

**LAPORAN  
HASIL PENELITIAN  
PENERAPAN IPTEKS OLAAHRAGA UNTUK MENDUKUNG PPLP**



**PENERAPAN LATIHAN RELAKSASI, LATIHAN KONSENTRASI DAN  
LATIHAN VISUALISASI TERHADAP PENINGKATAN MENTAL ATLET PPLP  
MAKASSAR**

**Oleh :  
Saharullah, S.Pd.,M.Pd  
Drs. Muhadir, M.Kes  
Wahyudin, S.Pd.,M.Pd**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
MAKASSAR, 2010**



## HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN

1. Judul Penelitian : Penerapan Latihan Relaksasi, Latihan Konsentrasi dan Latihan Visualisasi Terhadap Peningkatan Mental Atlet PPLP Makassar
2. Peneliti
- a. Nama Lengkap : Saharullah, S.Pd.,M.Pd
  - b. Jenis Kelamin : Laki-laki
  - c. NIP : 197412072006041002
  - d. Fakultas / Jurusan : FIK / Ilmu Olahraga
  - e. Lembaga : Universitas Negeri Makassar
  - f. Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Raya .No.14
  - g. Telpon : (0411) 872602
  - h. Alamat Rumah : Graha Surandar Permai 2 Gowa
  - i. Telpon/faks/E-Mail :-
  - j. No.HP : 085242342890
3. Anggota Peneliti 1
- a. Nama dan Gelar : Drs. Muhadir, M.Kes
  - b. NIP : 195711971986011001
  - c. Bidang Keahlian : Renang
  - d. No.HP : 081343986251
4. Anggota Peneliti 2
- a. Nama dan Gelar : Wahyudin, SP.Pd.M.Pd
  - b. NIP : 19790606 200801013
  - c. Bidang Keahlian : Atletik
  - d. No.HP : 08152515130
5. Jangka Waktu Penelitian : 4 Bulan

Makassar, 15 November 2010

Menyetujui,  
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan  
Universitas Negeri Makassar



**Drs. Arifuddin Usman, M.Kes**  
NIP. 196110041987021002

Ketua Peneliti,



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

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
ABSTRACT .....	viii
ABSTRAK .....	xi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
BAB III.METODE PENELITIAN.....	16
BAB IV.HASIL DAN PEMBAHASAN .....	22
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN.....	36

## ABSTRAK

### **Penerapan Latihan Relaksasi, Latihan Konsentrasi, dan Latihan Visualisasi terhadap Peningkatan Mental Atlet PPLP Makassar. (Muhadir, Saharullah, Wahyudin)**

Penelitian ini mengkaji penerapan latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan visualisasi terhadap peningkatan mental atlet PPLP Makassar. Metode penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan teknik observasi dan kuisioner. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan olahraga dengan subjek penelitian adalah atlet PPLP Makassar yang berjumlah 90 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dan kualitatif.

Hasil penelitian deskriptif kuantitatif 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 dikategorikan 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.

Hasil penelitian kualitatif menunjukkan persentase keaktifan atlet mulai dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan secara signifikan hal ini menandakan bahwa atlet PPLP menyadari betul betapa pentingnya latihan mental terhadap peningkatan prestasi. Perhatian atlet dalam proses pelatihan mental semakin baik. Hal ini ditandai semakin meningkatnya persentase atlet dari siklus I sebanyak 96,6% meningkat menjadi 100% pada siklus II. Antusias atlet dalam proses pelatihan mental semakin baik. Hal ini ditandai semakin meningkatnya persentase atlet dari siklus I sebanyak 97,7% meningkat menjadi 100% pada siklus II. Tanya jawab atlet dalam proses pelatihan mental semakin baik. Hal ini ditandai semakin meningkatnya persentase atlet dari siklus I sebanyak 98,8% meningkat menjadi 100% pada siklus II. Fokus atlet pada proses pelatihan mental

semakin baik. Hal ini ditandai semakin meningkatnya persentase atlet dari siklus I 97,7% meningkat menjadi 100% pada siklus II.



# KEMENTERIAN NEGARA PEMUDA DAN OLAHRAGA

JL. GERBANG PEMUDA NO. 3 SENAYAN JAKARTA 10270  
TELEPON/FAKSIMILE (62-21)5738155, 5378318, 5738312, 5703966, 5703987, 5738152, 5704004,  
57385292, 5738153, 5731106 Website : <http://www.kemenegpora.go.id>

Nomor : 3574/SETMENPORA.D5/10/2009

Jakarta, 21 Oktober 2009

Lamp. : 1 Berkas

Hal : Undangan Seminar Hasil Penelitian Tahun 2009

Kepada Yth.  
Ketua Tim Peneliti  
(daftar terlampir).

