saya berharap Allah, SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga tesis ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Depok, 22 Juni 2012

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Juriana  
NPM : 1006742844  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri  
Atlet Renang Sekolah Ragunan”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada Tanggal : 22 Juni 2012  
Yang Menyatakan



(Juriana)

## ABSTRAK

Nama : Juriana  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Judul : Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri  
Atlet Renang Sekolah Ragunan

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting untuk mendukung keberhasilan performa seorang atlet. Atlet renang Sekolah Ragunan merupakan atlet junior sebagai wadah pembibitan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Tesis ini membahas peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain penelitian *before-after treatment* dan jumlah informan tujuh orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mental berperan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan. Pelatihan mental relaksasi dan visualisasi dirasakan sebagai latihan mental yang paling berperan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan agar atlet renang Sekolah Ragunan melanjutkan latihan mental yang telah diberikan sampai berdampak positif terhadap performa mereka. Selain itu, dibutuhkan lebih banyak tenaga psikolog olahraga di masa yang akan datang untuk menjalankan program pendidikan dan pelatihan mental di cabang olahraga yang lainnya.

Kata kunci : pelatihan mental, kepercayaan diri

## ABSTRACT

Name : Juriana  
StudyProgram : Psychology  
Tittle : The Role of Mental Training in Enhancing Sport Confidence of  
SMP/SMA Ragunan's Swimmers

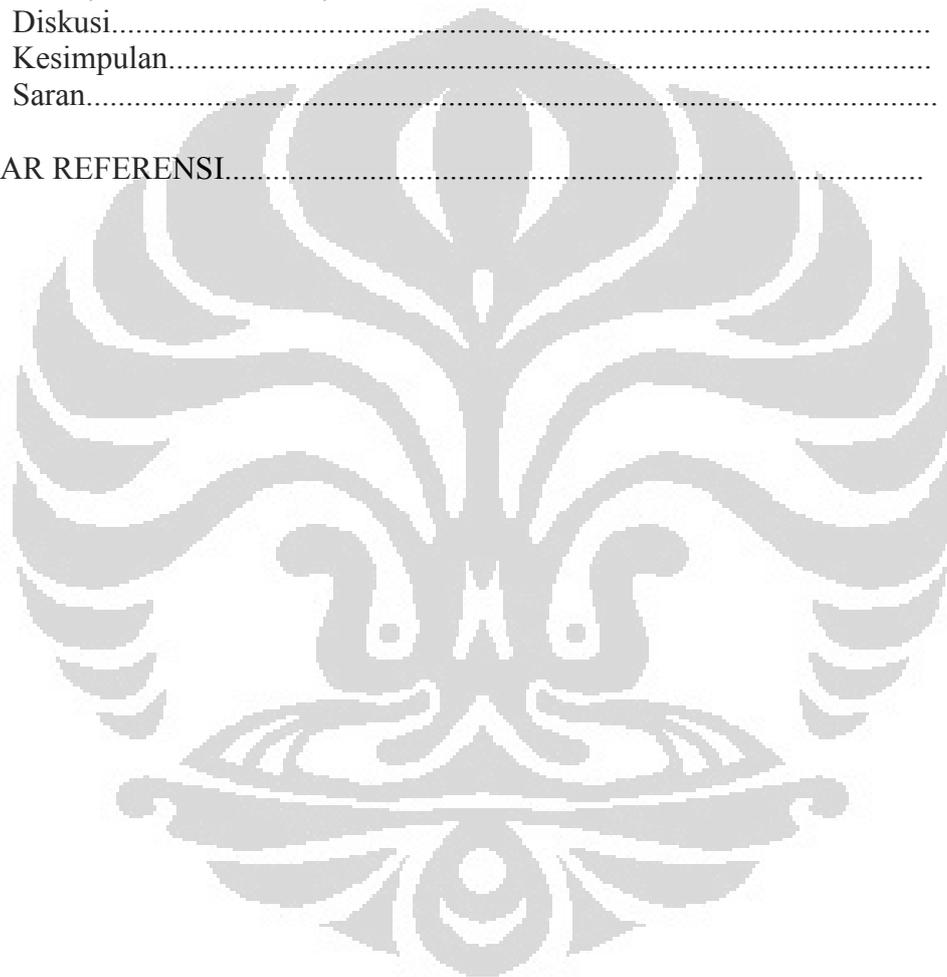
Sport confidence is important psychology's aspect for athletes to be successful in their performance. SMP/SMA Ragunan's swimmers are junior talent athletes to accelerate in sport champion. This research discuss about the role of mental training in enhancing sport confidence of SMP/SMA Ragunan's swimmers. This is a qualitative research with before and after design with seven specific informan. The result of this research showed that mental training have actively role in enhancing sport confidence of SMP/SMA Ragunan's swimmers. Relaxation and visualization training plays the best role in enhancing sport confidence. Based on result of this research suggest that Ragunan's swimmers have to continue mental training until they get positive effect in their performance. Besides, sport needs more sport psychologist in the future to give mental training and education programe in another kinds of sport.

Key words : Mental training, sport confidence.

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
<b>1. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Ruang Lingkup Masalah.....	5
<b>2. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Kepercayaan Diri.....	6
2.1.1 Definisi Kepercayaan Diri.....	6
2.1.2 Dimensi Kepercayaan Diri.....	7
2.1.3 Dampak Kepercayaan Diri.....	7
2.1.4 Pengukuran Kepercayaan Diri.....	8
2.1.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	9
2.2 Pelatihan Mental.....	12
2.2.1 Definisi Pelatihan Mental.....	12
2.2.2 Tahapan Pelatihan Mental.....	13
2.2.3 Bentuk Pelatihan Mental.....	14
2.2.4 Penelitian Pelatihan Mental.....	20
2.1.5 Keterlibatan Pelatih dalam Pelatihan Mental.....	21
2.3 Kerangka Penelitian.....	21
<b>3. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
3.1 Tujuan Penelitian.....	23
3.2 Metode Penelitian.....	23
3.3 Data Yang Dibutuhkan.....	23
3.4 Sumber Data.....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.6 Teknik Analisa Data.....	25
3.7 Hasil Analisis Data.....	26
3.7.1 Hasil Uji Coba.....	26
3.7.2 Hasil Studi Awal.....	26
3.8 Rancangan Program Intervensi.....	31

<b>4. PELAKSANAAN DAN HASIL INTERVENSI.....</b>	<b>33</b>
4.1 Gambaran Umum Informan.....	33
4.2 Pelaksanaan Program Intervensi.....	34
4.3 Hasil Program Intervensi.....	34
4.3.1 Perubahan Keterampilan Mental Informan.....	35
4.3.2 Perubahan Tingkat Kepercayaan Diri Informan.....	37
4.3.3 Perubahan Catatan Waktu Informan.....	43
<b>5. DISKUSI, KESIMPULAN, SARAN.....</b>	<b>44</b>
5.1 Diskusi.....	44
5.2 Kesimpulan.....	46
5.3 Saran.....	46
DAFTAR REFERENSI.....	48



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-kisi Kuesioner Kepercayaan Diri.....	25
Tabel 3.2	Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri.....	26
Tabel 3.3	Hasil Tahap Pendidikan.....	27
Tabel 3.4	Hasil Tahap Akuisisi.....	29
Tabel 3.5	Rancangan Program Intervensi.....	32
Tabel 4.1	Data Demografi Informan.....	33
Tabel 4.2	Jadwal Pelaksanaan Intervensi.....	34
Tabel 4.3	Perubahan Keterampilan Mental.....	36
Tabel 4.4	Perubahan Dimensi Latihan dan Keterampilan Fisik.....	38
Tabel 4.5	Perubahan Dimensi Efisiensi Kognitif.....	39
Tabel 4.6	Perubahan Dimensi Keuletan.....	40
Tabel 4.7	Perubahan Skor Kepercayaan Diri Informan.....	42
Tabel 4.8	Perubahan Catatan Waktu.....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Hubungan Sumber Kepercayaan Diri dan Performa.....	10
Gambar 2.2	Kerangka Penelitian.....	22



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Form Kesediaaan Informan.....	51
Lampiran 2	Form Data Demografi.....	52
Lampiran 3	Panduan Wawancara.....	53
Lampiran 4	Pengantar Latihan Mental.....	54
Lampiran 5	Form <i>Goal-setting</i> .....	55
Lampiran 6	Panduan <i>Goal-setting</i> .....	56
Lampiran 7	Panduan Relaksasi.....	57
Lampiran 8	Panduan Konsentrasi.....	58
Lampiran 9	Panduan Visualisasi.....	59
Lampiran 10	Verbatim.....	68
Lampiran 11	Kuesioner Kepercayaan Diri.....	96
Lampiran 12	Data Uji Coba.....	97
Lampiran 13	Hasil Uji Coba.....	99
Lampiran 14	Data Pre-test dan Post-test.....	101
Lampiran 15	Hasil Uji Statistik.....	102
Lampiran 16	Rekomendasi Program Latihan Mental.....	103

## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu tujuan pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi. Untuk meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia perlu diadakan pembibitan, seperti pembinaan kelompok umur di setiap cabang olahraga. Jenjang kelompok umur diharapkan dapat menjadi wadah pembinaan agar regenerasi terus bergulir. Dengan demikian, sewaktu-waktu para atlet seniornya sudah tidak dapat berprestasi lagi, maka atlet juniornya dapat menggantikan dan menjadi penerus perjuangan dan pencapaian prestasi yang lebih baik lagi.

Pencapaian prestasi olahraga yang optimal tidaklah mudah, diperlukan usaha dan latihan yang maksimal dan disiplin yang tinggi. Oleh karena itu, pada tahun 1977 pemerintah DKI Jakarta mendirikan Sekolah Khusus Olahragawan SMP/SMA Negeri Ragunan, selanjutnya disebut Sekolah Ragunan, dimana siswa sekolah tersebut adalah atlet pilihan dari berbagai daerah. Adapun visi Sekolah Khusus Olahragawan SMP/SMA Negeri Ragunan: 1) meningkatkan prestasi olahraga sampai titik optimal; 2) meningkatkan prestasi akademik setinggi-tingginya; 3) meningkatkan disiplin baik di sekolah, asrama. Dalam visi tersebut, siswa harus dapat mengimbangi antara prestasi olahraga dan prestasi akademik.

Atlet Sekolah Ragunan diharapkan dapat memfokuskan prestasinya pada kejuaraan besar di Indonesia, seperti Kejuaraan Nasional (Kejurnas). Kejurnas merupakan *event* penting untuk mengevaluasi latihan yang dijalankan selama ini. Selain itu, Kejurnas merupakan kejuaraan besar karena biasanya merupakan seleksi pembentukan team kejuaraan internasional, seperti : Kelompok Umur ASEAN, ASEAN *School*, dan SEA *Games*.

Salah satu cabang olahraga yang ditekuni oleh atlet Sekolah Ragunan adalah renang. Renang merupakan cabang olahraga yang selalu dipertandingan pada setiap kegiatan olahraga *multi-event*. Renang juga merupakan cabang olahraga yang memiliki nomor terbanyak untuk dipertandingkan, sehingga

menjadi olahraga yang sangat potensial untuk bisa memperoleh medali sebanyak-banyaknya.

Jumlah atlet renang Ragunan dari tahun ke tahun relatif stabil, antara 13 sampai 16 orang setiap tahunnya. Menurut pelatih, prestasi atlet renang Ragunan saat ini masih perlu ditingkatkan. Beberapa perenang masih tidak dapat menampilkan atau meningkatkan *best-time* pribadinya pada saat pertandingan. Catatan waktu yang mereka buat pada saat pertandingan tidak sama atau tidak lebih baik dibandingkan pada saat pertandingan. Misalnya salah seorang perenang 200 meter gaya bebas yang saat latihan dapat mencapai waktu 2:02 namun pada saat bertanding hanya mencatat waktu 2:03 detik. Atau perenang 1500 meter gaya bebas yang saat latihan dapat mencapai waktu 18:33 namun pada saat bertanding hanya mencatat waktu 18:43 detik. Pelatih menilai bahwa *performance* mereka tidak optimal pada saat pertandingan. (Wawancara dengan pelatih renang Ragunan, Desember 2011).

Performa yang tidak optimal pada atlet renang Sekolah Ragunan ini perlu mendapatkan perhatian, karena performa menjadi ukuran untuk mengevaluasi peningkatan prestasi seorang atlet dalam dunia olahraga. Sebagai cabang olahraga perorangan dan terukur, performa atlet renang Sekolah Ragunan dapat terlihat nyata melalui catatan waktu dan berdampak langsung secara individual. Perenang yang mengalami kegagalan terus-menerus pada saat pertandingan, padahal sudah berhasil dalam latihan, kemungkinan akan mengalami kekecewaan yang berkelanjutan hingga dapat menurunkan motivasinya dalam latihan dan pertandingan.

Salah satu kemungkinan penyebab performa atlet renang Sekolah Ragunan tidak optimal yaitu karena kondisi fisik yang menurun. Atlet yang jatuh sakit pada saat pertandingan tentunya terhambat untuk menampilkan performa terbaiknya. Performa yang tidak optimal juga dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan pada saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga teknik yang dikuasainya pun menjadi berkurang. Selain itu, performa atlet yang tidak optimal pada saat pertandingan juga dapat disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki. Atlet tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, sehingga kurang mampu bersaing dan kurang tahan ketika menghadapi tekanan.

Lawan bertanding yang terlalu lemah atau terlalu kuat juga dapat menjadi penyebab performa atlet menjadi tidak optimal. Atlet kurang bermotivasi saat bersaing dengan lawan yang memiliki catatan waktu terlalu jauh di bawah atau terlalu jauh di atas catatan waktu yang dimilikinya.

Menurut Allport dalam Deaux, Dane, Wrightsman, Lawrence, dan Siegelman (1993), *performa* individu dalam melakukan suatu hal dipengaruhi oleh kehadiran orang lain atau dikenal dengan *social influence*. Kehadiran atau perilaku orang lain dapat meningkatkan kualitas *performa* individu (disebut *social facilitation*) atau dapat menurunkan *performa* individu (disebut *social impairment*). Lebih lanjut dikatakan bahwa dampak negatif dari pengaruh lingkungan lebih dirasakan oleh individu dengan *self-efficacy* yang rendah. Jenings dan Morris dalam Baron dan Bryne (1994) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah cenderung memiliki kecemasan yang tinggi dalam interaksi sosial.

Hasil penelitian Berukof dan Hill (2010) terhadap sejumlah perenang pelajar Hispanic, menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki korelasi positif sebesar 0.75 terhadap *performance*. Dalam bidang olahraga, atlet dengan kepercayaan diri yang rendah akan semakin mudah mempersepsi pengaruh sosial sebagai sesuatu yang negatif sehingga menghambat *performa* yang optimal. Dengan kata lain, jika atlet merasa tidak percaya diri, maka *performa* optimal akan lebih sulit untuk dicapai.

Sebagaimana diungkapkan oleh Satiadarma (2000) bahwa dalam beberapa situasi tertentu bisa terjadi dimana seorang atlet yang telah memperoleh prestasi yang baik selama latihan namun saat pertandingan ia tidak mampu tampil dengan baik. Efektifitas gerakannya yang selama latihan tampil dengan baik seolah-olah pudar begitu saja ketika bertanding. Kecepatan gerakannya menjadi menurun, sebaliknya ia tampil sangat kaku. Atlet ini mungkin menghadapi masalah kurang percaya diri. Menurut Weinberg dan Gould (1995) atlet yang kurang percaya diri (*lack of confidence*) cenderung merasa cemas, kurang memusatkan diri pada kekuatan yang dimilikinya, dan konsentrasinya terhadap tugas yang sedang dikerjakan mudah terganggu.

Beberapa atlet renang Ragunan sendiri menyatakan bahwa saat ini mereka memang masih kurang percaya diri ketika menghadapi pertandingan. Meskipun sudah giat berlatih, namun mereka sering merasa kurang yakin terhadap kemampuan atau teknik yang dimiliki. Atlet belum mampu mengatur kecepatan renang (*pace*) secara optimal dan konsentrasi mereka mudah terganggu saat pertandingan. Selain itu, atlet juga masih sering merasa kurang mampu bersaing dengan lawan yang memiliki catatan waktu lebih baik dan kurang yakin dirinya mampu mengatasi tekanan saat pertandingan berlangsung. Kondisi-kondisi yang dirasakan oleh atlet tersebut membuat *performance* mereka tidak optimal pada saat pertandingan (Wawancara dengan lima atlet renang Sekolah Ragunan, Desember 2011).

Berdasarkan analisa di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sumber masalah yang terjadi pada atlet renang Sekolah Ragunan adalah kurangnya kepercayaan diri, terutama dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, perlu diusahakan cara yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan. Untuk menemukan cara-cara yang dapat digunakan mengatasi masalah yang dihadapi, maka dalam bab berikut akan diajarkan hasil kajian literatur mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kepercayaan diri.

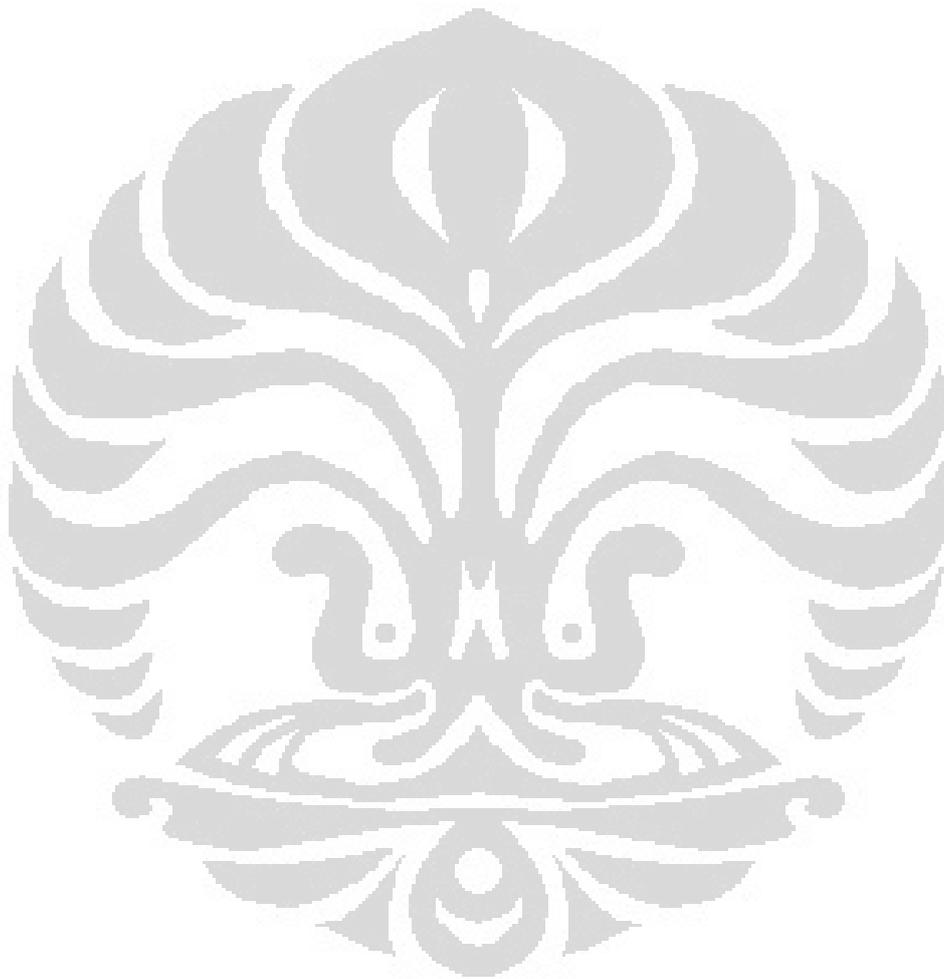
Salah satu pembahasan yang penting berkaitan dengan kepercayaan diri adalah tentang sumber-sumber yang menjadi kepercayaan diri seorang atlet. Dengan mengetahui sumber-sumber kepercayaan diri, maka pihak-pihak yang berkepentingan (pelatih, pembina olahraga, dan lain-lain) dapat mengetahui intervensi apa saja yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri atletnya. Intervensi yang tepat tentunya akan berpengaruh positif terhadap performa yang ditunjukkan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, maka permasalahan yang hendak dijawab dalam penelitian ini adalah: “Apakah bentuk intervensi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan?”

### 1.3 Ruang Lingkup Masalah

Penelitian ini membatasi pada intervensi psikologis untuk meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian terbatas pada peningkatan kepercayaan diri pada atlet renang Sekolah Ragunan.



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini akan menjelaskan tentang tinjauan teori dan kerangka berpikir yang digunakan dalam penelitian. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori tentang teori kepercayaan diri dan pelatihan mental. Selanjutnya lebih lengkap akan diuraikan sebagaimana di bawah ini.

#### 2.1 Kepercayaan Diri

##### 2.1.1 Definisi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri memiliki kaitan yang erat dengan *self-efficacy*. Bandura (1997) menyatakan *self-efficacy* adalah penilaian mengenai seberapa baik seseorang dapat menampilkan perilaku yang dibutuhkan untuk mengatasi situasi atau tugas tertentu.

Dalam dunia olahraga istilah *self-efficacy* lebih dikenal dengan sebutan *sport-confidence*. Vealey (1986) mendefinisikan *sport-confidence* sebagai keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk berhasil dalam olahraga. Menurut Singer (dalam Setyobroto, 2005), percaya diri adalah perasaan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melakukan apa yang harus dilakukan. Sedangkan Anshel (1991, p.134) menyatakan bahwa :

*.....sport confidence is "a state, a transitory and situational belief or degree of certainty at one particular moment about one's ability to be successful in sport"*.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka kepercayaan diri diartikan sebagai tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil pada situasi olahraga tertentu.

### 2.1.2 Dimensi Kepercayaan Diri

Berdasarkan model *sport-confidence* yang dikembangkannya, Vealey dan Knight (dalam Horn, 2008) mengidentifikasi tiga dimensi dalam *sport-confidence*:

- *Physical skills and Training* (Latihan dan Keterampilan Fisik)

Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya memiliki kemahiran dan keterampilan fisik yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan.

- *Cognitive Efficiency* (Efisiensi Kognitif)

Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu memfokuskan diri, mampu memelihara konsentrasi dan membuat keputusan untuk mencapai kesuksesan.

- *Resilience* (Keuletan)

Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah berbuat kesalahan, mampu segera bangkit setelah penampilan yang buruk, mampu mengatasi keraguan-masalah dan penurunan untuk mencapai kesuksesan.

### 2.1.3 Dampak Kepercayaan Diri

Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2005) menyatakan bahwa kepercayaan diri atlet memberi dampak positif pada hal-hal sebagai berikut :

- Emosi

Dengan rasa percaya diri yang tinggi, individu akan lebih mudah mengendalikan dirinya dalam keadaan seperti apapun dan akan lebih bisa berpikir tenang dalam melakukan sebuah tindakan.

- **Konsentrasi**  
Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangai rencananya.
- **Sasaran**  
Dengan rasa percaya diri yang tinggi, individu cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, oleh karenanya ia juga akan mendorong dirinya sendiri untuk mengarahkan sasaran.
- **Usaha**  
Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah frustrasi dalam berupaya mencapai cita-citanya. Ia cenderung berusaha sekuat tenaga sampai usahanya itu membuahkan hasil.
- **Strategi**  
Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha mengembangkan berbagai strategi agar usahanya berhasil.
- **Momentum.**  
Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi akan lebih memiliki kesempatan untuk memperoleh momentum ( saat yang tepat) untuk bertindak.

#### 2.1.4 Pengukuran Kepercayaan Diri

Alat ukur *sport-confidence* sudah cukup banyak dikembangkan di Amerika Serikat oleh Vealey, diantaranya adalah *the Trait Sport-Confidence Inventory* (TSCI), *SSCQ (Sources of Sport-Confidence Questionere)*, *The Carolina Sport Confidence Inventory* (CSCI), dan *the State Sport-Confidence Inventory* (SSCI) (Feltz, 2008). Sementara itu, Singer (dalam Setyobroto, 2005) mengajukan salah satu model tes kepercayaan diri yang disebut *Self-Perception Test*, di mana atlet diminta untuk menetapkan atau menilai dirinya sendiri mengenai : bakatnya, usaha yang dilakukan, kesulitan yang dihadapi, keberuntungan dalam olahraga, dan penilaiannya atau status diri sendiri dalam olahraga.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran kepercayaan diri dengan melakukan wawancara dan memberikan kuesioner hasil adaptasi SSCI. SSCI dianggap dapat mewakili karena *SC-State* memiliki hubungan positif dengan *SC-trait* dan orientasi kompetitif (Morrison, 1999).

