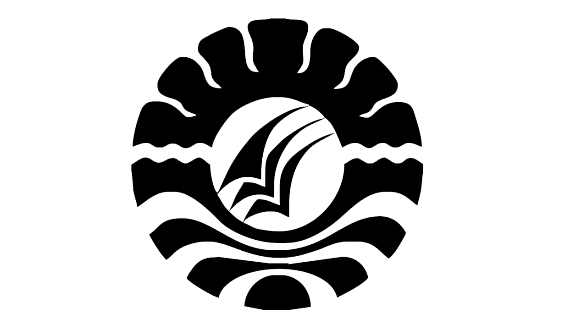
**ARTIKEL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA**

**TAHUN 2016**

**PENGARUH LATIHAN HIPNOSIS TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS PSIKOLOGIS DAN KETERAMPILAN SERVIS ATAS**

**ATLET BKMF BOLAVOLI FIK UNM**

****

**NANANG TIAR ATMAJA**

**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2016**

**ABSTRAK**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan yang bertujuan; (1) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis pada atlet BKMF bola voli FIK UNM, (2) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan hipnosis terhadap keterampilan servis atas pada atlet BKMF bola voli FIK UNM, (3) untuk mengetahui sejauh mana perbedaan pengaruh latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis dan keterampilan servis atas pada atlet BKMF bola voli FIK UNM. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putra BKMF bola voli FIK UNM yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok penelitian dengan menggunakan teknik *ordinal pairing* yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pelaksanaan penelitian ini selama 15 kali pertemuan dengan frekuensi latihan sebanyak 5 kali dalam satu minggu.

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik uji-t berpasangan dan uji-t tidak berpasangan serta uji manova pada taraf signifikan 95 %, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) ada pengaruh yang signifikan latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis atlet BKMF bola voli FIK UNM, dimana t-hitung = 8,733 > t-tabel = 2,145 sedangkan P = 0,000 < α = 0,05. (2) ada pengaruh yang signifikan latihan hipnosis terhadap keterampilan servis atas atlet BKMF bola voli FIK UNM, dimana t-hitung = 10,859 > t-tabel = 2,145 sedangkan nilai P = 0,000 < α = 0,05. (3) ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis dan keterampilan servis atas atlet BKMF bola voli FIK UNM, dimana nilai P psikologis = 0,036 < α = 0,05 dan P servis = 0,001 < α = 0,05 sedangkan nilai *partial eta squared* (PES) psikologis = 0,147 (14,7%) dan nilai PES servis = 0,309 (30,9%).

Kata Kunci : Hipnosis, Psikologis, Servis Atas

**PENDAHULUAN**

Berbagai macam olahraga telah berkembang di Indonesia, dimana olahraga merupakan salah satu alat perjuangan bangsa. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang tujuannya untuk pembentukan watak dan kepribadian seseorang, disiplin, sportifitas, serta prestasi.

Bolavoli dengan cepat menyebar ke seluruh dunia dan menjadi terkenal di negara lain dari pada di negara asalnya yaitu Amerika Serikat. Cabang olahraga ini diperkenalkan pada olimpiade 1964 oleh Jepang, sementara di Indonesia sendiri permainan bolavoli untuk pertama kalinya dipertandingkan pada PON II di Jakarta tahun 1951 sampai sekarang bolavoli termasuk cabang olahraga yang resmi dipertandingkan.

Dengan perkembangan bolavoli yang begitu pesat menantang para pelatih dan ahli untuk menciptakan metode-metode latihan baru yang lebih efektif. Sekarang ini, permainan bolavoli tidak hanya dimiliki oleh negara-negara maju, perkembangannya merata bahkan di Indonesia sudah merambah lingkup pendidikan formal mulai dari jenjang dasar sampai pada jenjang perguruan tinggi hingga ke pelosok desa.

Tak terkecuali di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (FIK UNM), telah terbentuk sebuah lembaga untuk mewadahi para mahasiswa dan mahasiswi dalam menyalurkan serta mengembangkan bakatnya pada cabang olahraga bolavoli. Lembaga tersebut bernama Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas (BKMF) bolavoli FIK UNM. Berdasarkan hasil observasi di lapangan dan wawancara langsung dengan pelatih, sejak diawal terbentuknya sampai saat ini BKMF bolavoli FIK UNM selalu melaksanakan latihan yang rutin berdasarkan program latihan yang diberikan dan para atlet pun selalu konsisten untuk mengikuti latihan tersebut. Hal tersebutlah yang menjadi salah satu pertimbangan utama sehingga penelitian ini diselenggarakan di kampus FIK UNM dimana yang menjadi obyek penelitiannya adalah atlet BKMF bolavoli FIK UNM.