Dengan Hormat,  
Berkaitan dengan kelanjutan program kegiatan unit kerja Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga mengenai **hibah penelitian keolahragaan tahun 2009**. Bersama ini kami bermaksud mengundang Bapak/Ibu untuk **presentasi hasil penelitian** dan **peserta aktif**, yang akan dilaksanakan:

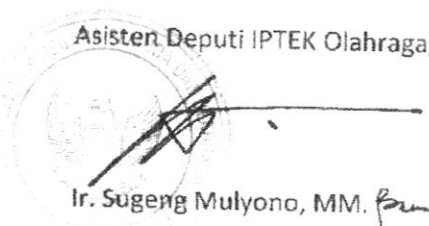
Hari/Tanggal : Senin-Rabu, 16-18 Nopember 2009  
Tempat : Hotel Pitagiri  
Jl. Palmerah, No.110, Jakarta Barat  
Telp. (021) 5359359

Demikian undangan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

#### Catatan :

1. Peserta (peneliti) wajib membawa dan menyerahkan semua **softfile** sebagai berikut:  
(a) laporan hasil penelitian; (b) artikel hasil penelitian; (c) paparan *power point* laporan; dan (d) dokumentasi atau foto penelitian, dan sebagainya (semuanya dimasukkan dalam 1 CD). Untuk penulisan artikel hasil penelitian bisa dilihat dalam panduan penelitian 2009;
2. Khusus artikel hasil penelitian dicetak (*print*) sebanyak 10 eksemplar;
3. Panitia hanya menyediakan akomodasi dan konsumsi selama kegiatan berlangsung;
4. Biaya perjalanan Pulang Pergi (PP) dari institusi (tempat asal) ke tempat kegiatan, **masuk dalam penerimaan dana penelitian tahap II (sebesar 30% dari dana penelitian keseluruhan)** dan akan diberikan setelah kegiatan seminar hasil selesai;
5. Pengeluaran lainnya seperti telepon, konsumsi tambahan, dan cuci pakaian menjadi tanggungjawab peserta;
6. Kontak person sekretariat: Sdr. M. Alfin (08179126704).

Asisten Deputi IPTEK Olahraga,

  
Ir. Sugeng Mulyono, MM.

Tembusan:

1. Deputi Menteri Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga;
2. Para Dekan FIK/FPOK (sebagai laporan);
3. Arsip.





# KEMENTERIAN NEGARA PEMUDA DAN OLAHRAGA

JL. GERBANG PEMUDA NO. 3 SENAYAN JAKARTA 10270  
TELEPON/FAKSIMILE (62-21)5738155, 5378318, 5738312, 5703966, 5703987, 5738152, 5704004,  
57385292, 5738153, 5731106 Website : <http://www.kemenegpora.go.id>

## Daftar undangan nomor: 3574/SETMENPORA.D5/10/2009

1.	Drs. Sanusi Hasibuan, M.Kes.	PPs-UNJ	Kajian terhadap Pembinaan PPLP
2.	Drs. Eko Hariyanto, M.Pd.	PPs-UNJ	Kajian terhadap Pembinaan PPLP
3.	Imran Ahmad, M.Pd.	PPs-UNJ	Kajian terhadap Pembinaan PPLP
4.	Drs. Sukardi Putra, M.Kes.	UNSYAHKUALA	Kajian terhadap Pembinaan PPLP
5.	Drs. M. Nustan Hasibuan, M.Kes.	FIK-UNIMED	Kajian terhadap Pembinaan PPLP
6.	Saharullah, S.Pd., M.Pd	FIK-UNM	Kajian terhadap Pembinaan PPLP
7.	Dr. Wasis D. Dwiyoogo, M.Pd.	FIK-UM	Penelitian Olahraga dengan Perguruan Tinggi
8.	B. Suhartini, M Kes.	FIK-UNY	Penelitian Olahraga dengan Perguruan Tinggi
9.	Drs. Sartono Syahrain, MS.	FIK-UNIMA	Penelitian Olahraga dengan Perguruan Tinggi
10.	Nining Widyah Kusnanik, S.Pd, M.Appl.Sc.	FIK-UNESA	Penelitian Olahraga dengan Perguruan Tinggi
11.	Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.	FPOK-UNDIKSHA	Pengembangan Kajian Pembinaan Cabang Olahraga
12.	Fajar Apollo Sinaga, S.Si., Apt.	FIK-UNIMED	Pengembangan Kajian Pembinaan Cabang Olahraga
13.	Prof. Dr. Agung Sumarno, M.Pd	KON Sumut	Pengembangan Kajian Pembinaan Cabang Olahraga
14.	Drs. Ria Lumintuarso, M.Si.	IAAF RDC Jkt	Pengembangan Prototipe Fasilitas Cabang Olahraga
15.	Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes.	FPOK-UPI	Aplikasi Penelitian Unggulan Daerah Prov. Bangka Belitung
16.	Dr. Abraham Razak, MS.	FIK-UNM	Aplikasi Penelitian Unggulan Daerah Prov. Sulawesi Barat
17.	Drs. Hendrik Mentara, M.Kes.	FKIP-UNTADO	Aplikasi Penelitian Unggulan Daerah Prov. SulTeng
18.	Dr. Sukirno, M.Pd.	FKIP-UNSRI	Aplikasi Penelitian Unggulan Daerah Prov. Sumatera Selatan
19.	Dr. Victor Simanjutak.	FKIP-UNTAPURA	Aplikasi Penelitian Unggulan Daerah Prov. Kal-Bar
20.	Drs. Akor Sitepu, M.Pd.	FKIP-UNILA	Aplikasi Penelitian Unggulan Daerah Prov. Lampung
21.	Dr. Bahmid Hasbullah, M.Pd.	FKIP-UNPATI	Aplikasi Penelitian Unggulan Daerah Prov. Maluku
22.	Dr. Sutoro, M.Kes.	FIP-UNCEN	Aplikasi Penelitian Unggulan Daerah Prov. Papua
23.	Sugiono, S.Pd.	STKIP M Sorong	Aplikasi Penelitian Unggulan Daerah Prov. Papua Barat
24.	Drs. Taufiq Hidayah, M.Pd.	FIK-UNNES	Penelitian Olahraga dengan Perguruan Tinggi