#### 2.1.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

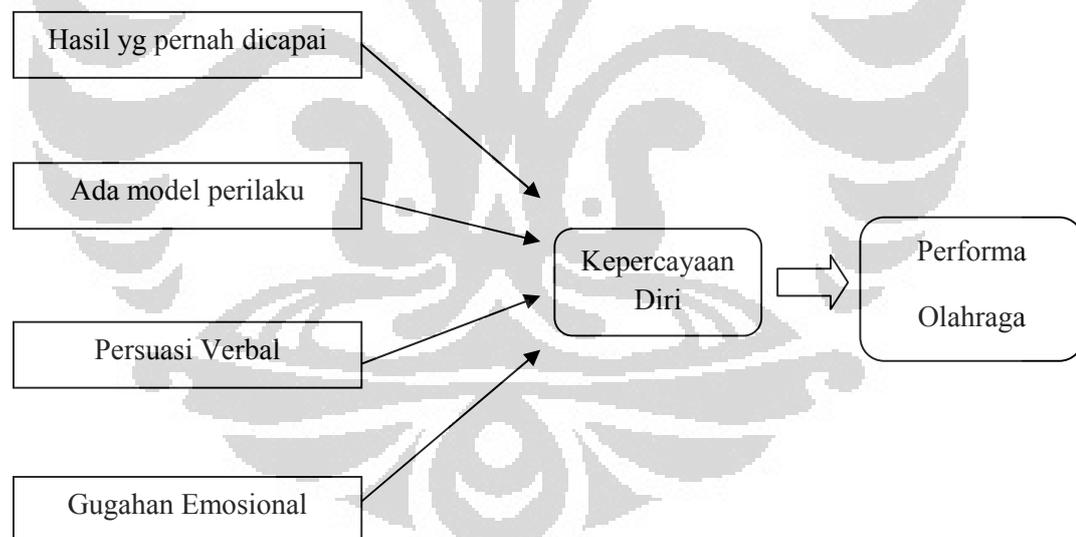
Vealey, Hayashi, Giacobbi, dan Garner-Homan (1998) menemukan sembilan sumber *sport-confidence* :

- *Mastery*, yaitu informasi yang diterima oleh individu tentang kemampuan diri yang dimilikinya, dapat berupa persuasi verbal dari orang lain sehingga individu mempercayai dirinya sendiri bahwa ia mampu mengatasi masalah.
- *Demonstration of Ability*, yaitu keyakinan bahwa dirinya dapat menunjukkan kemampuan pada orang lain dan dapat membuktikan bahwa ia memiliki kemampuan yang lebih baik karena berhasil mengalahkan lawan.
- *Physical/mental preparation*, yaitu kesiapan secara fisik dan kesiapan secara mental yang dirasakan oleh atlet.
- *Physical Self-presentation*, yaitu perasaan-perasaan individu yang positif mengenai tubuh fisik atau citra tubuhnya, sehingga berpengaruh positif terhadap perasaan individu tentang dirinya secara umum.
- *Social Support*, yaitu dukungan yang menguntungkan yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, berbentuk ungkapan, penghargaan, ungkapan cinta kasih, pemberian informasi, pemberian saran secara verbal maupun nonverbal.
- *Coaches' Leadership*, yaitu kepemimpinan pelatih yang meliputi aspek pembuatan keputusan, teknik memotivasi, memberikan umpan balik, dan mengarahkan kelompok atau suatu regu dengan penuh percaya diri.
- *Vicarious experiences*, yaitu adanya observasi kemudian meniru penampilan orang lain yang nantinya akan diterapkan ke dirinya sendiri.
- *Environmental Comfort*, yaitu kenyamanan kondisi fisik lingkungan yang dihadapi atlet, seperti : cuaca, tempat bertanding, dan fasilitas yang ada untuk mendukung pertandingan atau latihan.

- *Situational favorableness*, yaitu perasaan bahwa situasi pertandingan sesuai dengan keinginannya. misalnya saat pihak panitia pelaksana pertandingan turut mendukung atlet yang bersangkutan.

Menurut Feltz (1984), ada enam elemen atau sumber yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu : hasil yang pernah dicapai, terlibat dengan keberhasilan orang lain, persuasi verbal, pengalaman imagery, kondisi fisiologis, dan kondisi emosional. Keenam sumber ini yang kemudian membentuk keyakinan dan selanjutnya mempengaruhi penampilan kinerja olahraga.

Bandura dalam Satiadarma (2000) mengemukakan bahwa keyakinan atau kepercayaan diri seseorang bersumber pada empat hal utama yaitu : hasil yang pernah dicapai, model perilaku, persuasi verbal, dan gugahan emosional. Keempat sumber ini yang kemudian membentuk kepercayaan diri, untuk selanjutnya mempengaruhi performa olahraga.



Gambar 2.1 : Hubungan sumber kepercayaan diri dan performa olahraga

Hasil yang pernah dicapai seorang atlet berpengaruh cukup besar pada keyakinan dirinya. Jika ia sering berhasil, ia akan memiliki keyakinan yang lebih besar. Contoh perilaku yang harus ditampilkan atlet dapat diberikan oleh pelatih

melalui pemutaran film atau mendatangkan pakar cabang olahraga tertentu. Belajar dengan mencontoh harus memenuhi empat syarat yaitu : ada perhatian, ada pengulangan, diterapkan dalam gerak motorik, dan motivasi. Persuasi verbal adalah teknik untuk membangkitkan semangat individu yang kerap digunakan pelatih dan disampaikan secara verbal. Adapun gugahan emosional adalah hasil persepsi seseorang terhadap suatu keadaan tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka sumber atau faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri ada yang berasal dari luar diri atlet dan dari dalam diri atlet sendiri. Hasil yang diperoleh, persuasi verbal, dan model perilaku adalah faktor yang bersifat eksternal. Sedangkan gugahan lebih bersifat internal, meskipun kemungkinan tetap ada pengaruh eksternal.

Dalam cabang olahraga renang, hasil yang diperoleh adalah catatan waktu perenang dari waktu ke waktu. Untuk mendapatkan *feedback* catatan waktu, atlet harus sering mengikuti *event* pertandingan. Sementara *event* pertandingan renang yang dapat diikuti oleh atlet renang Sekolah Ragunan masih terbatas jumlahnya. Sementara untuk memberikan *feedback* catatan waktu latihan, pelatih perlu memiliki dokumentasi yang lengkap. Hal ini tampak masih sulit diterapkan mengingat terbatasnya jumlah pelatih yang menangani atlet renang Ragunan. Bergabungnya sejumlah atlet renang PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) di Ragunan, menambah jumlah atlet yang berlatih bersama saat ini hingga 24 orang dengan tiga orang pelatih.

Saat ini juga belum ada model perilaku yang benar-benar dapat menjadi contoh bagi atlet renang Ragunan. Perenang senior Ragunan yang berhasil di SEA Games sudah tidak berlatih bersama mereka, bahkan sudah berganti cabang olahraga dari renang menjadi *fins swimming*. Sehingga hal ini pun tampaknya tidak dapat diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Ragunan.

Sebagaimana cabang olahraga lainnya, perenang baru akan memperoleh penguatan atau persuasi verbal jika mampu menunjukkan kemampuan fisik dan teknik yang lebih baik atau benar. Atlet renang sekolah Ragunan adalah atlet

junior yang tentunya masih membutuhkan banyak perbaikan baik secara fisik maupun teknik. Pelatih tidak dapat memberikan pujian jika perenang tidak menunjukkan perbaikan yang diharapkan. Mempertimbangkan hal tersebut, tentunya pemberian persuasi verbal ini menjadi sulit untuk dikontrol.

Gugahan emosional menunjukkan kondisi internal atlet yang sebenarnya lebih dapat dikontrol karena melibatkan individu atlet yang bersangkutan. Atlet harus mampu mengatur gugahnya agar muncul sesuai dengan tuntutan lingkungan yang dihadapi. Gugahan emosional ini dapat dikontrol dengan cara atau latihan mental tertentu. Menurut Vealey, Hayashi, Giacobbi, dan Garner-Homan (1998), mengendalikan gugahan ini yang disebut dengan persiapan mental (*mental preparation*). Sedangkan menurut Feltz (1984), yang termasuk gugahan emosional yaitu : *imagery experiences* dan *emotional states*. Menurut Vealey (dalam Weinberg dan Gould, 1995), empat latihan mental yang dapat diberikan kepada atlet dalam bentuk pendidikan dan latihan, yaitu : *goal-setting*, *physical relaxation*, *thought/attention control*, dan *imagery*.

Berdasarkan pertimbangan tersebut di atas, peneliti melihat kemungkinan mengendalikan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan yang paling memungkinkan adalah dengan mengendalikan gugahan atlet melalui pelatihan mental. Pelatihan mental yang diberikan terdiri dari : penetapan sasaran, relaksasi, latihan konsentrasi, dan visualisasi. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui peran latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan, sekaligus mengetahui bentuk latihan mental mana yang paling berperan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan.

## 2.2 Pelatihan Mental

### 2.2.1 Definisi Pelatihan Mental

Secara luas, pengertian mental mencakup pikiran, pandangan, *image* dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh (Nasution, 2010). Koruc (2004) menyatakan bahwa mental merupakan sebuah kecakapan. Oleh karena itu, mental dapat dilatih dan dikembangkan. Istilah yang sering digunakan adalah *mental*

*skills* atau *psychological skill* yang diterjemahkan sebagai kecakapan atau keterampilan mental.

Menurut Gunarsa, Soekasah, dan Satiadarma (1996), latihan mental didefinisikan sebagai :

*“ a systematic, regular and longterm training to detect and develop resources and to learn to control performance, behavior, emotions, moods, attitudes, strategies and bodily processes”.*

Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik selama ia menampilkan performa olahraganya. Lebih lanjut para ahli menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet memiliki ketahanan mental, yaitu pendirian yang tak tergoyahkan untuk mencapai tujuan meskipun berada di bawah tekanan (Loehr, 1982). Latihan mental juga membuat atlet memiliki strategi dan orientasi yang mengarahkannya agar memiliki ketahanan mental (Middleton, Marsh, Martin, Richards, dan Perry, 2001). Dengan demikian atlet dapat tampil prima dalam setiap pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Goldsmith (2011), kompetisi renang bukan sekedar cepat, melainkan bagaimana mempertahankan kemampuan fisik dan teknik dalam keadaan tertekan, sakit, dan lelah. Dalam kondisi tersebut, penting menyatukan antara tubuh dan pikiran (*body and mind*), dan latihan mental berperan di dalamnya.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka pelatihan mental diartikan sebagai latihan yang dilakukan atlet untuk meningkatkan fungsi berpikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakannya. Pelatihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang prima dalam setiap pertandingan.

### 2.2.2 Tahapan Latihan Mental

Menurut Weinberg dan Gould (1995), tahapan atau fase latihan mental terbagi menjadi tiga, yaitu :

- Tahap pendidikan  
Tahap ini merupakan tahap pemberian penjelasan mengenai latihan mental, agar atlet merasa familiar terhadap keterampilan mental. Tahap ini juga bertujuan agar atlet menyadari betapa pentingnya mempelajari latihan mental. Pada tahap ini dapat didahului dengan diskusi tentang pentingnya mental, berapa kali latihan mental sudah dilakukan selama ini, serta contoh-contoh kasus yang terjadi dalam olahraga.
- Tahap akuisisi atau perolehan  
Tahap ini berfokus pada strategi dan teknis pelaksanaan. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui keunikan atau kondisi tiap individu. Pada tahap ini, diharapkan dapat diketahui bagaimana kemampuan individu dan apa yang menjadi kebutuhannya. Beberapa bentuk *assessment* dapat dilakukan pada tahapan ini.
- Tahap Pelatihan  
Tahap ini merupakan tahap akhir atau tahap pelatihan itu sendiri. Tahap ini memiliki beberapa tujuan, yaitu : mencapai otomatisasi, mengajarkan integrasi keterampilan psikologis ke dalam situasi atau gerakan, dan mensimulasikan pada situasi kompetisi.

### 2.2.3 Bentuk Pelatihan Mental

Menurut Vealey (dalam Weinberg dan Gould, 1995), keterampilan psikologis atau mental yang dapat dikembangkan melalui metode pendidikan dan latihan ada empat, yaitu : *goal-setting*, *physical relaxation*, *thought/attention control*, dan *imagery*.

#### a) *Goal-setting*

*Goal-setting* atau penetapan sasaran merupakan dasar dari latihan mental. Penetapan sasaran perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut dapat berupa sasaran jangka panjang, menengah, dan jangka pendek (Nasution, 2009).

Dalam menentukan sasaran, terdapat empat prinsip utama (Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga, 2011) yaitu :

- *Difficulty*, goal yang sulit akan meningkatkan performa dibandingkan dengan goal yang mudah.
- *Specificity*, goal yang spesifik akan lebih efektif dibandingkan dengan goal yang subjektif atau tidak ada goal.
- *Acceptance*, goal akan lebih efektif jika ditetapkan atau dibuat sendiri oleh atlet.
- *Feedback*, goal tidak akan efektif jika tidak diberikan umpan balik.

Menurut Nasution (2009), ada tiga syarat yang perlu diingat agar sasaran tersebut bermanfaat, yaitu: 1) sasaran harus menantang, sasaran yang ditentukan harus dibuat sedemikian rupa sehingga atlet merasa tertantang untuk dapat mencapai sasaran tersebut; 2) sasaran harus dapat tercapai, buatlah sasaran itu yang cukup tinggi akan tetapi tidak terlalu tinggi, Atlet harus merasa bahwa sasaran yang ditetapkan itu dapat tercapai jika ia berusaha keras; 3) sasaran harus meningkat, mulai dari sasaran yang relatif rendah, kemudian sasaran tersebut dibuat semakin lama semakin tinggi, sehingga semakin sulit tercapainya jika atlet tidak berlatih keras.

#### b) *Physical Relaxation*

Bentuk latihan mental lainnya adalah relaksasi. Relaksasi merupakan prosedur penting dalam program latihan mental. Relaksasi juga merupakan prosedur awal yang harus dilaksanakan dalam program latihan mental (Weinberg and Gould, 1995). Hal ini dikarenakan dalam kondisi relaks seseorang lebih terbuka peluangnya untuk memusatkan perhatian.

Menurut Wolpe (1982), efek otomis yang menyertai relaksasi dilawankan dengan ciri-ciri kecemasan. Jacobson (dalam Wolpe, 1982) menunjukkan bahwa denyut nadi dan tekanan darah dapat dikurangi dengan relaksasi otot. Dengan demikian, prosedur relaksasi dapat membantu atlet untuk mengubah perilakunya menjadi lebih baik di dalam maupun di luar gelanggang olahraga (Mohr, 2001).

Selain itu, Stevens dan Lane (2001) menjelaskan bahwa prosedur relaksasi dapat membuat seseorang lebih mampu mengendalikan suasana hatinya, sehingga atlet tersebut tidak mudah dipengaruhi oleh gangguan-gangguan emosional sesaat

yang mungkin muncul dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar dirinya. Apabila atlet menjalani prosedur relaksasi dengan baik, hal itu sendiri sudah cukup efektif untuk meredakan kecemasan yang dialami, karenanya hal tersebut membuka peluang lebih besar bagi atlet untuk dapat mengikuti latihan mental dengan baik (Fletcher dan Hanton, 2001). Kondisi relaks menunjukkan bahwa fungsi kognitif mereka menjadi lebih baik, kondisi mereka menjadi lebih tenang dan prestasi mereka mengalami peningkatan.

Relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah relaksasi otot progresif dasar (*progressive muscular relaxation*). Prosedur relaksasi ini pertama kali dikenalkan oleh Lazarus dan Paul (Goldfried dan Davidson, 1976). Kemudian dikembangkan oleh Jacobson untuk menolong atlet mengatasi tekanan dan kecemasan (Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga, 2011). Tujuannya adalah agar atlet dapat mengontrol tekanan dalam setiap kelompok otot utama di dalam tubuh. Otot yang dilatih antara lain otot tangan, wajah, leher, bahu, perut, dan kaki (Rushal, 2008).

Sebelum melakukan latihan relaksasi progresif, diajarkan bagaimana memperlambat pernapasan, yang dalam penelitian ini menggunakan pernapasan rasio. Atlet diminta menarik napas dalam dua hitungan lambat, menahan napas dalam dua hitungan, mengeluarkan napas dalam empat hitungan, dan mengulangi proses ini untuk sepuluh pernapasan (Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga, 2011).

### c) *Thought/attention Control*

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu (Nasution, 2009). Sementara Weinberg dan Gould (1995) membatasi konsentrasi sebagai : 1) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian atau fokus kepada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya; dan 2) mempertahankan fokus perhatian tersebut.

Komponen utama dari konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau hal tertentu tanpa terganggu oleh stimulus internal (gangguan dari dalam diri yang berupa sensoris ataupun pikiran

seperti rasa lelah, cemas, dan sebagainya) maupun stimulus eksternal yang tidak relevan (gangguan dari luar diri seperti sorakan penonton, keputusan wasit yang dianggap merugikan diri, dan sebagainya). Sejalan dengan komponen utama tersebut, maka tujuan latihan konsentrasi adalah agar atlet dapat memusatkan perhatian dan pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal yang terjadi di sekitarnya (Nasution, 2009).

Gauron dalam Satiadarma (2000) menyatakan bahwa untuk memulai latihan ini atlet perlu berada di suatu tempat yang tenang, tidak ada interupsi, berada dalam posisi duduk, setengah berbaring atau berbaring dalam kondisi rileks dengan mata terpejam. Kemudian atlet diarahkan untuk melakukan beberapa langkah yang digunakan dalam penelitian ini :

- Memusatkan perhatian pada pernapasan. Atlet diminta untuk memusatkan perhatian pada pernapasannya. Pada awalnya ia diminta untuk latihan bernapas secara teratur dan secara bertahap ia dilatih untuk menarik napas dalam-dalam dengan tempo yang lebih lambat dan menghembuskan napas sepanjang mungkin dengan tempo yang lambat pula.
- Memusatkan perhatian pada sensasi ketubuhan. Atlet diminta untuk waspada terhadap lokasi dan posisi tubuhnya pada saat tertentu. Misalnya, atlet diminta untuk merasakan ketebalan bantalan kursi tempatnya duduk; ia juga diminta untuk merasakan kemiringan tubuhnya pada posisi tertentu.
- Latihan. Akhirnya setelah atlet diminta membuka mata, kemudian diminta untuk memusatkan perhatian pada suatu benda tertentu di dalam ruang latihan. Ia diminta untuk memusatkan pada benda tersebut, mengubah konsentrasinya dengan visi perifer dan visi teropong. Visi perifer adalah menangkap berbagai stimulus lain selain dari objek konsentrasi; visi teropong adalah memusatkan konsentrasi sepenuhnya pada objek seperti melihatnya melalui teropong.

d) *Imagery* atau *Visualization*

*Imagery* atau visualisasi merupakan bentuk kreasi mental yang dilakukan secara sadar dan disengaja dan bertujuan untuk membentuk

persepsi sesuatu dengan jalan membentuk imaji kreatif di dalam benak seseorang (Fanning, 1988). Melalui proses mental kreatif ini, seseorang dapat mengubah persepsinya terhadap sesuatu karena ia membentuk imaji suatu keadaan dalam berbagai bingkai persepsi, atau melihat suatu keadaan tertentu dari berbagai sudut pandang.

Dalam konsep latihan mental dalam olahraga, visualisasi juga sering disebut sebagai *mental rehearsal* atau juga *imagery process* (Porter dan Foster, 1990, p.17). Porter dan Foster menyatakan :

*“The reason visualization/imagery works is ... you are physiologically creating neural patterns in your brain, just as if your body had done the activity. These patterns are like small tracks engraved in the brain cells. It has been demonstrated that athletes who have never performed a certain routine or move can after a few weeks of specific visualization practice perform the move. As in physical practice, mental practice makes perfect too”.*

Dalam proses visualisasi seorang individu melakukan latihan mental dengan menggunakan kondisi *precues* (pra-isyarat). Kondisi pra-isyarat ini melibatkan aspek konsentrasi dan dilandasi oleh tiga hal utama. Pertama, hal yang divisualkan harus terlebih dahulu tertanam dalam ingatan seseorang. Kedua, untuk memfungsikan perilaku sesuai dengan pra-isyarat seseorang harus memusatkan perhatian secara sungguh-sungguh pada sasaran perilaku, jika hal ini tidak dilakukan maka arah perilaku mungkin akan menyimpang. Ketiga, perhatian harus berlangsung terus di dalam area pra-isyarat hingga tercapainya sasaran perilaku (Eversheim dan Block, 2002).

Shone (1984) mengemukakan bahwa imaji yang muncul di dalam proses visualisasi merupakan hal yang amat penting karena imaji tersebut memberi pengaruh tidak hanya pada psikis tetapi juga pada ketubuhan seseorang. Sejalan dengan Eversheim dan Block (2002) yang menjelaskan bahwa selama berlangsungnya perilaku ke arah sasaran, kondisi pra-isyarat atau visualisasi sasaran harus tetap dipertahankan. Menurut Fanning (1988), jika hal ini tidak dilandasi oleh persiapan yang matang serta kesiapan yang

baik, visualisasi tersebut akan tinggal sebagai suatu fantasi atau angan-angan belaka.

Metode visualisasi merupakan metode yang menyatukan aspek kognitif dan perilaku. Informasi yang dimiliki seseorang dan gerakan yang dilakukan oleh orang tersebut merupakan dua hal yang berpasangan secara erat (Savelbergh dan Kamp, 2000). Oleh karena itu, mereka menekankan pentingnya kekhasan latihan visualisasi bagi masing-masing cabang olahraga, bahkan nomor-nomor pertandingan yang bersifat spesifik atau individual.

Menurut Satiadarma (2006), dalam latihan visualisasi atlet harus berusaha melatih kepekaan pengindraannya. Meskipun penglihatan merupakan aspek dominan, namun dalam proses visualisasi atlet juga perlu melatih kepekaan idera lainnya, seperti pendengaran dan penciumannya. Atlet tidak hanya membayangkan suasana pertandingan, tetapi juga membayangkan tepukan penonton, teriakan supporter, udara dan aroma di gelanggang olahraga.

Selain itu, dalam proses visualisasi atlet juga harus mengembangkan pola pikir positif. Dengan membayangkan diri dalam lingkungan yang baik, maka seseorang dapat memperoleh lebih banyak kemudahan dalam bertindak (Fanning, 1988). Selanjutnya atlet berupaya melakukan pencaman (*affirmation*) dengan pernyataan-pernyataan singkat seperti : “saya siap” atau “saya mampu”,

Visualisasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah visualisasi terpandu, yang pada dasarnya menggabungkan antara visualisasi reseptif dan visualisasi terprogram. Visualisasi reseptif mengarahkan individu untuk mengeksplorasi alam ketidaksadaran. Sementara visualisasi terprogram mengarahkan seseorang agar bertindak ke arah sasaran tertentu dan memperbaiki performansi atau penampilan (Fanning dalam Satiadarma, 2006). Karena mempertimbangkan bahwa visualisasi melibatkan proses kognitif, maka dalam penelitian ini juga dilakukan tes intelegensi dengan menggunakan skala CFIT-3A.

#### 2.2.4 Penelitian Pelatihan Mental

Bhamri, Dhillon, dan Sahni (2005) telah melakukan penelitian berupa intervensi psikologis terhadap sejumlah pemain tenis meja berusia 12-17 tahun. Beberapa latihan mental diberikan untuk mengetahui bentuk latihan mental yang memiliki efek paling tinggi terhadap ketahanan mental atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang diberikan latihan relaksasi dan *imagery* menunjukkan peningkatan ketahanan mental yang paling tinggi, salah satunya peningkatan dalam kepercayaan diri.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan *imagery* efektif untuk meningkatkan performa, meskipun pengaruhnya bersifat tidak langsung. Hasil penelitian menemukan bahwa *imagery* secara konsisten berhasil meningkatkan *self-efficacy*, dan akhirnya meningkatkan performa (Howe, 1991).

Orlick dalam Satiadarma (2006) memberikan program latihan visualisasi pada atlet *figure skating* dengan membayangkan gerakan-gerakan di atas landasan es. Latihan yang dilakukan atlet tersebut di ruang kantor Orlick ditambah dengan latihan selama 10 menit setiap malam yang dilakukan atlet sendiri. Setelah dua minggu atlet mampu melakukan gerakan-gerakan terbaiknya dalam arena *figure skating*.

Salah satu keberhasilan latihan mental ditunjukkan pada studi kasus perenang dunia, Marilyn King. King adalah perenang dunia yang mampu berprestasi kembali karena melakukan latihan visualisasi. Pada tahun 1979 ia mengalami cedera sehingga tidak bisa berjalan selama berbulan-bulan. Selama masa rehabilitasi dan tidak latihan, ia menonton film bagaimana atlet dunia memecahkan rekor, lalu melakukan visualisasi pada dirinya sendiri. Setelah pulih dan berlatih kembali, ia mampu berada di posisi ke-2 pada kualifikasi Olimpiade dan akhirnya berhasil meraih medali emas pada Olimpiade 1980 (Townsend, 2005).

Michael Phelps, adalah perenang dunia asal Amerika yang selalu melakukan latihan relaksasi dan visualisasi sebelum bertanding. Latihan mental tersebut membantunya merasakan gerakan dan kecepatan renang yang sempurna ketika ia sudah benar-benar berada di kolam pertandingan. Perenang spesialisasi

gaya kupu-kupu ini menjadi peraih medali emas terbanyak di cabang renang sepanjang Olimpiade, yaitu sebanyak 16 medali (Townsend, 2005).

#### 2.2.5 Keterlibatan Pelatih dalam Latihan Mental

Peran pelatih sangat penting untuk memaksimalkan prestasi atlet. Pelatih juga memiliki peran yang penting dalam latihan mental, karena pelatih yang bertemu atlet sehari-hari. Namun begitu, konsultan psikologi olahraga harus menjelaskan lebih dahulu kepada pelatih tentang prinsip dan filosofi latihan mental.

