LAPORAN AKHIR
PENELITIAN PRODUK TERAPAN

PENERAPAN METODE MENTAL TRAINING DALAM OLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN MENTAL ATLET PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR DI MAKASSAR

Tahun ke I dari Rencana II Tahun

Eva Meizara Puspita Dewi, S. Psi., Psi. NIDN 23057707
Dr. Saharullah, S.Pd.,M.Pd. NIDN 0007127406
Hasyim, S.Pd.,M.Pd. NIDN 0002058004

Dibiayai oleh:
Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat
Direktorat Jenderal Perguruan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi
Sesuai dengan Kontrak Penelitian
Nomor:247/UN36.9/PL/2017

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
Oktober 2017

LAPORAN AKHIR
PENELITIAN PRODUK TERAPAN

PENERAPAN METODE MENTAL TRAINING DALAM OLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN MENTAL ATLET PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR DI MAKASSAR

Tahun ke I dari Rencana II Tahun

Eva Meizara Puspita Dewi, S. Psi., Psi. NIDN 23057707
Dr. Saharullah, S.Pd.,M.Pd. NIDN 0007127406
Hasyim, S.Pd.,M.Pd. NIDN 0002058004

Dibiayai oleh:
Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat
Direktorat Jenderal Perguruan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi
Sesuai dengan Kontrak Penelitian
Nomor:247/UN36.9/PL/2017

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
Oktober 2017

HALAMAN PENGESAHAN

Judul	: PENERAPAN METODE MENTAL TRAINING DALAM OLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN MENTAL ATLET PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR DI MAKASSASR
Peneliti/Pelaksana	
Nama Lengkap	: EVA MEIZARA PUSPITA DEWI, M.Si
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Makassar
NIDN	: 0023057707
Jabatan Fungsional	: Lektor Kepala
Program Studi	: Psikologi
Nomor HP	: 081342138600
Alamat surel (e-mail)	: evabasti@yahoo.com
Anggota (1)	
Nama Lengkap	: Dr SAHARULLAH S.Pd, M.Pd
NIDN	: 0007127406
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Makassar
Anggota (2)	
Nama Lengkap	: Dr HASYIM S.Pd, M.Pd
NIDN	: 0002058004
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Makassar
Institusi Mitra (jika ada)	
Nama Institusi Mitra	: -
Alamat	: -
Penanggung Jawab	: -
Tahun Pelaksanaan	: Tahun ke 1 dari rencana 2 tahun
Biaya Tahun Berjalan	: Rp 7,0.0,00.,000
Biaya Keseluruhan	: Rp 200,.00,0.0,00

Mengetahui,
Dekan Fak. PPM Makassar

(Prof. Dr. Muhammad Jufri.,S.Psi, M.Si)
NIP/NIK. 196809022199403 1003

Kota Makassar, 26 - 10 - 2017
Ketua,

(EVA MEIZARA PUSPITA DEWI, M.Si)
NIP/NIK 197705232005012004

Menyetujui,
Ketua Lemlit UNM Makassar

(Prof. Dr. H. Jufri, M.Pd)
NIP/NIK. 195912311985031016

SAMMARY

This study aims to determine the mental enhancement of athletes through the implementation of mental training method in sports in PPLP Makassar. This research uses Classroom Action Research Method. The subjects of this research data are PPLP Makassar athletes as many as 85 athletes. Technique of collecting data with observation of athlete activity and assessment test using questionnaire result of mental training which consists of three aspect that are progressive relaxation exercise aspect, concentration training and imagery exercise. Data analysis technique used in this research is descriptive based on quantitative analysis with percentage. Based on the result of the research, it can be concluded that: the application of mental training method can increase the athlete's mental at PPLP Makassar. At the analysis, we have obtained significant improvement from cycle I and cycle II. The results of mental training on aspects of progressive relaxation exercises, concentration exercises, and imagery exercises in cycle I were 84.12%, 2.18% and 75.88%, respectively. Furthermore, in cycle II, there is an increase of percentage of athlete concentration in good category that is 90.88%. Cumulatively cycle I obtained value that is equal to 60.39% while for cycle II increased to 83.63%. Activity of questionnaire cycle I athlete 21.18% and less question and answer that is equal to 78.82% which increases in cycle II becoming equal to 90.88% and less equal to 9.12%. Overall implementation of mental training method in sports in PPLP Makassar in cycle I obtained cumulative value of 60.39% while for cycle II increased to 83.63%.

Keywords: Mental Training, Sports, Athletes

RINGKASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan mental atlet melalui penerapan metode mental training dalam olahraga di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Makassar. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek data penelitian ini adalah Atlet PPLP Makassar berjumlah 85 atlet. Teknik pengumpulan data dengan observasi keaktifan atlet dan tes penilaian menggunakan angket hasil latihan mental yang terdiri dari tiga aspek yaitu aspek latihan relaksasi progresif, latihan konsentrasi dan latihan *imagery*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa: penerapan metode latihan mental training, dapat meningkatkan mental atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Makassar. Dari hasil analisis, diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil latihan mental pada aspek latihan relaksasi progresif, latihan konsentrasi dan latihan *imagery* pada siklus I masing–masing sebesar 84,12%, 2,18% dan 75,88%. Selanjutnya Pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil latihan konsentrasi atlet dalam kategori baik sebesar 90,88%. Secara kumulatif siklus I diperoleh nilai sebesar 60,39% sedangkan untuk siklus II meningka tmenjadi 83,63%. Keaktifan tanyan jawab siklus I atlet 21,18 % dan kurang tanya jawab sebesar 78,82% meningkat pada siklus II menjadi sebesar 90,88% dan kurang sebesar 9,12%.

Kata Kunci: *Penerapan, Metode, Mental Training, Atlet PPLP*

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan berkat limpahan Rahmat, Taupik dan Hidayah-Nyalah sehingga penulis bisa menyelesaikan laporan akhir penelitian ini, dengan judul " Penerapan Metode Mental Training Dalam Olahraga Terhadap Peningkatan Mental Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Di Makassar"

Dalam proses penyusunan laporan akhir ini, penulis banyak menemui tantangan dan hambatan. Namun berkat doa, bantuan dan kerjasama tim yang diberikan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan laporan akhir ini sesuai rencana.

Akhirnya semoga laporan akhir penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi olahraga dengan program latihan mental. Amin

Makassar, September 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL..... i

HALAMAN PENGESAHAN..... ii

RINGKASAN..... iii

PRAKATA..... v

DAFTAR ISI..... vi

DAFTAR TABEL..... vii

DAFTAR GAMBAR..... viii

DAFTAR LAMPIRAN..... viii

BAB I PENDAHULUAN..... 1

1.1. Latar Belakang Masalah..... 1

1.2. Perumusan Masalah..... 5

1.3.Tujuan Khusus Penelitian..... 5

1.4. Urgensi (Keutamaan) Penelitian..... 5

1.5. Temuan yang Ditargetkan..... 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 7

2.1. Pengertian Psikologi Olahraga..... 7

2.2. latihan Mental..... 8

2.3. latihan Relaksasi Otot Progresif..... 10

2.4. Latihan Konsentrasi..... 12

2.5. latihan Imagery..... 13

2.6. Studi Pendahuluan yang Telah di lakukan..... 14

2.7. Hasil yang telah dicapai..... 15

BAB III. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN..... 16

BAB IV METODE PENELITIAN..... 17

3.1. Jenis Penelitian..... 17

3.2. Fokus Penelitian..... 18

3.3. Waktu dan Lokasi Penelitian..... 19

3.4. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen..... 19

3.5. Teknik Analisis Data..... 20

3.6. Tahapan Pelaksanaan Penelitian..... 22

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN..... 24

A. Hasil Penelitian..... 24

B. Pembahasan Penelitian..... 36

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... 40

A. Kesimpulan..... 40

B. Saran..... 41

REFERENSI..... 42

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden atas Pernyataan Aspek Metode Latihan Relaksasi Otot Progresif Siklus I..... 28

Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi dan Persentase tentang Latihan Relaksasi Otot Progresif Atlet PPLP Makassar 28

Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden atas Pernyataan Aspek Metode Latihan Konsentrasi Siklus I..... 29

Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi dan Persentase Latihan Konsentrasi Atlet PPLP Makassar..... 29

Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden atas
Pernyataan Aspek Metode Latihan Imagery Siklus I..... 30
Tabel 5.6. Distribusi frekuensi dan Persentase tentang Latihan
Imagery Atlet PPLP Makassar 31
Tabel 5.7. Rekapitulasi Distribusi Frekuensi dan Persentase tentang
Penerapan Metode Mental Training dalam Olahraga di PPLP
Makassar Siklus I..... 31
Tabel 5.8. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden atas
Pernyataan Aspek Metode Latihan Konsentrasi Siklus II..... 33
Tabel 5.9. Distribusi Frekuensi dan Persentase Latihan
Konsentrasi Atlet PPLP Makassar Siklus II..... 34
Tabel 5.10. Rekapitulasi Distribusi frekuensi dan persentase
tentang penerapan metode mental training dalam
olahraga di PPLP Makassar Siklus II..... 35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Desain Penelitian..... 18
Gambar 2. Siklus I..... 22
Gambar 3. Siklus II..... 23
DAFTAR LAMPIRAN..... 42

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prestasi yang setinggi-tingginya, tidak terlepas dari pembinaan strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas dan mempunyai program yang jelas. Hal ini penting agar program pembinaan dapat mencapai sasaran yang tepat yaitu prestasi yang lebih tinggi. Pembinaan dilaksanakan harus berkesinambungan dan dalam waktu yang terprogram dan memiliki sasaran yang jelas.

Olahraga merupakan sebuah cermin dan sekaligus sebagai wahana bagi pelumatan nilai-nilai sosial akan mencerminkan potensi dan keterbatasan masyarakat sekaligus. Namun kepedulian bukan semata-mata menelaah secara kritis tentang potensi olahraga untuk membina watak tetapi kita membeberkan konsep dan fakta bahwa olahraga dan aktifitas jasmani yang berisikan permainan itu merupakan arena penerapan moral.

Perkembangan bidang olahraga semakin cepat sejalan dengan perkembangan masyarakat dan harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat memberikan pengaruh yang sangat besar khususnya dalam meningkatkan prestasi optimal. Hal ini dapat dibuktikan dengan semakin canggihnya alat olahraga yang digunakan baik dalam latihan maupun dalam dan pengukuran kemampuan atlet.

Pembinaan olahraga pada masa sekarang sudah banyak mengalami peningkatan. Hal ini disebabkan, antara lain, peranan dari berbagai ilmu, seperti anatomi, fisiologi, biomekanika, psikologi, nutrisi dan kesehatan olahraga. Yang saling memiliki keterkaitan antara ilmu pengetahuan yang satu dengan yang lain, sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi terutama saat latihan dan bertanding.

Berlatih harus berdasar pada prinsip ilmiah dan bukan zamannya lagi hanya pengetahuan semata yang berdasar pada trial and error. Menurut

Rahantoknam (2006:1) mengemukakan bahwa : “ Latihan adalah kegiatan olahraga yang sistematik dalam jangka waktu lama, progresif dan individual, menuju model fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai tugas yang diharapkan.” Pencapaian prestasi nasional dewasa ini telah ditangani para ahli olahraga, baik tingkat daerah maupun tingkat nasional dari berbagai disiplin ilmu. Perpaduan ilmu fisik manusia dengan ilmu psikis membuat pemahaman terhadap manusia lebih kompleks. Banyak metode latihan yang merupakan sumbangan langsung dari dunia psikolog olahraga (Utama, 2008). Selanjutnya Weingberg dan Goul (1995) (dalam HIMPSI,2008) mengemukakan bahwa psikologi olahraga dan psikologi latihan memiliki tujuan dasar : (1) mempelajari bagaimana faktor psikologi mempegaruhi performance fisik individu, dan (2) memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga dan latihan mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesehjahteraan hidup.

Mental *training* di mulai dengan mendiagnosa keadaan dan perkembangan psikologis atlet, untuk mengetahui kemampuan atau bakat dan juga kelemahan-kelemahan atlet, sehingga perlakuan yang diberikan dapat betul-betul sesuai keadaan dan kebutuhan atlet untuk dapat meningkatkan prestasinya. Prestasi olahraga ditentukan bukan saja oleh unsur fisik, teknik dan strategi, akan tetapi juga aspek mental. Untuk memperoleh prestasi olahraga yang tinggi, maka seluruh aspek usaha membina atau mencetak atlet agar berprestasi optimal dan menjadi juara maka disamping berbagai latihan, diperlukan program-program latihan mental baik bersifat umum maupun bersifat khusus, disesuaikan berbagai kondisi atlet.

Proses latihan mental dalam olahraga pada umumnya harus melalui proses yang panjang. Latihan mental menurut ketentuan, tekat serta ditandai oleh motivasi untuk berprestasi maksimal. Program latihan mental yang dilaksanakan merupakan proses yang dilakukan berulang-ulang dengan dosis dan intensitas, kian hari semakin meningkat, yang pada akhirnya dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan tahan mental, agar hasil latihan atau belajar

dapat memberi makna oleh karena itu, acuan suatu program harus disusun secara cermat.

Untuk dapat memahami keadaan dan perkembangan mental atlet mutlak perlu pendekatan individual sebagai suatu kesatuan keseluruhan yang utuh, meliputi, aspek fisik dan psikis, serta makhluk sosial dan makhluk Tuhan. Kleinman dalam Sudibyo Setyobroto (2001:13) menegaskan mengenai mutlak perlu pendekatan holistik atau "*wholistic ap-proach"* prestasi olahraga tidak cukup didekati secara somatik, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologik.

Para ahli psikologi olahraga menyadari bahwa sumbangan para ahli psikologi olahraga belum maksimal, karena para ahli lebih banyak mendiagnosa tingkah laku atlet, tetapi belum memberikan perlakuan secara berencana, teratur dan terarah sehingga dapat meningkatkan prestasi para atlet. Faktor-faktor psikologi yang banyak sebagai penyebab peningkatan atau merosotnya prestasi atlet, antara lain: rasa percaya diri, motif berprestasi, rasa harga diri, disiplin, penguasaan diri, citra diri dan konsep diri. Sedangkan gejala psikologi yang jelas menyebabkan merosotnya prestasi atlet yaitu: rasa jenuh, kelelahan, rasa tertekan,, stres, kecemasan, ketakutan akan gagal dan frustasi.

Latihan mental yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan merupakan suatu proses penjelajahan kemampuan fisik maupun psikis untuk lebih mengenal diri sendiri dan membuka lebih banyak peluang untuk meningkatkan daya dan upaya yang lebih besar untuk meraih prestasi yang lebih tinggi. Untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa olahraganya, sang atlet perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi TOTAL, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau masalah pribadi. Dengan demikian ia dapat menjalankan program latihannya dengan sungguh-sungguh, sehingga ia dapat memiliki fisik prima, teknik tinggi dan strategi bertanding yang tepat, sesuai dengan program latihan yang dirancang oleh pelatihnya. Dengan demikian

terlihatlah bahwa latihan mental bertujuan agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Adanya perubahan tingkah laku, perasaan atau pikiran atlet yang mengganggu sang atlet itu sendiri atau mengganggu kelancaran pelatihan atau komunikasi antara atlet dengan orang lain, merupakan salah satu indikasi bahwa atlet tersebut mengalami disfungsi atau masalah psikologis. Namun, sebelum memastikan bahwa masalah tersebut disebabkan oleh faktor psikologis, perlu secara cermat dianalisis kemungkinan adanya penyebab faktor teknis atau fisiologis. Jika penyebab utamanya ternyata adalah faktor teknis atau fisik, maka faktor-faktor tersebutlah yang perlu dibenahi terlebih dahulu. Masalah mental psikologisnya akan sulit teratasi jika penyebab utamanya tidak ditangani dengan baik.

Setelah dipastikan bahwa seorang atlet mengalami masalah mental psikologis, atau perlu meningkatkan keterampilan psikologisnya, maka kepada atlet tersebut dapat diterapkan latihan mental. Ada tiga karakteristik yang sebaiknya terdapat pada diri atlet yang akan menjalani latihan mental. atlet harus mau menjalani latihan mental tersebut, Atlet harus menjalankan setiap program latihan secara utuh, atlet harus memiliki kemauan untuk menjalani latihan dengan sempurna, sebaik mungkin.

Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Makassar Sulawesi Selatan membina 9 cabang olahraga yakni: sepakbola, tinju, dayung, atletik, sepaktakraw, pencak silat, karate, bola voli dan taekwondo dengan jumlah atlet yang dibina sebesar 85 orang. Di PPLP Makassar program latihan belum berjalan dengan baik, salah satu yang masih kurang adalah program latihan mental yang selama ini tidak efektif.

Latihan mental salah satu unsur penting dalam pencapaian prestasi selain latihan teknik, taktik dan latihan fisik. Bagaimanapun bagusnya kondisi fisik atlet kalau tidak di tunjang oleh mental yang baik akan mengurangi penampilan atlet tersebut.

1.2. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah peningkatan mental atlet melalui penerapan metode mental training dalam olahraga di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Makassar?

1.3 Tujuan Khusus Penelitian

Tujuan khusus yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan metode mental *training* dapat meningkatkan mental atlet serta mengembangkan penalaran, sifat-sifat, serta motivasinya yang dilakukan secara sistematis dan terencana dengan baik di PPLP Makassar.

1.4. Urgensi (Keutamaan) Penelitian

Mental *training* di mulai dengan mendiognosa keadaan dan perkembangan psikologi atlet, untuk mengetahui kemampuan atau bakat dan juga kelemahan-kelemahan atlet, sehingga perlakuan yang diberikan dapat betul-betul sesuai keadaan dan kebutuhan atlet untuk dapat meningkatkan prestasinya. Prestasi olahraga ditentukan bukan saja oleh unsur fisik, teknik, dan strategi, akan tetapi juga aspek mental. Untuk memperoleh prestasi olahraga yang tinggi, maka seluruh aspek usaha membina atau mencetak atlet agar berprestasi optimal dan menjadi juara maka disamping berbagai latihan, diperlukan program-program latihan mental baik bersifat umum maupun bersifat khusus, disesuaikan berbagai kondisi atlet.

1.5. Temuan yang Ditargetkan

1. Buku Bahan Ajar
2. Jurnal Nasional Terakreditasi
3. Jurnal Internasional

1.6. Rencana Target Capaian Tahunan

No	Jenis Luaran[1)]		Indikator capaian		
			TS[1)]	TS+1	TS+2
1	Publikasi Ilmiah[2)]	Internasional	Reviewed	Published	
		Nasional	Belum ada	Belum ada	
2	Pemakalah dalam Pertemuan Ilmiah[2)]	Internasional	Terlaksana	Belum ada	
		Nasional	Terlaksana	Terlaksana	
3	Keynote Speaker dalam pertemuan ilmiah[3)]	Internasional	Belum	Belum	
		Nasional	Belum	Belum	
4	Visiting lecturer[4)]	Internasional	Belum	Belum	
5	Hak Atas Kekayaan Inteletual (HKI)[5)]	Paten	Belum	Belum	
		Paten Sederhana	Belum	Belum	
		Hak Cipta	Ada	Ada	
		Merek dagang	Belum	Belum	
		Rahasia dagang	Belum	Belum	
		Desain Produk Industri	Belum	Belum	
		Indikasi Geografis	Belum	Belum	
		Perlindungan Varietas Tanaman	Belum	Belum	
		Perlindungan Topografi sikuit	Belum	Belum	
6	Teknologi Tepat Guna[6)]				
7	Model/Purwarupa/Desain/Karya Seni/Rekayasa Sosiaol[7)]		Produk	Penerapan	
8	Buku Ajar (ISBN)[8)]		Ada	Produk	
9	Tingkat Kesiapan Teknologi (TKT)[9)]		7	7	

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Psikologi Olahraga

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya. Perilaku manusia ada yang disadari namun adapula yang tidak disadari dan terhadap perilaku yang ditampilkan oleh seseorang dapat bersumber dari luar ataupun dari dalam dirinya sendiri.. ilmu psikologi diterapkan dalam bidang olahraga yang kemudian dikenal psikologi olahraga. Sedangkan psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dalam situasi olahraga. Cox R.H 1996 (dalam Gunarsa 2004:1) mengemukakan bahwa "Psikologi olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang mempengaruhi secara langsung terhadap atlet dan faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (ferformance)."

Menurut Husdarta psikologi di artikan sebagai suatu ilmu penegtahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal (2010: 2).