Meskipun latihan rutin dilakukan, namun menurut pelatih BKMF bolavoli FIK UNM prestasi yang ditorehkan belum sesuai dengan yang diharapkan terkhusus pada turnamen berkategori umum. Kondisi mental/psikis yang rendah serta pelaksanaan teknik-teknik bermain khususnya servis yang tidak maksimal disebutkan menjadi faktor penyebab gagalnya mengukir prestasi yang gemilang.

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yaitu, servis, passing bawah, passing atas, smash dan blok. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu pertandingan. Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, servis merupakan teknik yang selalu digunakan sebagai serangan pertama untuk menghasilkan angka serta meraih kemenangan.

Servis merupakan sub kompetensi bolavoli sebagai permulaan untuk dimulainya suatu pertandingan. Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari daerah di belakang garis lapangan melewati net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya suatu kesalahan. Servis harus dilakukan dengan baik dan sempurna oleh semua pemain, karena kesalahan servis mengakibatkan pertambahan angka bagi lawan.

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Tapi jika ditinjau dari sudut taktik, servis merupakan suatu serangan awal untuk memperoleh angka. Penempatan bola servis pada sasaran yang tepat bisa menjadi indikator terciptanya angka. Karena kedudukannya yang dianggap begitu penting, maka para pelatih harus selalu berupaya keras meningkatkan keterampilan servis para atletnya agar betul-betul menguasai teknik-teknik servis yang ada.

Berbagai macam jenis servis yang telah tercipta, dan masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda pula. Ada dua jenis servis yang dikemukakan oleh Dieter Beutelstahl (1986: 9) yaitu, “*hook service* yang diperkenalkan oleh orang Estonia dan *floating service* yang dikembangkan oleh orang Jepang, namun servis yang umum terdiri atas *underarm service* atau servis lengan bawah, *hook service* atau servis kait dan *floating service* atau servis melayang.”

Dari berbagai jenis servis di atas, servis atas (*hook service*) sebagai salah satu teknik servis yang dominan digunakan dalam permainan bolavoli. Servis atas dianggap sangat efektif untuk menyulitkan lawan dalam menerima bola karena servis atas memiliki keistimewaan dengan laju bola yang cepat dan menukik serta dekat dengan net. Sebagai salah satu teknik dasar yang memiliki rangkaian gerakan yang kompleks, servis bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilakukan. Kondisi fisik yang prima serta kondisi psikologis (mental) yang baik sebagai penunjang dalam melakukan servis yang cepat, terarah dan tepat pada sasaran.

Beberapa ahli, pengamat dan praktisi olahraga menyatakan bahwa ada beberapa faktor kunci yang menentukan pencapaian atlet dalam penampilannya yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari ketiga faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai, (Harsono, 1988: 101).

Lebih lanjut Edgar & Daniel (2010 : 21) mengemukan bahwa,

Strategi yang baik, pemeliharaan fisik (*physical conditioning*), ketangkasan, daya tahan, kecepatan dan keterampilan olahraga khusus lainnya sangat penting untuk berhasil dalam olahraga. Tetapi jika pemeliharaan psikologi dan mental diabaikan, maka ada kemungkinan bahwa para atlet tidak pernah mencapai potensi mereka.