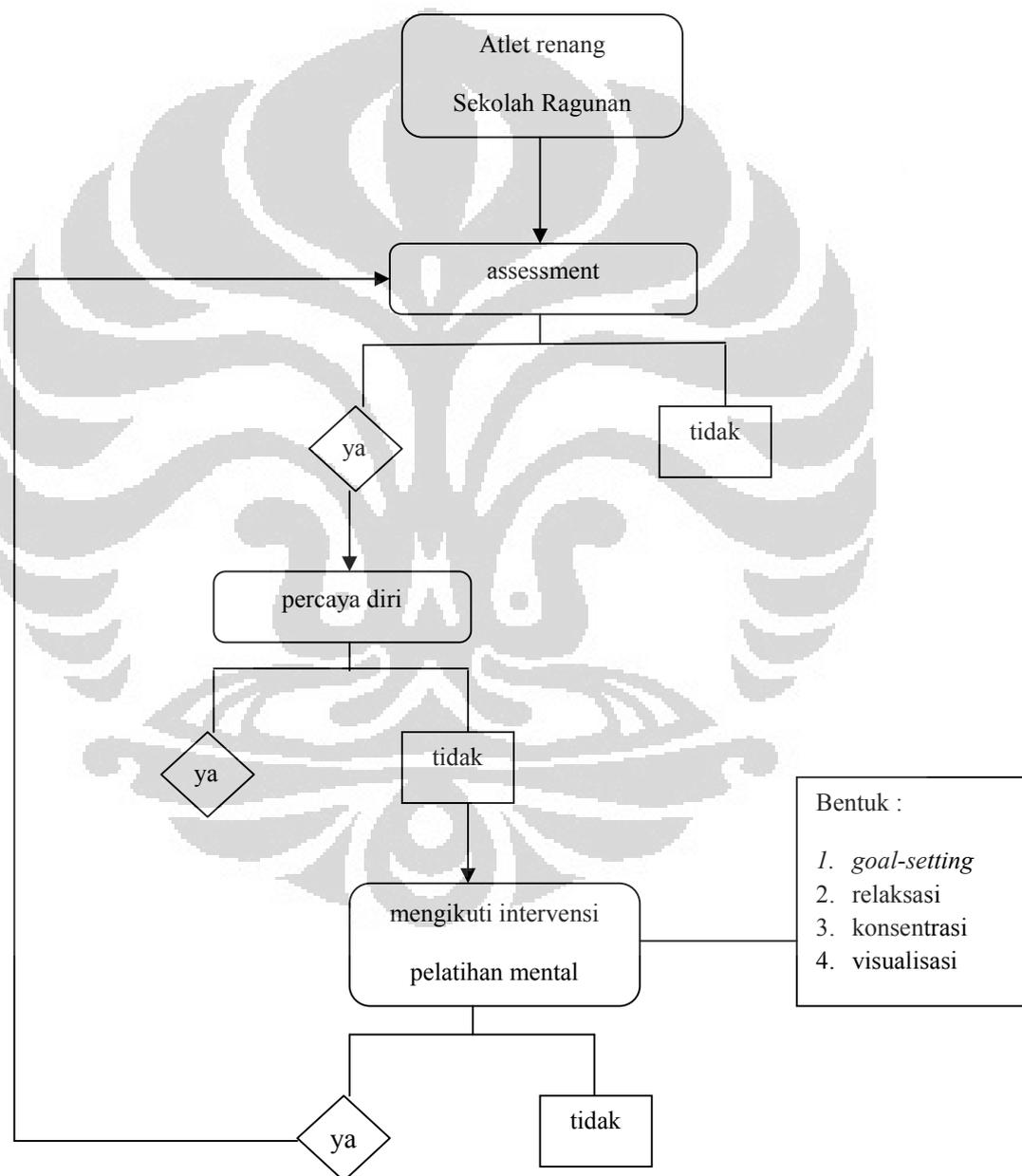
Menurut Satiadarma (2000), penyusunan program latihan mental hendaknya tetap diserahkan kepada psikolog olahraga, namun pelaksanaannya dapat dilakukan oleh para pelatih setelah mereka memperoleh pelatihan khusus untuk memberikan pelatihan keterampilan psikologis yang dimaksud. Jadi, pelatih dalam hal ini bertindak sebagai tenaga administratif yang melaksanakan kegiatan pelatihan tersebut dan melaporkan hasil kegiatan kepada psikolog yang bertanggungjawab atas program pelatihan tersebut.

Waktu yang dibutuhkan untuk latihan mental bervariasi, sekitar 10-15 menit untuk awalnya, dilakukan 3-5 kali per-minggu dalam sesi latihan. Latihan mental adalah proses, dan idealnya terus dilanjutkan selama atlet masih berlatih olahraga (Weinberg dan Gould, 1995).

### 2.3 Kerangka Penelitian

Sebagaimana keterangan pelatih renang Ragunan, bahwa ada beberapa perenang yang kurang percaya diri terutama dalam menghadapi pertandingan. Kondisi ini membuat performa perenang tidak optimal, sehingga perlu dilakukan cara-cara tertentu untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Penelitian ini diawali dengan melakukan asesmen terhadap atlet renang Sekolah Ragunan, sehingga diperoleh data tentang perenang yang tidak percaya diri. Semua perenang yang tidak percaya diri ini diharapkan bersedia mengikuti intervensi yang diberikan berupa pelatihan mental. Berdasarkan berbagai referensi dan karakteristik cabang olahraga renang, maka pelatihan mental yang diberikan

meliputi empat bentuk latihan (*goal-setting*, relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi) yang disusun secara sistematis. Setelah mengikuti seluruh sesi pelatihan, diharapkan kepercayaan diri perenang mengalami peningkatan. Guna mengetahui peningkatan kepercayaan diri tersebut, perenang peserta pelatihan akan dievaluasi kembali kepercayaan dirinya. Berikut gambaran kerangka penelitian yang akan dilakukan :



Gambar 2.2 Kerangka Penelitian

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

Bab ini akan menjelaskan tentang metodologi yang digunakan dalam penelitian. Uraian yang diberikan terdiri dari : tujuan penelitian, metode penelitian, data yang dibutuhkan, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisa data, hasil analisa data, dan rancangan program intervensi.

#### 3.1 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian intervensi berupa pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan.

#### 3.2 Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dengan desain penelitian *before and after treatment*. Hal ini mempertimbangkan bahwa jumlah atlet renang Sekolah Ragunan yang terbatas. Menurut Stelter (2003), pendekatan kualitatif adalah metode yang tepat untuk dikembangkan sebagai pendekatan baru dalam psikologi olahraga dan latihan. Hal ini dikarenakan pengalaman yang melibatkan aktivitas dan tubuh seperti atlet bersifat sangat individual (*individual differences*). Selain memiliki karakteristik yang berbeda-beda, pengalaman atlet juga dipengaruhi oleh situasi spesifik yang sedang dihadapinya. Sementara beberapa data kuantitatif dijadikan sebagai data tambahan atau data pendukung.

#### 3.3 Data Yang Dibutuhkan

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini meliputi beberapa hal yaitu:

- Data demografi dan prestasi atlet
- Data tentang keterampilan mental atlet
- Data tentang kepercayaan diri atlet

### 3.4 Sumber Data

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian, maka terdapat beberapa kriteria yang harus dipenuhi untuk menjadi subjek (selanjutnya disebut informan) dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- Atlet renang pelajar, berusia 12-18 tahun
- Masih aktif berlatih dan menjalani program latihan yang sama
- Aktif sebagai siswa SMP/SMA Negeri Ragunan
- Penampilan saat bertanding tidak optimal (berdasarkan keterangan pelatih)
- Kepercayaan diri rendah (berdasarkan skor kuesioner SSCI)

Berdasarkan kriteria tersebut, dari dua belas atlet Ragunan yang ada, maka hanya tujuh orang yang memenuhi kriteria untuk menjadi informan dalam penelitian ini.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data utama dalam penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara. Sementara data tambahan dilakukan dengan menggunakan alat ukur atau kuesioner kepercayaan diri.

Wawancara dilakukan karena peneliti bermaksud memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik penelitian. Wawancara dimaksudkan untuk melakukan eksplorasi terhadap isu tersebut. Dalam proses wawancara ini, peneliti dilengkapi pedoman wawancara yang bersifat umum. Pedoman wawancara digunakan untuk mengingatkan peneliti mengenai aspek-aspek yang harus dibahas, sekaligus menjadi daftar cek (*checklist*) apakah aspek-aspek relevan tersebut telah dibahas atau ditanyakan (Poerwandari, 2007). Isu-isu yang terkait dengan pelatihan mental yaitu: pepelatihan mental secara umum, *goal-setting*, relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi. Sementara isu-isu yang terkait dengan dimensi kepercayaan diri yaitu: latihan dan keterampilan fisik, efisiensi kognitif, dan keuletan (terlampir).

Sementara kuesioner sebagai data tambahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kepercayaan diri atlet renang hasil adaptasi dari

*State Sport-Confidence Inventory* atau SSCI (terlampir). Kisi-kisi alat ukur yang digunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1 : Kisi-kisi kuesioner kepercayaan diri

Dimensi	Definisi	Nomor Item
Latihan dan Keterampilan Fisik	keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menjalankan keterampilan fisik yang dibutuhkan guna menunjukkan penampilan yang sukses	1, 8, 11
Efisiensi Kognitif	keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu memfokuskan diri, mampu memelihara konsentrasi dan membuat keputusan guna menunjukkan penampilan yang sukses	2, 4, 5, 7, 9
Keuletan	keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah penampilannya, mampu segera bangkit setelah penampilan yang buruk, mampu mengatasi keraguan-masalah & penurunan guna menunjukkan penampilan yang sukses.	3, 6, 10, 12, 13
JUMLAH ITEM = 13		

### 3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan berdasarkan data-data yang dikumpulkan. Pengolahan data kualitatif atau wawancara dilakukan dengan cara membuat kategorisasi jawaban informan. Sementara pengolahan data kuantitatif dilakukan dengan menguji validitas dan reliabilitas dari kuesioner kepercayaan diri.

Validitas menunjukkan tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur melakukan fungsi ukurnya. Sedangkan reliabilitas menunjukkan sejauhmana alat ukur dapat dipercaya (Azwar, 1992).

### 3.7 Hasil Analisis Data

#### 3.7.1 Hasil Uji Coba

Alat ukur yang telah diadaptasi dan disesuaikan penggunaannya untuk atlet renang ini, terlebih dulu diujicobakan pada 44 atlet pelajar yang ada di Jakarta pada bulan April 2012. Hasil ujicoba menunjukkan bahwa alat ukur tersebut memiliki reliabilitas sebesar  $r = 0,921$ . Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur mampu mengukur kepercayaan diri atlet renang secara konsisten. Sedangkan validitasnya juga tergolong baik berkisar antara 0,405 sampai 0,829. Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur sudah tepat untuk mengukur kepercayaan diri atlet renang.

Berdasarkan data yang diperoleh, skor minimum = 44 dan skor maksimum = 106, maka dibuatlah kategori skor kepercayaan diri sebagai berikut :

Tabel 3.2 : Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri

Skor	Kategori	Interpretasi
44 – 74,5	tinggi	Kepercayaan diri tinggi
74,6 - 106	rendah	Kepercayaan diri rendah

#### 3.7.2 Hasil Studi Awal

Studi awal dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu tahap pendidikan dan tahap akuisisi.

##### a) Tahap Pendidikan

Pertemuan : 2 sesi  
 Tanggal : 7 dan 8 April 2012  
 Tempat : Asrama Ragunan

Tujuan : Memberi pemahaman kepada atlet tentang pelatihan mental, manfaat, dan penerapannya dalam olahraga.

Gambaran Proses :

Atlet terlebih dahulu diajak tanya jawab tentang pelatihan mental untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki. Kemudian diberikan penjelasan mengenai pelatihan mental, manfaat pelatihan mental, dan penerapannya dalam olahraga.

Tolak Ukur Keberhasilan :

Atlet menyadari pentingnya pelatihan mental dan atlet bersedia mengikuti tahap pelatihan mental berikutnya

Hasil tahap pendidikan sebagai berikut :

Tabel 3.3. Hasil Tahap Pendidikan

Informan	Sebelum	Setelah
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tahu sedikit pelatihan mental</li> <li>- Tidak tahu fungsinya</li> <li>- Mempertanyakan tentang pelatihan mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tahu banyak pelatihan mental</li> <li>- Mencari tahu sendiri</li> <li>- Dapat menyebutkan manfaat</li> <li>- Bersedia mengikuti pelatihan</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelatihan mental untuk rileks</li> <li>- Manfaat untuk fokus</li> <li>- Ragu mengikuti pelatihan mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelatihan mental untuk meningkatkan kemampuan mental</li> <li>- Bersedia mengikuti pelatihan</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelatihan mental untuk fokus</li> <li>- Kurang tahu manfaat</li> <li>- Ragu mengikuti pelatihan mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lebih mengetahui pelatihan mental</li> <li>- Untuk membentuk mental yang kuat dan percaya diri</li> <li>- Bersedia mengikuti pelatihan</li> </ul>

Tabel 3.3. Hasil Tahap Pendidikan (sambungan)

Informan	Sebelum	Setelah
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelatihan mental untuk fokus</li> <li>- Manfaat banyak</li> <li>- Cukup tertarik mengikuti pelatihan mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelatihan mental untuk meningkatkan kondisi mental</li> <li>- Bersedia mengikuti pelatihan</li> </ul>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelatihan mental untuk percaya diri</li> <li>- Manfaat agar lebih konsentrasi dan percaya diri</li> <li>- Tertarik mengikuti pelatihan mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelatihan mental untuk melatih fokus, konsentrasi, percaya diri</li> <li>- Bersedia mengikuti pelatihan</li> </ul>
F	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelatihan mental untuk membuat mental kuat</li> <li>- Masih ragu mengikuti pelatihan mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui bagaimana melatih kemampuan mental</li> <li>- Bersedia mengikuti pelatihan</li> </ul>
G	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak tahu pelatihan mental</li> <li>- Masih ragu mengikuti pelatihan mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui pelatihan mental</li> <li>- Manfaatnya untuk rileks dan percaya diri</li> <li>- Bersedia mengikuti pelatihan</li> </ul>

Secara umum, penelitian pada tahap pendidikan dianggap berhasil karena dapat memotivasi dan mendorong kesediaan tujuh dari tujuh perenang yang memenuhi kriteria sebagai informan untuk mengikuti tahap selanjutnya.

#### b) Tahap Akuisisi

Pertemuan : 2 sesi

Tanggal : 14 dan 15 April 2012

Tempat : Asrama Ragunan

Tujuan : Memperoleh data awal tentang kondisi & kemampuan yang dimiliki atlet sebelum intervensi

Gambaran Proses :

Peneliti melakukan wawancara mengenai kemampuan mental yang dimiliki atlet. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman umum yang berisi aspek-aspek dalam pelatihan mental dan kepercayaan diri. Selain itu, dilakukan pengambilan data tambahan dengan memberikan kuesioner kepercayaan diri atau SSCI (*Sport States Confidence Inventory*) dan tes intelegensi CFIT 3A.

Tolak Ukur Keberhasilan :

Atlet kooperatif menjawab pertanyaan wawancara dan bersungguh-sungguh mengisi kuesioner dan tes yang diberikan.

Hasil tahap akuisisi sebagai berikut :

Tabel 3.4 Hasil Tahap Akuisisi

Informan	Sebelum	Setelah
A	Tidak diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal-setting</i></li> <li>- Relaksasi</li> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Visualisasi</li> </ul>	Diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal setting</i> = kurang</li> <li>- Relaksasi = cukup</li> <li>- Konsentrasi = kurang</li> <li>- Visualisasi = kurang</li> <li>- IQ = 100</li> </ul>
B	Tidak diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal-setting</i></li> <li>- Relaksasi</li> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Visualisasi</li> </ul>	Diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal setting</i> = kurang</li> <li>- Relaksasi = kurang</li> <li>- Konsentrasi = cukup</li> <li>- Visualisasi = kurang</li> <li>- IQ = 104</li> </ul>
C	Tidak diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal-setting</i></li> <li>- Relaksasi</li> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Visualisasi</li> </ul>	Diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal setting</i> = cukup</li> <li>- Relaksasi = kurang</li> <li>- Konsentrasi = kurang</li> <li>- Visualisasi = kurang</li> <li>- IQ = 100</li> </ul>

Tabel 3.4 Hasil Tahap Akuisisi (sambungan)

Informan	Sebelum	Setelah
D	Tidak diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal-setting</i></li> <li>- Relaksasi</li> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Visualisasi</li> </ul>	Diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal setting</i> = kurang</li> <li>- Relaksasi = cukup</li> <li>- Konsentrasi = kurang</li> <li>- Visualisasi = kurang</li> <li>- IQ = 93</li> </ul>
E	Tidak diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal-setting</i></li> <li>- Relaksasi</li> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Visualisasi</li> </ul>	Diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal setting</i> = kurang</li> <li>- Relaksasi = kurang</li> <li>- Konsentrasi = kurang</li> <li>- Visualisasi = cukup</li> <li>- IQ = 98</li> </ul>
F	Tidak diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal-setting</i></li> <li>- Relaksasi</li> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Visualisasi</li> </ul>	Diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal setting</i> = cukup</li> <li>- Relaksasi = cukup</li> <li>- Konsentrasi = kurang</li> <li>- Visualisasi = cukup</li> <li>- IQ = 101</li> </ul>
G	Tidak diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal-setting</i></li> <li>- Relaksasi</li> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Visualisasi</li> </ul>	Diketahui keterampilan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Goal setting</i> = cukup</li> <li>- Relaksasi = cukup</li> <li>- Konsentrasi = kurang</li> <li>- Visualisasi = kurang</li> <li>- IQ = 101</li> </ul>

Pada tahap akuisisi, peneliti berhasil mengidentifikasi empat keterampilan mental yang dimiliki tujuh perenang yaitu meliputi kemampuan: *goal-setting*, relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi. Semua perenang memiliki keterampilan mental yang tergolong cukup dan kurang. Hal ini menunjukkan sekaligus menjadi pertimbangan bahwa intervensi yang dilakukan harus meliputi keempat teknik

keterampilan mental, yaitu : *goal-setting*, relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi. Pada tahap akuisisi ini juga digunakan tes intelegensi dengan menggunakan CFIT-3A skala Cattell. Hasilnya menunjukkan bahwa IQ perenang berkisar antara 93-106 (*average*). Hal ini menjadi pertimbangan bahwa pelatihan mental kemungkinan tidak mengalami hambatan, terutama pelatihan visualisasi yang membutuhkan proses kognitif.

### 3.8 Rancangan Program Intervensi

Program intervensi ini terdiri dari empat bentuk atau teknik pelatihan mental, yaitu : *goal-setting*, relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi. Dalam cabang olahraga renang, penetapan sasaran atau *goal-setting* sangat penting. Sebagai cabang olahraga terukur, sasaran atau target adalah catatan waktu yang bersifat nyata. Perenang dianggap dapat mencapai target jika ia dapat mempertajam catatan *best-time* pribadinya secara konsisten dari waktu ke waktu. Penetapan sasaran akan membuat perenang tertantang dan berusaha untuk mencapainya.

Latihan relaksasi adalah prosedur penting dan awal dalam pelatihan mental. Sebagaimana di cabang olahraga lain, relaksasi juga dibutuhkan dalam cabang olahraga renang. Perenang perlu belajar merasa rileks, sehingga kondisi mereka lebih tenang dan lebih berpeluang untuk memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapi.

Latihan konsentrasi merupakan latihan yang dilakukan agar atlet dapat mempertahankan fokus atau perhatiannya pada suatu objek atau hal tertentu tanpa terganggu oleh stimulus internal (seperti perasaan lelah) maupun stimulus eksternal yang tidak relevan (seperti sorakan penonton). Latihan ini juga sangat dibutuhkan oleh perenang, di mana mereka harus mampu berkonsentrasi pada gerakan renang dari mulai *start* sampai *finish*. Latihan konsentrasi juga dimaksudkan sebagai persiapan sebelum perenang memulai atau melakukan latihan visualisasi.

Pada dasarnya, latihan visualisasi merupakan latihan yang menyatukan aspek kognitif dan perilaku. Dengan pemberian instruksi gerakan, membuat perenang memiliki informasi tentang gerakan renang dan terdorong untuk melakukan gerakan tersebut pada situasi yang sesungguhnya. Misalnya:

membayangkan gerakan tarikan tangan dan tendangan kaki, gerakan saat *start-pembalikan-finish*, atau membayangkan kecepatan renang yang diinginkan.

Tabel 3.5 : Rancangan Program Intervensi

Sesi	Tujuan	Kegiatan	Tolak Ukur Keberhasilan
2sesi@1jam Pelatihan <i>Goal-setting</i>	Melatih atlet agar dapat menetapkan sasaran/target pribadi	Latihan Penetapan Sasaran ( <i>goal-setting</i> )	Atlet mampu membuat target dan strategi untuk mencapainya
3sesi@5menit Pelatihan Relaksasi Awal	Melatih atlet untuk menenangkan diri melalui teknik pernafasan	Latihan Relaksasi (pernafasan rasio)	Atlet mampu melakukan teknik pernafasan yang benar
10sesi @10-15menit Pelatihan Relaksasi Progresif	Melatih agar atlet rileks, melalui perbedaan antara tegang & rileks	Latihan Relaksasi Progresif	-Atlet mampu membedakan kondisi tegang & relaks -Atlet mampu dengan cepat mendapatkan kondisi relaks
3sesi @5-10menit Pelatihan Konsentrasi	Melatih atlet agar dapat memfokuskan diri dalam jangka waktu tertentu	Latihan Konsentrasi	-Atlet mampu fokus pada pernafasan -Atlet mampu fokus pada objek dalam jangka waktu yang ditentukan
10sesi@10-15menit Pelatihan Visualisasi	Melatih atlet untuk membayangkan gerakan & kecepatan renang seperti yang diinginkan	Visualisasi	Atlet mampu membayangkan gerakan & kecepatan renangnya

## BAB 4

### PELAKSANAAN DAN HASIL INTERVENSI

Bab ini akan menguraikan tentang pelaksanaan dan hasil intervensi, yang terdiri dari : gambaran umum informan, pelaksanaan program intervensi, hasil program intervensi.

#### 4.1 Gambaran Umum Informan

Gambaran umum tentang informan terdiri dari jenis kelamin, usia, urutan kelahiran, tingkat sekolah, gaya atau nomor utama, dan prestasi terakhir. Lebih lengkapnya data informan sebagaimana tabel 4.1 berikut ini.

Tabel 4.1 Data Demografi Informan

Informan	Jenis Kelamin	Usia	Urutan Lahir	Sekolah	Nomor Utama	Prestasi Terakhir
A	Laki-laki	16 tahun	Ke-2 dari 2 bersaudara	Kelas 1 SMA	1500 m bebas	18:21.35
B	Laki-laki	16 tahun	Ke-1 dari 2 bersaudara	Kelas 3 SMP	200 m bebas	2:02.78
C	Laki-laki	15 tahun	Anak tunggal	Kelas 3 SMP	1500 m Bebas	18:33.44
D	Perempuan	16 tahun	Ke-1 dari 2 bersaudara	Kelas 1 SMA	100 m dada	1:22.56
E	Perempuan	15 tahun	Ke-1 dari 3 bersaudara	Kelas 3 SMP	100 m bebas	1:07.11
F	Laki-laki	18 tahun	Ke-1 dari 2 bersaudara	Kelas 3 SMA	100 m dada	1:11.52
G	Laki-laki	16 tahun	Ke-3 dari 3 bersaudara	Kelas 1 SMA	100 m bebas	1:03.52

## 4.2 Pelaksanaan Program Intervensi

Untuk melaksanakan program intervensi ini, diperlukan beberapa peralatan yaitu : *form* atau lembar *goal-setting*, alat tulis, laptop dan speaker, mp4, alat perekam. Sedangkan jadwal pelaksanaan intervensi adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan Intervensi

Sesi	Tahap	Tanggal	Tempat	Tujuan
1-2 @1jam	Tahap Pelatihan <i>Goal-setting</i>	18april 2012	Asrama Ragunan	Melatih atlet agar dapat menetapkan sasaran/target pribadi
3-5 @5'	Tahap Pelatihan Relaksasi Dasar	19-21 april 2012	Kolam Renang Ragunan	Melatih atlet untuk menenangkan diri melalui teknik pernafasan
6-15 @10-15'	Tahap Pelatihan Relaksasi Progresif	23-27 april 2012	Kolam Renang Ragunan	Melatih agar atlet rileks, melalui perbedaan antara tegang & rileks
16-18 @5-10'	Tahap Pelatihan Konsentrasi	2-4mei 2012	Kolam Renang Ragunan	Melatih atlet agar dapat memfokuskan diri dalam jangka waktu tertentu
19-28 @10-15'	Tahap Pelatihan Visualisasi	7-11mei 2012	Asrama & Kolam Renang Ragunan	Melatih atlet untuk membayangkan gerakan & kecepatan renang seperti yang diinginkan

## 4.3 Hasil Program Intervensi

Pertemuan : 28 sesi

Tanggal : 18 april s/d 11 mei 2012

- Tempat : Asrama dan Kolam Renang Ragunan
- Tujuan : Melatih kemampuan mental atlet, yang terdiri dari kemampuan menentukan target (*goal-setting*), kemampuan relaksasi, kemampuan konsentrasi, dan kemampuan visualisasi.

Gambaran Proses :

Dalam pelatihan *goal-setting*, atlet diberikan kesempatan menuliskan targetnya dua kali (sebelum penjelasan dan setelah penjelasan tentang *goal-setting*). Selanjutnya, peneliti dengan bantuan dan bekerjasama dengan pelatih melaksanakan rangkaian pelatihan mental berikutnya, yaitu : latihan relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi. Latihan dilaksanakan sebelum atau sesudah latihan.

Hasil pelaksanaan program intervensi ini dibagi menjadi dua, yaitu : 1) perubahan keterampilan mental informan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan; 2) perubahan tingkat kepercayaan diri informan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan; dan 3) perubahan catatan waktu.

#### 4.3.1 Perubahan Keterampilan Mental Informan

Setelah pelatihan, enam dari ketujuh perenang mengalami peningkatan keterampilan *goal-setting*. Informan G adalah informan yang keterampilan *goal-setting*nya masih kurang. Selain itu, tujuh dari ketujuh perenang mengalami peningkatan pada tiga keterampilan mental lainnya, yaitu : relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi. Perubahan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.3.