Psikologi berkembang seiring dengan berkembangnya jumlah penduduk yang memerlukan disiplin ilmu yang khusus mempelajari tentang aspek mental dalam olahraga, Tingkah laku manusia dalam berolahraga sering menunjukkan gejala-gejala khusus yang berbeda dengan tingkah laku manusia yang tidak berolahraga. Psikologi olahraga dan psikologi latihan memberikan pengertian hampir sama namun dalam prakteknya biasanya memang saling mengisi dan berkaitan erat sehingga menjadi sulit untuk dipisahkan, namun memiliki tujuan dasar yang sama antara lain mempengaruhi penampilan atau kinerja fisik individu dan mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesehjeteraan. Psikologi olahraga diarahkan pada kemampuan pretatif pelakunya yang bersifat kompetitif, khususnya atlet mengarahkan kegiatan olahraganya

untukm mencapai prestasi tertentu dalam berkompotisi, sedang psikologi latihan lebih terarah aspek kognitifnya, situasional yang mempengaruhi perilaku atlet, membahas masalah-masalah dampak aktivitas latihan terhadap kehidupan pribadi pelakunya.

Penerapan psikologi dalam bidang olahraga adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang dimiliki seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya sebelumnya. Tohar (1992 : 116) mengatakan bahwa " mental seseorang pemain tergantung pada watak dan filsafah yang semuanya itu dipengaruhi oleh filsafah agama, kehidupan pendidikan, filsafah Negara dan faktor-faktor luar meliputi; iklim, serta lingkungan hidup."

Weinberg dan gould (dalam Satiadarma, 2000:9) mengemukakan bahwa psikologi olahraga secara spesifik diarahkan untuk :

1. Untuk membantu para professional dalam membantu atlet bintang mencapai prestasi puncak.
2. Membantu anak penderita dan orang tua untuk bisa hidup lebih bugar.
3. Meneliti faktor psikologis dalam kegiatan latihan
4. Memanfaatkan kegiatan latihan sebagai alat terapi misalnya untuk terapi depresi.

Peranan psikologi turut memberikan andil dalam usaha-usaha seseorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal, olehnya itu ada beberapa aspek psikologi yang perlu diterapkan dalam membina atau melatih mental antara lain, latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan visualisasi, ambisi untuk berprestasi serta aspek-aspek psikoligi lainnya perlu dipelajari atau dihayati oleh Pembina dan pelatih dalam usahanya mendidik dan melatih atlet dalam meraih prestasi tinggi. Menurut Harsono (1988: 101) mengatakan "Betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai."

2.2. Latihan Mental

Bagaimana pun sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan

dapat dicapai. Latihan mental menurut Unestahl 1986 yang terjemahkan Yuanita Nasution (1996:129) adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan imfulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Psychological training adalah latihan guna mempertinggi efesiensi mental, terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks.

Meningkat atau merosotnya kinerja atlet sangat ditentukan oleh kesiapan mental atlet, dan selanjutnya juga ditentukan oleh ketahanan mental. Makin disadari bahwa sifat-sifat kepribadian dan kemampuan-kemampuan psikologi sangat berperan dalam meningkatkan kinerja atlet. Menurut Sebyabroto kesiapan mental dapat diupayakan dengan latihan keterampilan mental yaitu suatu keterampilan dalam menyiapkan diri menanggung beban mental, baik beban mental berupa hambatan-hambatan dari atlet itu sendiri (2001: 106).

Dalam membina atau melatih aspek psikis atau mental atlet, pertama-tama perlu disadari bahwa setiap atlet harus dipandang secara individu, dari atlet yang satu berbeda dengan atlit yang lainnya. Untuk membantu profil atlet dapat dilakukan dengan psikologis yang biasa dikenal dengan “psikotes” dengan bantuan psikometrik. Pendekatan psikologis diharapkan mampu menghasilkan atlet dalam setiap penampilan guna memperlihatkan dorongan yang kuat untuk bermain sebaik-baiknya dan memenangkan pertandingan.

Pengaruh faktor psikologis pada atlet akan tampak dengan jelas pada saat atlet tersebut bertanding. Gunarsa (1988:14) mendefinisikan beberapa ungkapan menarik mengenai pentingnya faktor psikis (mental) atau disebut dengan faktor non teknis :

1. James E. Loehr (1982) psikologis olahraga mengatakan: “ *At least 50 percent of the process of playing well is the result of mental and psychological factor*”’ yang diterjamahkan secara sederhana: sekurang-kurangnya ada 50 persen dari proses dalam bermain adalah hasil dari faktor mental.” Jelas disini ditekankan pentingnya faktor mental-psikologis.

2. Bob Petti, bintang bola basket pada waktu yang lalu: "*The mental aspect of basketball is 50 percent of the battle*", yang diterjemahkan secara bebas bahwa aspek mental pada basket ball 50 persen pertempuran dan pergulatan.
3. Seorang pegolf professional, Rex Caldwell, mengemukakan rahasia keberhasilannya dalam pertandingan-pertandingannya:" *My mental attitude is verystrong. Every tim I walk up to a shot I feel like it´s going to go where I´m aiming it."* Yang diterjemahkan secara bebas bahwa prilaku mental saya sangat kuat menembak dimana yang saya inginkan (menyarangkan).
4. Rick Mc Kinney (1985), pemanah nasional Amerika, menyatakan sekalipun peralatan baik dan canggih, namun masih tergantung pada kekuatan mental dari pribadi yang menggunakannya.

Berdasarkan keempat faktor psikologis masing-masing memberikan sumbangan terhadap atlet, misalnya, 50 persen penampilannya ditentukan oleh konsentrasi, 15 persen intelegensia, 15 persen ditentukan oleh aspek agresivitas, 20 persen ditentukan oleh kepercayaan diri. Faktor psikologis seolah-olah memiliki atribut negatif bagi diri seorang atlet. Padahal banyak penelitian telah membuktikan bahwa psikologis sering menjadi faktor yang sangat menentukan bagi seorang atlet untuk meraih kemenangan. Setiadarma (2000) mengemukakan bahwa pernyataan pembina, pelatih dan komentator olahraga mengenai kekalahan atletnya disebabkan oleh faktor psikologis. Namun pernyataan sangat langkah bahwa kemenangan atlet disebabkan oleh faktor psikologis dalam hal ini mental yang labil, bagaimana dengan kemenangan lawan yang merupakan bukti keunggulan dalam faktor psikologis.

2.3. Latihan Relaksasi Otot Progresif

Menurut Yuanita Nasution mengatakan bahwa Tujuan daripada latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stres, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. Ada berbagai macam bentuk latihan relaksasi, namun yang paling mendasar adalah latihan relaksasi otot secara progresif. Tujuan latihan ini adalah agar atlet dapat mengenali dan membedakan keadaan rileks dan tegang. Biasanya latihan relaksasi ini baru terasa hasilnya setelah dilakukan setiap hari selama minimal enam

minggu (setiap kali latihan selama sekitar 20 menit). Sekali latihan ini dikuasai, maka semakin singkat waktu yang diperlukan untuk bisa mencapai keadaan rileks. Bentuk daripada latihan relaksasi lainnya adalah “autogenic training” dan berbagai latihan pernapasan. Latihan relaksasi ini juga menjadi dasar latihan pengendalian emosi dan kecemasan. Latihan relaksasi dapat pula dilakukan dengan bantuan alat seperti “*galvanic skin response”*, “*floatation tank*”, dan juga berbagai paket rekaman kaset latihan relaksasi

Relaksasi adalah suatu keadaan dimana tidak terdapat ketegangan baik secara fisik, emosi maupun mental (Gunarsa:2004). Apabila atlet mengalami derajat ketegangan, kecemasan dan kegairahan yang terlalu tinggi, maka akan mengalami kesulitan untuk mencapai penampilan yang optimal. Bila atlet tersebut diterapkan strategi yang dapat meningkatkan kegairahan/kesiagaan, maka akan semakin tegang dan cemas. Ketegangan dan kecemasan yang berlebihan menurunkan penampilan.Untuk mengatasi situasi ini perlu dilakukan pembalikan proses yang terjadi dengan mengurangi ketegangan dan kecemasan, melalui prosedur relaksasi.

Garfiel, 1984 (dalam Setiadarma 2004: 119) mengatakan bahwa “ Proses latihan mental bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi puncak dengan menitik beratkan pada perlunya atlet memahami tujuan yang hendak dicapai oleh dirinya serta misi yang diemban.” Untuk dapat menampilkan suatu gerakan dengan baik di dalam latihan apalagi dalam suatu pertandingan penting. Diperlukan keadaan fisik dan mental yang rileks, bebas dari ketegangan yang menggangu. Dengan otot-otot yang rileks dapat ditanpilkan gerakan-gerakan yang benar serta akan didapatkan kelentukan dan kecepatan maksimal dengan akurasi yang baik. dalam keadaan demikian maka pikiran akan menjadi lancar sehingga strategi bertanding akan dapat diterapkan dengan tepat.

Latihan relaksasi akan membantu atlet untuk mencapai keadaan relaks tersebut. Salah satu cara latihan yang sederhana adalah relaksasi progresif yang dirancang pertama kali oleh Edmond Jacobson, dimana bagian tubuh dilatih

secara bertahap untuk relaks dan dapat membedakan antara keadaan relaks dan tegang (Bird dan Cripe:1986).

Untuk mengatasi atlet tersebut perlu dilakukan latihan relaksasi. Model relaksasi ada empat macam yaitu : relaksasi progresif (progressive relaxation), latihan otogenik (autogenic training), meditasi transedental (transcendental meditation) dan biofidbek (biofeed-back). Model-model ini mengakibatkan menurunnya detak jantung, pengurangan pengeluaran keringat, dan berkurangnya ketegangan otot.

2.4. Latihan Konsentrasi

Setelah latihan relaksasi dikuasai atlet dapat memulai latihan konsentrasi. Konsentrasi merupakan suatu proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada pengindaraan. Dengan demikian suatu kemampuan untuk memusatkan perhatian akan muncul apabila atlet mampu mencurahkan atau menyeleksi perhatian hanya pada rangsang-rangsang tertentu saja yang ada pada kepentingan yang relevan terhadap penampilannya sebagai hal yang mendominasi pokus dan perhatian. Gunarsa (2004:89) mengatakan bahwa "Konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai liku-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya." Hal ini ditandai sepenuhnya oleh perhatian atlet tersebut yang diarahkan terhadap proses untuk menampilkan keterampilannya. Jika fokus dan konsentrasi berpusat pada orsinilitas sudut pandang tentang orang dan peristiwa, maka perlu lakukan adalah menjalani situasi yang materinya antara lain : jangan larut, jangan lari, jangan takut, atau menempuh proses latihan diri melalui perubahan situasi.

Yuanita Nasution (1996:132) Mengatakan bahwa "Dalam olahraga konsentrasi sangat penting peranannya, jika konsentasi atlet terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, apabila dalam pertandingan, maka dapat timbul berbagai masalah seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga sudah pasti

kepercayaan dirinya menjadi hilang atau berkurang.” Untuk menghindari keadaan tersebut perlu dilakukan latihan konsentrasi.

Gauron dalam Sudibyo (2001: 135) mengemukakan bahwa latihan konsentrasi adalah sebagai berikut: 1) jauhkan pikiran anda terhadap sesuatu yang pernah anda lakukan ataupun pernah anda alami, 2) pusatkan perhatian anda pada satu tempat, 3) tujukan pusat perhatian pada satu lokasi tersebut, 4) kosongkan pikiran anda biarkan tetap kosong.

2.5. Latihan *Imagery* (Visualisasi)

Visualisasi disebut juga imajeri adalah teknik latihan mental yang melibatkan semua penginderaan. Meliputi pikiran, perasaan, emosi, penglihatan dan pendengaran maupun hormone adrenalin yang menciptakan pengalaman dalam pikiran. Yukelson, 2004 (dalam gunarsa 2004:103) bahwa “ atlet-atlet dunia telah mengembangkan kemampuan atau keterampilan imajeri atau keterampilan mental yang dilatih setiap hari.” Bagian yang paling penting dari latihan Visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang hendak dilakukan. Oleh karena itu, latihan visualisasi juga erat kaitannya dengan kepercayaan diri, pemusatan latihan, serta kondisi waspada dan terkendali.

Dalam melakukan mental imagery, seorang atlet harus melihat dirinya dengan senang hati melakukan aktivitas dan merasakan apa yang terjadi secara penuh perasaan. Atlet harus mencoba ketika memasuki lingkungan atau melakukan aktivitas menajamkan penglihatannya, pendengarannya, perasaannya, penciumannya, dan melakukan tindakan seolah atlet melakukan dalam situasi yang sebenarnya.

Visualisasi adalah pengungkapan suatu konsep gagasan atau perasaan ke dalam bentuk nyata seperti gambar, tulisan atau gerakan. Visualisasi sering disebut imagery. Menurut Setiadarma (2000:188) mengatakan bahwa “ Visualisasi adalah merupakan bentuk imagery visual, sedangkan imagery bisa beriontasi pada

visual seperti melihat gambar angan-angan, auditorial seperti mendengar suara atau melibatkan beberapa aspek penginderaan."

Visualisasi meliputi penglihatan dan perasaan, jadi seseorang menvisualisasikan bergerak, mungkin seseorang dapat melihat, mendengarkan dan merasakan hal tersebut. Dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar atau mental seseorang. Dalam melakukan latihan ini sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup (tidak selalu demikian), sehingga dapat menghindarkan gangguan-gangguan yang dapat mengacaukan fikiran.

Menurut Orlick, 1980 (dalam Satiadarma, 2000:173) mengemukakan bahwa " Mental Imagery adalah simulasi, tetapi simulasi yang terjadi dalam otak, semua orang dapat melakukan hal ini, tetapi jelas tidak dengan cara yang sistematis, sehingga hasilnya juga tidak memuaskan," mental Imagery dapat meningkatkan kemampuan individu, dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Dari penjelasan di atas dikemukakan bahwa perkembangan latihan mental ketiga faktor diatas sangat penting, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai.

Berdasarkan skema yang dibuat, maka dapat dijelaskan bahwa peningkatan mental atlet dapat diperoleh dengan adanya unsur latihan mental.

2.6. Studi Pendahuluan yang Telah Dilaksanakan

Muhadir (2010) mengemukakan bahwa dalam penerapan latihan relaksasi, konsentrasi dan visualisasi ada peningkatan mental yang dialami atlet selama memberikan pelatihan mental di PPLP Makassar sebagai berikut:

1. Melalui penerapan latihan relaksasi yang dilakukan dalam penelitian ternyata memberikan hasil yang baik dan dapat meningkatkan mental atlet PPLP Makassar.
2. Melalui penerapan latihan konsentrasi yang dilakukan dalam penelitian ternyata memberikan hasil yang baik dan dapat meningkatkan mental atlet PPLP Makassar.

3. Melalui penerapan latihan visualisasi yang dilakukan dalam penelitian ternyata memberikan hasil yang baik dan dapat meningkatkan mental atlet PPLP Makassar.

2.7. Hasil yang Telah Dicapai

Muhadir (2010) mengemukakan bahwa pada siklus I menunjukkan bahwa ada peningkatan mental atlet melalui penerapan latihan relaksasi dengan hasil persentase pada siklus I menunjukkan bahwa mental atlet PPLP Makassar tersebut di kategorikan atau memiliki klasifikasi baik sekali 27,7%, baik 60%, cukup 12,2%, kurang 0% dan kurang sekali 0%. Dengan diperkuat nilai rata-rata yang menunjukkan 60% kategori baik. Latihan konsentrasi dengan hasil persentase pada siklus I menunjukkan bahwa mental atlet PPLP Makassar tersebut di kategorikan atau memiliki klasifikasi baik sekali 2,2%, baik 53,3%, cukup 44,3%, kurang 0% dan kurang sekali 0%. Dengan diperkuat nilai rata-rata yang menunjukkan 53,3% kategori baik. Latihan visualisasi dengan hasil persentase pada siklus I menunjukkan bahwa mental atlet PPLP Makassar tersebut di kategorikan atau memiliki klasifikasi baik sekali 0 %, baik 7,7%, sedang 44,4%, kurang 47,7% dan kurang sekali 0%. Dengan diperkuat nilai rata-rata yang menunjukkan 47,7% kategori kurang, maka tidak ada peningkatan mental Atlet PPLP Makassar selama pelatihan berlangsung. Oleh karena itu perlu dilakukan lagi siklus II. Pada siklus II hasil persentase latihan visualisasi menunjukkan bahwa mental atlet PPLP Makassar tersebut diketegorikan atau memiliki klasifikasi baik sekali 10%, baik 86%, cukup 3,3%, kurang 0% dan kurang sekali 0%.%. Dengan diperkuat nilai rata-rata yang menunjukkan 86% kategori baik.

BAB III
TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan khusus yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan metode mental *training* dapat meningkatkan mental atlet serta mengembangkan penalaran, sifat-sifat, serta motivasinya yang dilakukan secara sistematis dan terencana dengan baik di PPLP Makassar.

Tujuan umum mental *training* di mulai dengan mendiognosa keadaan dan perkembangan psikologi atlet, untuk mengetahui kemampuan atau bakat dan juga kelemahan-kelemahan atlet, sehingga perlakuan yang diberikan dapat betul-betul sesuai keadaan dan kebutuhan atlet untuk dapat meningkatkan prestasinya. Prestasi olahraga ditentukan bukan saja oleh unsur fisik, teknik, dan strategi, akan tetapi juga aspek mental. Untuk memperoleh prestasi olahraga yang tinggi, maka seluruh aspek usaha membina atau mencetak atlet agar berprestasi optimal dan menjadi juara maka disamping berbagai latihan, diperlukan program-program latihan mental baik bersifat umum maupun bersifat khusus, disesuaikan berbagai kondisi atlet.

B. Manfaat Penelitian

1. Memahami gejala-gejala psikologis yang di anggap mempengaruhi peningkatan dan kemunduran mental pada atlet PPLP Makassar
2. Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologi tersebut dapat di jadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina atlet PPLP Makassar.
3. Untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologis olahraga sebagai bahan perbandingan, serta kemungkinan menerapkan dalam latihan.

BAB IV
METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu desain penelitian berdaur ulang (siklus). Pelaksanaan penelitian dibagi menjadi dua tahap (dua tahun) yaitu tahap pertama bertujuan untuk mengetahui keaktifan dan hasil latihan mental atlet PPLP Makassar dengan melalui penerapan metode mental training dalam olahraga terhadap peningkatan mental. Pada tahap kedua bertujuan untuk menghilangkan kecemasan, sehingga kepercayaan diri atlet PPLP Makassar dengan "Efektifitas Metode Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan Atlet.

3.4. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut :

a. Observasi

Kegiatan observasi dimaksudkan untuk mengamati proses pemberian latihan dengan menggunakan penerapan latihan relaksasi otot progresif, latihan konsentrasi dan latihan *imagery*. Sekaligus mengamati dampak dari tindakan yang dilaksanakan berkaitan dengan meningkatkan kemampuan mental atlet PPLP Makassar dan Keaktifan Atlet PPLP Makassar dalam pelaksanaan Latihan relaksasi otot progrersif, latihan konsentrasi, latihan *imagery*.

b. Angket

Angket menggunakan Skala Likert dengan 5 (lima) pilihan jawaban dimana kategori pilihan penilaian yang dipakai tergantung kebutuhan dari jawaban setiap butir pertanyaan angket. Setiap jawaban responden ditafsirkan dalam bentuk persentase. Skor hasil penilaian memiliki rentang 1 sampai 5 tergantung dari hasil kepositifan pengamatan. Menurut Sugiyono (2010: 134) Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang

atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Skala Likert mempunyai gradasi dari sangat posistif sampai sangat negatif yang berupa kata-kata yaitu: (a) Sangat Setuju, (b) Setuju, (c) Ragu-Ragu, (d) Tidak setuju, (e) Sangat Tidak Setuju.

2. Instrumen Penelitian

a. Lembar Pengamatan

Observasi merupakan teknik teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap obyek situasi yang diteliti.

b. Angket (Daftar Pernyataan)

Angket atau kuesioner merupakan instrumen pengumpul data penelitian yang terdiri dari daftar pernyataan yang disampaikan kepada responden untuk menjawab secara tertulis. Teknik pengumpulan data ini didasarkan atas pertimbangan bahwa setiap responden memiliki waktu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, mempunyai kebebasan memberikan jawaban.

3.5. Teknik Analisis Data dan Indikator Keberhasilan

a. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian dilakukan 3 tahap yaitu dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan, dan selesai dilapangan. Peneliti sebelum terjun ke lapangan sudah memiliki gambaran apa yang diteliti. Analisis sebelum memasuki lapangan, dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan atau data sekunder yang digunakan untuk menentukan fokus peneltian. Selanjutnya analisis di lapangan dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu.

Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dari hasil angket digunakan untuk menghitung nilai rata-rata dan persentase hasil latihan mental.

Menurut (Sudijono, 2006: 43) mencari persentase (%) nilai rata-rata adalah:

$$P = \frac{f}{} \text{ X } 100\%$$

N

Keterangan : P = Angka persentase

F = frekuensi yang dicari persentasenya

N = Banyaknya sampel

Adapun untuk keperluan analisis kuantitatif dari observasi di klasifikasi berdasarkan aspek-aspek yang di jadikan fokus analisis.

b. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah jika penerapan metode mental training dalam olahraga dapat terlaksana sesuai langkah-langkah dengan baik dan rata-rata peningkatan mental masuk kategori baik dari siklus I ke siklus berikutnya.

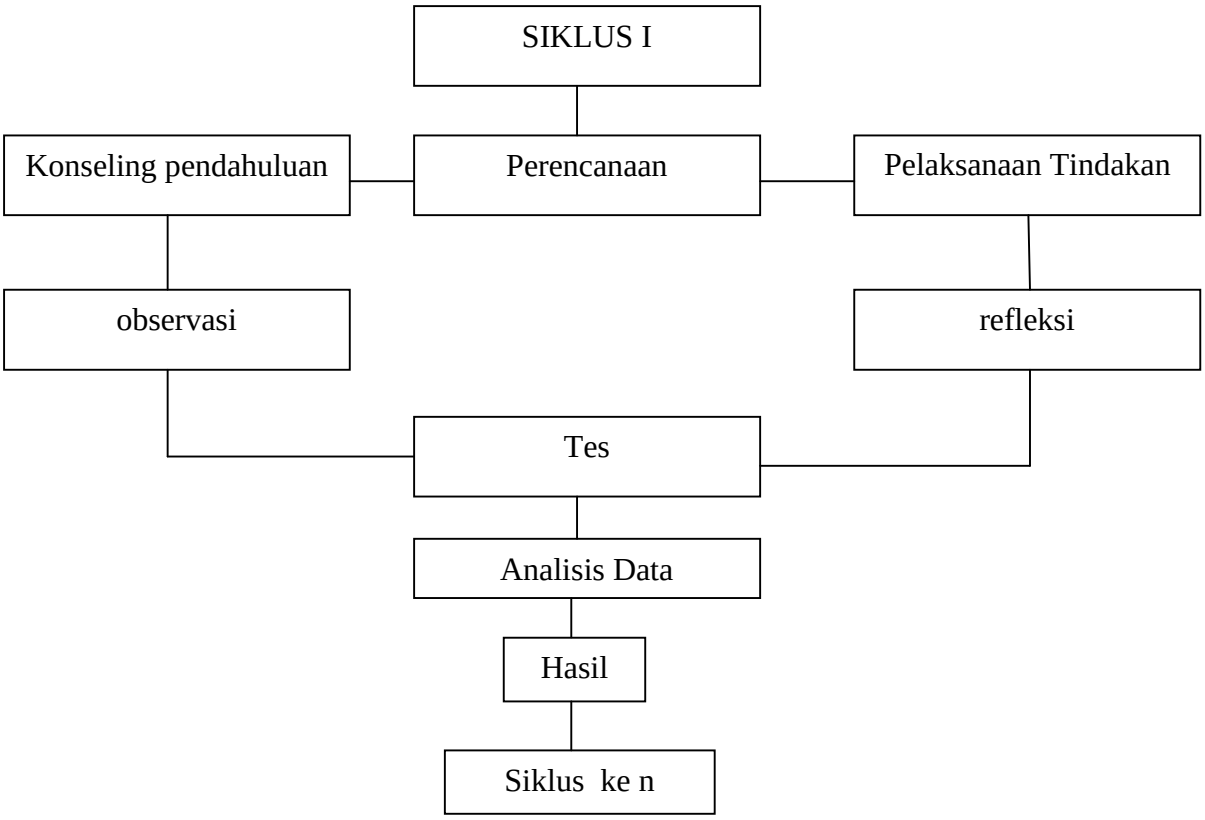
Adapun indikator keberhasilan sebagai berikut:

Tarif Keberhasilan	Kualifikasi
80% - 100%	Sangat Baik (SB)
60% - 79%	Baik (B)
40% - 59%	Cukup (C)
20% - 39%	Kurang (K)
0% - 19%	Sangat Kurang (SK)

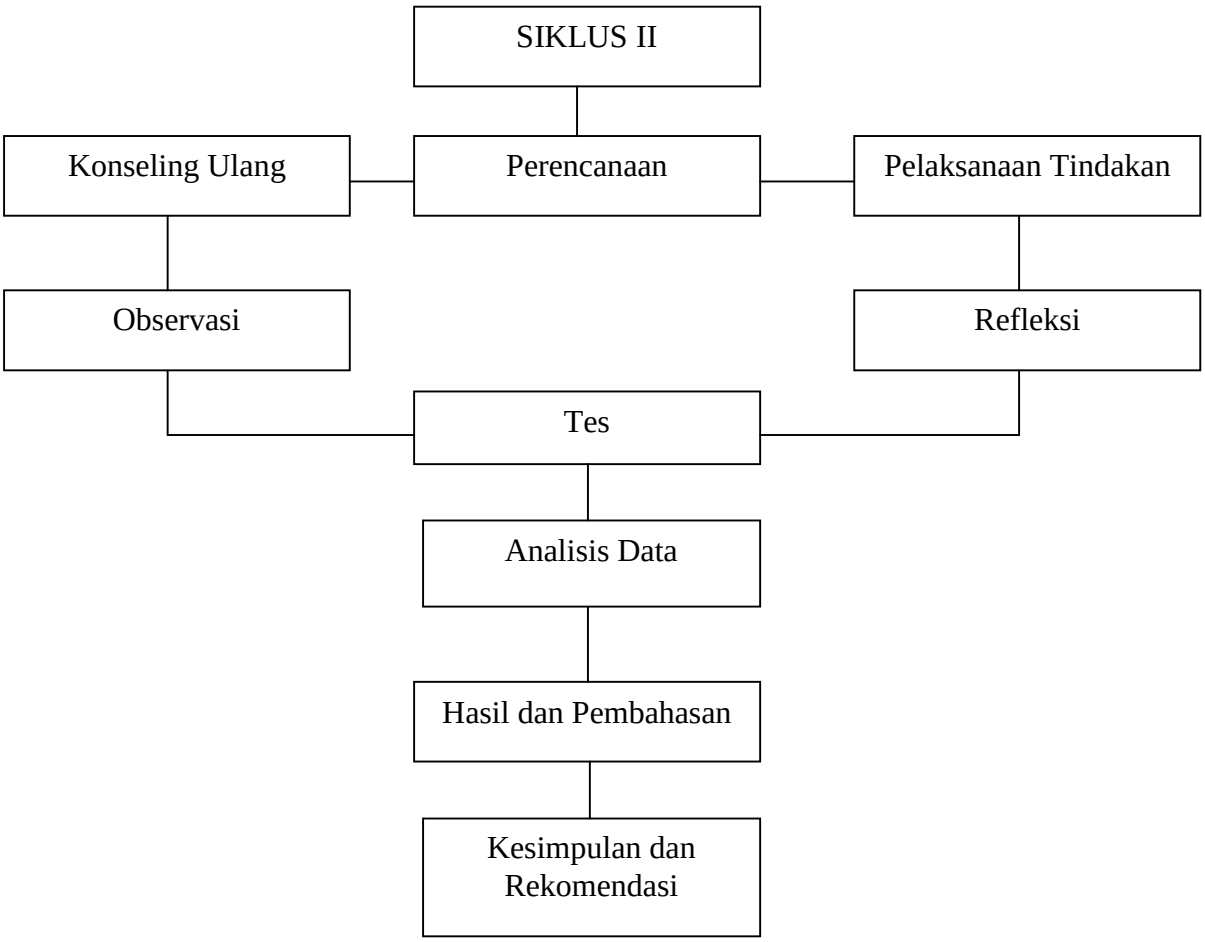
Sumber: Dantes: 2012: 108

Alur Pelaksanan Kegiatan

Tahap Pertama/Tahun Pertama



Gambar 2. Siklus I



Gambar 3. Siklus II

BAB V
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian tindakan tahun pertama dilakukan dengan menggunakan dua siklus, dengan perincian sebagai berikut :

1. Siklus Pertama.

a. Konseling pendahuluan

Tujuan dari konseling pendahuluan adalah agar terjadi komunikasi dan keterbukaan antara atlet, pelatih dan peneliti. Dalam konseling ini dibahas mengenai maksud dan tujuan latihan secara umum dan khususnya latihan mental. Atlet bersama pelatih kemudian membahas dan menganalisa kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sang atlet baik dalam segi fisik, teknik maupun mental guna melakukan penetapan sasaran pada siklus I. Disini peneliti membantu memperlancar jalannya komunikasi antara pelatih dan atlet.

b. Perencanaan

Perencanaan pada siklus I dalam penelitian ini melalui penerapan metode mental training dalam olahraga terhadap peningkatan mental atlet PPLP Makassar.

Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap perencanaan penelitian tindakan pada siklus I yaitu :

1) Menyusun rencana pelaksanaan jadwal latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan visualisasi.
2) Menyusun lembar observasi proses pelatihan relaksasi, konsentrasi dan visualisasi.

3) Menyusun kuisioner aspek mental tentang latihan relaksasi, konsentrasi dan visualisasi.
4) Menetapkan pelatihan pada siklus pertama sebesar 3 kali pertemuan dengan alokasi waktu 5 x 35 menit setiap pertemuan.

c. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan atau tindakan pada siklus I dilakukan sebesar 3 kali pertemuan dengan alokasi waktu 5 x 35 menit setiap pertemuan . Adapun tahapan yang dilakukan oleh atlet sebelum pelatihan dimulai yaitu:

1. Atlet masing-masing duduk dengan jarak 2 meter
2. Mengecek nama atlet
3. Berdoa
4. Memberikan motivasi untuk mengarahkan atlet agar bersemangat dalam pelatihan mental
5. Penyampaian materi dan tujuan akan dicapai
6. Memulai materi pelatihan

Bagi atlet yang dalam proses pelaksanaannya melakukan kesalahan akan disuruh kembali untuk mengulangi kegiatan atau latihan mental dengan benar. Hal ini dilakukan selama tiga kali pertemuan pada siklus I. Bentuk latihan ini diberikan secara bergantian pada setiap pertemuan dengan tujuan agar atlet tidak merasa jenuh atau bosan dalam latihan.

d. Tahap observasi

Tahap observasi merupakan pengamatan terhadap proses pelaksanaan latihan mental dengan penerapan latihan relaksasi otot progresif, latihan konsentrasi dan latihan *imagery*. Yang di observasi adalah keaktifan atlet dalam mengikuti pelatihan mental. Kegiatan observasi dilakukan oleh teman sejawat selaku partisipan observer.

e. Tahap refleksi

Tahap refleksi dilakukan dengan mengkaji hasil dari pelaksanaan pelatihan dengan penerapan latihan relaksasi otot progresif, latihan konsentrasi dan latihan *imagery* pada siklus pertama dan kelemahan-kelemahan yang ditemui selama

berlangsungnya proses pelatihan dan hasil yang dicapai sehingga menjadi pertimbangan atau masukan dalam pelatihan mental pada siklus ke dua.

2. Siklus kedua.

a. Konseling ulang

Tujuan dari konseling ulang adalah agar terjadi komunikasi lebih efektif dan keterbukaan antara atlet, pelatih dan peneliti. Dalam konseling ulang ini dibahas mengenai bagaimana peningkatan mental atlet latihan mental. Atlet bersama pelatih kemudian membahas dan menganalisa kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sang atlet baik dalam segi fisik, teknik maupun mental guna melakukan penetapan sasaran pada siklus II. Disini peneliti membantu memperlancar jalannya komunikasi dengan atlet.

b. Perencanaan

Perencanaan pada siklus II relatif hampir sama, hanya ada beberapa materi tambahan. Penelitian ini melalui penerapan metode mental training dalam olahraga terhadap peningkatan mental atlet PPLP Makassar.

Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap perencanaan penelitian tindakan pada siklus II yaitu :

1) Menyusun rencana pelaksanaan jadwal mental training aspek konsentrasi.
2) Menyusun lembar observasi proses pelatihan mental training aspek ke aktifan tanya jawab.
3) Menyusun angket aspek tentang latihan konsentrasi.
4) Menetapkan pelatihan pada siklus II sebesar 2 kali pertemuan dengan alokasi waktu 5 x 35 menit.

c. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan atau tindakan pada siklus II dilakukan sebesar 2 kali dengan alokasi waktu 5 x 35 menit. Adapun tahapan yang dilakukan oleh atlet sebelum pelatihan dimulai yaitu:

1) Atlet masing-masing duduk dengan jarak 1 meter
2) Mengecek nama atlet

3) Berdoa
4) Memberikan motivasi untuk mengarahkan atlet agar bersemangat dalam pelatihan mental
5) Penyampaian materi dan tujuan akan dicapai
6) Memulai materi pelatihan

Bagi atlet yang dalam proses pelaksanaannya melakukan kesalahan akan disuruh kembali untuk mengulangi kegiatan atau latihan mental dengan benar. Hal ini dilakukan selama 2 kali pertemuan siklus II.

d. Tahap observasi

Tahap observasi merupakan pengamatan terhadap proses pelaksanaan latihan mental dengan penerapan latihan relaksasi otot progresif, konsentrasi dan *imagery*. Yang di observasi adalah keaktifan atlet dalam mengikuti pelatihan. Kegiatan observasi dilakukan oleh teman sejawat selaku partisipan observer.

e. Tahap refleksi

Tahap refleksi dilakukan dengan mengkaji hasil dari pelaksanaan pelatihan dengan penerapan latihan relaksasi otot progresif, konsentrasi dan *imagery* pada siklus kedua.

Hasil Penelitian di analisis secara kuantitaif dengan persentase, yang diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil Angket siklus I

Data kuantitatif yang merupakan data tentang metode mental training yang terdiri dari metode latihan relaksisi progresif, latihan konsentrasi dan latihan imagery. Tes yang diberikan berbentuk kuisioner di akhir siklus I. Tes ini bertujuan untuk mengatahui sejauh mana hasil pelatihan dengan menggunakan metode mental training setelah siklus I.

Adapun data analisis deskriptif kuantitaif pada siklus I tentang relaksasi progresif atlet PPLP Makassar diuraikan dalam beberapa pernyataan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden atas Pernyataan Aspek Metode Latihan Relaksasi Otot Progresif Siklus I

No	Pernyataan	Aspek Metode Latihan Relaksasi Otot Progresif Atlet PPLP Makassar											
		ST		S		R		TS		STS		TOTAL	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Saya pulih dengan cepat dari keadaan yang stres dan menegangkan.	10	11.8	65	76.47	10	11.76	0	0	0	0	85	100
2	Otot-otot saya jadi rileks dalam waktu yang singkat.	9	10.6	63	74.12	13	15.29	0	0	0	0	85	100
3	Saya mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan tegang dengan otot yang berada dalam keadaan rileks.	12	14.1	57	67.06	16	18.82	0	0	0	0	85	100
4	Saya mampu mengurangi gejala-gejala kecemasan	7	8.24	63	74.12	15	17.65	0	0	0	0	85	100

Hasil Penelitian (kuisioner) 2017

Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi dan Persentase tentang Latihan Relaksasi Otot Progresif Atlet PPLP Makassar

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	80 – 100	10	11.18	Sangat Setuju	5
2	60 – 79	62	72.94	Setuju	4
3	40 – 59	13	15.88	Ragu-Ragu	3
4	20 – 39	0	0	Tidak Setuju	2
5	0 – 19	0	0	Sangat Tidak Setuju	1
Jumlah		85	100		

Hasil penelitian 2017

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode latihan relaksasi progresif atlet PPLP Makassar siklus I menunjukkan bahwa atlet yang ketegori sangat setuju 11,18%, setuju 72,94%, ragu-ragu 15,88%, tidak setuju 0, % dan sangat tidak setuju 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet PPLP Makassar dengan latihan relaksasi progresif dapat dikategorikan baik atau sebesr 72,94% atau secara kumulatif sebesar 84,12% (72,94% + 11,18% = 84,12%). Selanjutnya untuk metode latihan konsentrasi dapat dijelaskanpada tabel berikut;

Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden atas Pernyataan Aspek Metode Latihan Konsentrasi Siklus I

No	Pernyataan	Aspek Metode Latihan Konsentrasi Atlet PPLP Makassar											
		ST		S		R		TS		STS		TOTAL	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Saya mampu memusatkan perhatian dengan baik	2	2.35	21	24.71	40	47.1	17	20	5	5.88	85	100
2	Saya dapat berkonsentrasi kembali pada saat mendapat gangguan dari dalam dan dari luar	0	0	10	11.76	51	60	18	21.18	6	7.06	85	100
3	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik dalam situasi-situasi penting.	3	3.53	11	12.94	30	35.3	35	41.18	6	7.06	85	100
4	Saya dapat menyalurkan energi positif dalam diri sendiri	1	1.18	21	24.71	31	36.5	30	35.29	2	2.35	85	100

Hasil Penelitian 2017

Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi dan Persentase Latihan Konsentrasi Atlet PPLP Makassar

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	80 – 100	2	2.35	Sangat Setuju	5
2	60 – 79	16	18.82	Setuju	4
3	40 – 59	37	43.53	Ragu-Ragu	3
4	20 – 39	25	29.41	Tidak Setuju	2
5	0 – 19	5	5.88	Sangat Tidak Setuju	1

Jumlah	85	100		

Hasil penelitian 2017

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode latihan konsentrasi atlet PPLP Makassar siklus I menunjukkan bahwa atlet yang ketegori sangat setuju 2,35%, setuju 18,82%, ragu-ragu 43,53%, tidak setuju 29,41 % dan sangat tidak setuju 5,88%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet PPLP Makassar dengan latihan konsentrasi dapat dikategorikan cukup karena nilai ragu–ragu memperoleh nilai tertinggi atau sebesar 43,53% atau latihan konsentrasi ini masih perlu dilakukan dalam latihan pada siklus II karena latihan tersebut masing dalam kategori cukup. Selanjutnya untuk metode latihan imagery dapat dijelaskan pada tabel berikut;

Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden atas Pernyataan Aspek Metode Latihan Imagery Siklus I

No	Pernyataan	Aspek Metode Latihan Imagery Atlet PPLP Makassar											
		ST		S		R		TS		STS		TOTAL	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Saya mampu memusatkan perhatian dengan baik	8	9.41	57	67.06	20	23.5	0	0	0	0	85	100
2	Saya dapat berkonsentrasi kembali pada saat mendapat gangguan dari dalam dan dari luar	2	2.35	52	61.18	30	35.3	1	1.18	0	0	85	100
3	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik dalam situasi-situasi penting.	3	3.53	68	80	13	15.3	1	1.18	0	0	85	100
4	Saya dapat menyalurkan energi positif dalam diri sendiri	9	10.6	59	69.41	15	17.6	2	2.35	0	0	85	100

Hasil Penelitian 2017

Tabel 5.6. Distribusi frekuensi dan Persentase tentang Latihan Imagery Atlet PPLP Makassar

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	80 – 100	6	6.47	Sangat Setuju	5
2	60 – 79	60	69.41	Setuju	4
3	40 – 59	18	22.94	Ragu-Ragu	3
4	20 – 39	1	1.18	Tidak Setuju	2
5	0 – 19	0	0	Sangat Tidak Setuju	1
Jumlah		85	100		

Hasil penelitian 2017

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode latihan imagery atlet PPLP Makassar siklus I menunjukkan bahwa atlet yang ketegori sangat setuju 6,47%, setuju 69,41%, ragu-ragu 22,94%, tidak setuju 1,18 % dan sangat tidak setuju 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet PPLP Makassar dengan latihan imagery dapat dikategorikan baik karena nilai setuju memperoleh nilai tertinggi atau sebesar 69,41% atau secara kumulatif sebesar 75,88% (69,41% + 6,47% = 75,88%). Selanjutnya untuk mengetahui penerapan metode mental training dalam olahraga di PPLP Makassar dapat meningkatkan mental atlet dapat diuraikan dalam observasi pada siklus I berikut;

Tabel 5.7. Rekapitulasi Distribusi Frekuensi dan Persentase tentang Penerapan Metode Mental Training dalam Olahraga di PPLP Makassar Siklus I

No	Kategori	Siklus I								Klasifikasi
		Metode Latihan								
		Relaksasi Progresif		Konsentrasi		Imagery		Rerata latihan mental taining		
		F	%	F	%	F	%	F	%	
1	80 – 100	10	11.18	2	2.35	6	6.47	6	6.67	Sangat Setuju
2	60 – 79	62	72.94	16	18.82	60	69.41	46	53.73	Setuju
3	40 – 59	13	15.88	37	43.53	18	22.94	23	27.45	Ragu-Ragu
4	20 – 39	0	0.00	25	29.41	1	1.18	9	10.20	Tidak Setuju
5	0 – 19	0	0.00	5	5.88	0	0.00	2	1.96	Sangat Tidak Setuju

Hasil penelitian 2017

Dilihat dari rekapitulasi data penerapan metode mental training dalam olahraga di PPLP Makassar siklus I menunjukkan bahwa atlet yang ketegori sangat setuju 6,67%, setuju 53,73%, ragu-ragu 27,45%, tidak setuju 10,20 % dan sangat tidak setuju 1,97%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet PPLP Makassar dengan latihan imagery dapat dikategorikan baik karena nilai setuju memperoleh nilai tertinggi atau sebesar 53,73% atau secara kumulatif data penerapan metode mental training dalam olahraga di PPLP Makassar sebesar 60,39% (6,67% = 53,73% = 60,39%). Selanjutnya untuk mengetahui penerapan metode mental training dalam olahraga di PPLP Makassar dapat meningkatkan mental atlet dapat diuraikan dalam observasi pada siklus I berikut;

2. Observasi Siklus I

Hasil observasi pelaksanaan pelatihan observasi siklus I merupakan gambaran sikap atlet selama kegiatan pelatihan berlangsung pada Atlet PPLP Makassar setiap pertemuan siklus I.

a. Fokus menyimak dalam proses metode mental training pada atlet PPLP Makassar pada siklus I sebesar 72,94% dan kurang fokus sebesar 27,06%. Hal ini menandakan bahwa metode mental training makin baik.
b. Rajin tanya jawab dalam proses metode mental training pada atlet PPLP Makassar siklus I sebesar 21,18 % dan kurang tanya jawab sebesar 78,82%. Hal ini menandakan bahwa dalam proses mental training pada atlet masih kurang maka, perlu dilakukan lagi latihan pada siklus II.
c. Percaya diri dalam proses mental training pada atlet PPLP Makassar siklus I sebesar 75,88% dan kurang percaya diri sebesar 24,12%. Hal ini menandakan bahwa aspek metode mental training makin baik.