Asisten Deputi IPTEK Olahraga,

Ir. Sugeng Mulyono, MM. *[Signature]*



## KEMENTERIAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

JALAN GERBANG PEMUDA NO. 3 SENAYAN JAKARTA 10270  
TELEPON/FAKSIMILE (62-21) 5738155, 5738318, 5738312, 5703966, 5703987,  
5738152, 5704004, 57385292, 5738153, 5731106  
Website : <http://www.kemenpora.go.id>

### SURAT TUGAS

Nomor: ST.0815/SETKEMEPORA.D5/08/2010

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Bambang Sutiyono  
Jabatan : Kabid Penerapan, Asisten Deputi Iptek Olahraga,  
Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga,  
Kementerian Pemuda dan Olahraga

Menugaskan kepada :

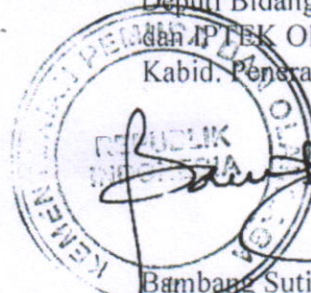
Nama : Saharullah, S.Pd., M.Pd.  
Institusi : FIK-UNM

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian "*Penerapan latihan Relaksasi, Konsentrasi dan Visualisasi terhadap Peningkatan Mental Atlet PPLP Makassar*" yang dibiayai Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga cq Asdep Iptek Olahraga, Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga yang dilakukan selama 4 (empat) bulan terhitung sejak diterbitkannya surat ini.

Demikian surat tugas ini dibuat, agar dilaksanakan dengan penuh tanggungjawab.

Ditetapkan di Jakarta  
Pada tanggal, 07 Agustus 2010

A.n. Asisten Deputi Iptek Olahraga,  
Deputi Bidang Peningkatan Prestasi  
dan Iptek Olahraga,  
Kabid. Penerapan,



Bambang Sutiyono  
NIP. 19620320 198703 1 002





# PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN

## DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA

Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Tamalanrea, Tlp. 0411-587079, Fax. 0411-585747  
website: <http://dispورا.sulsel.go.id/> email: [dispورا.sulsel@yahoo.co.id](mailto:dispورا.sulsel@yahoo.co.id)  
Makassar 90254

### SURAT UZIN/REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 780 /DISPORA/XI/2010

Berdasarkan Surat Asisten Deputi Iptek Olahraga, Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga, Nomor ST.081/SETKEMEPORA.D5/08/2010 Tanggal 27 Agustus 2010, Perihal Penelitian Penerapan latihan Relaksasi, Konsentrasi dan Visualisasi Terhadap Peningkatan Mental Atlet PPLP Sulawesi Selatan, maka dengan ini Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan Menyetujui dan Memberikan Izin/Rekomendasi Penelitian pada Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sulawesi Selatan selama 4 (empat) bulan.

Nama : Saharullah, S.Pd., M.Pd.

Institusi : FIK UNM Makassar

Demikian Surat Izin/Rekomendasi ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 09 November 2010



Drs. ILHAM A GAZALING, M.Si  
Pangkat Pembina Utama Muda  
Nip. 19630703 198803 1 016