Selain itu, menurut empat informan (A, B, F, dan G), latihan relaksasi adalah latihan yang paling berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Bagi A, kecemasannya menurun setelah tubuhnya merasa rileks. Kecemasan tersebut kemudian berganti menjadi rasa percaya diri. Bagi B, kondisi rileks setelah relaksasi membuat ia lebih fokus, gerakan dan gaya renangnya pun menjadi lebih terkontrol. Menurut F, kondisi tubuhnya setelah relaksasi menjadi lebih siap untuk dipakai dalam gerakan renang, dan hal ini membuatnya merasa percaya diri. Sementara bagi G, kondisi rileks setelah relaksasi membuat ia tidak lagi memiliki banyak pikiran yang mengganggu.

Sedangkan tiga informan lainnya (C, D, dan E) merasa bahwa latihan visualisasi adalah latihan yang paling berpengaruh untuk meningkatkan

kepercayaan dirinya. Bagi C, visualisasi membuatnya menjadi lebih mudah untuk mengatur kecepatan. Hal ini sangat membantu C sebagai perenang jarak jauh 1500 meter, dan membuatnya lebih percaya diri. Bagi D, latihan visualisasi membuat ia mampu mengatur tarikan tangan dengan lebih baik. Ia pun merasa berenang lebih enak dan lebih percaya diri. Sementara bagi E, visualisasi membuatnya lebih mudah melakukan gerakan ketika berenang pada situasi yang sebenarnya.

Tabel 4.3 Perubahan Keterampilan Mental

Informan	Sebelum	Setelah
A	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = kurang - Relaksasi = cukup - Konsentrasi = kurang - Visualisasi = kurang	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = baik - Relaksasi = baik - Konsentrasi = baik - Visualisasi = baik
B	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = kurang - Relaksasi = kurang - Konsentrasi = cukup - Visualisasi = kurang	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = baik - Relaksasi = baik - Konsentrasi = baik - Visualisasi = baik
C	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = cukup - Relaksasi = kurang - Konsentrasi = kurang - Visualisasi = kurang	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = cukup - Relaksasi = baik - Konsentrasi = cukup - Visualisasi = cukup
D	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = kurang - Relaksasi = cukup - Konsentrasi = kurang - Visualisasi = kurang	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = cukup - Relaksasi = baik - Konsentrasi = cukup - Visualisasi = baik

Tabel 4. 3 Perubahan Keterampilan Mental (sambungan)

Informan	Sebelum	Setelah
E	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = kurang - Relaksasi = kurang - Konsentrasi = kurang - Visualisasi = cukup	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = cukup - Relaksasi = baik - Konsentrasi = cukup - Visualisasi = baik
F	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = cukup - Relaksasi = cukup - Konsentrasi = kurang - Visualisasi = cukup	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = baik - Relaksasi = baik - Konsentrasi = cukup - Visualisasi = cukup
G	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = kurang - Relaksasi = cukup - Konsentrasi = kurang - Visualisasi = kurang	Keterampilan - <i>Goal setting</i> = kurang - Relaksasi = baik - Konsentrasi = cukup - Visualisasi = cukup

#### 4.3.2 Perubahan Tingkat Kepercayaan Diri Informan

Perubahan tingkat kepercayaan diri informan dalam penelitian ini ditinjau dari tiga dimensi kepercayaan diri, yaitu : dimensi latihan dan keterampilan fisik, dimensi efisiensi kognitif, dan dimensi keuletan.

##### a) Dimensi Latihan dan Keterampilan Fisik

Ditinjau dari dimensi kepercayaan diri yang pertama, enam dari ketujuh perenang yakin dengan latihan dan keterampilan fisik yang dimiliki. Informan G adalah satu perenang yang belum yakin dengan teknik yang dimiliki. Perubahan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 : Perubahan Dimensi Latihan dan Keterampilan Fisik

Informan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin teknik</li> <li>- Tidak yakin hasil terbaik</li> <li>- Yakin kondisi fisik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin teknik</li> <li>- Yakin hasil terbaik</li> <li>- Yakin kondisi fisik</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin teknik tapi malas</li> <li>- Yakin hasil terbaik</li> <li>- Tidak yakin kondisi fisik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin dan mau meniru</li> <li>- Yakin hasil terbaik</li> <li>- Yakin kondisi fisik</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin teknik</li> <li>- Tidak yakin hasil terbaik</li> <li>- Tidak yakin kondisi fisik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin teknik</li> <li>- Yakin hasil terbaik.</li> <li>- Yakin kondisi fisik</li> </ul>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurang yakin teknik</li> <li>- Tidak yakin hasil terbaik</li> <li>- Tidak yakin kondisi fisik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin teknik</li> <li>- Yakin hasil terbaik.</li> <li>- Yakin kondisi fisik</li> </ul>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin teknik</li> <li>- Yakin hasil terbaik</li> <li>- Yakin kondisi fisik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin teknik</li> <li>- Yakin hasil terbaik.</li> <li>- Yakin kondisi fisik</li> </ul>
F	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin teknik</li> <li>- Tidak yakin hasil terbaik</li> <li>- Tidak yakin kondisi fisik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin teknik</li> <li>- Yakin hasil terbaik.</li> <li>- Yakin kondisi fisik</li> </ul>
G	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin teknik</li> <li>- Yakin hasil terbaik</li> <li>- Tidak yakin kondisi fisik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin teknik</li> <li>- Yakin hasil terbaik</li> <li>- Yakin kondisi fisik</li> </ul>

#### b) Dimensi Efisiensi Kognitif

Peningkatan dimensi kepercayaan diri yang kedua cukup bervariasi. Hal yang paling menonjol bahwa tujuh dari ketujuh perenang sudah merasa yakin dapat mencapai target yang ditentukan sendiri. Selain itu, baru empat dari ketujuh perenang yang mampu mengatur kecepatan renangnya.

Tabel 4.5 : Perubahan Dimensi Efisiensi Kognitif

Informan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Yakin membuat keputusan</li> <li>- Tidak yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Yakin membuat keputusan</li> <li>- Yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Yakin atur kecepatan</li> <li>- Tidak yakin mencapai target</li> <li>- Yakin membuat keputusan</li> <li>- Yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Tidak yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Yakin membuat keputusan</li> <li>- Yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Tidak yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Tidak yakin membuat keputusan</li> <li>- Yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Tidak yakin membuat keputusan</li> <li>- Yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Tidak yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Yakin membuat keputusan</li> <li>- Tidak yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Tidak yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Yakin membuat keputusan</li> <li>- Tidak yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Tidak yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Yakin membuat keputusan</li> <li>- Yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Tidak yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Yakin membuat keputusan</li> <li>- Yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>

Tabel 4.5 : Perubahan Dimensi Efisiensi Kognitif (sambungan)

Informan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
F	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Tidak yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Yakin membuat keputusan</li> <li>- Tidak yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Yakin membuat keputusan</li> <li>- Yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>
G	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Tidak yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Tidak yakin membuat keputusan</li> <li>- Tidak yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin atasi situasi kritis</li> <li>- Yakin atur kecepatan</li> <li>- Yakin mencapai target</li> <li>- Tidak yakin membuat keputusan</li> <li>- Yakin capai <i>best-time</i></li> </ul>

## c) Dimensi Keuletan

Peningkatan dimensi kepercayaan diri yang ketiga juga cukup bervariasi sebagaimana dimensi yang kedua. Hal yang paling menonjol bahwa tujuh dari ketujuh perenang sudah merasa yakin mampu bersaing dengan lawan pada saat pertandingan. Namun hanya dua dari ketujuh perenang yang merasa yakin bahwa dirinya mampu bertanding di bawah tekanan.

Tabel 4.6 : Perubahan Dimensi Keuletan

Informan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Tidak yakin bangkit kembali</li> <li>- Tidak yakin beradaptasi</li> <li>- Tidak yakin di bawah tekanan</li> <li>- Tidak yakin bersaing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Yakin bangkit kembali</li> <li>- Tidak yakin beradaptasi</li> <li>- Yakin di bawah tekanan</li> <li>- Yakin bersaing</li> </ul>

Tabel 4.6 : Perubahan Dimensi Keuletan (sambungan)

Informan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Yakin bangkit kembali</li> <li>- Yakin beradaptasi</li> <li>- Tidak yakin di bawah tekanan</li> <li>- Yakin bersaing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Yakin bangkit kembali</li> <li>- Yakin beradaptasi</li> <li>- Yakin di bawah tekanan</li> <li>- Yakin bersaing</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Tidak yakin bangkit kembali</li> <li>- Tidak yakin beradaptasi</li> <li>- Tidak yakin di bawah tekanan</li> <li>- Tidak yakin bersaing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Tidak yakin bangkit kembali</li> <li>- Tidak yakin beradaptasi</li> <li>- Tidak yakin di bawah tekanan</li> <li>- Yakin bersaing</li> </ul>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Yakin bangkit kembali</li> <li>- Yakin beradaptasi</li> <li>- Tidak yakin di bawah tekanan</li> <li>- Yakin bersaing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Yakin bangkit kembali</li> <li>- Yakin beradaptasi</li> <li>- Tidak yakin di bawah tekanan</li> <li>- Yakin bersaing</li> </ul>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Yakin bangkit kembali</li> <li>- Tidak yakin beradaptasi</li> <li>- Tidak yakin di bawah tekanan</li> <li>- Yakin bersaing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Yakin bangkit kembali</li> <li>- Tidak yakin beradaptasi</li> <li>- Tidak yakin di bawah tekanan</li> <li>- Yakin bersaing</li> </ul>
F	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Tidak yakin bangkit kembali</li> <li>- Tidak yakin beradaptasi</li> <li>- Tidak yakin di bawah tekanan</li> <li>- Yakin bersaing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Yakin bangkit kembali</li> <li>- Tidak yakin beradaptasi</li> <li>- Tidak yakin di bawah tekanan</li> <li>- Yakin bersaing</li> </ul>

Tabel 4.6 : Perubahan Dimensi Keuletan (sambungan)

Informan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
G	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Tidak yakin bangkit kembali</li> <li>- Yakin beradaptasi</li> <li>- Tidak yakin di bawah tekanan</li> <li>- Yakin bersaing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak yakin pecah <i>best-time</i></li> <li>- Tidak yakin bangkit kembali</li> <li>- Yakin beradaptasi</li> <li>- Tidak yakin di bawah tekanan</li> <li>- Yakin bersaing</li> </ul>

Berdasarkan kuesioner kepercayaan diri, diketahui bahwa terjadi perubahan tingkat kepercayaan diri sebelum dan setelah intervensi. Skor kepercayaan diri setelah intervensi lebih tinggi dibandingkan skor sebelum intervensi. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini :

Tabel 4.7 Perubahan Skor Kepercayaan Diri Informan

Informan	Pre-test				Post-test			
	Dimensi			Total	Dimensi			Total
	1	2	3		1	2	3	
A	14	27	21	62	20	35	35	90
B	19	25	28	72	22	34	35	91
C	20	22	30	72	25	38	38	101
D	18	27	28	73	24	35	37	96
E	8	17	22	47	25	37	41	103
F	18	24	23	65	22	38	26	86
G	13	26	22	61	23	38	35	96

Hasil uji beda statistik *Wilcoxon signed rank test*, menunjukkan bahwa perubahan skor kepercayaan diri informan sebelum dan setelah intervensi adalah signifikan dengan nilai signifikansi  $t=0,018 < 0,05$ .

#### 4.3.3 Perubahan Catatan Waktu Informan

Berdasarkan hasil Kejuaraan Nasional Renang bulan Mei 2012, diketahui bahwa setelah mengikuti pelatihan mental dua informan mengalami perbaikan *best-time* di nomor utama, tiga informan mengalami perbaikan *best-time* di nomor yang lain, dan dua informan belum berhasil memperbaiki *best-time*. Namun begitu, semua informan mengakui bahwa mereka lebih enak saat bertanding setelah mengikuti pelatihan mental. Perenang merasa lebih bersemangat namun mampu mengendalikan diri agar tetap tenang, rileks, dan konsentrasi. Selengkapnya perolehan catatan waktu perenang yang menjadi informan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4.8 Perubahan Catatan Waktu

Informan	Prestasi Terakhir		Prestasi Kejurnas 2012	
	Nomor	Catatan Waktu	Nomor	Catatan Waktu
A	1500 m bebas	18:21.35	1500 m bebas	18:29.30
	200 m ganti	2:24.45	200 m ganti	2:24.35*
B	200 m bebas	2:02.78	200 m bebas	2:03.23
	50 m bebas	25.50	50 m bebas	25.41*
C	1500 m bebas	18:33.44	1500 m bebas	18:43.41
	800 m bebas	9:39.11	800 m bebas	9:36.11*
D	100 m dada	1:22.56	100 m dada	1:21.80*
E	100 m bebas	1:07.11	100 m bebas	1:07.11
F	100 m dada	1:11.52	100 m dada	1:11.52
G	100 m bebas	1:03.52	100 m bebas	1:03.22*

ket : \*) mengalami perbaikan catatan waktu

## BAB 5

### DISKUSI, KESIMPULAN, SARAN

#### 5. 1. Diskusi

Pelatihan mental belum banyak dilakukan secara khusus oleh pelatih untuk mendampingi latihan fisik pada atlet selama ini. Padahal latihan mental dalam olahraga harus dianggap sama pentingnya dengan latihan fisik (Gunarsa, Soekasah, Satiadarma, 1986). Intervensi pelatihan mental yang dilakukan dalam penelitian ini berusaha untuk memberikan sumbangan bagi perkembangan olahraga khususnya dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Ragunan.

Penelitian ini menggunakan tiga tahap latihan mental yang semestinya dilakukan oleh psikolog atau konsultan psikologi olahraga, yaitu : tahap pendidikan, tahap akuisisi atau perolehan, dan tahap pelatihan (Weinberg dan Gould, 1995).

Setelah pelaksanaan intervensi atau selesai tahap pelatihan, enam dari tujuh perenang mengalami peningkatan keterampilan *goal-setting*. Satu perenang yang masih sulit dalam menentukan target ternyata adalah G perenang yang baru satu tahun terakhir bergabung latihan di Ragunan. Sejak itulah ia baru mulai mengikuti berbagai pertandingan, sehingga keterampilannya dalam menentukan target untuk dirinya sendiri saat ini masih kurang memadai. Namun begitu, semua perenang mengalami peningkatan tiga keterampilan keterampilan mental lainnya, yaitu : relaksasi, konsentrasi, dan visualisasi.

Ditinjau dari dimensi kepercayaan diri yang pertama, enam dari tujuh perenang yakin dengan latihan dan keterampilan fisik yang dimiliki. Satu perenang yang belum yakin dengan keterampilan atau teknik yang dimiliki adalah G perenang yang baru satu tahun terakhir bergabung latihan di Ragunan. Menurut pelatih, teknik dan gaya yang dimiliki G saat ini memang sedang diperbaiki dan diasah lebih lanjut. Kemungkinan hal ini yang membuat ia merasa belum yakin sepenuhnya dengan keterampilan fisik atau teknik renang yang dimiliki. Berdasarkan dimensi kepercayaan diri yang kedua, tujuh dari tujuh perenang

sudah merasa yakin mampu mencapai target yang ditentukan sendiri. Sedangkan ditinjau dari dimensi kepercayaan diri yang ketiga, tujuh dari tujuh perenang sudah merasa yakin mampu bersaing dengan lawan pada saat pertandingan.

Penelitian ini membatasi pada peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Ragunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan mental diikuti oleh peningkatan kepercayaan diri semua perenang. Peningkatan kepercayaan diri yang terjadi pada atlet renang Ragunan saat ini belum terlihat langsung dampaknya terhadap performa. Meskipun berdasarkan teori, peningkatan kepercayaan diri biasanya juga diikuti oleh peningkatan performa (Feltz, 1984; Weinberg dan Gould, 1995; Satiadarma, 2000). Oleh karena itu, latihan mental harus dilakukan terus oleh atlet agar memiliki dampak positif terhadap peningkatan performa atau penajaman dalam *best-time* (catatan waktu terbaik). Weinberg dan Gould (1995) mengatakan bahwa latihan mental memang seharusnya terus dilakukan sepanjang atlet menjalankan aktifitas cabang olahraganya. Selain itu, aspek mental adalah salah satu aspek pendukung keberhasilan dalam performa olahraga. Masih terdapat aspek lain yang diperlukan untuk mendukung keberhasilan performa olahraga seorang atlet.

Meskipun peningkatan keterampilan mental diikuti oleh peningkatan kepercayaan diri semua perenang Ragunan, namun tiap perenang merasakan latihan mental tertentu yang paling berperan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Hal ini sangatlah wajar karena pengalaman yang melibatkan aktivitas dan tubuh seperti atlet bersifat sangat individual (*individual differences*). Selain memiliki karakteristik yang berbeda-beda, pengalaman atlet juga dipengaruhi oleh situasi spesifik yang sedang dihadapinya (Stelter, 2003).

Empat dari tujuh perenang menyatakan bahwa relaksasi merupakan latihan mental yang paling berperan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Relaksasi menimbulkan efek otomis yang dapat meredakan kecemasan. (Wolpe, 1982). Stevens dan Lane (2001) menjelaskan bahwa prosedur relaksasi dapat membuat seseorang lebih mampu mengendalikan suasana hatinya, sehingga atlet tersebut tidak mudah dipengaruhi oleh gangguan-gangguan emosional sesaat yang mungkin muncul dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar dirinya. Prosedur

relaksasi dapat membantu atlet untuk mengubah perilakunya menjadi lebih baik di dalam maupun di luar gelanggang olahraga (Mohr, 2001).

Sementara itu, tiga perenang lainnya menyatakan bahwa visualisasi merupakan latihan mental yang paling berperan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Penelitian Howe (1991) menunjukkan bahwa latihan visualisasi atau *imagery* secara konsisten berhasil meningkatkan *self-efficacy*. Selain itu, dalam proses visualisasi atlet juga mengembangkan pola pikir positif. Dengan membayangkan diri dalam lingkungan yang baik, maka seseorang dapat memperoleh lebih banyak kemudahan dalam bertindak (Fanning, 1988).

Pelatihan mental sebagaimana telah dilakukan dalam penelitian ini, sangat penting untuk diberikan pada atlet junior atau pemula. Rentang usia antara 12 sampai 18 tahun merupakan fase perkembangan remaja dimana atlet sedang dalam masa pembentukan jati diri. Sehingga saat itu merupakan saat yang potensial untuk membentuk kepribadian dan ketangguhan mental, khususnya kepercayaan diri.

## 5. 2. Kesimpulan

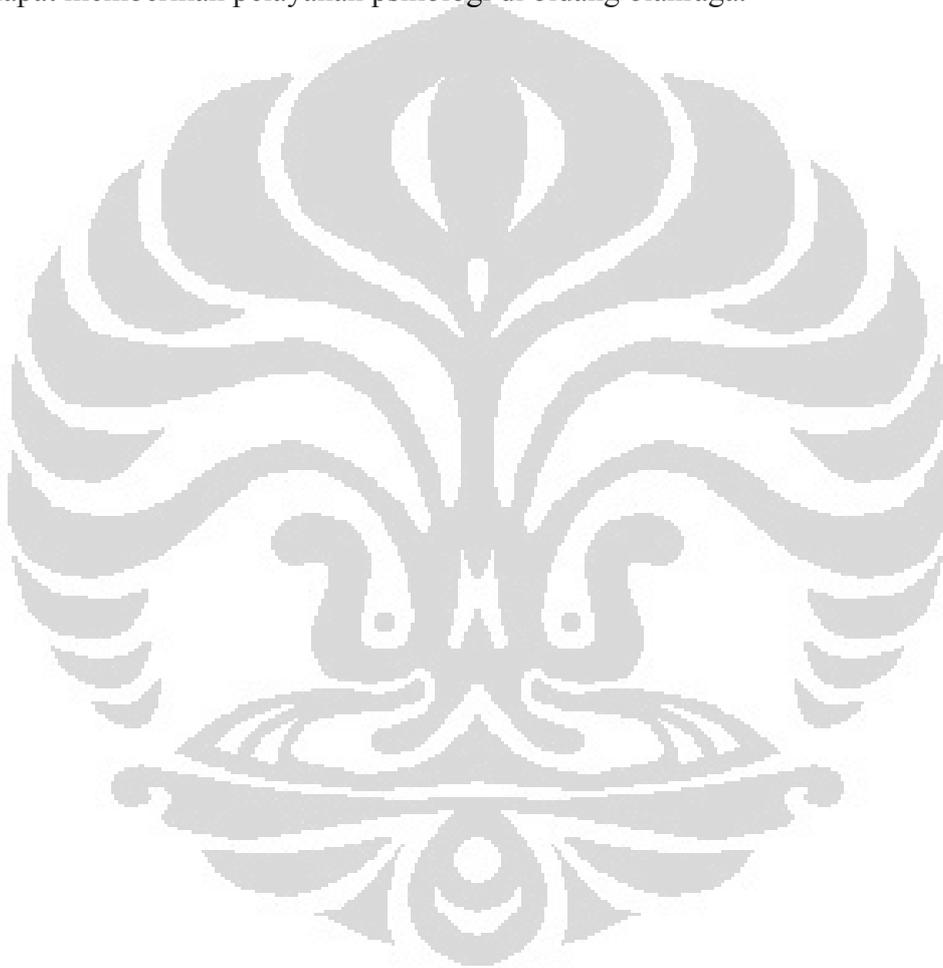
Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi berupa pelatihan mental efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki atlet renang Sekolah Ragunan. Dengan kata lain, pelatihan mental yang disusun secara sistematis dan komprehensif dapat memberikan dampak yang maksimal bagi peningkatan kepercayaan diri atlet. Selain itu, diketahui pula bahwa relaksasi dan visualisasi menjadi bentuk latihan yang dianggap paling berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Ragunan.

## 5. 3. Saran Rekomendasi

Penelitian ini masih menerapkan pelatihan mental yang sama untuk semua atlet. sehingga belum ada program latihan mental individual untuk masing-masing atlet. Penelitian selanjutnya perlu menyesuaikan pemberian bentuk maupun porsi keterampilan mental untuk masing-masing atlet. Sehingga program latihan mental lebih bersifat individual, fokus, dan terarah.

Penelitian serupa juga dapat diarahkan pada lintas cabang olahraga lainnya, sehingga data yang diperoleh lebih kaya. Guna mendukung hal tersebut, dibutuhkan lebih banyak tenaga pemandu latihan mental untuk masing-masing cabang olahraga.

Pentingnya tahap pendidikan tentang latihan mental, hendaknya menjadi perhatian berbagai pihak. Sementara saat ini jumlah tenaga psikolog atau konsultan olahraga masih terbatas, maka perlu ditingkatkan jumlah tenaga yang dapat memberikan pelayanan psikologi di bidang olahraga.



## DAFTAR REFERENSI

- Anshel, M.H. (1991). *Dictionary of the sport and exercises*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Azwar. S. (1992). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta : Sigma Alpha.
- Bhamri, E., Dhillon, P.K., Sahni, S.P. (2005). Effect of psychological interventions in enhancing mental toughness dimensions of sport persons. *Journal of the Indian academy of applied psychology*, 31, 65-70.
- Bandura, A. (1997). *Psychological modeling, conflicting theories*. Chicago: Atherton, Inc.
- Baron, R.A., Bryne, D. (1994). *Social psychology : Understanding human interaction*. Boston : Allyn and Bacon.
- Berukoff, K.D., Hill, G.M. (2010). A study of factors that influence the swimming performance of Hispanic high school students. *International journal of aquatic research and education*, 4, 409-421.
- Deaux, K., Dane, F.C., Wrightsman, Lawrence, S., dan Siegelman, C.K. (1993). *Social psychology in the 90s*. California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2011).
- Eversheim, U., Bock, O. (2002). The role of precues in the preparation of motor responses in humans. *Journal of motor behavior*. 34 (3), 271-276.
- Fanning, P. (1988). *Visualization for change*. California : New Harbinger.
- Feltz, D.L. (1984). *Cognitive sport psychology*. USA : Human Kinetics, Inc.
- Feltz, D.L., Short, S.E., Sullivan, P.P., (2008) *Self-efficacy in sport*. USA : Human Kinetics, Inc.
- Fletcher, D., Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of sport and exercise*. 2 (2), 89-101.
- Goldfried, M.R., Trier, C.s., (1974). Effectiveness of relaxation as an active coping skill. *Journal of abnormal psychology*. 83 (4), 348-355.
- Goldsmith, W. (2011). *Swim coach brain*. Australia : Playright Publishing and Swimming.

- Gunarsa, S., Soekasah, M., Satiadarma, M.P. (1986). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta : Pustaka Obor.
- Horn, T.S. (2008). *Advances in sport psychology*. 3<sup>rd</sup> edition. Ohio : Human Kinetics, Inc.
- Howe, B.L. (1991). Imagery and sport performance. *Journal of sport medicine*, 11, 1-5.
- Loehr, J.E. (1982). *Mental toughness training for sports*. New York : Forum Publishing Company.
- Middleton, S.C., Marsh, H.B., Martin, A.J., Richards, G.E., Perry, C. (2001). Discovering mental toughness : A qualitative study of mental toughness in elite athlete. *Journal of sport and exercises psychology*. Australia : University of Western Sydney.
- Mohr, C. Learning how to be a good sport : An intervention aimed at increasing sportperson-like behavior. *Behavior change*, 18 (4), 236-240.
- Morrison, K.A. (1999). The examination of state sport-confidence of secondary school boys and girls participating in coeducational and gender separated physical education class. *Thesis*. Canada : Faculty of Education McGill University.
- Nasution, Y. (2009). *Latihan mental bagi atlet pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional.
- Nasution, Y. (2010). *Menjadi pelatih mental bagi olahragawan*. Jakarta : Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Poerwandari, E.K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Depok : Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Porter, K., Foster, J. (1990). *Visual athletics*. Dubuque, IA : Wm C.Brown.
- Rushall, B.S. (2008). *Mental skills training for sports*. Fourth edition. California : Spring Valley.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.