Persentase mengenai keaktifan atlet yang telah diuraikan diatas selama mengikuti proses pelatihan mental pada siklus I menunjukkan bahwa masih ada atlet yang selama kegiatan berlangsung tidak bertanya dan menjawab setiap

adanya pertanyaan peneliti. Hal ini disebabkan karena pelatihan mental ini dalam tahap pengenalan bagi sebagian atlet.

e) Refleksi Siklus I

Pada saat siklus I penelitian yang dilaksanakan pada atlet PPLP Makassar dilaksanakan selama tiga kali pertemuan. Pada siklus tersebut terlihat bahwa sebagian besar sudah mememahami pentingnya pelatihan mental untuk peningkatan mental atlet. Namun khususnya latihan konsentrasi masih kurang hal ini karena latihan konsentrasi tingkat kesulitannya agak tinggi dalam penerapan latihan.

Kesulitan yang ditemui atlet dalam mengikuti pelatihan mental pada siklus I umumnya atlet dalam proses pelatihan mental training kurangnya tanya jawab dan kurang memahami pentingnya latihan mental sehingga aspek tanya jawab rendah, maka perlu di lanjutkan ke siklus II.

2. Deskripsi Hasil Siklus II pada Atlet PPLP Makassar.

Hasil penelitian siklus II tentang metode latihan aspek konsentrasi atlet PPLP Makassar diuraikan dalam beberapa pertanyaan. Dari hasil pertanyaan tentang latihan konsentrasi atlet dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 5.8. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden atas Pernyataan Aspek Metode Latihan Konsentrasi Siklus II

No	Pernyataan	Aspek Metode Latihan Konsentrasi Atlet PPLP Makassar											
		ST		S		R		TS		STS		TOTAL	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Saya pulih dengan cepat dari keadaan yang stres dan menegangkan.	7	8.2	63	74	15	18	0	0	0	0	85	100
2	Otot-otot saya jadi rileks dalam waktu yang singkat.	10	12	70	82	5	5.9	0	0	0	0	85	100
3	Saya mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan tegang dengan otot yang berada dalam keadaan rileks.	14	16	67	79	4	4.7	0	0	0	0	85	100

No	Pernyataan	Aspek Metode Latihan Konsentrasi Atlet PPLP Makassar											
		ST		S		R		TS		STS		TOTAL	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
4	Saya mampu mengurangi gejala-gejala kecemasan	11	13	67	79	7	8.2	0	0	0	0	85	100

Hasil Penelitian 2017

Tabel 5.9. Distribusi Frekuensi dan Persentase Latihan Konsentrasi Atlet PPLP Makassar Siklus II

No	Kategori	Siklus II		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	80 – 100	11	12.35	Sangat Setuju	5
2	60 – 79	67	78.24	Setuju	4
3	40 – 59	7	9.12	Ragu-Ragu	3
4	20 – 39	0	0	Tidak Setuju	2
5	0 – 19	0	0	Sangat Tidak Setuju	1
Jumlah		85	100		

Hasil penelitian 2017

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode latihan konsentrasi atlet PPLP Makassar siklus II menunjukkan bahwa atlet yang ketegori sangat setuju 12,35%, setuju 78,53%, ragu-ragu 9,12%, tidak setuju 0% dan sangat tidak setuju 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet PPLP Makassar dengan latihan konsentrasi dapat dikategorikan baik karena nilai setuju memperoleh nilai tertinggi atau sebesar 78,53% atau secara kumulatif sebesar 90,88% (78,53% + 12,35% = 90,88%). Selanjutnya untuk mengetahui penerapan metode mental training dalam olahraga di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Makassar dapat meningkatkan mental atlet dapat diuraikan dalam rekapitulasi data hasil penelitian pada siklus II berikut;

Tabel 5.10. Rekapitulasi Distribusi frekuensi dan persentase tentang penerapan metode mental training dalam olahraga di PPLP Makassar Siklus II

No	Kategori	Siklus I dan II								Klasifikasi
		Metode Latihan								
		Relaksasi Progresif		Konsentrasi		Imagery		Rerata latihan mental taining		
		F	%	F	%	F	%	F	%	
1	80 – 100	10	11.18	11	12.35	6	6.47	9	10.00	Sangat Setuju
2	60 – 79	62	72.94	67	78.53	60	69.41	63	73.63	Setuju
3	40 – 59	13	15.88	7	9.12	18	22.94	13	15.98	Ragu-Ragu
4	20 – 39	0	0.00	0	0.00	1	1.18	0	0	Tidak Setuju
5	0 – 19	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0	Sangat Tidak Setuju

Hasil penelitian 2017

Dilihat dari rekapitulasi data secara umum penerapan metode mental training dalam olahraga di PPLP Makassar siklus I dan siklus II menunjukkan bahwa atlet yang ketegori sangat setuju 10%, setuju 73,63%, ragu-ragu 15,98%, tidak setuju 0 % dan sangat tidak setuju 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet PPLP Makassar dalam mengikuti mental training dapat dikategorikan baik karena nilai setuju memperoleh nilai tertinggi atau sebesar 73,63% atau secara kumulatif sebesar 83,63% (673,63%+10% = 83,63%). Selanjutnya untuk mengetahui penerapan metode mental training dalam olahraga di PPLP Makassar dapat meningkatkan mental atlet dapat diuraikan dalam observasi pada siklus II berikut;

b) Observasi

Hasil observasi pelaksanaan pelatihan observasi siklus II merupakan gambaran keaktifan dari aspek tanya jawab dalam mengikuti proses mental training pada Atlet PPLP Makassar setiap pertemuan siklus II. Atlet yang rajin tanyan jawab dalam melakukan latihan mental pada aspek siklus II sebesar 90,88% dan kurang sebesar 9,12%. Hal ini menandakan bahwa dalam proses latihan mental sangat baik. Rekapitulasi hasil observasi dari siklus I ke siklus II ketiga aspek keaktifan atlet 79,9% dan kurang 20,11% selama mengikuti proses mental training.

c) Refleksi

Pada siklus II penelitian dilaksanakan selama 2 kali pertemuan. Pada siklus ini terjadi perubahan peningkatan baik dari segi keaktifan atlet serta mental atlet. Terlihat bahwa sebagian besar atlet sudah bisa menyesuaikan diri dalam proses metode mental training dengan benar sampai akhir siklus.

Kemampuan atlet dalam memahami dan melakukan materi pelatihan yang diberikan terjadi peningkatan dan begitu memahaminya betapa pentingnya faktor mental dalam peningkatan prestasi. Ditandai dengan meningkatnya aspek mental dan keaktifan atlet PPLP Makassar pada siklus dari siklus I ke siklus II.

B. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan Hasil analisis kuantitatif dengan pendekatan analisis persentase yang telah dikemukakan sebelumnya, maka berikut ini diuraikan pembahasan penelitian yang sekaligus merupakan jawaban dari rumusan masalah sekaligus membahas hasil observasi penelitian.

Digambarkan pada tahap prasiklus persentase ketuntasan hasil latihan mental atlet PPLP Makassar pada siklus I, diperoleh nilai sebesar 84,12% untuk aspek metode latihan relaksasi progresif, diperoleh nilai sebesar 21,1% untuk aspek metode latihan konsentrasi dan diperoleh nilai sebesar 75,88% untuk aspek metode latihan imagery, hal ini untuk siklus I terdapat satu aspek yang belum tuntas yaitu pada aspek metode latihan konsentrasi. Aspek ke aktifan atlet yang

belum tuntas siklus I adalah rajin tanya jawab dan diperoleh sebesar 21,18 % dan kurang tanya jawab sebesar 78,82%.

Pada aspek latihan konsentrasi ini diberikan perlakukan lagi pada siklus II. Setelah diberikan perlakuan latihan konsentrasi maka hasil angket dapat dikemukakan bahwa pada siklus II ini diperoleh nilai sebesar 90,88% untuk aspek metode latihan konsentrasi. Pada observasi keaktifan atlet aspek rajin tanya jawab mengalami peningkatan sebesar 90,88% dan kurang sebesar 9,12%. Dengan demikian ini membuktikan bahwa penerapan metode mental training dalam olahraga di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Makassar mempunyai pengaruh yang positif untuk meningkatkan mental atlet PPLP Makassar. Observasi dari siklus I ke siklus II ketiga aspek keaktifan atlet 79,9% dan kurang 20,11% selama mengikuti proses mental training.

Gambaran umum penerapan metode mental training pada atlet PPLP Makassar dari siklus I ke siklus II menunjukkan bahwa atlet yang ketegori sangat setuju 10%, setuju 73,63%, ragu-ragu 15,98%, tidak setuju 0 % dan sangat tidak setuju 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet PPLP Makassar dalam mengikuti mental training dapat dikategorikan baik karena nilai setuju memperoleh nilai tertinggi atau sebesar 73,63% atau secara kumulatif sebesar 83,63% (673,63%+10% = 83,63%) dan gambaran umum keaktifan atlet selama mengikuti pelatihan mental training mengalami peningkatan keaktifan atlet 79,9% dan kurang 20,11%.

Berdasar dari pembahasan diatas dapat dikatakan penerapan metode mental tarining bertujuan untuk mengetahui penerapan metode mental training dalam meningkatkan mental atlet serta mengembangkan penalaran, sifat-sifat, serta motivasinya yang dilakukan secara sistematis dan terencana dengan baik serta mendiognosa keaadaan dan perkembangan psikologi atlet, untuk mengetahui kemampuan atau bakat dan juga kelemahan-kelemahan atlet, sehingga perlakuan yang diberikan dapat betul-betul sesuai keadaan dan kebutuhan atlet untuk dapat meningkatkan prestasinya. Prestasi olahraga ditentukan bukan saja oleh unsur fisik, teknik, dan strategi, akan tetapi juga aspek mental. Hal ini dikemukakan

oleh Komarudin (2016: 7) “ atlet harus memiliki kemampuan ganda yaitu tidak hanya kemampuan fisik tetapi kemampuan mental, sebab dengan kemampuan mental akan terbentuk konsistensi pada diri atlet dalam mencapai penampilan puncak.

Untuk memperoleh prestasi olahraga yang tinggi, maka seluruh aspek usaha membina atau mencetak atlet agar berprestasi optimal dan menjadi juara maka disamping berbagai latihan, diperlukan program-program latihan mental baik bersifat umum maupun bersifat khusus, disesuaikan berbagai kondisi atlet.

Mengembangkan dan membina pola pikir umum dan dominan sekaligus membina keberanian dan kesenangan dalam latihan. Di PPLP Makassar banyak atlet yang cukup potensial, tetapi tidak bisa menjadi unggul. Salah satu penyebab karena mereka merasa tidak percaya diri pada kemampuannya sendiri. Artinya banyak atlet yang gagal dalam proses latihan bukan karena tidak memiliki kemampuan, melainkan karena mereka tidak percaya diri pada potensi yang dimilikinya. Seperti yang dikemukakan Husdarta (2010: 92) bahwa percaya diri salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang.

Perlu ditegaskan lagi bahwa pikiran positif akan mampu membentuk dan memperkuat karakter kepribadian atlet. Makanya bagi atlet yang selalu berpikir positif akan terbentuk lebih matang. Dan tidak perlu merasa kuatir dan ragu akan kemampuan yang atlet miliki saat ini. Hal yang penting adalah atlet harus membangun kebiasaan agar selalu berpikir positif dengan melihat kemampuan dan potensi yang ada dalam diri atlet, serta percaya bahwa atlet akan mampu melakukan hal-hal yang hebat.

Diantara atlet-atlet yang telah meraih cita-cita besarnya menjadi terkenal sampai sekarang, jangan disangka bahwa atlet tersebut tidak memiliki kelemahan. Atlet adalah orang memanfaatkan kelemahan, dan kekurangan dirinya menjadi kekuatan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikemukakan bahwa penerapan metode latihan mental yang didalamnya terdapat tida aspek yaitu aspek relaksasi rogresif, konsentrasi dan imagery memberikan peran dan motivasi latihan yang

sangat besar terhadap pencaaian prestasi. Secara umum motivasi menurut Mylsidayu (2015: 23) bahwa motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk beraksi menentukan arah aktifitas terhadap pencapaian tujuan. Motivasi sangat penting dalam penampilan olahraga dalam rangka pencapaian prestasi atlet.

BAB VI
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada atlet PPLP Makassar dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB sebelumnya, diperoleh simpulan bahwa:

Peningkatan mental atlet melalui penerapan metode mental training dalam olahraga di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Makassar. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil lathan mental pada siklus I terdapat satu aspek yang belum tuntas yaitu pada aspek latihan konsentrasi dan aspek keaktifan yaitu tanya jawab atlet, sedangkan aspek metode latihan relaksasi proresif dan metode latihan imagery dalam kategori tuntas atau dalam kategori baik atau masing-masing sebesar 84,12% dan 75,88% sedangkan untuk metode latihan konsentrasi diporoleh nilai sebesar 21,18%. Hal ini untuk latihan konsentrasi belum tuntas perlu dilakukan perlakuan berikutnya pada tahap siklus II atau dengan kata lain metode latihan konsentrasi perlu dilakukan penelitian selanjutnya. Selanjutnya Pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil latihan mental dalam kategori baik sebesar 83,63% terutama dalam aspek metode latihan konsentrasi terdapat peningkatan sebesar 90,88%, begitu pun juga aspek keaktifan atlet siklus II sebesar 90,88% dan kurang sebesar 9,12% atau secara keseluruhan indikator sudah dalam kategori baik.

Secara keseluruhan penerapan metode mental training dalam olahraga di PPLP Makassar pada siklus I diperoleh nilai kumulatif sebesar 60,39% sedangkan untuk siklus II meningkat menjadi 83,63%. Dengan demikian penerapan metode

mental training dalam olahraga atlet PPLP Makassar sangat diperlukan dalam meningkatkan latihan mental dalam mencapai prestasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada pelatih di PPLP Makassar, sebagai berikut:

1. Pelatih hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi latihan mental.
2. Bagi atlet latihan mental harus dilakukan secara berulang-ulang; karena itu ia memerlukan waktu, usaha, maupun umpan balik dari kemajuan suatu latihan. latihan mental dapat dilakukan dimana dan kapan pun bisa diterapkan.
3. Pelatih hendaknya memberikan metode latihan yang sederhana, efisien, efektif, dan tidak memerlukan biaya yang mahal untuk membuatnya yang dapat dilihat atau dipegang langsung oleh atlet, karena dapat memotivasi atlet untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus menerus latihan mental training.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian*; suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia

Gunarsa, singgih D. 1996. *Psikologi Olahraga*. Teori dan Praktek. Jakarta : BPK Gunung Mulia

Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma

Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfa Beta.

Komarudin. 2015. Psikologi Olahraga, Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Mulyana, 2006. *Psikologi Olahraga*. Disajikan pada TOT Pelatih Tingkat Muda. Solo 11-14 September 2006.

Mylsidayu Apta, 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Nasution, Yuanita. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek: Model Program Latihan Mental Bagi Atlet*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulya.

Satiadarma, Monthy P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.

Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2010.

Setyobroto, Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta: " Percetakan Solo"

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

UJI VAILIDITAS DAN RELIABELITAS INSTRUMENT PENELITIAN

Reliability
Scale: INSTRUMEN

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	4	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	4	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.958	.965	12

Nilai *Cronbach's Alpha* di atas diperoleh nilai sebesar 0,958 terdapat pada interpretasi koefisien korelasi dengan interval 0,80 – 1,00 mempunyai tingkat reabelitas yang SANGAT KUAT. Nilai koefisien korelasi lebih besar dengan r_{tabel} N-1= (4-1=3) atau jumlah sampel 3 dengan taraf 5% α = 0,05 adalah 0,997 maka hasil data hasil item butir tes memiliki tingkat reliabilitas yang SANGAT KUAT, atau dengan kata lain data hasil item butir tes dapat dilanjutkan pada **TAHAP BERIKUTNYA**. Selanjutnya untuk mengetahui interpretasi tingkat reliabelitas instrument mengacu pada pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi berikut:

Tabel. 1 **Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi**

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	**Sangat Rendah**
0,20 – 0,399	**Rendah**
0,40 – 0,599	**Sedang**
0,60 – 0,799	**Kuat**
0,80 – 1,000	**Sangat Kuat**

Sumber : Sugiyono 2013 : 257

Selanjutnya untuk uji reliable instrument tes dapat dilihat pada table berikut;

	Scale Mean if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted (r_{hitung})	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
instrumen 1	48.5000	61.667	**.676**	**.957**	Reliabel
instrumen 2	47.7500	62.917	**.988**	**.953**	Reliabel
instrumen 3	48.2500	56.917	**.911**	**.950**	Reliabel
instrumen 4	48.0000	64.667	**.646**	**.958**	Reliabel
instrumen 5	48.5000	59.667	**.846**	**.953**	Reliabel
instrumen 6	48.0000	66.667	**.424**	**.963**	Reliabel
instrumen 7	48.0000	55.333	**.986**	**.948**	Reliabel
instrumen 8	48.0000	64.667	**.646**	**.958**	Reliabel
instrumen 9	48.0000	55.333	**.986**	**.948**	Reliabel
instrumen 10	47.7500	62.917	**.988**	**.953**	Reliabel
instrumen 11	48.2500	56.917	**.911**	**.950**	Reliabel
instrumen 12	48.5000	51.000	**.891**	**.956**	Reliabel

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
52.5000	71.000	8.42615	12

Instumen yang digunakan dalam penelitian ini reliable karena secara keseluruhan instrument lebih besar dari α = 0,05 atau secara keseluruhan reliabelitas pada interval 0,80 – 1,000 pada klasifikasi yang sangat kuat atau sebesar diatas 0,9. Dengan demikian instrument yang dipakai layak digunakan sebagai instrument penelitian

ANGKET RELAKSASI PROGRESIF

Petunjuk menjawab kuesioner

Atlet dimohon memberi jawaban pada setiap item sesuai dengan kenyataan atau kondisi yang berhubungan dengan Penerapan Metode Mental Training. Jawaban yang atlet berikan tidak memiliki implikasi apapun, semata-mata hanya untuk kepentingan penelitian yang sedang kami susun. Kami ucapkan terimakasih atas kesediaan atlet membantu kami dalam pengumpulan data penelitian yang sangat kami butuhkan.