Berbagai macam bentuk latihan mental dalam olahraga yang telah diungkapkan oleh para ahli sebagai upaya untuk meningkatkan kondisi psikologis atlet, namun dalam penelitian ini peneliti mencoba menerapkan suatu bentuk latihan dengan menggunakan metode hipnosis. Metode tersebut penulis adobsi dari berbagai pengalaman atlet-atlet dunia yang berhasil meningkatkan kualitas psikologisnya dengan intervensi hipnosis

Di luar negeri, bantuan seorang juru hipnosis dalam bidang olahraga sudah menjadi sebuah kebutuhan, baik bagi atlet profesional maupun olahragawan amatir. Bahkan, metode tersebut telah lama digunakan oleh pelatih mental dalam meningkatkan prestasi atletnya. Sebagaimana yang ditulis oleh Les Cunningham dalam karyanya dan dikutip oleh Awie Suwandi (2010: 130) bahwa “hipnotis sudah banyak digunakan dalam olahraga, bahkan dalam perlombaan di Olimpiade sejak tahun 1956 di Melbourne, tim atlet Rusia selalu ditemani oleh tim hipnoterapis”. Di dalam buku tersebut juga menerangkan bahwa hipnosis merupakan salah satu faktor keberhasilan tim atlet Rusia dalam mendapatkan banyak medali emas.

Hipnosis merupakan suatu teknik berkomunikasi dengan alam bawah sadar diri sendiri maupun orang lain untuk menanamkan sugesti-sugesti positif. Pada dasarnya, semua hipnosis adalah hipnosis yang dilakukan oleh pikiran bawah sadar diri sendiri (*self hypnosis*) (Wong & Hakim, 2009: 48). Lebih lanjut Cox (2002: 285) mengemukakan bahwa “...*all* *hypnosis is really self-hypnosis, and all benefits associated with heterohypnosis are also available in self-hypnosis”.*

Adanya latihan hipnosis diri yang diberikan kepada atlet maka diasumsikan bahwa atlet dapat menjadi pengendali terhadap dirinya sendiri. Dalam artian, atlet dapat membebaskan dirinya dari masalah-masalah psikis yang dialami baik pada saat latihan maupun pada saat bertanding. Khususnya pada saat bertanding, atletlah yang berperan penuh pada penanganan terhadap masalah psikis yang dialami di lapangan. Dengan kemampuan atlet mengendalikan masalah psikisnya, berarti secara tidak langsung menggambarkan bahwa terjadi peningkatan kualitas psikologis atlet tersebut.

**METODE PENELITIAN**

Metode merupakan cara atau teknik yang digunakan untuk mencari pembuktian atau pembenaran secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam penelitian ini.

**Populasi dan sampel**

Sugiyono (2011: 117), mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Ma’ruf (2015: 226) populasi adalah keseluruhan sasaran yang seharusnya diteliti, dan pada populasi itulah nanti hasil penelitian diberlakukan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putra Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi, diharapkan mewakili seluruh populasi. Menurut Ronald dalam Darmadi (2013: 53) mendefinisikan sampel adalah suatu himpunan bagian dari populasi. Sedangkan menurut Sugiyono (2008: 62) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel inilah menjadi obyek penelitian sehingga hasilnya dapat pula digeneralisasikan terhadap populasi.

Adapun teknik penarikan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling* dengan yakni sampel yang diambil sedemikian rupa sehingga tiap unit penelitian atau satuan elemen dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel*.* Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putra BKMF bolavoli Universitas Negeri Makassar sebanyak 30 orang.

Di dalam penelitian ini, sampel yang ada akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu; (1) Kelompok A sebagai kelompok eksperimen berjumlah 15 orang, dan (2) Kelompok B sebagai kelompok kontrol berjumlah 15 orang. Pembagian kelompok didasarkan pada tes awal, kemudian dirangking mulai dari nilai yang tertinggi sampai nilai yang terendah. Pembagian kelompok pada penelitian ini menggunakan teknik *machid ordinat* (*ordinal pairing*).

Adapun teknik pembagian kelompok secara *machid ordinat* dapat digambarkan sebagai berikut:

Kelompok A Kelompok B

3

2

1

Dst.

9

8

7

6

5

4

**Desain penelitian**

Dalam penelitian ini disiapkan suatu rancangan (desain) sebagai penentu arah dalam pelaksanaan penelitian ini. Desain pada penelitian ini menggunakan *true experimental design* dengan bentuk *pretest-posttest control group design*. Secara sederhana, desain penelitian yang digunakan digambarkan sebagai berikut:

R

MO

S

P

X

*Postest*

B

*Postest*

A

*Pretest*

Keterangan:

* P = Populasi
* R = Random
* S = Sampel
* MO = Machid Ordinat
* A = Kelompok Eksperimen/Perlakuan
* X = Latihan Hipnosis
* B = Kelompok Kontrol

**Teknik Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian ini diperoleh dari respon *teste* terhadap kuesioner yang dibagikan dan jumlah poin yang diperoleh dalam melakukan servis. Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap yaitu pada tahap tes awal (*pre test*) dan pada tahap tes akhir (*post test*).