- Satiadarma, M.P. (2006). *Integrasi self-hypnosis dan visualisasi sebagai faktor pada atlet untuk mencapai penampilan puncak*. Disertasi (ringkasan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Savelbergh, G.J., Van der Kamp, J. (2000). Information in learning to co-ordinate and control movements : Is there a need for specificity of practice? *International journal of sport psychology*, 31 (4), 467-484.
- Setyobroto, S. (2005). *Psikologi olahraga*. Jakarta : Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Shone, R. (1984). *Creative visualization: how to tap your hidden potential*. London : Thorsons.
- Stelter, Reinhard. 2003. Future Perspectives for a Possible State-of-the-Art in Sport and Exercise Psychology. *Journal of sport psychology*. Belanda : University of Copenhagen.
- Stevens, M.J., Lane, A.M. (2001). Mood-regulation strategies used by athletes. *Athletic insight : Online journal of sport psychology*. 3 (3).
- Townsend, C. (2005). *Training for swimmers*. Australia : Bellissima Publishing.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation : preliminary investigation and instrument development. *Journal of sport psychology*. 8, 221-246
- Vealey, R. (1988). Future direction in psychological skills training. *Journal of the sport psychologist*, 2, 318-336.
- Vealey, R.S., Hayashi, S.W., Giacobbi, P., & Garner-Holman, M. (1998). Sources of Sport-Confidence : Conceptualization and Instrument Development. *Journal of sport and exercise psychology*, 20, 54-80.
- Weinberg, R.S., Gould, D.G. (1995). *Foundation of sport and exercise psychology*. USA : Human Kinetics.
- Wolpe, J.M., (1982). *The practice of behavior therapy*. Third edition. New York : Pergamon Press.

\_\_\_\_\_ Wawancara Pelatih Renang Sekolah Ragunan. (Desember 2011).

\_\_\_\_\_ Wawancara Atlet Renang Sekolah Ragunan. (Desember 2011).

**SURAT PERNYATAAN****KESEDIAAN MENGIKUTI PROGRAM LATIHAN MENTAL**

---

Berdasarkan tujuan dan jadwal program yang telah dijelaskan, maka dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :  
Alamat : Komplek Atlet Ragunan, Jakarta  
Status : Atlet Renang  
Telepon/Email :

Menyatakan diri bersedia / tidak bersedia (\*coret yang tidak perlu) ikut serta dalam program pelatihan ini. Berkaitan dengan program pelatihan yang akan diberikan, saya bersedia / tidak bersedia (\*coret yang tidak perlu) menjalankan hal-hal berikut ini :

- 1) Mengisi semua data yang dilakukan secara tertulis dengan sungguh-sungguh.
- 2) Menjawab pertanyaan yang dilakukan melalui wawancara dan bersedia untuk disimpan dalam bentuk rekaman (audiotape recorder).
- 3) Akan selalu hadir pada waktu-waktu pelatihan seperti yang telah ditetapkan.
- 4) Menjalankan latihan yang sudah diberikan secara mandiri setiap harinya.
- 5) Mematuhi semua peraturan dalam program pelatihan ini.
- 6) Akan berusaha mempertahankan motivasi saya dalam seluruh kegiatan pelatihan.

Jakarta, April 2012

Tertanda

---

## BIODATA ATLET RENANG RAGUNAN

### I. DATA PRIBADI

Nama Lengkap : ..... ( L / P )  
 Nama Panggilan : .....  
 Tempat / Tanggal Lahir (usia) : .....(.....tahun)  
 Anak ke- : ..... dari..... bersaudara  
 No.Hp/email : .....  
 Gaya Utama : .....  
 Gaya Kedua : .....

### II. RIWAYAT BERLATIH RENANG

Alasan pertama kali menyukai/hobi renang  
 .....

Pertama kali bergabung di klub renang (tahun & nama klub)  
 .....

Masuk ke Ragunan (tahun & alasannya)  
 .....

Perasaan saat pertama kali masuk Ragunan  
 .....

Perasaan tinggal di Ragunan saat ini  
 .....

### III. PRESTASI

Tahun	Nama Kejuaraan	Nomor yang diikuti	Catatan Waktu

## Lampiran 3 : Panduan Wawancara

1. Tentang Latihan Mental dan manfaatnya.
2. Tentang Keterampilan latihan mental :
  - *Goal-setting*
  - Latihan relaksasi
  - Latihan konsentrasi
  - Latihan *imagery*/visualisasi
3. Tentang Kepercayaan Diri :
  - a) Dimensi latihan dan keterampilan fisik
    - Penguasaan teknik renang
    - Persepsi terhadap kesiapan fisik
    - Keyakinan mencapai hasil terbaik/berprestasi
  - b) Dimensi efisiensi kognitif
    - Mempertahankan kecepatan pada situasi kritis
    - Mengatur kecepatan (*pace*)
    - Konsentrasi pada *best-time*
    - Persepsi terhadap target yang ditetapkan
    - Kemampuan mengambil keputusan
  - c) Dimensi keuletan
    - Bertanding di bawah tekanan
    - Beradaptasi saat pertandingan
    - Bersaing dengan lawan
    - Keyakinan memecahkan *best-time*
    - Setelah catatan waktu buruk

## **Latihan Mental memiliki pengaruh besar bagi Prestasi atlet renang dunia dan atlet renang nasional**

### **Atlet-atlet renang dunia dan nasional yang melakukan latihan**

#### **relaksasi dan visualisasi dalam program latihan sehari-hari adalah:**

- Michael Phelps adalah atlet Amerika peraih medali emas terbanyak di cabang renang sepanjang Olimpiade, yaitu sebanyak 16 medali. Perenang spesialisasi gaya kupu-kupu ini selalu melakukan latihan relaksasi dan visualisasi sebelum bertanding. Latihan mental tersebut membantunya merasakan gerakan dan kecepatan renang yang sempurna ketika ia sudah benar-benar berada di kolam pertandingan.
- Marilyn King, adalah contoh perenang dunia yang mampu berprestasi kembali karena melakukan latihan mental visualisasi. Pada tahun 1979 ia mengalami cedera sehingga tidak bisa berjalan selama berbulan-bulan. Selama masa rehabilitasi & tidak latihan, ia menonton film bagaimana atlet dunia memecahkan rekor, lalu melakukan visualisasi pada dirinya sendiri. Setelah pulih dan berlatih kembali, ia mampu berada di posisi ke-2 pada kualifikasi Olimpiade dan akhirnya berhasil meraih medali emas pada Olimpiade 1980.
- Atlet dunia lainnya yang menjadikan latihan mental sebagai bagian dari latihan sehari-hari yaitu : Ian Thorpe (AUS), Debbie Mayer (USA), Krisztina Egerszegi (HUN), Janet Evans (USA), dan Kristin Otto (GDR). Mereka melakukan latihan relaksasi dan visualisasi minimal selama 10menit **setiap harinya**.
- Perenang nasional yang juga selalu melakukan visualisasi sesaat sebelum bertanding adalah Richard Sam Bera dan Arman Pandji. Dengan berdiam diri sejenak, mereka berkonsentrasi membayangkan hal-hal terbaik yang ingin mereka lakukan dan yang ingin mereka raih saat pertandingan. Semua yang dibayangkan adalah hal-hal yang positif, seperti : *stroke* dan gerakan tangan kaki yang sempurna, *power* atau pengerahan tenaga yang maksimal, *pace* atau kecepatan yang teratur, start dan pembalikan yang mantap, ketenangan dan rasa percaya diri yang tinggi. Dan sampai akhirnya hal-hal tersebut memang benar-benar terjadi dalam pertandingan.

**FORM GOAL-SETTING PRIBADI  
(form-1)**

Tuliskan nomor-nomor pertandingan yang biasa kamu ikuti!

Pilih dan tuliskan nomor pertandingan yang paling menjadi prioritasmu!.....

Berapa catatan *best time* nomor tersebut.....  
kapan diciptakannya.....

Berapa catatan waktu terakhir nomor tersebut.....  
kapan diciptakannya.....

Sekarang, tuliskan berapa catatan waktu yang ingin kamu capai untuk nomor tersebut!

Catatan waktu.....  
Kapan/saat *event* apa ingin dicapainya .....  
(.....bulan dari sekarang)

---

**FORM GOAL-SETTING PRIBADI  
(form-2)**

Sekarang, tuliskan lagi berapa catatan waktu yang ingin kamu capai untuk nomor tersebut!

Catatan waktu.....  
Kapan/saat *event* apa ingin dicapainya .....  
(.....bulan dari sekarang)

Tuliskan catatan waktu yang ingin dicapai dalam waktu dekat!

Catatan waktu.....  
Kapan catatan waktu tersebut harus dibuat .....bulan dari sekarang

Sebutkan, cara/strategi apa saja yang akan kamu lakukan untuk mencapainya :

- .....
- .....
- .....
- .....

## TAHUKAH KAMU ???

Ada rumus yang harus digunakan agar target atau sasaran yang kamu buat dapat tercapai :

### Rumus SCAMP

S = Specific

Target yang kamu buat harus spesifik dan jelas. Misalnya ingin memperbaiki catatan waktu, seberapa mau diperbaikinya, perkirakan bagaimana dan kerja keras untuk mencapainya.

C = Challenging

Target yang kamu buat harus menantang/terkontrol. Tetapkan catatan waktu yang ingin dicapai sedikit lebih tinggi dari catatan waktu terakhir, buatlah pencapaian waktu tersebut di bawah kontrol kamu sendiri dan bukan orang lain.

A = Attainable

Jangan membatasi dirimu dengan kegagalan sebelumnya. Semua target harus berhubungan dengan yang kamu miliki sekarang & bertekad untuk memperbaiki setahap demi setahap. Jangan malu mengganti target waktu jika terlihat kurang memungkinkan untuk dicapai.

M = Measureable and Multiple

Target yang kamu buat harus dapat dilihat nyata dan terukur. Kamu perlu mengevaluasi pencapaian targetmu pada setiap sesi latihan. Setiap sesi latihan semestinya dapat mencapai target-target kecil, yang akhirnya mendukung target final.

P = Personal and Progressive

Target yang kamu buat harus sesuai dengan diri kamu sendiri, tidak boleh terpengaruh oleh orang lain karena akan mempengaruhi komitmen & hasrat kamu dalam mencapainya.

Nah, sekarang cobalah untuk membuat revisi dari target yang ingin kamu capai. Ingat, saat ada kemauan pasti ada jalan. Semoga sukses!

### Panduan Latihan Relaksasi Progresif

**Pembuka** : Mulailah untuk rileks... pejamkan matamu, jernihkan pikiranmu ... Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung... tahan hingga empat hitungan(1)... buang nafas melalui mulut... lakukan berulang kali... tarik dan lepaskan(2)... kosongkan pikiranmu(3)..... Rasakan pikiran dan tubuhmu ringan, melayang(4)... tarik nafas, tahan...dan buang nafas(5).

1. Mulailah dengan tangan kanan, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan... semakin kuat mengepal... rasakan ketegangan otot tangan (8detik)... lalu lepaskan...., biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)... Lakukan untuk tangan kiri, kepalkan... tahan(8detik)... lepaskan(10detik).. Sekarang bersiap untuk mengepal kedua tangan, kepalkan sekuat-kuatnya(8detik).....lepaskan(10detik). Rasakan perbedaan antara tangan dalam ketegangan dan tangan yang rileks.
2. Kemudian pindah ke kepala... kerutkan dahi, alis mata, kencangkan rahang dan bibir, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)... rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas....
3. Tarik dagu ke arah leher sekuat-kuatnya, tahan(8detik)... lepaskan perlahan, rileks(10detik)....Tarik nafas....lepaskan dan rileks....
4. Angkatlah bahu mendekati telinga, tahan(8detik).. dan lepaskan(10detik).. Rasakan rileks di seluruh tubuh... menjalar ke perut, paha, kaki sampai ujung jari kaki... rasakan rileks yang semakin dalam.
5. Atur nafas... kemudian alihkan perhatian ke perut... pelan-pelan kencangkan otot perut, kempiskan dan tarik ke dalam ke arah tulang punggung, tahan(8detik) dan lepaskan perlahan(10detik)....
6. Sekarang fokuskan perhatian pada kaki...Tarik tumit mengarah ke atas, tahan(8detik).... lepaskan(10detik)... arahkan ujung jari-jari ke depan, tahan(8detik)... dan lepaskan(10detik). Rasakan semua ketegangan lepas dari tubuhmu....

**Penutup** : Tarik napas dalam-dalam, dan lepaskan(1). Setiap *tarik napas* berarti *kamu menghirup tenaga dan gairah baru*(2).. saat kamu *membuang napas* berarti *melepaskan kelelahan dan ketegangan*(3)... **TARIK, tenaga dan gairah baru...** **LEPASKAN** kelelahan dan ketegangan(4). **TARIK, tenaga dan gairah baru...** **LEPASKAN** kelelahan dan ketegangan(4).

Saat ini seluruh tubuhmu rileks... bebas dari ketegangan dan berada dalam perasaan tenang dan damai... Gerakan jari-jari kaki dan tangan, bersiap membuka mata pada hitungan nol.... tarik napas dalam-dalam... tahan... tiga...dua...satu...nol. Latihan relaksasi selesai.

**LATIHAN KONSENTRASI**

Sebelum latihan, perenang diminta menyiapkan benda atau perlengkapan renang yang akan menjadi objek latihan konsentrasinya (misalnya : kacamata renang, *pullboys*, pedal, *fins*, topi renang, dan lain sebagainya)

**Instruksi :**

Pejamkan mata, Tarik napas dalam-dalam, dan lepaskan(1). Setiap *tarikan napas* berarti *kamu menghirup tenaga dan gairah baru*(2). Saat kamu *membuang napas* berarti *melepaskan kelelahan dan ketegangan*(3). **TARIK...LEPASKAN....**(4). Ulangi, **TARIK...LEPASKAN....**(5). Ulangi sekali lagi, **TARIK.....LEPASKAN**(6). Saat ini seluruh tubuhmu rileks... bebas dari ketegangan dan berada dalam perasaan tenang dan damai...

Masih dengan mata terpejam, sekarang bayangkan perlengkapan renang yang tadi sudah kamu pilih. Bayangkan bentuknya.... bagian depan.... bagian belakang.... Semua sisi benda tersebut.... Kini terlihat jelas di benakmu.....(1menit)

Sekarang dengan perlahan bukalah matamu, kini pusatkan perhatian kamu pada benda tersebut.....Pusatkan penglihatanmu sepenuhnya pada benda itu.... ya, pusatkan terus..... (setengah menit).

Nah, sekarang tetap dalam posisimu, lihatlah hal-hal lain di sekitar benda tadi... di luar benda tersebut .... ya, lakukan terus.... (setengah menit).

Saatnya konsentrasi, lakukan bergantian : fokus pada benda atau perlengkapan renang yang kamu pilih, lalu alihkan pada benda-benda di luarnya... di sekitarnya.... ya, lakukan bergantian.... lakukan terus ... (1menit).

Tarik napas.... lepaskan.....Latihan konsentrasi selesai.

## Lampiran 9 : Panduan Visualisasi

**Visualisasi 100 meter gaya dada**

Bayangkan dirimu baru saja selesai melakukan pemanasan. Pemanasan yang kamu lakukan benar-benar enak. Saat *sprint*, kamu dapat melakukan *start* dengan tepat dan kamu merasakan kecepatan renang seperti yang kamu inginkan. Air kolam juga terasa bersahabat dengan tubuhmu. Kamu benar-benar merasa nyaman.

Kamu kemudian membereskan diri, mengelap semua air dalam tubuh, dan memilih memakai baju/training yang hangat selama waktu menunggu pertandingan. Kamu memilih tempat menunggu yang nyaman. Di situ kamu dapat rileks, tenang, dan mampu berkonsentrasi penuh untuk menghadapi pertandingan.

Bayangkan, bahwa beberapa seri sebelum seri yang kamu turun, Kamu berjalan menuju tempat duduk pemanggilan atlet. Kamu kemudian duduk menyesuaikan dengan lintasan yang akan kamu tempati. Begitu petugas memberikan komando, kamu dan perenang yang lain mulai jalan menuju lintasan kolam renang . Bayangkan di sana kamu benar-benar merasa percaya diri, terkendali, dan fokus. Kamu berpikir bahwa “inilah saatnya saya ingin memecahkan *best-time* pribadi”. Kamu benar-benar merasa yakin dan mantap. Cuaca sekitar tampak cerah dengan angin yang bertiup lembut. Kamu dapat benar-benar merasakan aroma kolam renang yang ada di hadapanmu kini. Air kolam terlihat tenang dan bening. Suasana kolam renang juga terasa nyaman dan kamu juga merasa *familiar* dengan petugas-petugas yang ada di sana.

Bayangkan kini kamu siap di lintasan yang akan membawamu berenang dengan cepat dan sempurna. Lintasan yang memang nyaman dan menguntungkan untukmu. Kamu bersiap di depan *start block* lintasan tersebut. Setelah pemanggilan nama seluruh perenang, petugas kemudian meniupkan pluit, kamu pun naik ke atas *start block* dan mencari posisi *start* yang yang nyaman. Kamu mantap dengan posisimu dan penuh konsentrasi untuk mendengarkan aba-aba. Setelah mendengarkan aba-aba, kamupun lalu melompat tepat pada waktunya. Kamu meluncur, memposisikan tubuh benar-benar *streamline* agar memperoleh kecepatan maksimal di awal gerakan renang. Di situ kamu merasakan tubuh Anda benar-benar rileks namun berkekuatan penuh.

## Lampiran 9 (lanjutan)

Kamu mulai meluncur, mengayuh, dan melakukan tendangan kaki berulang kali. Tarikan tangan Anda sangat mantap menyapu air kolam sehingga menghasilkan kecepatan penuh. Tendangan kakimu pun terasa kuat dan membuatmu meluncur dengan cepat dan cepat. Kamu dapat melakukan gerakan dengan teknik renang yang sempurna. Tarikan tangan, caramu mengambil nafas, dan tendangan kaki yang kamu lakukan benar-benar membuatmu meluncur dengan cepat menuju 50meter pertama. Sedikit lagi kamu sampai di ujung kolam, dan kamu bersiap melakukan pembalikan. Satu, dua, tiga, ya kamu mencapai tembok memegang dengan kedua tangan lalu berbalik dengan cepat.

Bayangkan kamu melakukan pembalikan dengan sempurna, lalu kembali memposisikan tubuh *streamline* agar memperoleh kecepatan maksimal di awal gerakan 50 meter kedua. Kamu merasakan nafasmu terkendali dan daya tahanmu sangat cukup untuk menyelesaikan 50 meter kedua. Kembali, kamu melakukan gerakan renang gaya dada. Kamu menarik tangan, mengambil nafas, dan menendang kaki. Benar-benar gerakan yang sempurna. Kamu meluncur dan meluncur dengan cepat. Kamu terus berenang dengan secepat-cepatnya hingga mendekati *finish*.

Sekitar 5 meter lagi kamu akan sampai di finish. Kamu pun memaksimalkan gerakan dan kecepatan terakhir yang kamu miliki. Satu, dua, tiga, ya kamu menyentuh papan *scoring* dengan sekuat-kuatnya. Kamu sudah selesai melakukan nomor renang 100 meter gaya dada. Kamu lalu menoleh ke belakang, papan *scoring-board* mencatat waktumu. Kamu dapat memecahkan *best-timemu* sendiri. Kamu merasa senang, merasa gembira dan puas. Tarik nafas perlahan, hembuskan. Latihan visualisasi selesai.

### Visualisasi 100 meter gaya bebas

Berikut ini adalah latihan visualisasi untuk nomor 100 meter gaya bebas. Atur napas... tarik perlahan... lepaskan. Rasakan tubuh yang rileks, bersiap untuk mulai latihan visualisasi.

Bayangkan diri kamu saat ini berada dalam situasi pertandingan. Kamu masuk ke dalam kolam untuk *warming up* dan merasakan suasana kolam yang sangat nyaman. Kamu melihat keadaan sekeliling, tempat duduk penonton dan semua yang ada di sekitarnya, semua adalah situasi yang sudah sangat terbiasa kamu rasakan. Kamu memperhatikan suara-suara di sekitar kolam, suara pelatih, suara perenang-perenang lain yang sedang berbicara. Suara percikan air dan degup jantungmu yang penuh semangat. Bayangkan kamu betul-betul dalam keadaan siap bertanding.

Kamu memakai baju sambil menunggu giliranmu untuk bertanding. Kamu menghabiskan waktu untuk sesekali melakukan *stretching*. Setiap menit berlalu, terbayang dalam benak dan pikiranmu bahwa ini adalah saat bertanding yang kamu nantikan. Saat bertanding terbaik yang sudah kamu persiapkan jauh-jauh hari sebelumnya. Dan kamu dalam keadaan mental yang kuat.

Ketika pelatih meminta kamu bersiap menunggu di kursi yang ditentukan, kamu pun beranjak dan mengikuti komando petugas menuju lintasan. Kamu pun menuju lintasan dalam keadaan dan posisi yang mantap. Petugas meminta seluruh perenang naik lintasan, dan kamu menaiki lintasanmu dengan penuh kekuatan dan penuh percaya diri. Dan ketika aba aba dimulai, kamupun siap melakukan start dengan tepat. Satu dua tiga, ya. Kamu memulai gerakan renang dengan sangat bagus. Posisi *streamline* tubuhmu membantu untuk melakukan gerakan renang yang sempurna kamu merasakan air melewati tubuhmu, suara percikan air menyapu seluruh tubuhmu dengan cepat. Setiap gaya yang kamu lakukan, kamu merasa semakin kuat dan semakin kuat. Kamu melewati air dengan penuh kecepatan. Kamu melihat ada perenang lain di sebelahmu, tapi tidak kamu pedulikan, kamu tetap fokus pada kecepatanmu sendiri. Kamu konsentrasi untuk menyelesaikan 50 meter pertama dan sampai ke dinding secepat-cepatnya, dan ya. Kamu tarik ke bawah tanganmu juga kepalamu dan mendorong dengan sangat kuat dari dinding sehingga kamu memperoleh jarak tolakan yang sangat jauh.

## Lampiran 9 (lanjutan)

Kembali, kamu akan menyelesaikan 50 meter kedua. Kamu merasa sangat kuat, kamu sudah berlatih lama selama ini dan kamu merasakan ini luar biasa. Gaya yang kamu lakukan terus menuju *finish* sampai semakin dekat dan semakin dekat lagi. Tanganmu semakin cepat bergerak, dan kakimu semakin kuat memberikan kecepatan yang luar biasa. Sebentar lagi kamu akan mencapai *finish*, dan kamu merasa kecepatanmu semakin meningkat dan terus meningkat. Kamu fokus pada gaya kamu, dan apa yang kamu lakukan betul-betul sudah maksimal. Satu, dua tiga, ya kamu mencapai *finish*. Kamu mendorong sekuat-kuatnya dengan kepala dan badan yang kamu sorongkan ke depan sehingga mendapatkan *finish* yang sempurna. Kamu segera melihat papan *scoring board*, dan ternyata *best-time*. Kamu berhasil memperoleh *best-time* kamu. Kamu segera sadar dengan situasi sekelilingmu, kamu sadar bahwa kamu telah meraih apa yang kamu inginkan. Dengan senang kamu pun naik ke atas kolam dan mengeringkan tubuh. Kamu betul-betul merasakan kegembiraan, kesempurnaan, kamu sukses. Kamu adalah perenang yang hebat.

Tarik napas...atur napas....latihan visualisasi 100 meter gaya bebas selesai.

### Visualisasi 200 meter gaya bebas

Berikut ini adalah latihan visualisasi untuk 200 meter gaya bebas. Tarik napas...buang perlahan... lakukan lagi dan rasakan tubuhmu dalam keadaan rileks.

Bayangkan kamu saat ini berada di kolam pertandingan. Kolam yang sudah pernah kamu bertanding sebelumnya, dan situasi sangat familiar, sangat terbiasa untukmu, tidak mengherankan. Kamu melihat situasi di sekitar kolam, tempat duduk penonton, dan orang-orang yang ada di sekitarnya. Kamu merasakan suara-suara di sekitar kolam, suara percikan dan deburan air, suara perenang-perenang dan suara pelatih. Dan tentunya, suara degub jantungmu yang teratur dan penuh semangat untuk bertanding.

Bayangkan kamu dalam keadaan betul-betul siap untuk menjalankan pertandingan. Setelah *warming up* kamu pun menunggu dengan tenang sambil sesekali melakukan *stretching*. Setiap detik berlalu, setiap menit berlalu, tergambar jelas dalam pikiramun bahwa ini adalah waktu pertandingan terbaik dimana kamu sudah mempersiapkan diri jauh-jauh hari sebelumnya. Kamu merasakan mental yang kuat. Tidak lama kemudian pelatih menyuruhmu bersiap di bangku pemanggilan atlet. Kamu menuju kesana dengan penuh percaya diri dan menunggu bersama perenang-perenang yang lain. Setelah petugas memberi komando untuk jalan menuju lintasan, kamu pun menuju lintasan dengan penuh percaya diri. Kamu pun membayangkan kekuatan penuh akan mengikutimu di dalam air, sangat jelas, sangat *streamline*.