Aspek yang diukur: latihan relaksasi

1. Saya pulih dengan cepat dari keadaan yang stres dan menegangkan.
   a. Sangat Setuju
   b. Setuju
   c. Ragu-ragu
   d. Tidak Setuju
   e. Sangat Tidak Setuju
2. Otot-otot saya jadi rileks dalam waktu yang singkat.
   a. Sangat Setuju
   b. Setuju
   c. Ragu-ragu
   d. Tidak Setuju
   e. Sangat Tidak Setuju
3. Saya mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan tegang dengan otot yang berada dalam keadaan rileks.
   a. Sangat Setuju
   b. Setuju
   c. Ragu-ragu
   d. Tidak Setuju
   e. Sangat Tidak Setuju

4. Saya mampu mengurangi gejala-gejala kecemasan
    a. Sangat Setuju
    b. Setuju
    c. Ragu-ragu
    d. Tidak Setuju
    e. Sangat Tidak Setuju

ANGKET KONSENTRASI

Petunjuk menjawab kuesioner

Atlet dimohon memberi jawaban pada setiap item sesuai dengan kenyataan atau kondisi yang berhubungan dengan Penerapan Metode Mental Training. Jawaban yang atlet berikan tidak memiliki implikasi apapun, semata-mata hanya untuk kepentingan penelitian yang sedang kami susun. Kami ucapkan terimakasih atas kesediaan atlet membantu kami dalam pengumpulan data penelitian yang sangat kami butuhkan.

Aspek yang diukur: Latihan Konsentrasi

1. Saya mampu memusatkan perhatian dengan baik .
   a. Sangat Setuju
   b. Setuju
   c. Ragu-ragu
   d. Tidak Setuju
   e. Sangat Tidak Setuju
2. Saya dapat berkonsentrasi kembali pada saat mendapat gangguan dari dalam dan dari luar.
   a. Sangat Setuju
   b. Setuju
   c. Ragu-ragu
   d. Tidak Setuju
   e. Sangat Tidak Setuju
3. Saya dapat berkonsentrasi dengan baik dalam situasi-situasi penting.
   a. Sangat Setuju
   b. Setuju
   c. Ragu-ragu
   d. Tidak Setuju
   e. Sangat Tidak Setuju
4. Saya dapat menyalurkan energi positif dalam diri sendiri

a. Sangat Setuju
b. Setuju
c. Ragu-ragu
d. Tidak Setuju
e. Sangat Tidak Setuju

ANGKET IMAGERY

Petunjuk menjawab kuesioner

Atlet dimohon memberi jawaban pada setiap item sesuai dengan kenyataan atau kondisi yang berhubungan dengan Penerapan Metode Mental Training. Jawaban yang atlet berikan tidak memiliki implikasi apapun, semata-mata hanya untuk kepentingan penelitian yang sedang kami susun. Kami ucapkan terimakasih atas kesediaan atlet membantu kami dalam pengumpulan data penelitian yang sangat kami butuhkan.

Aspek yang diukur: Latihan Imagery

1. Saya dapat melihat dirinya sendiri dalam pikiran dengan penuh kesadaran membayangkan kembali semua gerakan-gerakan yang benar dan positif selama latihan.
    a. Sangat Setuju
    b. Setuju
    c. Ragu-ragu
    d. Tidak Setuju
    e. Sangat Tidak Setuju
2. Saya dapat dengan mudah membayangkan penampilan saya dalam olahraga yang saya tekuni.
    a. Sangat Setuju
    b. Setuju
    c. Ragu-ragu
    d. Tidak Setuju
    e. Sangat Tidak Setuju
3. Saya dapat membayangkan bagaimana strategi pelatih saya akan terlaksana dengan baik dalam pertandingan.
    a. Sangat Setuju
    b. Setuju
    c. Ragu-ragu

d. Tidak Setuju
e. Sangat Tidak Setuju

4. Saya dapat mengingat kembali berdasarkan peristiwa-peristiwa yang terjadi sebelumnya baik latihan maupun bertanding .
   a. Sangat Setuju
   b. Setuju
   c. Ragu-ragu
   d. Tidak Setuju
   e. Sangat Tidak Setuju

Tingkat Keterbacaan Angket

No	KRITERIA	Ya	Tidak	Keterangan
1	Apakah kalimat dalam angket ini dipahami?			
2	Apakah ada bentuk kalimat kompleks (kalimat panjang) dalam angket ini perlu diubah menjadi kalimat pendek?			
3	Apakah istilah teknis yang digunakan pada angket dapat Anda pahami?			
4	Apakah ada kata-kata sulit atau kata yang tidak umum?			
5	Apakah menurut Anda terdapat kosa kata bahasa Inggris yang digunakan dalam angket dan mengganggu pemahaman?			
6	Apakah dalam angket ini terdapat kesalahan penggunaan istilah/kosakata?			
7	Apakah ada kata-kata yang bermakna ganda (ambigu) dalam angket ini?			
8	Apakah pilihan jawaban yang diberikan sesuai dengan pertanyaaan/pernyataan yang diajukan?			

Makassar, 14 Juni 2017
Validator,

Angket Penilaian Pakar

Nama Validator :

Keahlian :

Tanggal Validasi :

Jenis Instrumen	Nomor Pernyataan	Penilaian Kesesuaian					Komentar/ Perbaikan
		5	4	3	2	1	
1. Latihan Relaksasi	1-4						
1.1. Saya pulih dengan cepat dari keadaan yang stres dan menegangkan.	1						
1.2. Otot-otot saya jadi rileks dalam waktu yang singkat.	2						
1.3. Saya mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan tegang dengan otot yang berada dalam keadaan rileks.	3						
1.4. Saya mampu mengurangi gejala-gejala kecemasan	4						
2. Latihan Konsentrasi	1-4						
2.1. Saya mampu memusatkan perhatian dengan baik .	1						
2.2. Saya dapat berkonsentrasi kembali pada saat mendapat gangguan dari dalam dan dari luar.	2						
2.3. Saya dapat berkonsentrasi dengan baik dalam situasi-situasi penting.	3						
2.4. Saya dapat menyalurkan energi positif dalam diri sendiri	4						
3. Latihan Imagery	1-4						
3.1. Saya dapat melihat dirinya sendiri dalam pikiran dengan penuh	1						

kesadaran membayangkan kembali semua gerakan-gerakan yang benar dan positif selama latihan.							
3.2. Saya dapat dengan mudah membayangkan penampilan saya dalam olahraga yang saya tekuni.	2						
3.3. Saya dapat membayangkan bagaimana strategi pelatih saya akan terlaksana dengan baik dalam pertandingan	3						
3.4. Saya dapat mengingat kembali berdasarkan peristiwa-peristiwa yang terjadi sebelumnya baik latihan maupun bertanding .	4						

Makassar, 16 Juni 2017
Validator,

LEMBAR OBSERVASI
SIKAP ATLET

No	Nama Atlet	Sikap Atlet Selama Kegiatan Berlangsung											
		Fokus				Tekun				Percaya diri			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Dedi Kurniawan												
2	Asri Sugiana Krisna												
3	Nurfadillah Mulyadi												
4	Sri Wahyuni												
5	Rezky Anisa M												
6	Dwi Dara Ningrum												
7	Refika Serira												
8	Nur Afdhalia												
9	Razul												
10	Hermawansyah												
11	Fajar												
12	Abdul Hanif												
13	Karmila												
14	Nurtang Mahmude												
15	Iis Yuniarta Sanda												
16	Hikmah Adriani												
17	Ahmad Latando Paturusi												
18	Rafiud Drajat												
19	Muhammad Alfaridsi. A												
20	Ridwan Saputra												
21	Reza Arya Pratama												
22	Hariandi												
23	Achmad Zulfikar												
24	Muh. Rizky Eka P.												
25	Muh. Aji Kurniawan												
26	Muh. Faiz Munthaz												
27	Irfan Jamil												
28	M. Sirat A.												
29	Muh. Fikri Vidianto												
30	Hersya Scifo												
31	Muh. Adil Nur												

32	Irfandi Sapurta												
33	Jihan Nabila												
34	Maskur Masse												
35	Muh. Taupan												
36	Zamzam Mansur												
37	Sapriadi												
38	Radiah Nur Muhajirah												
39	Sri Aina Humeira												
40	Ria Hasyiani Hasyim												
41	Silviana												
42	Fathul Nur Latif												
43	John Holyfield Latuheru												
44	Sandi Nirwana												
45	Joshua Masihor												
46	Sri Evianti												
47	Marhayati												
48	Sri Rahayu												
49	Nur Annisa												
50	Muhammad Ari Ranggadi												
51	Muh. Nur Kurniawan												
52	Andri Yudha												
53	Rafiul Randi												
54	Rifqi Hidayatullah												
55	Andi Anugrah Asar												
56	Nur Yahya Hidayat												
57	Fhizal Dwi Putra												
58	Nirmalasari Dewidevi												
59	Friskila Riyanti Angela												
60	Putri Febri Amelia												
61	Salsabila Alia Putri												
62	Asrul HS.												
63	Ahmad Zidane Bahdad												
64	Andi Syabrian M.												
65	Muh. Iqbal												
66	Muhammad Taufik												

67	Sulfahriadi												
68	Abd. Rahman												
69	Abd. Jalil												
70	Yudi Kristianto												
71	Ahmad Saeful												
72	Rusdi												
73	Sarlina												
74	Evi Amriana												
75	Ayu Trisnawati												
76	Reza Ristavani												
77	Dewanti Safitri												
78	Yuni Angraeni												
79	Khusnul Khotimah												
80	Nabila Syafira H.												
81	Asriani												
82	Taufik Surya R												
83	Baso Ahmad Rizal												
84	Sindi Islamiyah												
85	Nurafdaliyah												

Keterangan: K : Kurang
C : Cukup
B : Baik
SB : Sangat Baik

Makassar, 2017
Observer

RENCANA PELAKSANAAN LATIHAN MENTAL
SIKLUS I PERTEMUAN I
PEMBUKAAN

Peserta : Atlet PPLP Makassar
Materi Latihan : Latihan Mental (latihan relaksasi otot progresif)
Alokasi waktu : 5 x 35 menit

A. Standar Kompentensi

Mengetahui dan Mempraktekkan latihan relaksasi otot progresif dalam program latihan mental.

B. Kompentensi Dasar

Mengetahui dan mempraktekkan proses menegangkan otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot menjadi rileks.

C. Indikator

1. Atlet dapat mengatasi gejala-gejala ketegangan dan kecemasan baik secara fisik maupun secara psikis
2. Atlet dapat mengatasi gangguan tidur dan mempercepat proses pemulihan sebelum atlet melakukan tugas berikutnya.

D. Tujuan Program Latihan

Setelah kegiatan pelatihan selesai, atlet diharapkan dapat:

1. Atlet mampu mengatasi gejala-gejala ketegangan dan kecemasan baik secara fisik maupun secara psikis
2. Atlet mampu mengatasi dan mempercepat proses pemulihan sebelum atlet melakukan tugas berikutnya.

E. Materi Ajar

Latihan relaksasi otot progresif

C. Materi Pokok:

Latihan mental

D. Metode Pelatihan

- Ceramah, Demontrasi dan Tanya jawab

E. Langkah-Langkah Program Latihan Mental:

1. Kegiatan Awal (10 menit)
    a. Berdoa sebelum latihan
    b. Mengecek kehadiran atlet
    c. Menyampaikan tujuan latihan
2. Kegiatan inti (20 menit)
    a. Duduk bersila kedua tangan di atas paha
    b. Pejamkan mata, jernihkan pikiran anda, biarkan seluruh tubuh anda terkulai. Bayangkan pusat kekuatan dan berat tubuh anda berada sekitar lima sentimeter di bawah pusar.
    c. Relaksasi dimulai dengan bagian tubuh yang dominan, jika anda kidal mulailah dengan bagian tubuh sebelah kiri dan sebaliknya jika bukan kidal mulailah dari sebelah kanan.
    d. Mata tetap terpejam dan pusatkan perhatian pada irama napas anda.
    e. Tarik napas dalam-dalam lewat hidung sampai rongga dada terasa penuh tahan sampai 4 hitungan lalu buang perlahan-lahan, dorongan dari perut ke dada dan lepaskan lewat mulut. Ulangi kembali tarik tahan lepas.
    f. Kosongkan pikiran anda, tetapi jika ada yang terlintas pikiran anda.
    g. Rasakan badan anda dan pikiran anda melayang tarik napas tahan lepaskan.
    h. Kita mulai dengan tangan yang dominan. Kepalkan tangan, tetapi tidak perlu keras. Tahan dan rasakan ketegangan di otot-otot tangan. Lalu pelan-pelan kendorkan, lepaskan, Biarkan ketegangan hilang, betul-betul relaks. Buat kepalan pada tangan yang satunya tahan lepaskan pelan-pelan.
    i. Sekarang pindah ke kepala. Kerutkan dahi alis mata kencangkan rahan dan bibir anda tahan lepaskan pelan-pelan rasakan rasakan ketegengan hilang melayang menjauhi anda atur napas.
    j. Angkat bahu mendekati telinga tahan kendorkan hayatai perasaan rileks menjalari tubuh anda..menjalar keperut, paha, kaki, sampai ujung jari

kaki ke lantai. Rasakan rileks yang semakin mendalam. Pelan-pelan palingkan kepala anda kekanan, kedepan, kekiri lalu diam. Gerakkan lagi kedepan, kekanan, balik kedepan dan relaks dengan posisi yang enak, ditopang oleh leher. Atur napas dan alihkan perhatian kedaerah perut. Pelan-pelan kencangkan otot perut, tarik kearah tulung punggung, tahan lepaskan pelan-pelan.

k. Sekarang kaki kanan, dorong tumit kearah lantai, tahan, lepaskan. Arahkan ujung jari-jari kedepan tahan lepaskan. Rasakan semua ketegangan lepas dari diri anda. Tarik napas dalam-dalam, lepas. Setiap tarikan napas berarti anda menghirup tenaga dan gairah baru, buang napas berarti melepas kelelahan dan ketegangan tarik tenaga dan gairah baru, lepaskan kelelahan dan ketegangan.

l. Latihan relaksasi telah selesai gerakkan jari-jari kaki dan tangan anda. Tarik napas dalam-dalam, tahan pada hitungan nol anda boleh membuka mata tiga dua satu ya buka mata sambil buang napas.

3. Kegiatan Akhir (15 menit)

a. Menyampaikan pesan-pesan moral
b. Berdoa

F. Sumber Pelatihan

- Buku Paket Psikologi Olahraga
- Slide pendukung materi latihan relaksasi
- Speaker aktif untuk memutar musik latihan mental

G. Penilaian

a. Prosedur penilaian: Proses dan hasil pelatihan
b. Jenis penilaian: pedoman observasi dan skala sikap
c. Alat penilaian: observasi dan angket

RENCANA PELAKSANAAN LATIHAN MENTAL
SIKLUS I PERTEMUAN II

Peserta : Atlet PPLP Makassar
Materi Latihan : Latihan Mental (Konsentrasi)
Alokasi waktu : 5 x 35 menit

A. Standar Kompentensi

Memahami dan mempraktekkan latihan konsentrasi dalam latihan mental.

B. Kompentensi Dasar

Memahami dan mempraktekkan proses latihan konsentrasi yang benar ketika apa yang di kerjakan selaras dengan apa yang sedang di pikirkan.

C. Indikator

a. Atlet tetap konsentrasi atau fokus, walaupun mendapat gangguan dari luar
b. Atlet memiliki kesadaran penuh dan tertuju pada suatu objek yang tidak mudah goyah.
c. Atlet memiliki energi positif untuk mendukung performanya

D. Tujuan Program Latihan

Setelah kegiatan pelatihan selesai, atlet diharapkan dapat:

a. Membentuk kemampuan atlet supaya tetap konsentrasi
b. Atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju pada suatu objek tertentu yang tidak mudah goyah.

E. Materi Ajar

Latihan konsentrasi

C. Materi Pokok:

Latihan mental

D. Metode Pelatihan

- Ceramah, Demontrasi dan tanya jawab

E. Langkah-Langkah Program Latihan Mental:

1. Kegiatan Awal (10 menit)

a. Berdoa sebelum latihan
b. Mengecek kehadiran atlet
c. Menyampaikan tujuan latihan

2. Kegiatan inti (20 menit)
   a. Duduk bersila dan kedua tangan diatas paha .
   b. Tutup mata ambil napas dalam-dalam lalu keluarkan perlahan-lahan sampai ketegangan disekujur tubuh anda hilang.
   c. Begitu merasa rileks perhatikan irama napas anda (tanpa mengubah iramanya)
   d. Lalu mulailah perlahan-lahan menghitungnya.
   e. Satu tarikan napas diikuti satu hempasan dihitung sebagai satu.
   f. Kemudian tarikan dan hembusan napas berikutnya sebagai dua dan seterusnya.
   g. Jika anda kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya berarti konsentrasi mulai terganggu karena itu berhentilah sejenak.
   h. Setelah konsentrasi anda kembali mulailah lagi menghitung dari satu sebagai permulaan.

3. Kegiatan Akhir (15 menit)
   a. Menyampaikan pesan-pesan moral
   b. Berdoa

F. Sumber Pelatihan
- Buku Paket Psikologi Olahraga
- Slide pendukung materi latihan relaksasi
- Speaker aktif untuk memutar musik latihan mental

G. Penilaian
a. Prosedur penilaian: Proses dan hasil pelatihan
b. Jenis penilaian: pedoman observasi dan skala sikap
c. Alat penilaian: observasi dan angket

RENCANA PROGRAM PELAKSANAAN LATIHAN MENTAL
SIKLUS I PERTEMUAN III
PEMBUKAAN

Peserta : Atlet PPLP Makassar
Materi Latihan : Latihan Mental (latihan imagery/visualisasi)
Alokasi waktu : 5 x 35 menit

A. Standar Kompentensi

Mengetahui dan Mempraktekkan latihan imageri atau visualisasi dalam program latihan mental.

B. Kompentensi Dasar

Mengetahui dan mempraktekkan proses latihan imagery untuk membentuk gambaran-gambaran dalam otaknya.

C. Indikator

1. Atlet dapat melihat dirinya sendiri dalam pikirannya dengan penuh kesadaran membayangkan kembali semua gerakan-gerakan yang benar dan positif selama latihan.
2. Atlet dapat mengingat kembali berdasarkan peristiwa yang terjadi sebelumnya.

D. Tujuan Program Latihan

Setelah kegiatan pelatihan selesai, atlet diharapkan dapat:

- Atlet mampu melihat dirinya sendiri dalam pikirannya dengan penuh kesadaran membayangkan kembali semua gerakan-gerakan yang benar dan positif selama latihan.
- Atlet mampu mengingat kembali berdasarkan peristiwa yang terjadi sebelumnya sehingga otak berfungsi selama membayangkan gerak yang terjadi pada struktur pusat otak.

E. Materi Ajar

Latihan imagery/visualisasi

C. Materi Pokok:

Latihan mental

D. Metode Pelatihan

- Ceramah, Demontrasi dan Tanya jawab

E. Langkah-Langkah Program Latihan Mental:

1. Kegiatan Awal (10 menit)
    d. Berdoa sebelum latihan
    e. Mengecek kehadiran atlet
    f. Menyampaikan tujuan latihan
2. Kegiatan inti (20 menit)

Langkah 1

a. Tidur terlentang letakkan kedua tangan sedikit dibawah tulang iga, pada bagian perut pejamkan mata anda. Rasakan irama pernapasan anda, rasakan pernapasan anda pada dada, perut bagian atas, perut bagain bawah dan seterusnya.
b. Buang napas, tarik napas dalam..perlahan-lahan merasakan irama pada perut anda, dada anda pada saat menarik napas, membuang napas rasakan udara memenuhi paru-paru anda, perut anda.
c. Buang napas, tarik napas dalam-dalam, rasakan apakah udara masuk melalui hidung anda, mulut anda. Bayangkan udara yang masuk melalui hidung anda mulut anda.
d. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung anda perlahan-lahan, penuhi paru-paru anda dengan udara sebanyak-banyaknya, lakukan perlahan-pelahan, rasakan udara melalui rongga mulut anda, bibir anda, tarik napas dalam-dalam.
e. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung anda perlahan-lahan. Perhatikan irama tubuh anda, perut anda, dada anda. Tahan napas selama 10 detik hitungan satu sampai sepuluh.
f. Rasakan ketegangan pada tenggorokan dan mulut anda, buang napas perlahan-lahan lewat mulut anda rasakan kelegaan anda.

g. Pejamkan mata anda, bayangkan seseorang yang anda kenal, atau pernah anda temui, atau suatu tempat atau objek. Perhatikan secara seksama wajahnya suasana di keliling, suara-suara.
h. Tarik napas dalam-dalam, perlahan-lahan buang napas, tarik napas, tahan napas, perhatikan hal yang anda bayangkan secara seksama, warnanya, suaranya dan lain-lain. Pusatkan perhatian anda, perhatikan secara seksama hal-hal yang menarik bagi anda. Perhatikan warnanya, perhatikan cahaya yang meneranginya. Pusatkan perhatian anda pada cahaya.
i. Tetaplah bernapas dengan teratur, tarik napas dalam-dalam, buang napas pusatkan perhatian anda pada cahaya, bayangkan hal yang ingin anda lakukan, pusatkan perhatian anda pada cahaya, perhatikan dengan seksama hal yang anda lakukan.