Adapun mekanisme pengumpulan data pada penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Tes Psikologis

Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kondisi psikologis atlet

Alat yang digunakan:

* Kuesioner tes psikologis atlet KONI Sul-Sel
* Alat tulis menulis

Pelaksanaan:

* Sebelum kuesioner dibagikan, posisi *teste* diatur agak berjauhan agar tidak terjadi saling mencontek
* Kuesioner dibagikan ke seluruh *teste*
* *Tester* menjelaskan tata cara pengisian kuesioner
* *Teste* dipersilahkan merespon kuesioner yang telah dibagikan
* Respon yang diberikan disetiap butir pernyataan adalah skor yang diperoleh oleh *teste*.
* Skor tes psikologis adalah jumlah keseluruhan skor hasil respon yang di berikan *teste* pada butir pernyataan.

1. Tes Servis

Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan mengarahkan bola servis ke sasaran dengan tepat.

Alat yang digunakan:

* Lapangan bolavoli
* Net dan tiang net
* Tiang bambu 2 buah
* Tali plastik 30 meter
* Bolavoli 6 buah

Pelaksanaan:

* *Teste* berada dalam daerah servis dan melakukan servis yang sah sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk servis.
* Jenis servis yang digunakan adalah servis atas
* Kesempatan melakukan servis sebanyak enam kali
* Skor setiap servis ditentukan oleh tinggi bola waktu melampaui jaring dan angka sasaran dimana bola jatuh
* Bola yang melewati jaring diantara batas atas jaring dan tali setinggi 50 cm; skor adalah angka sasaran dikalikan tiga.
* Bola yang melampaui jaring diantara kedua tali yang direntangkan; skor adalah angka sasaran dikalikan dua.
* Bola yang melampaui jaring lebih tinggi dari tali yang tertinggi; skor adalah angka sasaran
* Bola yang menyentuh tali batas di atas jaring, dihitung telah melampaui ruang dengan angka perkalian yang lebih besar.
* Bola yang menyentuh garis batas sasaran, dihitung telaj mengenai sasaran dengan angka yang lebih besar.
* Bola yang dimainkan dengan cara yang tidak sah atau bola menyentuh jaring dan atau jatuh di luar bagian lapangan dimana terdapat sasaran; skor adalah 0.
* Skor untuk servis adalah jumlah dari empat skor hasil pukulan terbaik.

**Teknik Analisis Data**

Berdasarkan penjelasan di atas, maka untuk menentukan seberapa besar pengaruh latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis pada Atlet Bolavoli Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dilakukan analisis inferensial menggunakan uji-t berpasangan dan tidak berpasangan serta teknik uji manova pada taraf signifikan 5% (α = 0,05) dengan fasilitas komputer melaui program SPSS Versi 20.

Data yang diperoleh di lapangan perlu dianalisis guna mencapai tujuan dari penelitian ini. Oleh karena itu, pada penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Adapun gambaran analisis yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi: total nilai, nilai rata-rata, standar deviasi, rentang nilai, nilai maksimal dan nilai minimal.

2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik analisis uji t berpasangan dan tidak berpasangan serta teknik uji manova. Uji t digunakan untuk menganalisis data secara parsial sedangkan uji manova digunakan untuk menganalisis data kedua variabel terikat secara bersama-sama.

Penggunaan uji manova dalam menganalisis data dikarenakan jumlah variabel terikat/dependen pada penelitian ini lebih dari satu variabel. Senada dengan yang diungkapkan oleh Agus Widarjono (2010: 209) bahwa “sebagai pengembangan analisis ANOVA, MANOVA mempunyai variabel dependen yang bersifat kuantitatif lebih dari satu sedangkan variabel independennya bersifat kualitatif”. Keseluruhan analisis data statistik dalam penelitian ini menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS Versi 20.00 dengan taraf signifikan 95% atau α 0,05.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Pengujian hipotesis**

Pengujian hipotesis pada dasarnya merupakan langkah untuk menguji apakah pernyataan yang dikemukakan dalam rumusan hipotesis dapat diterima atau ditolak.