Petugas kemudian meminta perenang naik lintasan, dan kamu mngambil posisi yang sangat kuat, posisi kaki dan tangan siap melakukan start. Satu, dua, tiga, ya , kamu melakukan start dngna sempurna. Kamu memulai gerakan-gerakan renang yang sungguh kuat dan sungguh bagus. Kamu merasakan air melewati tubuhmu, merasakan bunyi air melewati seluruh tubuhmu dan menciptakan kecepatan yang tinggi. Setiap gerakan kamu merasa semakin kuat dan semakin kuat. Melakukan gerakan tangan, gerakan kaki menuju 50 meter pertama. Kamu konsentrasi padaa gerakanmu sendiri, dan bersiap mencapai 50 meter pertama, dan ya.K amu melakukan pembalikan dengna sempurna, mendorong kaki dari tembok dengan sekuat-kuatnya.

## Lampiran 9 (lanjutan)

Kamu pun mulai 50 meter kedua. Ya kamu merasakan gerakan renang yang sangat enak, kecepatan yang stabil. Kamu masih merasakan diri kamu sangat kuat, sangat cepat, dan gayamu sangat enak. Sampai 50 meter kedua, siap melakukan pembalikan yang kedua, ya. Kamu melakukan pembalikan yang sempurna lagi. Kamu melakukannya dengan tepat, sehingga dapat mendorong dengan sejauh-jauhnya. Kembali kamu berenang dengan kekuatan yang penuh, dan setiap waktu kamu merasa sangat kuat.

Menuju 50 meter ketiga. Kamu merasakan deburan air di sekitar tubuhmu, melewati kulit dan badanmu, begitu cepat. Dan sebentar lagi kamu melakukan pembalikan. Betul-betul kekuatan kaki yang penuh. Kamu mendorong dengan sangat kuat sehingga kamu memperoleh jarak yang jauh.

Dan 50 meter terakhir, kamu akan segera menyelesaikan nomor ini. Setiap gerakanmu kini semakin kuat menciptakan kecepatan di dalam air yang luar biasa. Kamu merasa ada perenang lain di sebelahmu, tapi kamu abaikan. Kamu tetap fokus pada kecepatanmu sendiri. Kamu semakin menuju dinding *finish*. 30 meter lagi, kamu akan segera mencapai *finish*. Lebih cepat dan lebih cepat. Kamu merasa kecepatanmu meningkat dan fokus pada gayamu sendiri, fokus pada pernapasanmu, dan kamu sudah melakukan yang terbalik. Setiap gaya yang kamu lakukan adalah segala usaha kamu. Kamu mencapai dinding *finish* dengan baik, satu dua tiga, tepat waktu. Kamu sorongkan badanmu ke depan sehingga mendapatkan *finish* yang sempurna. Ya, kamu pun segera melihat papan *scoring-board* dan ternyata *best-time*. Kamu berhasil menciptakan *best-time* mu sendiri. Dan ternyata kamu menang. Kamu berada di urutan pertama. Perlahan kamu mendengar sorakan orang-orang di sekitarmu, kamu sadar kamu telah meraih apa yang kamu inginkan. Kamu pun perlahan naik ke atas kolam dan melakukan *cooling down*. Kamu benar-benar merasa senang sudah menyelesaikan pertandingan dengan baik. Itu membangkitkan rasa percaya dirimu dan semangatmu bahwa kamu sudah sukses. Kamu adalah perenang yang baik.

Tarik nafas...atur napas.... latihan visualisasi selesai.

### Visualisasi 1500 meter gaya bebas

Berikut ini adalah latihan visualisasi untuk nomor 1500 gaya bebas. Tarik napas... buang perlahan.... lakukan lagi.... dan rasakan saat ini tubuhmu betul-betul dalam keadaan rileks.

Bayangkan saat ini kamu berada dalam situasi pertandingan. Kamu kini berada di kolam renang pertandingan. Kamu merasakan air yang sudah sangat terbiasa buatmu, kamu melihat keadaan sekeliling, bangku penonton, situasi di sekitar, suara orang-orang, suara seburan dan percikan air, dan degub jantungmu yang teratur. Ya, degub jantungmu teratur dan penuh semangat. Bayangkan kamu betul-betul dalam keadaan siap untuk menjalankan pertandingan. Setelah *warming-up*, kamu pun menunggu di tempat yang nyaman. Kamu menghabiskan waktu untuk konsentrasi dan sesekali melakukan *stretching*. Tiap menit berlalu, yang ada dalam pikiranmu adalah kamu betul-betul dalam keadaan siap untuk bertanding. Waktu terbaik untuk bertanding, karena kamu telah mempersiapkannya sejak lama. Persiapan yang betul-betul kamu lakukan dengan baik selama ini.

Tiba saatnya waktu untuk menunggu di bangku pemanggilan atlet. Kamu pun menuju ke sana dengan penuh percaya diri, karena kamu sudah melakukan persiapan. Ya, disana kamu bersama perenang-perenang lain dan kamu tidak peduli. Kamu fokus pada dirimu sendiri. Hingga akhirnya petugas memberi komando untuk menuju lintasan. Kamu pun berjalan dengan semangat dan percaya diri. Kamu berada di lintasanmu sekarang, dan siap melakukan *start*. Kamu berada pada posisi yang mantap. Dan ketika aba-aba dimulai, satu dua tiga, ya. Kamu pun melakukan *start* tepat pada waktunya. Kamupun memulai gerakan, mengatur *pace* yang selama ini sudah dilatih dengan baik. Satu dua tiga, satu dua tiga. Kamu pun menyelesaikan 100 meter pertama, siap melakukan pembalikan di tempat *start*mu tadi. Ya, kamu membalikkan tubuhmu, kamu melakukan pembalikan yang sempurna, dorongan kaki yang kuat.

Kini kamu kembali berenang dengan *pace* yang sama. Kamu merasakan gaya renangmu yang enak sekali. Kamu merasakan deburan air yang membawamu berenang dengan cepat. Kamu kini hampir selesai untuk 100 meter kedua, siap melakukan pembalikan lagi.

## Lampiran 9 (lanjutan)

Ya, kamu sekarang menuju 100 meter ketiga. Kekuatanmu semakin stabil. Gerakan kaki dan tanganmu juga semakin baik. Kamu betul-betul ingat dengan teknik renang yang selama ini diberikan. Dan itu sudah menjadi bagian dari dirimu. Kamu betul-betul menikmati gaya renang yang kamu lakukan saat ini. Hampir selesai 100 meter ketiga, dan kamu bersiap melakukan pembalikan untuk 100 meter keempat. Ya, pembalikan yang sempurna lagi. Kamu kembali berenang dengan kekuatan yang stabil.

Kakimu, gerakan tanganmu, membawa pada kecepatan yang sempurna. Kamu pun merasakan air melewati tubuhmu, membawa dirimu pada kecepatan yang luar biasa namun tetap stabil. Hampir selesai 400 pertama, dan kamu menuju 100 berikutnya. Kamu melakukan pembalikan lagi.

Gayamu semakin terarah sekarang. *Pacemu* benar-benar terlatih. Kamu tidak ragu melakukannya, mengatur kecepatannya. Dan hampir selesai 500 meter pertama. Ya, *great*, bagus sekali. Kamu sudah menyelesaikan 500 meter pertama. Kamu mulai lagi menjalani jarak renang berikutnya.

Gerakan kaki dan tanganmu betul-betul maksimal. Kamu betul-betul merasa seperti dalam latihan, tenang, rileks, namun maksimal. Hampir selesai 600, menuju 700. Ya, pembalikanmu betul-betul sempurna.

Kamu berenang dengan sangat enak, namun semakin kuat, dan kamu merasa semakin kuat. Irama air membawamu pada kecepatan yang sungguh stabil dan kamu bisa mengaturnya. Hampir selesai, ya, kamu melakukan pembalikan. Kamu menyelesaikan 700, kini menuju 800.

Kembali kamu mengatur kecepatan renangmu. Gerakan kaki, gerakan tangan, semuanya terarah dan kamu fokus. Kamu melihat ada beberapa perenang di sampingmu, tapi kamu tidak peduli. Kamu fokus pada kecepatanmu sendiri. Hampir selesai, kamu menuju dinding untuk 800 meter, dan siap untuk 900 berikutnya. Ya pembalikan kembali, kamu mendapatkan dorongan yang kuat dan jarak yang jauh.

900 meter...air sangat bersahabat dengan tubuhmu, mendorong dirimu semakin cepat dan semakin cepat lagi. Kamupun merasa sangat nyaman dan enak berenang. Kamu betul-betul perenang yang tekun. Ya, kamu memang betul-betul perenang jarak jauh. Hampir selesai, melakukan pembalikan untuk 100 meter kesepuluh. Dengan kekuatan penuh kamu melakukan pembalikan, ya. Pembalikan itu betul-betul pembalikan yang sempurna.

## Lampiran 9 (lanjutan)

Kembali kamu melakukan gerakan tangan, gerakan kaki dengan kekuatan penuh. Sekarang menyelesaikan 500 meter kedua. Ya, kamu menuju dinding, dan luar biasa. Kamu sudah menyelesaikan 1000 meter. Kamu betul-betul perenang yang tabah, perenang yang tekun, dan itulah ciri khas perenang jarak jauh.

Masuk ke 100 meter kesebelas. Kamu terus melakukan gerakan renang, mengontrol gerakan tangan dan kaki. Dan ya, kamu siap untuk pembalikan menuju 100 keduabelas. 1200

Kontrol kecepatan tangan dan kakimu semakin baik, dan semakin baik. Air kolam membawamu bergerak semakin cepat dan semakin cepat. Kamu pun merasa semakin kuat dan semakin kuat. Hampir selesai, dan kamu melakukan pembalikan, lalu menuju 1300. Hampir selesai.

Kamu kembali menciptakan kecepatan *pace* yang tepat. Hampir selesai, dan pembalikan lagi., Tinggal 200 meter yang harus kamu selesaikan. Kamu merasakan gerakan dan gaya yang enak. Teknik renangmu tidak hilang, bahkan kamu merasakannya semakin baik, semakin baik untuk menyelesaikan nomor ini. Hampir mencapai *finish*, ya kamu melakukan pembalikan dan siap melakukan 100 meter terakhir.

Gerakan kakimu, gerakan tanganmu, betul-betul semakin cepat. Kamu konsentrasi untuk setiap *stroke* yang kamu lakukan. Kamu merasa semakin kuat untuk menyelesaikan 50 meter terakhir. Kamu memaksimalkan kekuatanmu, fokus pada gayamu, pada napasmu, dan pada kecepatanmu., Ya, betul menuju **finish** sekarang. Kamu pun mendorong tubuhmu semakin cepat lagi untuk mendapatkan finish yang sempurna. 30 meter, 20 meter, 10 meter. Ya, kamu sorongkan tubuh dan kepalamu ke depan sehingga mendapatkan *finish* yang sempurna. Luar biasa, renangan yang sangat bagus. Penyelesaian tugas yang sempurna. Kamu telah menyelesaikan nomor 1500 meter gaya bebas. Luar biasa, dan kamu melihat *scoring-board*. Disana tercatat waktumu, dan ternyata *best-time*. Kamu memecahkan *best-timemu* sendiri. Kamu pun perlahan menyadari keadaan sekitar, suara riuh penonton, dan kamu sadar bahwa kamu telah mencapai targetmu. Kamu merasa senang karena bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik. Semua membangun rasa percaya diri, percaya diri karena kamu sudah sukses. Ya, sukses dan kamu adalah perenang yang baik.

Tarik napas.... atur napas.....latihan visualisasi selesai.

## Lampiran 10: Verbatim

**HASIL WAWANCARA PRE-TEST**  
**Informan : A**  
**Jenis Kelamin : L**  
**Usia : 16 tahun**  
**Tanggal Wawancara : 15 April 2012**

Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?

*Kalo dulu msh blum ya, belum sama sekali. Basicnya udah ada, latihan mental udah tau tapi fungsi ngejalaninnya aja yang belum*

Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?

*Untuk menghadapi pertandingan, shadow kayak visualisasi gitu*

Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?

*Biasanya diberikan target oleh pelatih, mungkin ya liat juga dari teman atau lawan kita.*

Menurutmu, bagaimanakah cara yang baik dalam menentukan target?

*Liat dari latihan, juga keadaan hari H pertandingan. Kalo enak, bisa lebih ditingkatkan targetnya*

Menurutmu, apa yang dimaksud dengan relaks?

*Rileks itu dimana kita lemes jadi dimana ktia merasa lemes spt tidur lah*

Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks?

*Mejamin mata, tiduran tapi setengah sadar. Kalo tanding tiduran aja di atas papan, seadanya*

Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan?

*Kayak yoga, pernah saya diajarkan. Pake pernafasan perut*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan pernafasan rasio?

*Gak tau*

Bagaimana kamu membedakan perasaan tegang dan relaks?

*Tegang malah bikin badannya cepet capek, stres, tapi kalo rileks nyantai aja gak mikir apa-apa*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan relaksasi progresif?

*Tau tapi gak tau apa namanya*

Ceritakan bagaimana kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?

*Kurang, misalnya ada gangguan masih sering kepikiran gitu. Kayak binatang, suara keras.*

Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini?

*Gak ada yang saya lakukan*

Sejauhmana kamu dapat membayangkan gerakan renang yang ingin kamu lakukan?

*Dulu saya merasakan setelah melihat video, atau orang lain yang melakukan. 50% mudah-mudah aja lah*

Sejauhmana kamu mengetahui tentang latihan visualisasi?

*Namanya gak tau. Dulu pernah di Bali dikasih, trus kak Anton juga. Mislanya suruh bayangin apa, misalnya di padang rumput, atau berenangny gimana.*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Seberapa yakin dirimu terhadap teknik renang yang kamu miliki saat ini?  
*Gak begitu, sadar sih masih sering bikin kesalahan pas latihan. Misalnya gerakan kaki.*

Bagaimana perasaan kesiapan fisikmu sekarang?  
*Yah lumayan lah, pede*

Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik?  
*Ya itu tadi tergantung situasi, liat sikonnya*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?  
*Yakin 100% hanya dengan mengatakan yakin 100%. Saya mengatakan dalam hati saya bisa.*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu mengatur kecepatan renang dengan baik?  
*Saya yakin setelah lihat di latihan*

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat berkonsentrasi hanya pada pencapaian best-time?  
*Gak saya gak bisa, jatuhnya saya malah jadi stres. Harus begitu harus segitu, malah jadi stres*

Gambarkan keyakinanmu terhadap target yang kamu tetapkan?  
*Kalo saya yang nentuin, saya yakin bisa capai.*

Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik?  
*Saya yakin, karena dari awal dari latihan udah biasa. Yakin bisa mengambil keputusan yang terbaik*

Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan?  
*Gak yakin, abis saya suka masih sering kebawa pikiran*

Sejauhmana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan?  
*Butuh waktu 1-2hari untuk bisa beradaptasi*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?  
*Kalo liat lawan yang best-timanya sama jadi kurang pede. Kalo memang bisa lebih cepat, ya bisa pede*

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat memecahkan best-time?  
*Yang saya tentuin sendiri yakin, yang tau diri saya ya saya sendiri*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?  
*Sedang lah, masih butuh banyak masukan juga, tapi saya sadar kalo gagal mungkin berarti saya harus belajar lagi*

**HASIL WAWANCARA POST-TEST****Informan : A****Jenis Kelamin : L****Usia : 16 tahun****Tanggal Wawancara : 12 Mei 2012**

Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?

*Setelah ini jadi tau banyak, saya juga baca sendiri*

Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?

*Banyak, bisa rileks, percaya diri pokoknya masalah saya mulai belajar untuk tenang*

Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?

*Melihat dari diri sendiri*

Menurutmu, bagaimanakah cara yang baik dalam menentukan target?

*Saya melihat dari latihan juga... mungkin liat realnya, jadi gak ngebebanin saya sendiri*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan goal-setting?

*Lebih bisa kemana nentuin mau gimana. Lebih pede ama diri sendiri*

Menurutmu, apa yang dimaksud dengan relaks?

*Rasanya bebas gak terganggu. Bener-bener keadaan otot rasanya enak*

Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks?

*Shadow, seperti panduan yang kak Yana kasih. Ada juga bayangan shadow yang saya buat sendiri misalnya saya mau pergi kemana. Juga dengan berdoa*

Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan?

*Dengan nafas perut*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan pernafasan rasio?

*Buat saya sendiri itu kurang manfaatnya*

Bagaimana kamu membedakan perasaan tegang dan relaks?

*Tegang tuh gak enak bener-bener stres, tegang tuh nafas gak beraturan. Gak enak aja kalo tegang.*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan relaksasi progresif?

*Untuk mengetahui dasar-dasar mengetahui relaks dan tegang*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan relaksasi?

*Bisa lebih tau dan tau gimana rasanya*

Ceritakan bagaimana kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?

*Bisa lebih baik bisa lebih fokus apa yang ingin saya capai*

Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini?

*Bayangin 1 titik putih atau hitam. Kalo berenang saya kan pake kaca mata buram, jadi berenangnya liat ke depan aja.*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan konsentrasi?

*Saya bisa lebih konsen pada diri saya, pikiran jadi gak kemana-mana*

Sejauhmana kamu dapat membayangkan gerakan renang yang ingin kamu lakukan?

*Buat saya gampang aja, saya mau ya saya bayangin aja seperti nonton TV*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Sejauhmana kamu mengetahui tentang latihan visualisasi?

*Tau iya lebih tau, cuma pembiasaannya selama ini yang masih kurang*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan visualisasi?

*Dampaknya saya selalu fokus pada apa yang mau saya lakuin, saya lebih pede aja untuk ngeluarin apa yang mau saya keluarin atau lakuin*

Seberapa yakin dirimu terhadap teknik renang yang kamu miliki saat ini?

*Saya yakin dengan yang dipelajari selama ini, terutama visualisasinya*

Bagaimana perasaan kesiapan fisikmu sekarang?

*Tetep pede dengan apa yang saya udah jalani*

Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik

*Saya yakin dengan kemampuan saya*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?

*Masih sama Kak, masih susah, malah jadi tegang kalo dah deket ama lawan*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu mengatur kecepatan renang dengan baik?

*Bisa lebih baik, saya pede dengan kekuatan dan daya tahan saya sendiri*

Apakah kamu dapat berkonsentrasi pada pencapaian best-time?

*Saya yakin, karena emang nyata, real itu*

Gambarkan keyakinanmu terhadap target yang kamu tetapkan?

*Yakin bisa dicapai, kalau buat sendiri*

Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik?

*Yakin bisa, emang udah biasa bisa*

Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan?

*Saya berpikir lakukan yang terbaik yang saya bisa. Kayak kalo ditanya nti mau berenang berapa, yah liat aja nanti*

Sejauhmana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan?

*Kalo itu saya masih butuh adaptasi ama lingkungan 1-2hari*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?

*Saya yakin, kan berpikirnya kan sama-sama manusia, realita aja*

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat memecahkan best-time?

*Yakin karena yang saya targetkan gak muluk-muluk*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?

*Saya yakin saya bisa bangkit jika sudah terpuruk. Saya berpikir ini ujian buat saja, bisa lebih sukses kalo bisa ngelewatin ini.*

Bagi kamu sendiri, latihan mental yang mana yang paling berpengaruh terhadap kepercayaan diri?

*Relaksasi Kak, ya. Kondisi rileks bikin saya jadi gak terlalu cemas lagi menghadapi pertandingan. Udah kerasa sih, ganti jadi pede.*

Seberapa jauh kalian membutuhkan atau memerlukan pelatih untuk membimbing dalam melakukan latihan mental?

*Bisa ama pelatih, sendiri juga bisa kok Kak*

**HASIL WAWANCARA PRE-TEST**  
**Informan : B**  
**Jenis Kelamin : L**  
**Usia : 16 tahun**  
**Tanggal Wawancara : 15 April 2012**

Seberapa jauh Ping tau tentang latihan mental?  
*Maksudnya Kak ?*

Iya, apa saja yang kamu ketahui tentang latihan mental?  
*Itu... latihan buat nge-rileksan otot*  
 Menurut Ping, apa saja manfaat latihan mental itu?  
*Apa yaa... buat bikin kita lebih fokus Kak*

Bagaimana cara Ping nentuin target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?  
*Semangat aja, gitu aja Kak*

Menurut Ping, bagaimana cara yang baik dalam menentukan target?  
*Percaya pada diri sendiri, perhatikan stroke. Dengan kekuatan sendiri terus maju, hehehee..*

Menurutmu, apa yang dimaksud dengan relaks?  
*Merelaksasikan otot dalam gerakan renang*

Bagaimana cara yang Ping lakuin selama ini untuk melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks?  
*Shaking-shaking sendiri, melemaskan otot-otot sendiri gitu Kak*

Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan?  
*Tarik nafas trus buang dari mulut yang kenceng... huaaah*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan pernafasan rasio?  
*Gak tau, apaa tuuh..*

Bagaimana Ping bedain antara perasaan tegang dan relaks?  
*Gak tau*

Ceritakan bagaimana kemampuan konsentrasi yang Ping miliki saat ini?  
*Lumayan, kalo lagi berenang fokus ama stroke*

Bagaimana Ping ngelatih konsentrasi selama ini?  
*Di kamar bayangin....hmmm, berenang*

Sejauhmana Ping bisa ngebayangin gerakan renang yang ingin kamu lakukan?  
*Apa Kak?*

Iya, seberapa mudah kamu dapat ngebayangin gerakan renang yang ingin kamu lakukan?  
*Klo ngebayangin susah, tapi kalo praktekin langsung bisa*

Sejauhmana kamu mengetahui tentang latihan visualisasi?  
*Pernah, buat menghilangkan beban semua rasa benci, uugh... rasa yang gak enak, beban*

Seberapa yakin Ping ama teknik renang yang kamu miliki saat ini?  
*Ping sebenarnya yakin sih, tapi sering males ngeluarin strokenya aja*

Bagaimana perasaan kesiapan fisik Ping sekarang?  
*Belom terlalu, sering sakit otot paha nih Kak... ini nih Kak (menunjuk paha)*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Sekuat apa keyakinan Ping bahwa Ping bisa mencapai hasil terbaik?

*Tergantung nanti liat sikonnya, sikonnya bagus ya yakin, kalo gak... hehehee, gak!*

Seberapa yakin Ping dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?

*Pede aku Kak, malah makin kuat aku, gregetan, ...seru solanya...*

Seberapa yakin Ping mampu ngatur kecepatan renang dengan baik?

*Pas latihan yakin, tapi pas tanding sering gak Kak... huh*

Sejauhmana keyakinan Ping bahwa Ping dapat berkonsentrasi hanya pada pencapaian best-time?

*Asal berenang cepet aja, ya begitu Kak...*

Gambarkan keyakinan Ping terhadap target yang kamu tetapkan?

*Tergantung lawannya Kak. Kalo bareng jadi ngotot gitu*

Seberapa yakin Ping pada diri sendiri bahwa Ping dapat mengambil keputusan dengan baik?

*Yakin Kak, bisa kok*

Bagaimana keyakinan Ping jika bertanding di bawah tekanan?

*Gak yakin sebenarnya Kak, tapi pas masuk air semuanya hilang*

Sejauhmana Ping yakin bahwa Ping bisa adaptasi saat pertandingan?

*Bisa aja Kak, gak masalah*

Seberapa yakin Ping bahwa Ping bersaing dengan lawan?

*Liat best-timanya dia..., kalo sama... hmmm, pedenya jadi kurang*

Sejauhmana keyakinan Ping bahwa Ping dapat memecahkan best-time?

*Yakin*

Seberapa yakin Ping bahwa Ping mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?

*Bisa, tapi butuh banyak masukan, yang kasihtau gini-gini gitu...Kak*

## Lampiran 10 (lanjutan)

**HASIL WAWANCARA POST-TEST****Informan : B****Jenis Kelamin : L****Usia : 15 tahun****Tanggal Wawancara : 12 Mei 2012**

Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?

*Tau sedeng lah, kayak relaks, fokus, buat ningkatin mental*

Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?

*Untuk buat nambah fokus*

Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?

*Harus nafsu ngalahin lawan lebih kenceng*

Menurutmu, bagaimanakah cara yang baik dalam menentukan target?

*Berenangnya ya konsentrasi, fokus*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan goal-setting?

*Mudah yakin walau hasilnya belum*

Menurutmu, apa yang dimaksud dengan relaks?

*Otot tidak tegang, pikirannya positif*

Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks?

*Diem aja, pikirin hal-hal yg positif. Mikirin berenangnya, mikirin lintasannya, mikirin pacenya*

Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan?

*Tarik nafas dalam, trus keluarin dari mulut*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan pernafasan rasio?

*Kurang merasa manfaat*

Bagaimana kamu membedakan perasaan tegang dan relaks?

*Tegang tuh ototnya kaku, rileks gak ada pikiran apa-apa*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan relaksasi progresif?

*Buat nge-rileks-in otot-otot tertentu*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan relaksasi?

*Nambah mental aja, mentalnya nambah. Lebih fokus, lebih rileks*

Ceritakan bagaimana kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?

*Konsentrasi udah bertambah, jadi bisa lebih fokus ama stroke*

Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini?

*Biasanya di ruang kosong, di kamar sendiri, pikirin bayangin hal-hal yang positif*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan konsentrasi?

*Aku bisa lebih konsen Kak, pikiran jadi gak kemana-mana*

Sejauhmana kamu dapat membayangkan gerakan renang yang ingin kamu lakukan?

*Lebih mudah kalo ama diri sendiri (tidak menggunakan panduan yang diberikan)*

Sejauhmana kamu mengetahui tentang latihan visualisasi?

*Udah tau, agak tau sekarang Kak*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Apa yang kamu rasakan setelah latihan visualisasi?