Langkah 2

a. Sekarang bayangkan seumpamanya anda sudah berada di hari pertandingan. Bayangkan anda sudah siap bertanding. Dengan pakaian pertandingan lengkap dan membawa perlengkapan pertandingan. Anda berjalan menuju tempat peratndingan. Anda melihat suasana ditempat pertandingan. Merasakan suhu udaranya, merasakan anginnya, sinar lampunya, lapangannya, penontonnya dan segalam macam hal yang akan dan mungkin terjadi dan terdapat di dalam pertandingan.
b. Bayangkan anda mulai melakukan pemanasan. Setelah cukup pemanasan, istirahat sebentar sampai kemudian nama anda di apnggil oleh panitia. Anda memasuki lapangan pertandingan, meletakkan perlengkapan disisi lapangan. Wasit melakukan tos, rasakan bahwa anda siap bertanding, penuh percaya diri, positif dan rileks.
c. Sekarang tiba saat pertandingan. bayangkan anda mulai pertandingan. terapkan strategi yang telah anda siapkan dari pelatih untuk menghadapi lawan tersebut.

d. Dalam bayangan anda, umpama strategi anda berjalan mulus sehingga sehingga unggul dalam penguasaan pertandingan atau unggul dalam pengumpulan angka, lalu memenangkan pertandingan.
e. Bila anda kesal, marah dan hilang konsentrasi. Siapkan cara untuk mengatasinya sehingga mampu mengendalikan emosi. Jangan biarkan emosi yang mengusaimu, tapi kamu harus menguasai emosimu.
f. Bayangkan bila anda tertinggal angka dari lawan atau anda tertekan dari lawan. Anda harus mengubah strategi untuk mengejar ketertinggalan atau tekanan lawan, menyamakan bahkan menyusulnya, sehingga anda memenangkan pertandingan tersebut.
g. Katakan pada diri anda fisik, teknik, dan mental saya sudah terlatih, sekarang saya siap bertanding. AKU PASTI BISA. Lalu bukalah mata anda.

3. Kegiatan Akhir (15 menit)
   a. Menyampaikan pesan-pesan moral
   b. Berdoa

F. Sumber Pelatihan
   - Buku Paket Psikologi Olahraga

G. Penilaian
   a. Prosedur penilaian: Proses dan hasil pelatihan
   b. Jenis penilaian: pedoman observasi dan skala sikap
   c. Alat penilaian: observasi dan angket

RENCANA PROGRAM PELAKSANAAN LATIHAN MENTAL
SIKLUS II PERTEMUAN I

Peserta : Atlet PPLP Makassar
Materi Latihan : Latihan Mental (Konsentrasi)
Alokasi waktu : 5 x 35 menit

A. Standar Kompentensi

Memahami dan mempraktekkan latihan konsentrasi dalam latihan mental.

B. Kompentensi Dasar

Memahami dan mempraktekkan proses latihan konsentrasi yang benar ketika apa yang di kerjakan selaras dengan apa yang sedang di pikirkan.

C. Indikator

a. Atlet tetap konsentrasi atau fokus, walaupun mendapat gangguan dari luar
b. Atlet memiliki kesadaran penuh dan tertuju pada suatu objek yang tidak mudah goyah.
c. Atlet memiliki energi positif untuk mendukung performanya

D. Tujuan Program Latihan

Setelah kegiatan pelatihan selesai, atlet diharapkan dapat:

a. Membentuk kemampuan atlet supaya tetap konsentrasi
b. Atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju pada suatu objek tertentu yang tidak mudah goyah.

E. Materi Ajar

Latihan konsentrasi

C. Materi Pokok:

Latihan mental

D. Metode Pelatihan

- Ceramah, Demontrasi dan tanya jawab

E. Langkah-Langkah Program Latihan Mental:

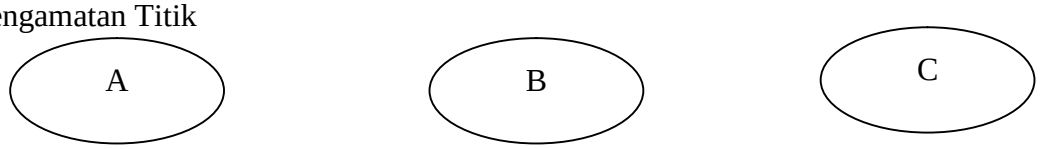
1. Kegiatan Awal (10 menit)
   a. Berdoa sebelum latihan
   b. Mengecek kehadiran atlet
   c. Menyampaikan tujuan latihan
2. Kegiatan inti (20 menit)

2.2. Langkah pertama

Pandang dan amati arah jarum jam dengan hati-hati, selanjutnya hitung dari 1 sampai 5 ketika jarum detik berjalan. Ulangi menghitung selama 1 menit,lalu Berhenti sejenak. Prinsip terpenting yang harus diingat atlet adalah menjaga agar konsentrasi mengikuti arah jarum, tidak melihat unsur-unsur yang lain didalam jam itu.

2.2. Langkah kedua

Pengamatan Titik



Petunjuk: letakkan 3 buah titik di dinding atau whiteboard sesuai ketinggian. Selanjutnya, konsentrasi pada titik B sampai titik A tidak kelihatan. Amati titik A sampai titik lainnya tidak kelihatan. Amati titik C sampai titik lainnya tidak kelihatan. Konsentrasi dengan mengamati suatu titik sampai titik lainnya tidak kelihatan memerlukan waktu yang lama. Oleh karena itu, harus dilakukan pada setiap sesi latihan baik sebelum, sesudah latihan, atau menjelang pertandingan.

3. Kegiatan Akhir (15 menit)
   a. Menyampaikan pesan-pesan moral
   b. Berdoa

F. Sumber Pelatihan

- Buku Paket Psikologi Olahraga
- Slide pendukung materi latihan relaksasi
- Speaker aktif untuk memutar musik latihan mental

G. Penilaian

a. Prosedur penilaian: Proses dan hasil pelatihan
b. Jenis penilaian: pedoman observasi dan skala sikap
c. Alat penilaian: observasi dan angke

Lampiran 2. Personalia Peneliti
Ketua

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Eva Meizara Puspita Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Funsional	Lektor Kepala
4	NIP/NIK/No. Identitas lainnya	19770523 2005012004
5	NIDN	23057707
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Malang, 23 Mei 1977
7	Alamat e-mail	evabasti@yahoo.com
8	Nomor HP	08179630016
9	Alamat Kantor	Jln Pettarani
10	Nomor Telepon/Fax	0411 869834
11	Lulusan yang telah dihasilkan	S-1=50 Org;S-2=..Org;S-3=..Org
12	Mata Kuliah yang diampuh	1. Psikologi Perkembangan
		2. Psikologi Pendidikan
		3. Psikologi Proyektif
		4. Penelitian Kualitatif
		5. Pengenalan Alat Tes Psikologi
		6. Observasi dan Wawancara

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	**Profesi**	**S-2**
Nama Perguruan Tinggi	Univ Muhamamdiyah Malang	Universitas Gadjah Mada Jogjakarta	Univ Muhamamdiyah Malang
Bidang Ilmu	Psikologi	Psikologi	Psikologi Pendidikan dan Perkembangan
Tahun Masuk	1995-1999	2002-2004	2008-2010

Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Dinamika Motivasional Dalam Belajar pada Anak Panti Asuhan	Praktek Psikologi Bidang Pendidikan, Bidang Klinis, Bidang Sosial dan Bidang industri	Analisis Kesiapan Psikologis Guru Dalam Pelaksanaan Pendidikan Inklusif di SMP N 18 Malang
Nama Pembimbing/Promotor	1. Dr. Andi Mappiare AT. 2. Dra. Suminarti Fasikha,M.Si.	1. Prof. Dr. Sartini Nuryoto,M.Si.,Psi 2. Dr. Sofi Retnowulandari,M.Si 3. Dr. Helly Sucipto 4. Drs. Rasimin,BA	1. Dr Arief Wurianto 2. Drs. Tulus Winarsunu, M.Si.

C. **Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Penelitian	Tahun	Posisi
1	**2**	**3**	**4**
1	Analisis Permasalahan anak berbakat di kelas akselerasi	2010	Ketua
2	Gambaran Karakter dan aspirasi mahasiswa terhadap pendidikan karakter Fakultas psikologi UNM	2011	Ketua
3	Konsep kebahagiaan bagi remaja yang tinggal dijalanan, panti Asuhan dan pondok pesantren	2012	Ketua
4	Studi dampak pengasuhan ibu berkarier pada remaja	2013	Ketua
5	Harapan Hidup Siswa Berkebutuhan Khusus di sekolah Inklusi dan SLB	2014	Ketua
6.	Kompetensi Kepemimpinan Wanita	2015	Ketua

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta Rp)
1	2010	Pengenalan nilai dasar perdamaian sebagai upaya pencegahan perilaku bullying	PNBP	2.500.000
2	2010	Pelatihan Pengembangan Diri (*Soft Skill*) Pada Tuna Daksa Yang Tinggal Sebagai Modal Menyesuaikan Diri Dengan Lingkungan Asalnya	PNBP	2.500.000
3	2011	Gelar Prestasi Bela Negara Siswa SMK Tingkat Provinsi Sulsel, Lomba karya ilmiah	PNBP	3.000.000
4	2012	Pengembangan Konsep Diri Sebagai Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Remaja Panti Asuhan	PNBP	3.000.000
5	2013	IbM Program Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Pada Lansia	PNBP	3.500.000
6	2014	IbM Penitipan Anak Inangmatutu	PNBP	5.000.000
7	2015	IbM Pesantren Putri Darul Istiqomah Maros	PNBP	5.000.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel	Nama Jurnal	Volume/nomor/Tahun
1	Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik Pada Pasangan Suami Istri	Jurnal on line, Psikologi Gunadarma	Vol 2, Nomor 1.2008
2	Pengaruh Motivasi Kerja dan Dukungan Suami Terhadap Stres Konflik Peran ganda dan kepuasan Perkawinan pada Wanita Karir.	*Jurnal Psikologi Teori dan Terapan.* Universitas Negeri Surabaya	*Volume 2 Nomor 2*. ISSN: 2087-1708. Tahun 2012.
3	Gambaran Karakter dan aspirasi mahasiswa terhadap pendidikan karakter Fakultas psikologi UNM	Jurnal Inquiry Univ Paramadina Jakarta	Vol 7 no1 Juli 2014

4	Konsep kebahagiaan pada remaja yang tinggal di jalanan, panti asuhan Dan pesantren	Jurnal Intuisi Fakultas Psikologi Univ Neg Semarang.	Volume 6 nomer 1 Maret 2014 ISSN.2086-0803
5	Pengasuhan Ibu Berkarir dan Internalisasi Nilai Karir Pada Remaja	Jurnal Ilmiah psikologi Terapan Universitas Muhammadiyah Malang.	Volume 3 Nomor 1 Januari 2015,ISSN:2301-8267. Tahun 2015

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation dalam 5 Tahun Terakhir)

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Seminar Regional Teknik UNHAS:	Peran alam bawah sadar dalam pengendalian emosi	2010, Aula Baruga UNHAS
2	Seminar Nasional:	Perempuan cerdas melahirkan generasi yang sehat dan berkualitas	2010, Alua Pemkab Jeneponto
3	Seminar Perempuan:	Peran Perempuan dalam pendidikan karakter	2010, Aula Depsos Makassar
4	Seminar NAPZA:	Teknik Konseling	2010, Gedung IKA UNM
5	Seminar Parenting	Bersama ibu cerdaskan generasi	2011, Aula balai diklat kehutanan Makassar
6	Seminar Psikologi Islam	Fenomena pacaran dan konsep taaruf dalam pandangan Psikologi Islam	2011, Aula Rektorat UNM
7	Seminar pendidikan:	Kesiapan Psikologis siswa dalam menghadapi ujian nasional	2011, Aula Amanagappa UNM
8	Pemakalah Seminar Internasional:	Educational Practice Wordwide	2011, Hotel Lamacca UNM
9	Seminar pendidikan anak:	Memahami	2011, Sekolah IT

		karakter dan potensi anak	Alfityan Gowa
10	Seminar: Guru guru PAUD	Strategi Pelaksanaan nilai-nilai karakter Bangsa pada Usia Dini	2011, Aula Diknas Makassar
11	Seminar pendidikan:	Rahasia dan strategi mengelola stress belajar pada mahasiswa	2011,Fakultas Psikologi UNM
12	Seminar: Guru-guru Paud Makassar	Kesetaraan Gender Dalam Prespektif Usia Dini	2012, Aula Erlangga Makassar
13	Seminar: Mahasiswa UIN	Pengembangan karakter pada Peserta didik	2012, Aula UIN Allaudiin Samata Makassar
14	Seminar: Aparatur pemprof sulsel	Perencanaan karier	2012, Hotel Denpasar
15	Seminar Parenting	Mendampingi Anak Cerdas Media	2012,Ballroom lantai 7 UIN Training Center
16	Seminar Remaja	Remaja anti Free sex UIT	2013, Aula Lantai 5 Pascasarjana UIT
17	Seminar Parenting	Pendidikan Karakter usia dini	2013, Aula PPKS, Todopuli
18	Seminar BKKBN	Memahami Psikologi Remaja	2013, Hotel Dinasti Makassar
19	Seminar parenting:mini workshop Bebestart	Mengoptimalkan bakat anak	2013,Komunitas Blogger Maros dan Bebestart
20	Seminar:	Pencegahan HIV AIDS	2013, MGH Makassar
21	Seminar Regional:	Psikologi Remaja	2013, Aula PKK Pemprof Sulsel
22	Seminar Muhammadiyah	Dampak Poligami dari sisi Psikologi	2014,Aula Al Amin Unismuh Makassar
23	Seminar Remaja	Berprestasi tanpa narkoba	2014, Aula SMAN 1 Sunguminasa
24	Seminar BKKBN	Mengasuh dengan hati	2014, Hotel Prima Makssar

25	Seminar BKKBN	Pola Asuh Remaja	2014, Hotel
26	Seminar BKKBN	Motivasi Berprestasi Remaja Genre	2014, Aula Gedung Kartini Makassar
27	Seminar Remaja	Cantik luar dalam	2015, Aula Sekolah Putri Darul Istiqomah (SPIDI)Maros
28	Seminar Pranikah	PersiapanMenikah prespektif psikologi	2015, Balai Prajurit Makassar
29	Seminar Harla Bantaeng	Deteksi Dini Anak bermasalah	2016, Aula gedung Kartini Bantaeng

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.	Modul Mata kuliah Wawancara	2007	56	-
2	Modul Matakuliah Kualitatif	2007	60	-
3	Modul Matakuliah Teknik Proyektif	2013	128	-
4	Modul Matakuliah Pengenalan Alat tes Psikologi	2014	66	-

H. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema?jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakatt
1.	Anggota Tim perumus kurikiulum inti pendidikan Psikologi	2011 UGM	Fak/Prodi Psikologi se Indonesia	

	Indonesia.			
2	Anggota tim (mewakili Psikologi wil Timur) Pemantapan Kurikulum Inti pendidikan Psikologi Indonesia dalam rangka kualifikasi Nasional Indonesia dan kurikulum berbasis Kompetensi.	2012 UNAIR	Fak/Prodi Psikologi se Indonesia	
3	Anggota tim (mewakili Psikologi wil Timur) Menyusun program kerja Asosiasi Pendidikan Psikologi Indonesia kepengurusan 2013-2015.	2013 UBAYA	Fak/Prodi Psikologi se Indonesia	
4	Anggota Tim Uji Publik Draf Permendikbud tentang pendidikan Khusus dan Pendidikan layanan khusus BSNP	2014	PK dan PLK se Indonesia	

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhit(dari Pemerintah, Asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	Wisudawan Lulusan Terbaik 2 tingkat Fakultas Psikologi	Rektor Universitas Muhammadiyah Malang (UMM)	1999
2	Juara 3 Penelitian dosen muda terbaik	Lembaga Penelitian (Lemlit) Universitas Negeri Makassar	2008
3	Wisudawan Lulusan terbaik tingkat Magister dan tingkat Universitas	Rektor Universitas Muhammadiyah Malang (UMM)	2010

	Universitas	Negeri Makassar	
5	Dosen teladan I Fakultas Psikologi	Rektor Universitas Negeri Makassar	2010
6	Dosen teladan dengan kategori: Pengajar Terbaik di Fakultas Psikologi UNM	BEM Fakultas Psikologi UNM dalam rangka HUT Psikologi ke 11	2011
7	Dosen teladan dengan kategori: Terkreatif dalam mengajar di Fakultas Psikologi UNM	BEM Fakultas Psikologi UNM dalam rangka HUT Psikologi ke 12	2012
8	Dosen teladan I Fakultas Psikologi	Rektor Universitas Negeri Makassar	2013
9	Penghargaan sebagai :Dosen terinspiratif	BEM Fakultas Psikologi UNM dalam rangka HUT Psikologi ke 14	2014
10	Penghargaan sebagai : Peringkat 2 kategori dosen tervaforit Peringkat 2 kategori Dosen humoris Peringkat 3 kategori dosen terkreatif dalam pembelajaran Peringkat 3 kategori dosen terdisiplin Peringkat 3 kategori dosen terajin	BEM Fakultas Psikologi UNM dalam rangka HUT Psikologi ke 15	2015

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan penugasan Penelitian Terapan.

Makassar, 26 Oktober 2017

Ketua,

EvaMeizara P.D.,S.Psi.,M.Si.,Psi.

NIP. 197705232005012004

Anggota Peneliti 1

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dr. Saharullah, M.Pd
2	Jenis kelamin	L
3	Jabatan Funsional	Lektor
4	NIP/NIK/No. Identitas lainnya	197412072006041002
5	NIDN	0007127406
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Pinrang, 7-12-1974
7	Alamat e-mail	Ullah_fik@yahoo.com
8	Nomor HP	085242342890
9	Alamat Kantor	Jln Pettarani
10	Nomor Telepon/Fax	0411 869834
11	Lulusan yang telah dihasilkan	S-1=30 Org;S-2=..Org;S-3=..Org
12	Mata Kuliah yang diampuh	1. Psikologi Olahraga
		2. Sepakbola
		3. Kinesiologi

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	**S-2**	**S-3**
Nama Perguruan Tinggi	UNM Makassar	UNM Makassar	UNJ Jakarta
Bidang Ilmu	Pend. Kepelatihan	Pend. Jasmani dan Olahraga	Pend. Olahraga
Tahun Masuk	1997-2001	2002-2005	2012-2015
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Pengaruh Latihan Back Raise dan Sit Up Terhadap Kemampuan Heading Bola di Tinjau dari Kelentukan	Studi Tentang Manajemen Pembinaan Olahraga Sepakbola di MFS 2000 Makassar	Evaluasi Sistem Pembinaan Olahraga Sepakbola di FFS Telkom Makassar

	Togok		
Nama Pembimbing/Promotor	Drs. Rahimi Ruma, M.Pd	Prof. Dr. Adib Rani, M.Pd	Prof.Dr. Moch Asmawi, M.Pd

C. **Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Penelitian	Tahun	Posisi
1	**2**	**3**	**4**
1	Pengaruh Latihan sit up dan back raise terhadap kemampuan heading bola ditinjau dari kelentukan togok pada ps. Makassar satu.	1996	Ketua
2	Kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa FIK UNM Makassar.	1997	Ketua
3	Pengaruh latihan lari cepat kontinyu dan latihan cepat berselang terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola di tinjau dari kelentukan pada pemain ps. Aspura UNM	1997	Anggota
4	Studi tentang manajemen pembinaan Atlet PPLP Sudiang Makassar	1997	Anggota
5	Kontribusi daya ledak tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting bola pada	1998	Ketua

	mahasiswa ILARA		
6.	Peranan latihan konsentrasi, latihan relaksasi dan latihan visualisasi terhadap peningkatan mental atlet PPLP Makassar	2010	Anggota
7	Pengaruh Cross Jump Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Smak Analisis Kimia Makassar	2004	Anggota

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta Rp)
1	2008	Pelatihan Perwasitan Sepakbola tingkat SD Unggulan Di Gowa.	Mandiri	-
2	2008	Pembinaan Permainan Sepakbola pada Remaja Desa Bajeng Kabupaten Takalar	Mandiri	-
3	2009	Pelatihan Teknik-Teknik Dasar Permainan Sepakbola Pada SSB Syekh Yusuf di Gowa	PNBP	3.000.000
4	2009	Pelatihan Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Modifikasi Olahraga di SDN Pacinongan Gowa	Mandiri	-
5	2010	Pelatihan Dasar Permainan Sepakbola pada SSB Kalegowa Kabupaten Gowa.		
6		IbM Panti Asuhan di Gowa	PNBP	3.000.000
7	2010	IbM Tuna Netra di Kabupaten Gowa dan Kota Makassar	Dikti	50.000.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel	Nama Jurnal	Volume/nomor/Tahun
1	Pengaruh latihan sit up dan back raise terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola di tinjau dari kelentukan togok pada mahasiswa FIK UNM Makassar	Jurnal ”IKHTIYAR”	ISS: 1412-8535 Edisi Khusus bln Februari 2009
2	Pengaruh Cross Jump Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Smak Analisis Kimia Makassar	Jurnal “ ILARA”	ISSN 2086-4124. Volume II,Nomor 2, Juli-Desember 2011
3	Evaluasi Sistem Pembinaan Olahraga Sepakbola di FFS Telkom Makassar	“Jurnal Iptek Olahraga”	ISSN: 1411-0016. Volume 17, Nomor 3 September-Desember 2015

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Pemakalah “Seminar Keolahragaan Nasional”	Peranan Wanita dalam Persfektif Olaharaga	Jakarta, 2012
2	Pemakalah “Orientasi Guru Pendidikan Jasmani Tingkat MI, MTS, MA”	Penerapan Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga	Makassar, 2015

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.				

H. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema?jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakatt
1.				

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari Pemerintah, Asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	Dosen Teladan Tingkat Fakultas	UNM Makassar	2011

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan penugasan Penelitian Terapan

Makassar, 26 Oktober 2017
Anggota Pengusul,

Dr. Saharullah, S.Pd.,M.Pd
NIP. 197412072006041002

Anggota Peneliti 2

Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Hasyim, M.Pd
2	Jenis kelamin	L
3	Jabatan Funsional	Lektor
4	NIP/NIK/No. Identitas lainnya	190812100380050220
5	NIDN	0002058004
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Ujung Baru, 2 Mei 1980
7	Alamat e-mail	hasyimaltaf@yahoo.co.id
8	Nomor HP	085256239991
9	Alamat Kantor	Jln Pettarani
10	Nomor Telepon/Fax	0411 869834
11	Lulusan yang telah dihasilkan	S-1=30 Org;S-2=..Org;S-3=..Org
12	Mata Kuliah yang diampuh	1. Belajar Motorik
		2. Sepakbola
		3. bola voli

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	**S-2**	**S-3**
Nama Perguruan Tinggi	UNM Makassar	UNM Makassar	UNJ Jakarta
Bidang Ilmu	Pendididkan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	Pend. Jasmani dan Olahraga	Pend. Olahraga
Tahun Masuk	2000 - 2004	2006-2008	2013-2016
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Analisis komponen kondisi fisik terhadap kemampuan lempar lembing	Analisis komponen kondisi fisik dan keterampilan dalam	Evaluasi pembinaan PPLP Sulsel

	pada siswa SMU Negeri 10 Makassar	pembentukan tim defenitif sepakbola Sulsel PON XVII Kaltim	
Nama Pembimbing/Promotor	Drs. Muhadir, M.Kes	Dr. Ahmad Rum Bismar, M. Pd	Prof.Dr. Moch Asmawi, M.Pd

C. **Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	JudulPenelitian	Tahun	Posisi
1	**2**	**3**	**4**
1	Hubungan Kekuatan Lengan dan Kelentukan Togok Ke Belakang Terhadap Kemampuan Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola Siswa SMP Negeri 1 Pinrang	2010	Ketua
2	Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMA Negeri 1 Mattiro Sompe Kabupaten Pinrang	2011	Ketua
3	Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepakbola mahasiswa FIK UNM”	2012	Ketua
4	Hubungan Kekuatan Lengan dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Passing Atas pada siswi SMK Kesehatan Mega Rezky Makassar	2012	Anggota
5	Hubungan Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepakbola (SSB) Batara Wirabuana Makassar	2013	Anggota

7			

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta Rp)
		IbM Pelatihan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Khusus Servis Atas Pada Siswa SMK Kesehatan Mega Rezky Makassar		

E. Publikasi Artikel Ilmiahdalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel	Nama Jurnal	Volume/nomor/Tahun

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
	Seminar Nasional Pengembangan IPTEK Olahraga dan Kesiapan Sulawesi Selatan PON XX-2020	Pengembangan Prestasi Olahraga	Makassar, 2012
	Seminar Nasional dengan tema”Pendidikan Politik Dalam Upaya Meneguhkan Identitas Kebangsaan”	-	Jakarta, 2013

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.				

H. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema?jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakatt
1.				

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhit(dari Pemerintah, Asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan penugasan Penelitian Terapan

Makassar, 26 Oktober 2017
Anggota Pengusul 2,

Hasyim, S.Pd.,M.Pd
NIP. 190812100380050220

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
LEMBAGA PENELITIAN
Menara Pinisi UNM Lt. 10 Jalan A. Pangerang Pettarani, Makassar
Telepon: 0411-865677 Fax. 0411-861377
Laman: www.unm.ac.id Email: lemlitunm@yahoo.co.id
• Puslit Kependudukan dan Lingkungan Hidup
• Puslit Pemberdayaan Perempuan
• Puslit Budaya dan Seni Etnik Sulawesi
• Puslit Makanan Tradisional, Gizi dan Kesehatan
• Puslit Pengembangan Ilmu Pendidikan
• Puslit Pemuda dan Olah Raga

ADDENDUM KONTRAK PENELITIAN

PENELITIAN PRODUK TERAPAN

Tahun Anggaran 2017

Nomor: 1820/UN36.9/PL/2017

Pada hari ini Senin tanggal Dua bulan Oktober tahun Dua Ribu Tujuh Belas, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Prof. Dr. H. Jufri, M.Pd	:	Ketua Lembaga Penelitian, Universitas Negeri Makassar, dalam hal ini bertindak untuk dan atas nama Universitas Negeri Makassar, yang berkedudukan di Jl. Andi Pangerang Pettarani Makassar, untuk selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA;**
2. Eva Meinara Puspita Dewi, S.Psi., M.Si., Paikolog	:	Dosen FPSI Universitas Negeri Makassar, dalam hal ini bertindak sebagai pengusul dan Ketua Pelaksana Penelitian Tahun Anggaran 2017 untuk selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

Berdasarkan Instruksi Presiden nomor 4 tahun 2017 tentang Efisiensi Belanja Barang Kementerian/Lembaga dalam Pelaksanaan Anggaran dan Pendapatan Belanja Negara Tahun 2017, maka dibuatlah ***Addendum*** sebagai berikut:

PIHAK PERTAMA dan **PIHAK KEDUA**, secara bersama-sama sepakat mengikatkan diri dalam suatu Addendum Kontrak Penelitian Produk Terapan Tahun Anggaran 2017 dengan ketentuan dan syarat-syarat sebagai berikut:

Pasal 1
Ruang Lingkup Kontrak

PIHAK PERTAMA memberi pekerjaan kepada **PIHAK KEDUA** dan **PIHAK KEDUA** menerima pekerjaan tersebut dari **PIHAK PERTAMA,** untuk melaksanakan dan menyelesaikan Penelitian Produk Terapan Tahun Anggaran 2017 dengan judul:

"Penerapan Metode Mental Training Dalam Olahraga Terhadap Peningkatan Mental Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Di Makassar".

Pasal 2
Dana Penelitian

(1) Besarnya dana untuk melaksanakan penelitian dengan judul sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 adalah sebesar **Rp 55.321.000*(Lima puluh lima juta tiga ratus dua puluh satu ribu rupiah)*** sudah termasuk pajak.

(2) Dana Penelitian sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dibebankan pada Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran (DIPA) Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan, Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Nomor SP DIPA-042.06.1.401516/2017 revisi ke 3 tanggal 31 Agustus 2017.

Pasal 3
Tata Cara Pembayaran Dana Penelitian

(1) **PIHAK PERTAMA** akan membayarkan Dana Penelitian kepada **PIHAK KEDUA** secara bertahap dengan ketentuan sebagai berikut:
   a. Pembayaran Tahap Pertama sebesar **70%** dari total dana penelitian yaitu **70% x Rp.70.000.000 = Rp.49.000.000** ***(Empat puluh sembilan juta Rupiah)***, yang akan dibayarkan oleh **PIHAK PERTAMA** kepada **PIHAK KEDUA** setelah **PARA PIHAK** membuat dan melengkapi rancangan pelaksanaan penelitian yang memuat judul penelitian, pendekatan dan metode penelitian yang digunakan, data yang akan diperoleh, anggaran yang akan digunakan, dan tujuan penelitian berupa luaran yang akan dicapai.
   b. Pembayaran Tahap Kedua sebesar **30%** dari total dana penelitian yaitu **30% x Rp.70.000.000 = Rp.21.000.000** ***(Dua puluh satu juta rupiah)***, dibayarkan oleh **PIHAK PERTAMA** kepada **PIHAK KEDUA** setelah **PIHAK KEDUA** mengunggah ke SIMLITABMAS yaitu Laporan Kemajuan Pelaksanaan Penelitian dan Catatan Harian.
   c. Biaya tambahan dibayarkan kepada **PIHAK KEDUA** bersamaan dengan pembayaran Tahap Kedua dengan melampirkan Daftar luaran penelitian yang sudah di validasi oleh **PIHAK PERTAMA**

(2) Dana Penelitian sebagaimana dimaksud pada ayat (1) akan disalurkan oleh **PIHAK PERTAMA** kepada **PIHAK KEDUA** ke rekening sebagai berikut:

Nama pada Rekening	:	EVA MEIZARA PUSPITA DEWI S.PSI M.SI
Nomor Rekening	:	0225-01-043753-50-5
Nama Bank	:	Bank BRI

(3) **PIHAK PERTAMA** tidak bertanggung jawab atas keterlambatan dan/atau tidak terbayarnya sejumlah dana sebagaimana dimaksud pada ayat (1) yang disebabkan karena kesalahan **PIHAK KEDUA** dalam menyampaikan data peneliti, nama bank, nomor rekening, dan persyaratan lainnya yang tidak sesuai dengan ketentuan.

Pasal 4
Jangka Waktu

Jangka waktu pelaksanaan penelitian sebagaimana dimaksud dalam Pasal 1 sampai selesai 100%, adalah terhitung sejak **Tanggal 17 April 2017** dan berakhir pada **Tanggal 31 Oktober 2017**

Pasal 5
Target Luaran

(1) **PIHAK KEDUA** berkewajiban untuk mencapai target luaran wajib penelitian berupa ("- Publikasi Ilmiah Jurnal Internasional accepted/published","- Publikasi Ilmiah Jurnal Nasional Terakreditasi accepted/published","- Produk produk","- Sistem produk","- Teknologi Tepat Guna produk","- Publikasi Ilmiah Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi accepted/published","- Purwarupa/Prototipe produk","- Metode produk","- Desain produk","- Model produk","- Karya Seni produk","- Kebijakan produk","- Rekayasa Sosial produk","- Strategi produk")
(2) **PIHAK KEDUA** diharapkan dapat mencapai target luaran tambahan penelitian berupa
(3) **PIHAK KEDUA** berkewajiban untuk melaporkan perkembangan pencapaian target luaran sebagaimana dimaksud pada ayat (1) kepada **PIHAK PERTAMA.**

Pasal 6
Hak dan Kewajiban Para Pihak

(1) Hak dan Kewajiban **PIHAK PERTAMA**:
   a. **PIHAK PERTAMA** berhak untuk mendapatkan dari **PIHAK KEDUA** luaran penelitian sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7;
   b. **PIHAK PERTAMA** berkewajiban untuk memberikan dana penelitian kepada **PIHAK KEDUA** dengan jumlah sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) dan dengan tata cara pembayaran sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3.

(2) Hak dan Kewajiban **PIHAK KEDUA**:
   a. **PIHAK KEDUA** berhak menerima dana penelitian dari **PIHAK PERTAMA** dengan jumlah sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1);
   b. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyerahkan kepada **PIHAK PERTAMA** luaran Penelitian Produk Terapan dengan judul Penerapan Metode Mental Training Dalam Olahraga Terhadap Peningkatan Mental Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Di Makassar dan catatan harian pelaksanaan penelitian;
   c. **PIHAK KEDUA** berkewajiban untuk bertanggungjawab dalam penggunaan dana penelitian yang diterimanya sesuai dengan proposal kegiatan yang telah disetujui;
   d. **PIHAK KEDUA** berkewajiban untuk menyampaikan kepada **PIHAK PERTAMA** laporan penggunaan dana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7.

Pasal 7
Laporan Pelaksanaan Penelitian

(1) **PIHAK KEDUA** berkewajiban untuk menyampaikan kepada **PIHAK PERTAMA** berupa laporan kemajuan dan laporan akhir mengenai luaran penelitian dan rekapitulasi penggunaan anggaran sesuai dengan jumlah dana yang diberikan oleh **PIHAK PERTAMA** yang tersusun secara sistematis sesuai pedoman yang ditentukan oleh **PIHAK PERTAMA**.
(2) **PIHAK KEDUA** berkewajiban mengunggah Laporan Kemajuan dan Catatan harian penelitian yang telah dilaksanakan ke SIMLITABMAS paling lambat **30 Agustus 2017.**
(3) **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyerahkan *Hardcopy* Laporan Kemajuan dan Rekapitulasi Penggunaan Anggaran 70% kepada **PIHAK PERTAMA,** paling lambat **08 September 2017**
(4) **PIHAK KEDUA** berkewajiban mengunggah Laporan Akhir, capaian hasil, Poster, artikel ilmiah dan profil pada SIMLITABMAS paling lambat **31 Oktober 2017** (bagi penelitian tahun terakhir) dan menyerahkan *Hardcopy* Laporan Hasil sebanyak 4 (empat) eksemplar ke Lembaga Penelitian UNM.
(5) Laporan hasil Penelitian sebagaiman tersebut pada ayat (4) harus memenuhi ketentuan sebagai berikut:
   a. Bentuk/ukuran kertas A4;
   b. Warna sampul muka Orange
   c. Di bawah bagian cover ditulis:

Dibiayai oleh:
Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat
Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan
Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi
Sesuai dengan Kontrak Penelitian
Nomor:247/UN36.9/PL/2017

Pasal 8
Monitoring dan Evaluasi

PIHAK PERTAMA dalam rangka pengawasan akan melakukan Monitoring dan Evaluasi internal terhadap kemajuan pelaksanaan Penelitian Tahun Anggaran 2017 ini sebelum pelaksanaan Monitoring dan Evaluasi eksternal oleh Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan, Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi.

Pasal 9
Penilaian Luaran

(1) Penilaian luaran penelitian dilakukan oleh Komite Penilai/*Reviewer* Luaran sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
(2) Apabila dalam penilaian luaran terdapat luaran tambahan yang tidak tercapai maka dana tambahan yang sudahditerima oleh peneliti harus disetorkan kembali kekas negara.

Pasal 10
Perubahan Susunan Tim Pelaksana dan Substansi Pelaksanaan

Perubahan terhadap susunan tim pelaksana dan substansi pelaksanaan Penelitian ini dapat dibenarkan apabila telah mendapat persetujuan tertulis dari Direktur Riset dan Pengabdian Masyarakat, Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan, Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi.

Pasal 11
Penggantian Ketua Pelaksana

(1) Apabila **PIHAK KEDUA** selaku ketua pelaksana tidak dapat melaksanakan Penelitian ini, maka **PIHAK KEDUA** wajib mengusulkan pengganti ketua pelaksana yang merupakan salah satu anggota tim kepada **PIHAK PERTAMA**.
(2) Apabila **PIHAK KEDUA** tidak dapat melaksanakan tugas dan tidak ada pengganti ketua sebagaimana dimaksud pada ayat (1), maka **PIHAK KEDUA** harus mengembalikan dana penelitian kepada **PIHAK PERTAMA** yang selanjutnya disetor ke Kas Negara.
(3) Bukti setor sebagaimana dimaksud pada ayat (2) disimpan oleh **PIHAK PERTAMA.**

Pasal 12
Sanksi

(1) Apabila sampai dengan batas waktu yang telah ditetapkan untuk melaksanakan Penelitian ini telah berakhir, namun **PIHAK KEDUA** belum menyelesaikan tugasnya, terlambat mengirim laporan Kemajuan, dan/atau terlambat mengirim laporan akhir, maka **PIHAK KEDUA** dikenakan sanksi administratif berupa penghentian pembayaran dan tidak dapat mengajukan proposal penelitian dalam kurun waktu dua tahun berturut-turut.
(2) Apabila **PIHAK KEDUA** tidak dapat mencapai target luaran sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5, maka kekurangan capaian target luaran tersebut akan dicatat sebagai hutang **PIHAK KEDUA** kepada **PIHAK PERTAMA** yang apabila tidak dapat dilunasi oleh **PIHAK KEDUA**, akan berdampak pada kesempatan **PIHAK KEDUA** untuk mendapatkan pendanaan penelitian atau hibah lainnya yang dikelola oleh **PIHAK PERTAMA**.

Pasal 13
Pembatalan Perjanjian

(1) Apabila dikemudian hari terhadap judul Penelitian sebagaimana dimaksud dalam Pasal 1 ditemukan adanya duplikasi dengan Penelitian lain dan/atau ditemukan adanya ketidakjujuran, itikad tidak baik, dan/atau perbuatan yang tidak sesuai dengan kaidah ilmiah dari atau dilakukan oleh **PIHAK KEDUA**, maka perjanjian Penelitian ini dinyatakan batal dan **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan dana penelitian yang telah diterima kepada **PIHAK PERTAMA** yang selanjutnya akan disetor ke Kas Negara.
(2) Bukti setor sebagaimana dimaksud pada ayat (1) disimpan oleh **PIHAK PERTAMA.**

Pasal 14
Pajak-Pajak

Hal-hal dan/atau segala sesuatu yang berkenaan dengan kewajiban pajak berupa PPN dan/atau PPh menjadi tanggungjawab **PIHAK KEDUA** dan harus dibayarkan oleh **PIHAK KEDUA** kekantor pelayanan pajak setempat sesuai ketentuan yang berlaku.

Pasal 15
Peralatan dan/alat Hasil Penelitian

Hasil Pelaksanaan Penelitian ini yang berupa peralatan dan/atau alat yang dibeli dari pelaksanaan Penelitian ini adalah milik Negara yang dapat dihibahkan kepada Universitas Negeri Makassar sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Pasal 16
Penyelesaian Sengketa

Apabila terjadi perselisihan antara **PIHAK PERTAMA** dan **PIHAK KEDUA** dalam pelaksanaan perjanjian ini akan dilakukan penyelesaian secara musyawarah dan mufakat, dan apabila tidak tercapai penyelesaian secara musyawarah dan mufakat maka penyelesaian dilakukan melalui proses hukum.

Pasal 17
Lain-lain

(1) **PIHAK KEDUA** menjamin bahwa penelitian dengan judul tersebut di atas belum pernah dibiayai dan/atau diikut sertakan pada Pendanaan Penelitian lainnya, baik yang diselenggarakan oleh instansi, lembaga, perusahaan atau yayasan, baik di dalam maupun di luar negeri.
(2) Segala sesuatu yang belum cukup diatur dalam Perjanjian ini dan dipandang perlu diatur lebih lanjut dan dilakukan perubahan oleh **PARA PIHAK**, maka perubahan-perubahannya akan diatur dalam perjanjian tambahan atau perubahan yang merupakan satu kesatuan dan bagian yang tidak terpisahkan dari Perjanjian ini.