Tabel 1 Rangkuman *Pretest* dan *Posttest* Uji-t Berpasangan kelompok perlakuan terhadap Kualitas Psikologis pada Atlet BKMF Bolavoli FIK UNM

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok | Variabel | Mean | t-hitung | Df | Sig | α |
| Perlakuan | *Pretest*  *Posttest* | 5.933 | 8.733 | 14 | 0,000 | 0,05 |

Berdasarkan Tabel diatas, rangkuman hasil analisis data *pretest dan posttest* dengan uji beda (uji-t berpasangan) pada kelompok perlakuan diperoleh t-hitung sebesar 8,733 > t-tabel dengan nilai 2,145, sedangkan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000 < α = 0,05. Karena tingkat signifikan lebih kecil daripada α = 0,05 maka ada perbedaan yang signifikan *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (setelah perlakuan) pada kelompok perlakuan terhadap kualitas psikologis. Dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata tes akhir lebih besar dibandingkan dengan nilai rata-rata tes awal atau (µA1 = 145,73 ˂ µA2 = 151,67) dengan selisih 5,94. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kelompok perlakuan yang diberikan latihan hipnosis terhadap kualitas psikologis atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

Tabel 2 Rangkuman *Pretest* dan *Posttest* Uji-t Berpasangan Kelompok Kontrol terhadap Kualitas Psikologis Pada Atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok | Variabel | Mean | t-hitung | Df | Sig | Α |
| Kontrol | *Pretest*  *Posttest* | 4.067 | 1.961 | 14 | 0,070 | 0,05 |

Berdasarkan tabel diatas, rangkuman hasil analisis data *pretest dan posttest* dengan uji beda (uji-t berpasangan) pada kelompok kontrol diperoleh t-hitung sebesar 1,961 < t-tabel dengan nilai 2,145, sedangkan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,070 > α = 0,05. Meskipun nilai rata-rata tes akhir lebih besar dibandingkan dengan nilai rata-rata tes awal atau (µA3 = 138,20 ˂ µA4 = 142,27) dengan selisih 4,07 namun tingkat signifikan lebih besar dari pada α = 0,05 maka tidak ada perbedaan yang signifikan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol terhadap kualitas psikologis. Dengan demikian disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan kelompok kontrol terhadap kualitas psikologis atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

Tabel 3 Rangkuman Hasil Analisis Data Uji-t Tidak Berpasangan Kualitas Psikologis Atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Mean | t-hitung | df | Sig | α |
| *Posttest* Perlakuan | 151.67 | 2.200 | 28 | 0.036 | 0,05 |
| *Posttest* Kontrol | 146.73 |

Berdasarkan tabel diatas dapat dikemukakan bahwa data perbedaan *posttest* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh t-hitung sebesar 2,200 > t-tabel sebesar 2,048 dengan nilai signifikansi 0.036. Karena nilai signifikansi lebih kecil daripada α = 0,05, maka data antara kedua kelompok adalah berbeda secara signifikan. Untuk membuktikan secara nyata perbedaan tersebut dibuktikan dengan nilai rata-rata untuk kelompok perlakuan sebesar 151,67 dan nilai rata-rata untuk kelompok kontrol sebesar 146,73 (µA2 > µA4).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata tes akhir kelompok perlakuan lebih besar dibandingkan dengan nilai rata-rata tes akhir kelompok kontrol dengan selisih 4,94. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap kualitas psikologis pada atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

Tabel 4 Rangkuman *Pretest* dan *Posttest* Uji-t Berpasangan Kelompok Perlakuan terhadap Keterampilan Servis Atas pada Atlet BKMF Bolavoli FIK UNM

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok | Variabel | Mean | t-hitung | df | Sig | Α |
| Perlakuan | *Pretest*  *Posttest* | 7.067 | 10.859 | 14 | 0,000 | 0,05 |

Berdasarkan Tabel diatas, rangkuman hasil analisis data *pretest dan posttest* dengan uji beda (uji-t berpasangan) pada kelompok perlakuan diperoleh t-hitung sebesar 10,859 > t-tabel dengan nilai 2,145, sedangkan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000 < α = 0,05. Karena tingkat signifikan lebih kecil daripada α = 0,05 maka ada perbedaan yang signifikan *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (setelah perlakuan) pada kelompok perlakuan terhadap kualitas psikologis. Dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata tes akhir lebih besar dibandingkan dengan nilai rata-rata tes awal atau (µB1 = 17,40 ˂ µB2 = 24,47) dengan selisih 7,07. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kelompok perlakuan yang diberikan latihan hipnosis terhadap keterampilan servis atas pada atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