*Lebih rileks, lebih bisa terkontrol kalo berenang*

Seberapa yakin dirimu terhadap teknik renang yang kamu miliki saat ini?

*Aku yakin Kak, karena bisa meniru stroke yang benar*

Bagaimana perasaan kesiapan fisikmu sekarang?

*Lebih siap*

Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik

*Hmmm, sedang lah keyakinan nya , cukup*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?

*Yakin Kak, sekitar 95% lah*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu mengatur kecepatan renang dengan baik?

*Kenyataannya belum begitu baik aku ngatur pace-nya sekarang*

Apakah kamu dapat berkonsentrasi pada pencapaian best-time?

*85% yakin bisa konsen ama best time*

Gambarkan keyakinanmu terhadap target yang kamu tetapkan?

*Yakin, karena waktu latihan cukup panjang untuk latihan mempersiapkan diri*

Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik?

*Yakin, percaya pada diri sendiri selama ini*

Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan?

*Yakin, sebenarnya kalo masih di darat belum turun masih beban, tapi kalo udah masuk air udah oke ilang semuanya*

Sejauhmana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan?

*Yakin aja, malah tempat baru jadi semangat baru buat akunya*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?

*Yakin Kak, malah rasanya aku jadi gregetan*

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat memecahkan best-time?

*Gak begitu yakin, targetnya terlalu tajam.*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?

*90% bisa Kak*

Bagi kamu sendiri, latihan mental yang mana yang paling berpengaruh terhadap kepercayaan diri?

*Relaksasi Kak... hmm, jadi lebih fokus, tenang tuh bikin gaya dan gerakan aku jadi lebih terkontrol*

Seberapa jauh kalian membutuhkan atau memerlukan pelatih untuk membimbing dalam melakukan latihan mental?

*Butuh dibimbing pelatih Kak*

## Lampiran 10 (lanjutan)

**HASIL WAWANCARA PRE-TEST**  
**Informan : C**  
**Jenis Kelamin : L**  
**Usia : 15 tahun**  
**Tanggal Wawancara : 15 April 2012**

Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?  
*Buat kita fokus*

Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?  
*Gak tau Kak*

Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?  
*Liat satu gaya sendiri, gaya bebas*

Menurutmu, bagaimanakah cara yang baik dalam menentukan target?  
*Latihan yg bagus & berpikir positif*

Menurutmu, apa yang dimaksud dengan relaks?  
*Gak tau*

Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks?  
*Gak ada*

Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan?  
*Ambil nafas seperti biasa*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan pernafasan rasio?  
*Gak tau tapi kalo menahan & mengatur nafas tau*

Bagaimana kamu membedakan perasaan tegang dan relaks?  
*Rileks tuh bisa becanda-canda, tapi kalo tegang diem aja*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan relaksasi progresif?  
*Gak tau*

Ceritakan bagaimana kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?  
*Sering gak bisa konsentrasi..pikiran masih kemana-mana*

Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini?  
*Gak ada*

Sejauhmana kamu dapat membayangkan gerakan renang yang ingin kamu lakukan?  
*Susah belum bisa ngerasain gerakan*

Sejauhmana kamu mengetahui tentang latihan visualisasi?  
*Gak tau*

Seberapa yakin dirimu terhadap teknik renang yang kamu miliki saat ini?  
*80 atau 70% eh 70% Cuma yakinnya*

Bagaimana perasaan kesiapan fisikmu sekarang?  
*Tergantung latihannya..kalo porsinya banyak gak, tapi kalo porsinya dikit ya pede*

Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik?  
*Sudah yakin, yakin sudah lama*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?

*Suka bikin emosi*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu mengatur kecepatan renang dengan baik?

*Masih hancur*

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat berkonsentrasi hanya pada pencapaian best-time?

*90%*

Gambarkan keyakinanmu terhadap target yang kamu tetapkan?

*Untuk berenang secepatnya 75%*

Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik?

*Yakin bisa*

Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan?

*Kurang yakin aku Kak*

Sejauhmana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan?

*Setengah yakin bisa, tergantung situasi*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?

*Yakin*

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat memecahkan best-time?

*Tergantung lawan, kalo dicampur KU ama yang lebih tinggi sering jadi down*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?

*Susah, sering kebawa pikiran kalo udah jelek*

## Lampiran 10 (lanjutan)

**HASIL WAWANCARA POST-TEST****Informan : C****Jenis Kelamin : L****Usia : 15 tahun****Tanggal Wawancara : 12 Mei 2012**

Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?

*Sedang, jadi cukup tau*

Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?

*Percaya diri dan mentalnya kuat*

Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?

*Banyakin stroke, dan perhatiin waktunya*

Menurutmu, hal-hal apa saja yang harus kamu perhatikan dalam membuat target?

*Liat waktu best-time kita, kalo masih kurang nambah, fokus pada kecepatan*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan goal-setting?

*Berat kak yana, karena atur pace-nya*

Menurutmu, apa yang dimaksud dengan relaks?

*Ototnya gak tegang, lemes...*

Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks?

*Tiduran sambil dengerin lagu*

Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan?

*Nafas dari perut*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan pernafasan rasio?

*Tidak tahu Kak*

Sejauhmana kamu mampu mengmbedakan perasaan tegang dan relaks?

*Tegang pikirannya masih kemana-mana, kalo rileks pikiran fokus*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan relaksasi progresif?

*Biar gak capek, biar bisa ngilangin pegel-pegel*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan relaksasi?

*Badannya jadi gak ngerasa pegal, gak ngerasa capek*

Ceritakan bagaimana kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?

*Lebih enak Kak, berenangnya juga lebih enak sekarang*

Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini?

*Sambil tidur, dengerin visualisasi dari Kakak*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan konsentrasi?

*Lebih fokus, lebih percaya diri*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Sejauhmana kamu dapat membayangkan gerakan renang yang ingin kamu  
*Masih susah, bertahan Cuma 800 untuk nomor 1500*

Sejauhmana kamu mengetahui tentang latihan visualisasi?  
*Lebih tau*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan visualisasi?  
*Lebih gampang ngatur kecepatan*

Seberapa yakin dirimu terhadap teknik renang yang kamu miliki saat ini?  
*Yakin*

Bagaimana perasaan kesiapan fisikmu sekarang?  
*Lebih konsentrasi*

Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik  
*Cukup kuat saat ini*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?  
*Yakin Kak*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu mengatur kecepatan renang dengan baik?  
*Cukup yakin*

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat berkonsentrasi hanya pada pencapaian best-time?  
*70% Kak, masih sesekali keganggu ama yang ada di sekeliling*

Gambarkan keyakinanmu terhadap target yang kamu tetapkan?  
*Yakin pas PON nanti bisa*

Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik?  
*Belum bisa Kak, kayaknya masih perlu bimbingan*

Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan?  
*Masih sering deg-degan Kak*

Sejauhmana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan?  
*Gak yakin, apalagi kalo kolamnya dingin*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?  
*Yakin Kak*

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat memecahkan best-time?  
*Yakin tapi target belum tercapai sampai saat ini*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?  
*Hmmm, masih suka kebawa pikiran*

Bagi kamu sendiri, latihan mental yang mana yang paling berpengaruh terhadap kepercayaan diri?  
*Visualisasi kayaknya... jadi lebih mudah ngatur kecepatan, pace nya gitu.*

Seberapa jauh kamu membutuhkan atau memerlukan pelatih untuk membimbing dalam melakukan latihan mental?  
*Ama pelatih Kak*

**HASIL WAWANCARA PRE-TEST**  
**Informan : D**  
**Jenis Kelamin : P**  
**Usia : 16 tahun**  
**Tanggal Wawancara : 15 April 2012**

Seberapa jauh sih Nissa tau tentang latihan mental?

*Latihan mental tuh latihan buat fokus dan melatih lebih percaya diri*

Menurut Nissa, apa saja sih manfaat latihan mental itu?

*Biar lebih percaya diri, renangnya lebih fokus, trus biar mentalnya kuat. Udah*

Bagaimana cara Nissa menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai ?

*Liat best-time lawan juga, biar kita bisa tau juga*

Menurut Nissa, hal-hal apa aja yang perlu diperhatikan dalam membuat target?

*Latihan yg keras, rajin, berdo'a pada Tuhan, sama kemauan dari hati*

Menurut Nissa, apa yang dimaksud dengan relaks?

*Melemaskan otot*

Gimana car Nissa melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks selama ini?

*Atur nafas*

Gimana juga Nissa ngatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan?

*Narik nafas sambil tidur*

Apa yang Nissa ketahui tentang latihan pernafasan rasio?

*Gak tau*

Gimana Nissa ngebedain tegang dan relaks?

*Kalo rileks lebih hepi aja, tapi kalo tegang gak fokus pikirannya kemana-mana*

Apa yang Nissa ketahui tentang latihan relaksasi progresif?

*Gak tau*

Ceritakan donk gimana kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?

*Jelek. Masih gak bisa konsen, gak bisa atur emosi*

Trus, gimana kamu melatih konsentrasi selama ini?

*Gak ada*

Seberapa mudah kamu dapat ngebayangin gerakan renang yang ingin kamu lakukan?

*50% bisanya*

Sejauhmana kamu tau tentang latihan visualisasi?

*Gak tau*

Seberapa yakin Nissa saat ini ama teknik renang yang dimiliki saat ini?

*Belum yakin Kak*

Gimana perasaan Nissa soal kesiapan fisikmu sekarang?

*Sedikit*

Sekuat apa keyakinan Nissa bisa mencapai hasil terbaik?

*Gak begitu yakin Kak*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Seberapa yakin Nissa bisa bertahan saat lawan sangat dekat?  
*Biasanya aku dibawa emosi lawan Kak, susah Kak*

Seberapa yakin Nissa mampu mengatur kecepatan renang dengan baik?  
*Yakin gak yakin, udah yakin eh taunya gak bisa*

Apa Nissa bisa konsen hanya pada pencapaian best-time?  
*Belum yakin Kak*

Gambarkan keyakinan Nissa terhadap target kamu tetapkan sendiri?  
*Yakin*

Seberapa yakin Nissa bisa mengambil keputusan dengan baik?  
*Yakin*

Gimana sih, keyakinan Nissa saat bertanding di bawah tekanan?  
*Gak banget yakin, maksudnya gak yakin, susah*

Sejauhmana Nissa yakin bahwa Nissa bisa mudah beradaptasi saat pertandingan?  
*Bisa-bisa aja*

Seberapa yakin Nissa mampu bersaing dengan lawan?  
*Bisa Kak*

Sejauhmana keyakinan Nisa bisa memecahkan best-time?  
*Belum yakin*

Seberapa yakin Nissa bisa cepet bangkit setelah mengalami catatan waktu yang jelek?  
*Bisa*

## Lampiran 10 (lanjutan)

**HASIL WAWANCARA POST-TEST****Informan : D****Jenis Kelamin : P****Usia : 16 tahun****Tanggal Wawancara : 12 Mei 2012**

Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?

*Lumayan jadi tau*

Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?

*Melatih fokus, konsentrasi, bikin pede*

Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?

*Pace, warming up, liat waktu lawan*

Menurutmu, bagaimanakah cara yang baik dalam menentukan target?

*Fokus latihan, liat best time sebelumnya*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan goal-setting?

*Rasanya enak kak, yakin aja bisa*

Menurutmu, apa yang dimaksud dengan relaks?

*Gak tegang, gak ada beban*

Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks?

*Tiduran, tarik nafas nafas buang nafas... Sambil dengerin lagu-lagu slow gitu, lagu klasik*

Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan?

*Nafas perut*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan pernafasan rasio?

*Itu yang tarik, tahan, buang perlahan*

Bagaimana kamu membedakan perasaan tegang dan relaks?

*Tegang banyak pikiran, kalo rileks enak senang*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan relaksasi progresif?

*Biar bisa ngebedain mana tegang mana rileks*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan relaksasi?

*Lebih pede, jadi lebih bisa ngatur emosi*

Ceritakan bagaimana kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?

*Kayaknya konsentrasi aku udah lebih baik Kak sekarang*

Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini?

*Tidur, trus aku bayangin stroke aku pas berenang*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan konsentrasi?

*Aku lebih percaya diri Kak*

Sejauhmana kamu dapat membayangkan gerakan renang yang ingin kamu lakukan?

*Bisa Kak*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Sejauhmana kamu mengetahui tentang latihan visualisasi?  
*Jauh lebih tau sekarang Kak*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan visualisasi?  
*Berenang lebih enak & lebih enak ngatur tarikannya*

Seberapa yakin dirimu terhadap teknik renang yang kamu miliki saat ini?  
*Yakin, kalo bisa lebih bagus*

Bagaimana perasaan kesiapan fisikmu sekarang?  
*Lebih siap*

Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik?  
*Kuat, yakin bisa mencapainya*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?  
*Belum kayaknya, masih susah Kak*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu mengatur kecepatan renang dengan baik?  
*Belum yakin bisa Kak*

Apakah kamu dapat berkonsentrasi pada pencapaian best-time?  
*Belum bisa konsen bener pas tanding*

Gambarkan keyakinanmu terhadap target yang kamu tetapkan?  
*Bisa, lihat dari latihan sehari-hari*

Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik?  
*Bisa, bisa mandiri*

Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan?  
*Belum bisa sepenuhnya, aku belum bisa ngatasinnya*

Sejauhmana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan?  
*Yakin kak, dibawa 'have fun' aja*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?  
*Bisa, aku ingin lebih baik dari lawan*

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat memecahkan best-time?  
*Yakin kalo dirasa gak terlalu susah dicapai*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?  
*Yakin, akunya jadi bisa tambah semangat*

Setelah latihan mental ini, bagian latihan mental yang mana yang menurut Nissa paling berperan untuk meningkatkan pede?  
*Visualisasi Kak, jadi lebih enak berenangnyanya. Bisa ngebayangin tarikan tangan mau gimana, seperti apa gitu.*

Seberapa jauh kamu membutuhkan atau memerlukan pelatih untuk membimbing dalam melakukan latihan mental?  
*Butuh Kak, ya butuh ama pelatih*

## Lampiran 10 (lanjutan)

**HASIL WAWANCARA PRE-TEST**  
**Informan : E**  
**Jenis Kelamin : P**  
**Usia : 15 tahun**  
**Tanggal Wawancara : 15 April 2012**

Kintan, sekarang ini seberapa jauh sih kamu tahu tentang latihan mental?  
*Latihan mental tuh buat lebih percaya diri Kak*

Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?  
*Biar kita lebih konsentrasi, kita bisa ngeyakinin diri sendiri, biar lebih percaya diri gitu*

Bagaimana cara Kintan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?  
*Liat dari waktu sebelumnya*

Menurut Kintan, gimana cara yang baik dalam menentukan target?  
*Liat dari temen, sebisa mungkin kita meningkatkan diri sendiri*

Menurutmu, apa yang dimaksud dengan relaks?  
*Gak tau Kak*

Cara yang biasa Kintan lakuin untuk memperoleh kondisi relaks?  
*Berenang pelan, easy sampai ototnya enak*

Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan?  
*Nafas dada seperti biasa*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan pernafasan rasio?  
*Gak tau*

Gimana Kintan selama ini bedain perasaan tegang dan relaks?  
*Rileks tu bisa ketawa-tawa, kalo tegang gak bisa trus ototnya ikut tegang gitu*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan relaksasi progresif?  
*Gak tau sama sekali*

Coba ceritain gimana kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?  
*Konsentrasi aku amburadul Kak, kalo latihan suka gak konsen*

Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini?  
*Gak pernah melatih konsentrasi*

Sejauhmana Kintan dapat membayangkan gerakan renang yang ingin kamu lakukan?  
*Gampang sih Kak, sering liat video juga*

Sejauhmana kamu mengetahui tentang latihan visualisasi?  
*Gak tau sama sekali*

Seberapa yakin dirimu terhadap teknik renang yang kamu miliki saat ini?  
*Masih belum yakin, ama catch nya, masih harus dibenerin catch nya.*

Gimana perasaan kesiapan fisikmu sekarang?  
*Fisiknya yakin sih*

Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik?  
*Yakin 100%*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Seberapa yakin Kintan bahwa kamu dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?  
*Misalnya lawannya dekat, makin emosi, stroke aku jadi berantakan*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu mengatur kecepatan renang dengan baik?  
*Gak yakin, gak yakin karna belum bisa ngatur pace-nya*

Apakah kamu dapat berkonsentrasi pada pencapaian best-time?  
*Tujuh puluh lima persen doang Kak*

Bisa Kintan gambarin keyakinanmu terhadap target yang kamu tetapkan?  
*Bisa mencapai*

Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik?  
*Yakin, aku bisa mandiri*

Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan?  
*Kalo ada orangtua gitu, terutama, suka malah bikin down*

Sejauhmana Kintan yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan?  
*Yakin aja, tapi kalo airnya dingin gak yakin*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?  
*Yakin 100%*

Sejauhmana keyakinan Kintan bisa pecahin best-time?  
*Yakin aja, tapi ternyata waktu sering tak tercapai*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?  
*Yakin 100% aku bisa, malah jadi motivasi*

## Lampiran 10 (lanjutan)

**HASIL WAWANCARA POST-TEST****Informan : E****Jenis Kelamin : P****Usia : 15 tahun****Tanggal Wawancara : 12 Mei 2012**

Nah, sekarang seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?

*Tau banyak*

Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?

*Buat melatih lebih fokus, konsentrasi, bikin kita pede*

Gimana cara Kintan nentuin target dalam sebuah pertandingan?

*Liat waktu sendiri, trus liat lawan*

Menurutmu, gimana cara yang baik dalam menentukan target?

*Harus semangat, harus serius*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan goal-setting?

*Jadi termotivasi Kak*

Menurut Kintan sekarang, apa yang dimaksud dengan relaks?

*Keadaan dimana gak tegang dan gak lemes*

Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks?

*Atur nafas teratur, trus kalo abis berenang shower-an gitu*

Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan?

*Tarik nafas yang panjang buang perlahan-lahan*

Apa yang Kintan tahu tentang latihan pernafasan rasio?

*Gak tau*

Sejauhmana Kintan bisa perasaan tegang dan relaks?

*Tegang tuh badannya jadi kaku-kau, tapi kalo rileks gak gitu, rileks enak*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan relaksasi progresif?

*Buat merileksin bagian tubuh, 6 atau 5 bagian ya. Biar bisa melatih diri sendiri*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan relaksasi?

*Lebih rileks, lebih enak, gak kaku*

Coba gambarkan kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?

*Lebih konsen, lebih stabil, kecepatannya...tarikannya....*

Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini?

*Tiduran, atur nafas yang enak. Trus aku bayangin satu warna tertentu.*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan konsentrasi?

*Lebih fokus dan konsentrasi*

Sejauhmana Kintan ngebayangin gerakan renang yang ingin kamu lakukan?

*Mudah*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Sejauhmana kamu mengetahui tentang latihan visualisasi?

*Lebih tau, dulunya gak tau sama sekali*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan visualisasi?

*Lebih gampang ngebayangin kalo kita lagi berenang. Strokenya lebih enak, ngatur kecepatannya juga*

Seberapa yakin dirimu terhadap teknik renang yang kamu miliki saat ini?

*Yakin dari hasil visualisasi, nambah yakin aja*

Bagaimana perasaan kesiapan fisikmu sekarang?

*Lebih siap*

Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik

*Kuat Kak sekarang*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?

*Yakin bisa Kak*

Seberapa yakin Kintan bisa ngatur pace?

*Masih belum yakin, belum bisa bener ngaturnya*

Sejauhmana sih Kinta bisa berkonsentrasi hanya pada pencapaian best-time?

*80% sisanya masih terpengaruh situasi*

Sejauhmana sih Kintan yakin ama target waktu yang kamu tetapkan?

*Yakin sekali*

Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik?

*100% yakin*

Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan?

*Belum bisa Kak... belum kayaknya*

Sejauhmana Kintan bisa yakin bisa beradaptasi dengan mudah saat pertandingan?

*Gak yakin, terutama ama cuaca*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?

*Bisa lah Kak*

Sejauhmana keyakinan Kintan bisa memecahkan best-time?

*Yakin, karena merasa belum terlalu tajam best-time yang dimiliki*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?

*Yakin bisa*

Buat Kintan, mana nih latihan mental yang paling berperan meningkatkan kepercayaan diri? *Visualisasi deh. Jadi lebih gampang pas berenang benerannya, karena udah ngebayangin duluan.*

Seberapa jauh kalian membutuhkan atau memerlukan pelatih untuk membimbing dalam melakukan latihan mental?

*Bisa mandiri kok, tanpa pelatih juga oke.*

## Lampiran 10 (lanjutan)

**HASIL WAWANCARA PRE-TEST**  
**Informan : F**  
**Jenis Kelamin : L**  
**Usia : 18 tahun**  
**Tanggal Wawancara : 15 April 2012**

Ridho, seberapa jauh sih kamu mengetahui tentang latihan mental?  
*Latihan mental buat kita lebih fokus dan biar lebih percaya diri*

Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?  
*Biar mentalnya lebih kuat sama fokus*

Gimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?  
*Fokus pada nomor andalan aja*

Menurut Ridho, gimana cara yang baik dalam menentukan target?  
*Perhatiin porsi latihan dan lihat best-time sendiri*

Menurutmu, apa yang dimaksud dengan relaks?  
*Menenangkan pikiran*

Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks?  
*Tidur*

Gimana sih kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan?  
*Narik nafas panjang*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan pernafasan rasio?  
*Gak tau*

Bagaimana kamu membedakan perasaan tegang dan relaks?  
*Kalo rileks kan bisa besanda-canda, ketawa-tawa. Kalo tegang gak bisa, dieeem aja gitu.*

Apa yang Ridho ketahui tentang latihan relaksasi progresif?  
*Gak tau*

Ceritakan bagaimana kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?  
*Konsentrasi gampang pecah*

Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini?  
*Fokus melihat 1 titik*

Sejauhmana Ridho selama ini bisa membayangkan gerakan renang yang ingin kamu lakukan?  
*Bisa yang cuma ngebayangin kadang-kadang bisa langsung bisa*

Sejauhmana kamu mengetahui tentang latihan visualisasi?  
*Gak tau*

Seberapa yakin dirimu terhadap teknik renang yang kamu miliki saat ini?  
*Tujuh puluh persen lah*

Gimana kesiapan fisikmu sekarang?  
*Belum siap, gak pede*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik  
*Kadang-kadang, kalo lagi pas ya yakin, kalo pas gak konsen gak yakin lagi*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?  
*Tetep perhatiin stroke aja, terpengaruh tapi berusaha tetep perhatiin stroke*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu mengatur kecepatan renang dengan baik?  
*Masih kurang*

Sejauhmana keyakinan Ridho bisa konse pada pencapaian best-time?  
*Kadang-kadang yakin kadang gak. Kalo konsennya udah buyar, jadi gak yakin lagi*

Gimana sih keyakinanmu terhadap target yang kamu tetapkan?  
*Yakin kalo udah netepin sendiri targetnya*

Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik?  
*Gak yakin, masih perlu ada yang ngasihtau bimbingan gitu*

Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan?  
*Gak yakin*

Sejauhmana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan?  
*Susah*

Seberapa yakin Ridho bisa bersaing dengan lawan?  
*Yakin*

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat memecahkan best-time?  
*Liat hasil latihan Kak, kalo latihannya maksimal biasanya pas tanding yakin bisa pecah*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?  
*Kurang yakin, sering merasa galau gitu Kak*

## Lampiran 10 (lanjutan)

**HASIL WAWANCARA POST-TEST****Informan : F****Jenis Kelamin : L****Usia : 18 tahun****Tanggal Wawancara : 12 Mei 2012**

Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental saat ini?  
Tau banyak sekarang Kak

Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?  
Buat lebih konsentrasi, fokus, biar lebih percaya diri, lebih pede

Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?  
Lihat best time sendiri

Menurutmu, bagaimanakah cara yang baik dalam menentukan target?  
Liat dari cara latihan, kalo udah pas baru buat target

Apa yang kamu rasakan setelah latihan goal-setting?  
Rasanya gregetan, pengen cepet-cepet dapet best-time

Menurutmu, apa yang dimaksud dengan relaks?  
Otot tenang, gak tegang, pikiran gak terbebani. Jadi adem ayem

Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks?  
Atur nafas, dengerin lagu-lagu gitu Kak

Sejauhmana kamu bisa mengatur pernafasan yang benar untuk menghilangkan ketegangan?  
Tarik nafas yg panjang dari hidung, lalu keluarkan pelan dari mulut

Apa yang kamu ketahui tentang latihan pernafasan rasio?  
Tarik nafas, tahan sampai hitungan keempat, lalu hembuskan

Bagaimana kamu membedakan perasaan tegang dan relaks?  
Rileks tuh biasa aja, gak ada pikiran apa. Kalo tegang pikirannya terbebani

Apa yang kamu ketahui tentang latihan relaksasi progresif?  
Buat melatih bagian tubuh tertentu biar gak kaku

Apa yang kamu rasakan setelah latihan relaksasi?  
Badannya lebih siap aja kalo mau dipake gitu khan

Ceritakan bagaimana kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?  
Sekarang lebih fokus dan konsen

Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini?  
Tidur trus relaks

Apa yang kamu rasakan setelah latihan konsentrasi?  
Lebih konsen fokus trus lebih pede jadinya

Sejauhmana kamu dapat membayangkan gerakan renang yang ingin kamu  
Kalo misalnya, kadang gampang kadang masih susah Kak

## Lampiran 10 (lanjutan)

Sejauhmana kamu mengetahui tentang latihan visualisasi?  
Jadi lebih ngerti, lebih tau diri kita, gimana konsentrasi

Apa yang kamu rasakan setelah latihan visualisasi?  
Lebih pede aja praktekkin stroke nya

Seberapa yakin dirimu terhadap teknik renang yang kamu miliki saat ini?  
Aku yakin Kak, karena bisa meniru stroke yang benar  
Yakin dari hasil visualisasi, nambah yakin aja

Bagaimana perasaan kesiapan fisikmu sekarang?  
Lebih siap

Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik  
Kuat Kak sekarang

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?  
Yakin bisa Kak

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu mengatur kecepatan renang dengan baik?  
Masih belum yakin, belum bisa bener ngaturnya

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat berkonsentrasi hanya pada pencapaian best-time?  
80% sisanya masih terpengaruh situasi

Sejauhmana keyakinanmu terhadap target waktu yang kamu tetapkan?  
Yakin sekali

Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik?  
100% yakin

Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan?  
Belum bisa

Sejauhmana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan?  
Gak yakin, terutama ama cuaca

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?  
Bisa lah Kak

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat memecahkan best-time?  
Yakin, karena merasa belum terlalu tajam best-time yang dimiliki

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?  
Yakin bisa

Bagi kamu sendiri, latihan mental yang mana yang paling berperan meningkatkan kepercayaan diri?  
*Relaksasi Kak, berasa abis relaks kayaknya tubuh jadi lebih siap kalo mau dipake. Jadi lebih pede gitu.*

Seberapa jauh kalian membutuhkan atau memerlukan pelatih untuk membimbing dalam melakukan latihan mental?  
*Sebaiknya dengan pelatih*

## Lampiran 10 (lanjutan)

**HASIL WAWANCARA PRE-TEST**  
**Informan : G**  
**Jenis Kelamin : L**  
**Usia : 16 tahun**  
**Tanggal Wawancara : 15 April 2012**

Fahri, seberapa jauh nih kamu tau tentang latihan mental?