Perjanjian ini dibuat dan ditandatangani oleh **PARA PIHAK** pada hari dan tanggal tersebut di atas, dibuat dalam rangkap 3 (tiga) dan bermeterai cukup sesuai dengan ketentuan yang berlaku, yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

PIHAK PERTAMA

Prof. Dr. H. Jufri, M.Pd

NIDN: 0031125952

PIHAK KEDUA

Eva Meizara Puspita Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIDN: 0023057707

Mengetahui,
Rektor Universitas Negeri Makassar

Prof. Dr. H. Husain Syam, M.TP
NIDN: 0007076604

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
LEMBAGA PENELITIAN
Menara Pinisi UNM Lt. 10 Jalan A. Pangerang Pettarani, Makassar
Telepon: 0411-865677 Fax. 0411-861377
Laman: www.unm.ac.id Email: lemlitunm@yahoo.co.id
- Pusat Kependudukan dan Lingkungan Hidup
- Pusat Pemberdayaan Perempuan
- Pusat Budaya dan Seni Etnik Sulawesi
- Pusat Makanan Tradisional, Gizi dan Kesehatan
- Pusat Pengembangan Ilmu Pendidikan
- Pusat Pemuda dan Olah Raga

Nomor : 420/UN36.9/PL/2017 18 April 2017
Lampiran : Satu berkas
Perihal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal Daerah dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Provinsi Sulawesi Selatan
di
Tempat

Dalam rangka Pelaksanaan Program Penelitian Tahun Anggaran 2017 pada Lembaga Penelitian UNM, dengan hormat disampaikan bahwa ketua peneliti yang tersebut dibawah ini:

Nama : Eva Meizara Puspita Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIP : 197705232005012004
Fakultas : FPSI UNM

Akan melakukan penelitian dengan judul:

"Penerapan Metode Mental Training Dalam Olahraga Terhadap Peningkatan Mental Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Di Makassar"

Skema Penelitian : Penelitian Produk Terapan
Lokasi Penelitian : GOR Sudiang di PPLP Makassar
Anggota Tim Peneliti : Dr. Saharullah, S.Pd, M.Pd & Hasyim, S.Pd, M.Pd

Pelaksanaannya direncanakan selama 7 (tujuh) bulan

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin penelitian.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih

Ketua,

Prof. Dr. H. Jufri. M.Pd
NIP. 19591231 198503 1 016

Tembusan
Rektor UNM (sebagai laporan)

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN

DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : **5929/S.01P/P2T/05/2017**
Lampiran : -
Perihal : **Izin Penelitian**

KepadaYth.
Walikota Makassar

di-
Tempat

Berdasarkan surat Ketua Lembaga Penelitian UNM Makassar Nomor : 420/UN36.9/PL/2017 tanggal 18 April 2017 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	:	**EVA MEIZARA PUSPITA DEWI**
Nomor Pokok	:	197705232005012004
Program Studi	:	-
Pekerjaan/Lembaga	:	Lembaga
Alamat	:	Jl. A. P. Pettarani, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara , dengan judul :

" PENERAPAN METODE MENTAL TRAINING DALAM OLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN MENTAL ATLET PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR DI MAKASSAR "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. ***08 Mei s/d 08 November 2017***

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami ***menyetujui*** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada tanggal : 03 Mei 2017

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

A. M. YAMIN, SE., MS.
Pangkat : Pembina Utama Madya
Nip : 19610613 199002 1 002

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
Alamat : Jalan Pajjaiyang Komp. Gedung Olahraga (GOR) – Gedung Pemuda (GP) Sudiang
Website : http://dispora.sulselprov.go.id Email : dispora.sulselprov@gmail.com
Makassar 90242

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 299/Bid-Pkn/Dispora/IX/2017

Berdasarkan Surat Kepala Dinas Koordinasi Penanaman Modal Daerah Provinsi Sulawesi Selatan Nomor : 5929/S.01P/P2T/04/2017 tanggal 03 Mei 2017. Perihal Izin Penelitian :

Nama	: Eva Maizara Puspita Dewi
NIP	: 19770523 200501 2 004
Fakultas	: Psikologi
Universitas	: Universitas Negeri Makassar
Alamat	: Jl. A.P. Pettarani, Makassar

Benar telah melakukan penelitian di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sulawesi Selatan di Makassar dari tanggal 03 Mei s.d. 08 September 2017 dengan Judul Penelitian :

"PENERAPAN METODE MENTAL TRAINING DALAM OLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN MENTAL ATLET PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR DI MAKASSAR"

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 08 September 2017

KEPALA BIDANG PEMBUDAYAAN OLAHRAGA
SELAKU
PENANGGUNGJAWAB PPLP SULSEL,

H. HERY SUMIHARTO, SE.,M.Ed.
Pangkat Pembina Tk. I
NIP. 19680829 198903 1 009

THE IMPLEMENTATION OF MENTAL TRAINING METHOD IN SPORTS TO INCREASING MENTAL ATLET OF CENTER FOR STUDENT EDUCATION AND EXERCISE (PPLP) MAKASSAR

Eva MeizaraPuspitaDewi
Saharullah
Hasyim

UniversitasNegeri Makassar
evabasti@yahoo.com
ullah_fik@yahoo.com

Abstract

This study aims to determine the mental enhancement of athletes through the implementation of mental training method in sports in PPLP Makassar. This research uses Classroom Action Research Method. The subjects of this research data are PPLP Makassar athletes as many as 85 athletes. Technique of collecting data with observation of athlete activity and assessment test using questionnaire result of mental training which consists of three aspect that are progressive relaxation exercise aspect, concentration training and imagery exercise. Data analysis technique used in this research is descriptive based on quantitative analysis with percentage. Based on the result of the research, it can be concluded that: the application of mental training method can increase the athlete's mental at PPLP Makassar. At the analysis, we have obtained significant improvement from cycle I and cycle II. The results of mental training on aspects of progressive relaxation exercises, concentration exercises, and imagery exercises in cycle I were 84.12%, 2.18% and 75.88%, respectively. Furthermore, in cycle II, there is an increase of percentage of athlete concentration in good category that is 90.88%. Cumulatively cycle I obtained value that is equal to 60.39% while for cycle II increased to 83.63%. Activity of questionnaire cycle I athlete 21.18% and less question and answer that is equal to 78.82% which increases in cycle II becoming equal to 90.88% and less equal to 9.12%. Overall implementation of mental training method in sports in PPLP Makassar in cycle I obtained cumulative value of 60.39% while for cycle II increased to 83.63%.

Keywords: Mental Training, Sports, Athletes

PREFACE

Sport coaching in the present has been much improved. This is due, among other things, to the role of various sciences such as anatomy, physiology, biomechanics, psychology, nutrition and sport health. The mutual has a relationship between science with one another, so it can solve the problems that occur especially during practice and compete. The achievements of today's national achievements have been tackled by sports experts, both at the regional and national levels of various disciplines. The combination of human physical science with psychic science makes understanding of humans more complex. Many practice methods are a direct contribution from the world of sports psychologists (Main, 2008). Furthermore,Weingberg and Goul (1995) (in HIMPSI, 2008) suggest that exercise psychology and exercise psychology have basic objectives: (1) studying how psychological factors affect individual physical performance, and (2)

understanding how participation in sports and exercise influences individual development including health and well-being. To be able to understand the state and mental development of the athlete absolutely needs an individual approach as a whole unified whole that includes: physical and psychological aspects, as well as social beings and God's creatures. Kleinman in SudibyoSetyobroto (2001: 13) emphasized the absolute need of a holistic approach or "wholisticap-proach" of sports achievement is not sufficiently approached somatic, because the increase or decrease of athlete performance is determined by psychological factors.

Sport achievement is determined not only by physical elements, techniques and strategies, but also the mental aspects. To gain a high level of sporting achievement, all aspects of the business of building or printing athletes in order to achieve optimal and become champion, then in addition to various exercises, required mental training programs that are general or special, adjusted various athlete conditions. In order to improve the performance or performance of the sport, the athlete needs to have a strong mentality, so he can practice and compete with high spirits, total dedication, never give up, not easily distracted by non-technical problems or personal problems. Thus he can run his training program in earnest, so he can have excellent physical, high technique and appropriate matching strategy, according to the training program designed by the trainer. Thus it appears that mental exercise aims at athletes to achieve peak performance, or a better achievement than ever.

Any change in the behavior, feelings or thoughts of an athlete disturbing an athlete or interfering with the smoothness of training or communication between athletes and others, is one indication that the athlete is experiencing dysfunction or psychological problems. However, before making sure that the problem is caused by psychological factors, it is necessary to carefully analyse the possible causes of technical or physiological factors. If the main cause is a technical or physical factor, then the factors that need to be addressed first, psychological mental problems will be difficult to overcome if the main cause is not handled properly.

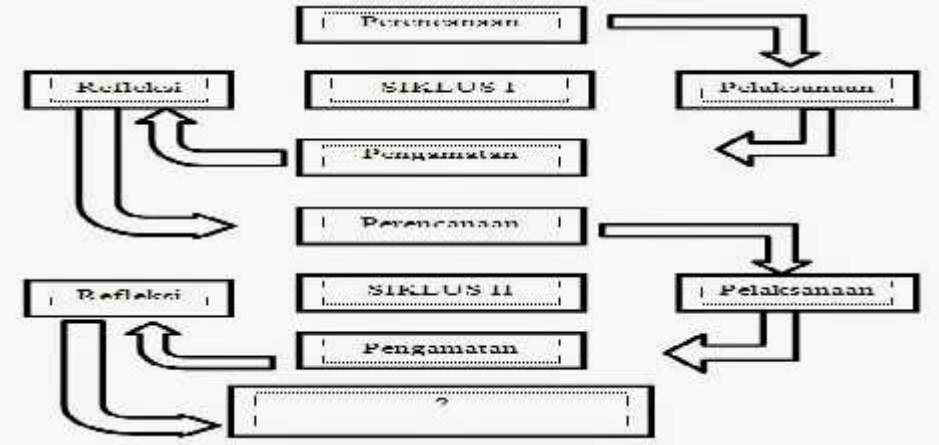
PPLP Makassar, South Celebes, builds 9 sports: Football, Boxing, Rowing, Athletics, Takraw, PencakSilat, Karate, Taekwondo and Volleyball. The number of athletesis built as many as 85 people. In PPLP Makassar, the training program has been running well but one that is still lacking is a mental training program that has not been effectively executed so that this research try to apply as well as test the effectiveness of the mental enhancement of athletes after this training.

RESEARCH METHOD

This study uses Classroom Action Research, which in the scope of school is commonly called classroom action research. Action research is a form of reflective study by actors undertaken to improve the rational ability of their actions in carrying out their tasks, deepening their understanding of the actions they perform, and improving the conditions in which such learning or training practices are conducted. Technique of collecting data with observation of athlete activity and assessment test using questionnaire result of mental exercise which consist of three aspect that is progressive relaxation exercise aspect, concentration training and imagery exercise. Data analysis technique used in this research is descriptive based on quantitative analysis with percentage.

According Arikunto (2012: 16) there are four stages that are commonly passed in the process of action research, namely: a. Action planning, b. Implementation of the

action, c. Observation or observation, d. Reflection. This study is designed to be implemented in a recycling cycle as shown in the following figure:



RESULT AND DISCUSSION

RESULT

Judging from the data after going through the implementation of progressive relaxation training method athlete PPLP Makassar cycle I showed that athletes who category is very agree 11.18%, agree 72.94%, hesitate 15.88%, disagree 0% and strongly disagree 0%. Thus it can be concluded that athletes PPLP Makassar with progressive relaxation exercise can be categorized either 72.94% or cumulatively equal to 84.12% (72.94% + 11.18% = 84.12%).

Judging from the data after through the implementation of the training method of PPLP athlete concentration Makassar, cycle I showed that the athletes who category very agree 2.35%, agree 18.82%, hesitate 43.53%, not agree 29.41% and very not agreed 5.88%. Thus it can be concluded that athletes PPLP Makassar with concentration training can be categorized enough because of the value of hesitant to get the highest score or by 43.53% or practice of this concentration still need to be done in the exercise in cycle II because the exercises are each in enough category.

Judging from the data after going through the implementation of imagery model PPLP Makassar athlete, cycle I showed that the athletes who category very agree 6.47%, agree 69.41%, hesitate 22.94%, disagree 1.18% and very not agree 0%. Thereby it can be concluded that athletes PPLP Makassar with imagery exercise can be categorized either because the value agreed to get the highest value or equal to 69.41% or cumulatively equal to 75.88% (69.41% + 6.47% = 75.88%) .

The observation result of the observation exercise of the cycle I cycle is a description of athlete's attitude during the training activity taking place at the Athlete of every cycle meeting I: (a) The focus of listening in the process of mental training method on athletes PPLP Makassar in the first cycle of 72.94% and less focus of 27,.06%. This indicates that the mental training method is better, (b) Questioner's diligent in the process of mental training method at athletes PPLP Makassar cycle I equal to 21.18% and less question and answer equal to 78.82%. This indicates that in the process of mental training at athletes is still lacking, it needs to be done again in the exercise cycle II, (c) Confidence in the mental training process at athletes PPLP Makassar cycle I of 75.88% and less confident of 24.12 %. This indicates that the aspects of mental training methods the better.

The result of observation of the training of observation cycle II is a description of the activeness of the question and answer aspects in following the mental training process at the PPLP Athletes Makassar every meeting cycle II. Athletes are diligently responsible in doing mental exercises on aspects of cycle II of 90.88% and less by 9.12%. This indicates that in the process of mental exercise is very good. Recapitulation of observation is resulted from cycle I to cycle II, third aspect of athlete's activity of 79.9% and less 20.11% during follow mental training process.

Judging from the data after going through the implementation of the training method of Makassar PPLP athlete's concentration, cycle II shows that the athletes who are categorized strongly agree 12.35%, agree 78.53%, hesitate 9.12%, disagree 0% and strongly disagree 0%. Thus it can be concluded that athletes PPLP Makassar with concentration training can be categorized either because the value agreed to get the highest value or equal to 78.53% or cumulatively equal to 90.88% (78.53% + 12.35% = 90.88%) .

Judging from the general data recapitulation the application of mental training method in sport in PPLP Makassar cycle I and cycle II shows that the athletes who category agree strongly 10%, agree 73.63%, hesitate 15.98%, not agree 0% and very disagree 0%. Thus it can be concluded that athletes PPLP Makassar in following mental training can be categorized either because the value of agree to get the highest score or equal to 73.63% or cumulatively equal to 83.63% (673.63% + 10% = 83.63%).

DISCUSSION

Based on the results of quantitative analysis with percentage analysis approach that has been stated previously, then the following described the study of research which is also the answer of the formulation of the problem as well as discuss the results of questionnaires and observation research.

Described in the pre-cycle percentage stage of completeness of mental exercise athletes PPLP Makassar in cycle I, obtained value of 84.12% for aspects of the method of progressive relaxation exercise, obtained value of 21.1% for the aspect of the method of concentration exercise obtained value of 75.88 % for aspects of imagery practice method. This is for the first cycle there is one aspect that has not been completed that is on the aspect of the method of concentration training. Aspects of the activity of athletes that have not completed the first cycle is diligent question and answer and obtained by 21.18% and less question and answer of 78.82%.

In the aspect of this concentration exercise is given treatment again in cycle II. After given the treatment of concentration, the questionnaire results can be stated that in this cycle II obtained a value of 90.88% for aspects of the method of concentration training. On observation of the athlete activity of diligent aspect increased by 90.88% and less by 9.12%. Thus this proves that the application of mental training methods in sports in PPLP Makassar has a positive influence to improve the mental athlete PPLP Makassar. Observations from cycle I to cycle II are the three aspects of the athlete's activity of 79.9% and less 20.11% during the mental training process.

An overview of the application of mental training methods on athletes PPLP Makassar from cycle I to cycle II shows that athletes who category very agree 10%, agree 73.63%, hesitate 15.98%, disagree 0% and strongly disagree 0%. Thus it can be concluded that the athletes of PPLP Makassar in following mental training can be categorized either because the value agreed to get the highest score or equal to 73.63% or cumulatively equal to 83.63% (673.63% + 10% = 83.63%) and general description of the

athlete's activity during mental training has increased the activity of athletes 79.9% and less 20.11%.

Based on the discussion in the application of the method of mental training in sports in PPLP Makassar aims to determine the mental enhancement of athletes and develop reasoning, traits, and motivations are done systematically and well planned and diagnose the state and development of athlete psychology to determine the ability or talent and also the weaknesses of the athlete, so that the treatment given can really fit the situation and the athlete's need to improve his performance. Sports achievement is determined not only by physical elements, techniques, and strategies, but also the mental aspects. This is stated by Komarudin (2016: 7) that athletes must have multiple abilities that is not only physical ability but mental ability, because with mental ability will form consistency in the athlete in reaching peak performance.

To obtain high sports achievement, then all aspects of the business of building or printing athletes to achieve optimal performance and become champion. So in addition to the various exercises, mental rehearsal programs are required both general and special nature tailored to the various conditions of athletes.

Develop common and dominant of mind sets while nurturing courage and fun in practice. In PPLP Makassar, many athletes are quite potential, but can’t be superior. One cause is because they feel not confident in their own ability. That is, many athletes who fail in the training process not because they do not have the ability, but because they are not confident in the potential he has. As stated by Husdarta (2010: 92) that confidently one of the main capital and the absolute requirement to achieve a brilliant sporting achievement.

It should be reiterated that positive thoughts will be able to shape and strengthen the athlete's personality character. So for athletes who always think positive will be formed more mature. And do not have to worry and doubt about the abilities that athletes have today. The important thing is the athlete must build a habit to always think positively by looking at the abilities and potential that is in the athlete, and believe that athletes will be able to do great things.

Among the athletes who have achieved their great ideals become famous until now, without thinkingthat athletes have no weaknesses, athletes are people taking advantage of weaknesses, and lacking into strength. Based on the results of this study can be argued that the application of mental training methods in which there are three aspects of progressive relaxation aspect, concentration and imagery that provide the role and motivation of a very large exercise on achievement in general.

CONCLUSION

Classroom Action Research on Makassar PPLP athletes is conducted in two cycles and each cycle consists of four stages: (1) planning, (2) action implementation, (3) observation and interpretation, and (4) analysis and reflection. Based on data analysis that has been done can be conclusion that:

From the analysis result obtained significant improvement from cycle I and cycle II. The result of mental training in cycle I there is one aspect that is not yet complete that is on the aspect of concentration training and the activity aspect of the athlete's answer, while the aspect of the progressive relaxation training method and the imagery exercise method in the finished category or in the good category are 84.12% and 75.88%, while for practice method of concentration got value equal to 21.18%. This is to practice the concentration is not complete and need to be done further treatment in stage II cycle or in

other words the method of concentration training need to do further research. Furthermore, in cycle II there is an increase of percentage of mental exercise result in good category equal to 83.63% especially in aspect of concentration practice method there is increase of 90.88%, so also activity aspect of athlete of cycle II equal to 90.88% and less equal to 9.12% or overall indicators are in good category.

Overall implementation of mental training method in sports in PPLP Makassar in cycle I obtained cumulative value of 60.39% while for cycle II increased to 83.63%. Thus the application of mental training methods in sports athletes PPLP Makassar is needed in improving mental exercise in achieving achievement.

SUGGESTION

Based on the research results, it can be suggested some things, especially on trainers in PPLP Makassar, as follows:

1. Trainers should be more innovative in applying methods to deliver mental exercise materials;
2. For athletes mental training should be done repeatedly; therefore it takes time, effort, and feedback from the progress of an exercise. Mental exercise can be done where and whenever applicable;
3. Trainers should provide a simple, efficient, effective, and cost-effective method of training to make it visible or held directly by the athlete, as it can motivate the athlete to constantly try and repeat the mental training exercises.

BIBLIOGRAPHY

Arikunto, Suharsimi. 1993. *ProsedurPenelitian*; suatuPendekatanPraktek.Jakarta :RinekaCipta Press.

Arikunto, Suharsimi. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Dantes, Nyoman. 2012. Metode Penelitian. Yogyakarta: CV Andi.

Gunarsa, Singgih D. 2004.*PsikologiOlahragaPrestasi*. Jakarta : BPK GunungMulia

Gunarsa, singgih D. 1996.*PsikologiOlahraga*. TeoridanPraktek.Jakarta : BPK GunungMulia

Harsono. 1988. *ChoachingdanAspek-aspekPsikologidalam Coaching*. Jakarta :TambakKusuma

Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfa Beta.

Komarudin. 2015. Psikologi Olahraga, Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Mulyana, 2006. *PsikologiOlahraga*, Served on TOT Young Coach, Solo 11-14 September 2006.

Mylsidayu Apta, 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

Nasution, Yuanita. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek: Model Program Latihan Mental Bagi Atlet*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulya.

Satiadarma, Monthy P. 2000. *Dasar-DasarPsikologiOlahraga*.Jakarta :PustakaSinarHarapan.

Sugiyono, *StatistikuntukPenelitian*. Bandung: Alfabeta, 2010.

Setyobroto, Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta: " Percetakan Solo"