Tabel 5 Rangkuman *Pretest* dan *Posttest* Uji-t Berpasangan Kelompok Kontrol terhadap Keterampilan Servis Atas Pada Atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok | Variabel | Mean | t-hitung | Df | Sig | Α |
| Kontrol | *Pretest*  *Posttest* | 0.200 | 0.158 | 14 | 0,877 | 0,05 |

Berdasarkan tabel diatas, rangkuman hasil analisis data *pretest dan posttest* dengan uji beda (uji-t berpasangan) pada kelompok kontrol diperoleh t-hitung sebesar 0,158 < t-tabel dengan nilai 2,145, sedangkan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,877 > α = 0,05. Meskipun nilai rata-rata tes akhir lebih besar dibandingkan dengan nilai rata-rata tes awal atau (µB3 = 17,53 ˂ µB4 = 17,73) dengan selisih 0,2 namun tingkat signifikansi lebih besar dari pada α = 0,05 maka tidak ada perbedaan yang signifikan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol terhadap keterampilan servis atas. Dengan demikian disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan kelompok kontrol terhadap keterampilan servis atas atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

Untuk melihat perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen (perlakuan) dengan kelompok kontrol, maka kedua kelompok tersebut dianalisis dengan menggunakan teknik uji t tidak berpasangan (*independent-sample t test*). Adapun hasil analisisnya terangkum pada tabel sebagai berikut.

Tabel 6 Rangkuman Hasil Analisis Data Uji-t Tidak Berpasangan Keterampilan Servis Atas Atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Mean | t-hitung | Df | Sig | α |
| *Posttest* Perlakuan | 24.47 | 3.543 | 28 | 0.001 | 0,05 |
| *Posttest* Kontrol | 17.73 |

Berdasarkan tabel diatas dapat dikemukakan bahwa data perbedaan *posttest* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh t-hitung sebesar 3,543 > t-tabel sebesar 2,048 dengan nilai signifikansi 0.001. Karena nilai signifikansi lebih kecil daripada α = 0,05, maka data antara kedua kelompok adalah berbeda secara signifikan. Untuk membuktikan secara nyata perbedaan tersebut dibuktikan dengan nilai rata-rata untuk kelompok perlakuan sebesar 24,47 dan nilai rata-rata untuk kelompok kontrol sebesar 17,73 (µB2 > µB4). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata tes akhir kelompok perlakuan lebih besar dibandingkan dengan nilai rata-rata tes akhir kelompok kontrol dengan selisih 6,74. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap keterampilan servis atas pada atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

Tabel 7 Rangkuman Hasil Analisis Manova terhadap Kualitas Psikologis dan Keterampilan Servis Atas pada Atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| IV | DV | F | Sig. | Partial Eta Squared  (PES) |
| Hipnosis (X) | Psikologi (Y1) | 4,839 | 0,036 | 0,147 |
| Servis (Y2) | 12,550 | 0,001 | 0,309 |

Dari tabel hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan hipnosis terhadap kualitas psikologis dengan keterampilan servis atas. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai probabilitas dari kedua variabel terikatnya (DV) lebih kecil dari α 0,05 dan nilai F hitung yang diperoleh lebih besar dari pada nilai F tabel 3,35 sedangkan nilai PES dari masing-masing variabel yaitu 0,147 dan 0,309. Nilai PES tersebut menjelaskan persentase pengaruh variabel bebas terhadap masing-masing variabel terikat dimana latihan hipnosis mempengaruhi kualitas psikologis sebesar 14,7% dari varian total dan 30,9% untuk keterampilan servis atas. Artinya, persentase pengaruh latihan hipnosis terhadap keterampilan servis atas lebih besar dari pada pengaruh latihan hipnosis terhadap kualitas psikologis pada atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

**Pembahasan Hasil Penelitian**

Hasil-hasil analisis statistik dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keadaan dan keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diperoleh kesesuaian teori yang telah dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai.