*Gak tau Kak*

Menurut kam, apa aja ya manfaat latihan mental itu?

*Gak tau Kak*

Gimana cara Fahri selama ini nentuin target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?

*Fokus aja, nomor 50 dan 100m bebas*

Menurut Fahri nih, gimana sih cara yang baik dalam menentukan target?

*Berusaha sebisa mungkin dan perhatiin stroke*

Menurut Fahri, apa yang dimaksud dengan relaks?

*Bebas dari pikiran... bener gak Kak, hehehee...*

Gimana sih Fahri cara kamu melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks?

*Gak ada Kak, gak ada yang khusus selama ini*

Gimana Fahri mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan selama ini?

*Tarik nafas panjang*

Apa yang Fahri tau tentang latihan pernafasan rasio?

*Apaaa... rasio... Gak tau Kak*

Gimana Fahri ngebedain selama ini antara tegang dan relaks?

*Rileks free mind.... heheheee... , tegang tuh kayak beban, ototnya kaku*

Apa aja yang Fahri ketahui tentang latihan relaksasi progresif?

*Gak tau*

Nah sekarang coba gambarkan gimana kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?

*Konsentrasi pada stroke*

Bagaimana Fahri melatih konsentrasi selama ini?

*Itu Kak, dengan fokus pada 1 titik*

Sejauhmana Fahri bisa ngebayangin gerakan renang yang ingin kamu lakukan?

*50% cuma bisanya Kak*

Sejauhmana sih Fahri tau tentang latihan visualisasi?

*Gak tau*

Seberapa yakin Fahri ama teknik renang yang dimiliki sekarang?

*70% fahri Kak....karna catch, itu tarikannya belum bener*

Bagaimana perasaan Fahri tentang fisikmu sekarang?

*Belum yakin Kak, masih belum yakin*

Sekuat apa sih keyakinan Fahri bahwa Fahri bisa mencapai hasil terbaik?

*Yakin Kak*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Fahri, sekarang seberapa yakin nih kamu dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?

*Yakin bisa bertahan*

Kalo untuk mengatur kecepatan renang?

*Belum yakin Kak. Kalo latihan sih masuk, tapi gak yakin*

Hmmm, kalo keyakinan kamu untuk konsen ama pencapaian best-time?

*Belum tahu Kak, yaah 40% aja*

Coba kamu bayangkan keyakinan kamu terhadap target yang kamu tetapkan?

*Yakin, Kak*

Seberapa yakin Fahri ama diri sendiri bahwa Fahri bisa mengambil keputusan dengan baik?

*Gak yakin aja, udah gitu Kak*

Nah, sekarang gimana keyakinan Fahri jika bertanding di bawah tekanan?

*Gak yakin bisa Kak*

Sejauhmana Fahri yakin bahwa Fahri bisa mudah beradaptasi saat pertandingan?

*Gak bisa, soalnya baru 1 tahun ini ikutan tanding*

Kira-kira, seberapa yakin Fahri mampu bersaing dengan lawan?

*Yakin, seyakini-yakinnya*

Sejauhmana keyakinan Fahri bahwa Fahri bisa memecahkan best-time?

*Belum yakin*

Seberapa yakin Fahri bisa segera bangkit setelah catatan waktunya jelek?

*Yakin Kak, gak masalah*

## Lampiran 10 (lanjutan)

**HASIL WAWANCARA POST-TEST****Informan : G****Jenis Kelamin : L****Usia : 16 tahun****Tanggal Wawancara : 12 Mei 2012**

Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?  
*Sedeng, buat ngerelaksin badan tangan, ngelemesin gitu*

Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?  
*Buat percaya diri*

Bagaimana cara kamu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?  
*Melihat musuh, ngikutin*

Menurutmu, bagaimanakah cara yang baik dalam menentukan target?  
*Latihan lebih keras, tidak pernah patah semangat*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan goal-setting?  
*Masih belum, belum ada keyakinan*

Menurutmu, apa yang dimaksud dengan relaks?  
*Otot lemes, keadaan gak ada beban*

Bagaimana cara yang kamu lakukan selama ini untuk melepaskan ketegangan & memperoleh kondisi relaks?  
*Gak ada*

Bagaimana kamu mengatur pernafasan untuk menghilangkan ketegangan?  
*Tarik nafas dari hidung...trus, keluarin dari mulut*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan pernafasan rasio?  
*Gak tau*

Bagaimana kamu membedakan perasaan tegang dan relaks?  
*Rileks pikiran kosong... enak, tapi kalo tegang banyak pikiran di kepala*

Apa yang kamu ketahui tentang latihan relaksasi progresif?  
*Buat nge-rileks-in badan, tangan, dll*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan relaksasi?  
*Badan jadi rileks Kak*

Ceritakan bagaimana kemampuan konsentrasi yang kamu miliki saat ini?  
*Sekarang lebih fokus ama tarikan tangan Kak*

Bagaimana kamu melatih konsentrasi selama ini?  
*Tidur, pejamin mata, coba untuk relaksasi sendiri*

Apa yang kamu rasakan setelah latihan konsentrasi?  
*Lebih enak, lebih konsentrasi*

Sejauhmana kamu dapat membayangkan gerakan renang yang ingin kamu lakukan?  
*Lebih mudah dipandu pelatih*

## Lampiran 10 (lanjutan)

Sejauhmana kamu mengetahui tentang latihan visualisasi?  
 Lebih tau

Apa yang kamu rasakan setelah latihan visualisasi?  
*Bisa mengontrol stroke*

Seberapa yakin dirimu terhadap teknik renang yang kamu miliki saat ini?  
*Masih belum yakin*

Bagaimana perasaan kesiapan fisikmu sekarang?  
*Lebih siap sekarang*

Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil terbaik  
*Kuat*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan kecepatan pada situasi kritis?  
*Yakin, karena merasa ada sparing*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu mengatur kecepatan renang dengan baik?  
*75% bisa ngatur kecepatan*

Apakah kamu dapat berkonsentrasi pada pencapaian best-time?  
*Belum bisa Kak*

Gambarkan keyakinanmu terhadap target yang kamu tetapkan?  
*Yakin aja Kak*

Seberapa yakin kamu pada diri sendiri bahwa kamu dapat mengambil keputusan dengan baik?  
*Sedang aja Kak*

Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding di bawah tekanan?  
*Belum yakin bisa Kak*

Sejauhmana kamu yakin bahwa kamu dapat beradaptasi dengan mudah saat pertandingan?  
*Belum berani kalo tempatnya asing*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?  
*Yakin, lawan jadi motivasi*

Sejauhmana keyakinanmu bahwa kamu dapat memecahkan best-time?  
*Sedang Kak, masih belum bisa*

Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?  
*Sedang Kak, kadang bisa kadang belum bisa*

Bagi kamu sendiri, latihan mental yang mana yang paling berpengaruh terhadap kepercayaan diri?  
*Relaksasi Kak. Kalo badan rileks tu enak, pikiran jadi gak kemana-mana.*

Seberapa jauh kalian membutuhkan atau memerlukan pelatih untuk membimbing dalam melakukan latihan mental?  
*Ama pelatih enaknya Kak*

## Lampiran 11 : Kuesioner Kepercayaan Diri

**KUESIONER ATLET RENANG**

Nama : \_\_\_\_\_ Usia : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : Laki-laki/ Perempuan\* Pendidikan : \_\_\_\_\_

Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan kepercayaan dirimu. Sebelum menjawab, lebih dahulu bayangkan atlet paling percaya diri yang kamu kenal. Bandingkanlah dia dengan dirimu, lalu jawablah hal-hal dibawah ini sesuai dengan yang betul-betul kamu rasakan pada saat menjelang pertandingan. Jawabanmu akan dijamin kerahasiaannya. Terima kasih.

NO	PERNYATAAN	TINGKAT KEYAKINAN		
		Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
1	Saya yakin pada kemampuan saya dalam penguasaan teknik renang yang benar.	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
2	Saya yakin bahwa saya mampu menambah atau mempertahankan kecepatan renang saat berada pada situasi perlombaan yang ketat.	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
3	Saya yakin bisa bertanding di bawah tekanan	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
4	Saya yakin pada kemampuan saya dalam mengatur kecepatan renang	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
5	Saya yakin dapat berkonsentrasi untuk mencapai <i>best time</i>	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
6	Saya yakin bahwa saya dapat beradaptasi di kolam renang yang berbeda	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
7	Saya yakin bahwa saya mampu mencapai target waktu yang ditetapkan	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
8	Saya yakin dapat mencapai hasil terbaik dalam pertandingan	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
9	Saya yakin pada kemampuan saya dalam berpikir dan mengambil keputusan pada saat pertandingan.	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9

10	Saya yakin mampu bersaing dengan lawan yang memiliki catatan waktu lebih baik	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
11	Saya yakin bahwa saya dapat berprestasi dengan persiapan yang dilakukan selama ini	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
12	Saya yakin pada kemampuan saya dalam meningkatkan <i>best time</i> secara konsisten	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
13	Saya yakin bahwa saya mampu bangkit kembali setelah mencatat waktu yang buruk.	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9

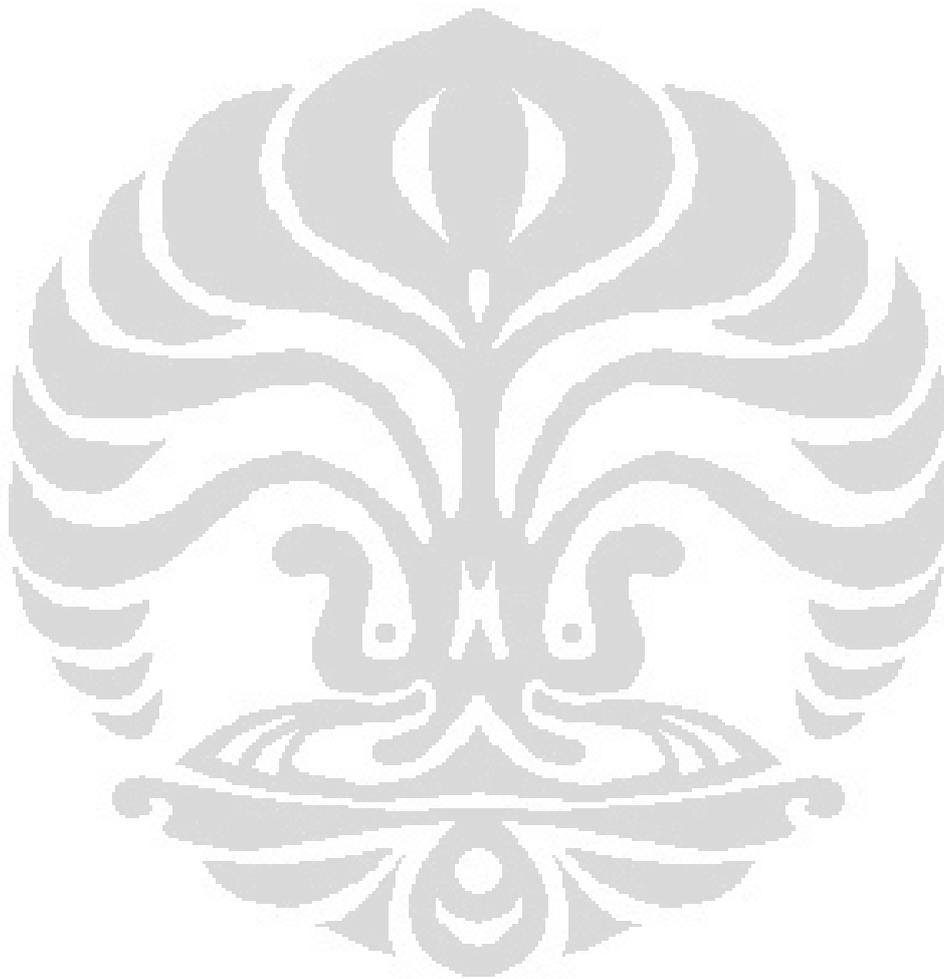


## Lampiran 12 : Data Uji Coba

**DATA UJI COBA ALAT UKUR KEPERCAYAAN DIRI**

SUBJEK	L/P	USIA	PEND	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	TOT
1	2	15	SMP	7	8	4	7	7	7	6	8	8	8	9	8	8	95
2	1	14	SMP	7	9	5	7	9	8	7	8	7	8	8	6	9	98
3	1	13	SMP	6	7	7	8	8	6	7	8	8	7	8	9	8	97
4	1	17	SMA	9	9	8	9	8	7	7	7	8	9	8	8	9	106
5	1	17	SMA	6	7	6	6	8	5	7	7	7	6	6	6	8	85
6	2	14	SMA	6	6	5	6	7	4	8	7	6	7	8	6	9	85
7	2	12	SMP	4	3	3	3	5	6	3	4	5	4	4	3	6	53
8	1	14	SMP	3	4	4	3	4	4	3	3	4	5	4	3	4	48
9	1	14	SMP	5	4	6	7	6	8	6	7	6	9	8	6	8	86
10	2	13	SMP	6	5	7	5	7	6	4	2	5	4	5	6	7	69
11	1	12	SMP	4	5	7	4	8	8	6	7	8	8	5	4	7	81
12	2	16	SMA	4	3	5	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	44
13	2	12	SMP	5	5	5	5	6	4	5	4	5	5	5	5	5	64
14	2	13	SMP	6	6	6	6	6	8	6	6	7	8	8	6	9	88
15	2	14	SMP	6	5	5	6	6	7	6	5	7	6	6	5	8	78
16	2	12	SMP	6	7	7	6	7	6	6	8	8	8	8	7	7	91
17	1	16	SMA	4	6	3	4	4	5	6	5	6	4	4	5	5	61
18	1	16	SMA	5	5	3	6	3	6	6	5	7	4	6	7	6	69
19	1	16	SMA	4	6	4	7	5	3	6	5	3	6	5	7	1	62
20	1	17	SMA	7	6	3	3	9	5	7	8	8	9	8	9	9	91
21	1	15	SMP	5	7	6	7	8	4	6	7	8	6	7	8	9	88
22	1	15	SMA	5	2	6	7	7	6	5	8	6	7	7	8	9	83
23	1	15	SMP	7	5	6	4	5	7	5	6	6	4	6	7	4	72
24	1	16	SMA	5	4	6	6	7	9	6	7	5	8	6	8	8	85
25	2	12	SMP	5	5	6	7	6	6	7	6	6	7	7	7	6	81
26	1	14	SMP	6	5	5	6	7	4	6	6	5	4	5	7	6	72
27	2	15	SMA	6	7	5	4	4	8	4	8	8	8	4	6	8	80
28	2	13	SMP	7	6	6	7	7	8	7	7	7	8	7	8	9	94
29	1	13	SMP	7	5	4	8	9	6	6	8	7	7	8	9	7	91
30	2	15	SMA	6	6	5	4	3	7	6	6	8	6	6	5	5	73
31	1	15	SMP	5	3	6	4	7	7	4	8	6	7	8	4	8	77
32	1	14	SMP	8	6	6	7	8	8	8	7	8	8	8	9	7	98
33	2	14	SMP	3	5	3	1	3	4	3	2	5	6	3	2	7	47
34	1	17	SMA	5	7	6	4	7	8	4	6	6	6	5	6	6	76
35	1	17	SMA	7	8	4	3	4	3	3	5	6	7	6	5	4	65
36	1	17	SMA	7	6	4	8	8	5	8	8	7	8	7	8	9	93
37	2	14	SMA	6	7	7	6	7	6	6	7	6	7	7	7	8	87
38	2	13	SMP	5	6	7	6	4	7	5	4	3	3	4	3	6	63
39	1	12	SMP	6	5	4	7	7	6	7	6	7	6	5	7	6	79

40	1	15	SMA	4	5	7	3	5	3	6	6	3	7	6	8	7	70
41	1	13	SMP	7	8	8	6	9	7	8	8	9	9	8	9	9	105
42	2	14	SMP	4	8	7	6	7	8	6	8	8	7	7	6	7	89
43	1	12	SMP	7	7	6	7	8	7	7	8	6	7	8	8	5	91
44	1	12	SMP	6	7	6	7	7	8	7	8	7	8	7	8	8	94



## HASIL UJI COBA ALAT UKUR KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG

### Reliability

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	44	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	44	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	13

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
nomor1	5.66	1.311	44
nomor2	5.82	1.589	44
nomor3	5.43	1.388	44
nomor4	5.59	1.769	44
nomor5	6.36	1.780	44
nomor6	6.11	1.646	44
nomor7	5.80	1.440	44
nomor8	6.30	1.733	44
nomor9	6.36	1.511	44
nomor10	6.59	1.633	44
nomor11	6.32	1.596	44
nomor12	6.39	1.919	44
nomor13	6.91	1.878	44

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
nomor1	73.98	205.697	.684	.915
nomor2	73.82	208.617	.479	.921
nomor3	74.20	214.725	.405	.923
nomor4	74.05	197.114	.662	.915
nomor5	73.27	192.342	.762	.911
nomor6	73.52	209.418	.441	.923
nomor7	73.84	200.881	.739	.912
nomor8	73.34	190.788	.821	.908
nomor9	73.27	201.505	.684	.914
nomor10	73.05	197.533	.717	.913
nomor11	73.32	193.757	.829	.908
nomor12	73.25	190.750	.730	.912
nomor13	72.73	196.156	.636	.916

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
79.64	233.121	15.268	13

## Lampiran 14 : Data Pre-test dan Post-test

**DATA PRE-TEST**

Informan	L/P	USIA	Nomor item													TOT
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
A	L	16	4	6	4	7	5	3	6	5	3	6	5	7	1	62
B	L	15	7	5	6	4	5	7	5	6	6	4	6	7	4	72
C	L	15	5	3	6	4	6	6	4	7	5	7	8	4	7	72
D	P	15	6	6	5	4	3	7	6	6	8	6	6	5	5	73
E	P	14	3	5	3	1	3	4	3	2	5	6	3	2	7	47
F	L	17	7	8	4	3	4	3	3	5	6	7	6	5	4	65
G	L	16	4	6	3	4	4	5	6	5	6	4	4	5	5	61

**DATA POST-TEST**

Informan	L/P	USIA	Nomor Item													TOT
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
A	L	16	6	7	6	8	7	9	6	8	7	6	6	5	9	90
B	L	15	8	8	7	6	7	7	6	7	7	6	7	7	8	91
C	L	15	8	7	8	7	8	7	8	9	8	8	8	7	8	101
D	P	15	8	7	6	7	8	7	7	8	6	8	8	8	8	96
E	P	14	7	7	7	6	9	8	7	9	8	9	9	8	9	103
F	L	17	7	7	3	8	7	3	8	7	8	6	8	8	6	86
G	L	16	6	7	6	7	9	6	7	9	8	9	8	7	7	96

## Lampiran 15 : Hasil Uji Statistik

## NPar Tests (T test nonparametrik)

## Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
dimensi_1 ssdh - dimensi.1 sblm	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00
	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	28.00
	Ties	0 <sup>c</sup>	
	Total	7	
dimensi_2 ssdh - dimensi.2 sblm	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	.00
	Positive Ranks	7 <sup>e</sup>	28.00
	Ties	0 <sup>f</sup>	
	Total	7	
dimensi_3 ssdh - dimensi.3 sblm	Negative Ranks	0 <sup>g</sup>	.00
	Positive Ranks	7 <sup>h</sup>	28.00
	Ties	0 <sup>i</sup>	
	Total	7	
total1 ssdh - total1 sblm	Negative Ranks	0 <sup>j</sup>	.00
	Positive Ranks	7 <sup>k</sup>	28.00
	Ties	0 <sup>l</sup>	
	Total	7	

a. dimensi\_1 ssdh < dimensi.1 sblm

b. dimensi\_1 ssdh > dimensi.1 sblm

c. dimensi\_1 ssdh = dimensi.1 sblm

d. dimensi\_2 ssdh < dimensi.2 sblm

e. dimensi\_2 ssdh > dimensi.2 sblm

f. dimensi\_2 ssdh = dimensi.2 sblm

g. dimensi\_3 ssdh < dimensi.3 sblm

h. dimensi\_3 ssdh > dimensi.3 sblm

i. dimensi\_3 ssdh = dimensi.3 sblm

j. total1 ssdh < total1 sblm

k. total1 ssdh > total1 sblm

l. total1 ssdh = total1 sblm

Test Statistics<sup>b</sup>

	dimensi_1 ssdh - dimensi.1 sblm	dimensi_2 ssdh - dimensi.2 sblm	dimensi_3 ssdh - dimensi.3 sblm	total1 ssdh - total1 sblm
Z	-2.375 <sup>a</sup>	-2.375 <sup>a</sup>	-2.366 <sup>a</sup>	-2.366 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018	.018	.018	.018

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

## Lampiran 16 : Rekomendasi Program Latihan Mental

Rekomendasi Program Latihan Mental						
Tujuan	Sasaran	Kegiatan	Durasi	Honor	Biaya Bahan	Total
1. Melatih atlet agar dapat menetapkan sasaran/ target pribadi	1. a. Atlet dapat menuliskan target untuk dirinya sendiri 1. b. Atlet mampu membuat tahapan dalam pencapaian target 1. c. Atlet dapat merumuskan usaha yang harus dilakukan untuk mencapai target	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet diajak tanya jawab hal-hal mengenai target/sasaran</li> <li>- Atlet diminta menuliskan target pribadinya</li> <li>- Psikolog memberikan penjelasan/ceramah tentang tips pembuatan target</li> <li>- Atlet diminta menuliskan kembali target dan proses pencapaiannya</li> </ul>	2sesi @1-2 jam	Konsultan/ Psikolog Olahraga Rp 1.500.000,-	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Form <i>goal-setting</i> Rp 50.000,-</li> <li>-Alat tulis Rp 100.000,-</li> </ul>	Rp 1.650.000,-
2. Melatih atlet agar dapat meredakan kecemasan yang dirasakan	2. a. Atlet dapat menenangkan diri melalui teknik pernafasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelatih memandu atlet berlatih pernafasan perut dengan menggunakan hitungan (tarik dua hitungan, tahan dua hitungan, lepaskan empat hitungan)</li> </ul>	- 3 sesi @5'	Pelatih Rp 1.100.000,-  Konsultan/ Psikolog Olahraga Rp 2.500.000,-	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Matras Rp 1.000.000,-</li> <li>-Audio cassette Rp 2.500.000,-</li> </ul>	Rp 7.100.000,-

## Lampiran 16 (lanjutan)

<p>3. Melatih atlet agar dapat memfokuskan diri dalam jangka waktu tertentu</p>	<p>2.b. Atlet dapat merasa rileks, melalui perbedaan antara tegang &amp; rileks 2.c. Atlet dapat memperoleh rasa rileks dengan cepat ketika kebutuhkannya</p>	<p>- Psikolog memandu atlet berlatih relaksasi progresif pada 6 bagian tubuh (tangan, wajah, leher, bahu, perut, kaki) - Atlet diminta merasakan rileks di bagian tubuh yang diinginkan</p>	<p>-10sesi @10-15'  -3sesi @3-5'</p>	<p>Konsultan/ Psikolog Olahraga Rp 1.500.000,-</p>	<p>Rp1.500.000,-</p>
---	---	---	--	--	----------------------

## Lampiran 16 (lanjutan)

4. Melatih atlet untuk membayangkan gerakan & kecepatan renang seperti yang diinginkan	4. a. Atlet dapat membayangkan gerakan dan kecepatan sesuai dengan instruksi 4. b. Atlet dapat membayangkan gerakan dan kecepatan sendiri 4. c. Atlet dapat memberikan penguatan positif pada dirinya	-Psikolog memandu atlet untuk niteks, lalu membayangkan gerakan dan kecepatan sesuai dengan instruksi yang diberikan. -Psikolog membimbing atlet untuk membuat visualisasi dan afirmasi dirinya sendiri -Atlet diminta untuk berlatih visualisasi gerakan dan kecepatan yang diinginkan	10 sesi @10-15'	-Konsultan/ Psikolog Olahraga Rp 2.500.000,-  -Pelatih Rp 1.000.000,-	-Matras Rp 1.000.000,-	Rp 4.500.000,-
Total =					Rp 14.750.000,-	