**Pengaruh latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis**

Bidang psikologi olahraga yang berperan dalam penanganan masalah psikologis atlet yaitu psikologi olahraga klinis. Psikolog olahraga klinis juga dapat membantu para atlet menggunakan kualitas psikologis tertentu untuk memudahkan mereka mewujudkan potensi mereka. Bidang klinis psikologi olahraga ini tidak hanya mencakup penghilangan faktor yang dianggap menghambat, namun juga mencakup terciptanya kualitas psikologis yang akan membantu para atlet dalam upaya pencapaian prestasi lebih jauh.

Penggunaan metode hipnosis dalam olahraga sebagai salah satu solusi dari kendala atlet dalam pencapaian prestasinya. Sebagaimana diketahui bahwa ada beberapa faktor dalam pencapaian prestasi atlet yaitu fisik, *skill* (keterampilan), strategi dan mental. Faktor mental merupakan faktor yang sangat perlu diperhitungkan karena mental merupakan kunci keberhasilan dari faktor-faktor sebelumnya.

Meskipun seorang atlet telah mempunyai *skill* yang baik didukung kondisi fisik yang menunjang serta taktik yang matang, kerap kali pula takluk oleh faktor mental sehingga tidak dapat menampilkan performa yang maksimal. Menurut Wong (2009: 118) “permasalahan mental yang menjadi salah satu kendala performa atlet itu dapat diatasi dengan tindakan-tindakan yang memperkuat psikologis sang atlet. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah aplikasi hipnosis”. Lebih lanjut penggunaan hipnosis dalam olahraga juga ditekankan oleh Edgette dan Rowan (2011: 4) bahwa “kami menekankan hipnosis dalam menangani para atlet karena kemampuan hipnosis untuk menciptakan perubahan dengan cepat dan efektif”.

Efektifitas penggunaan hipnosis dalam peningkatan kualitas psikologis atlet dikarenakan hipnosis berproses pada bagian otak yang juga tempat berprosesnya mental (psikis) seseorang. Secara fisiologis, proses hipnosis tak lepas dari sistem saraf, sistem limbik dan sistem endokrin. Dengan kata lain, hipnosis bersentuhan langsung dengan psikis atlet maka secara seksama akan mempengaruhi pula kondisi psikologis atlet.

Rumitnya gerakan serta banyaknya otot yang berperan dalam permainan Bolavoli, tentunya membutuhkan kondisi psikis yang mendukung. Hipnosis sangat berperan dalam hal tersebut, dimana hipnosis dapat mengurangi ketegangan, menciptakan kondisi rileks sehingga otot-otot yang berperan menjadi lentur dan tidak kaku. Dalam kondisi yang tenang serta rileks tentunya memicu daya konsentrasi yang tinggi, memacu motivasi, emosi dapat terkendali, membangkitkan rasa percaya diri sehingga koordinasi gerakan dapat tercipta dengan baik.

**Pengaruh Hipnosis Terhadap Keterampilan Servis Atas**

Pelaksanaan servis atas diawali dengan melempar bola ke atas, dalam upaya melempar bola dibutuhkan kekuatan otot-otot lengan yang cukup kuat terutama *deltoid* sebagai pangkal lengan yang juga didukung oleh *pektoralis mayor* dan *latissimus dorsi*. Fase selanjutnya adalah fase memukul bola, dimana dalam fase ini membutuhkan gerakan yang dapat memberikan tenaga yang lebih besar. Untuk dapat digerakkan, maka tenaga yang bekerja pada benda harus lebih besar dari tenaga yang dimiliki oleh benda tersebut.

Oleh karena itu, kekuatan dalam fase memukul bola bertumpu pada otot-otot lengan, bahu, dada, *triceps*, *wrist* dan diperlukan juga kelentukan otot punggung untuk menambah kekuatan dalam melakulan servis atas. Setelah melewati fase memukul bola, maka berlanjut ke fase *follow trough* yang merupakan fase tindak lanjut. Fase *follow trough* menunjukkan bahwa kelompok anggota gerak atas berfungsi dengan maksimal.

Servis atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan Bolavoli. Penggunaan servis atas menjadi pilihan pertama bagi atlet untuk melakukan serangan, selain keras, servis atas juga sulit ditebak arah jatuhnya bola. Penggunaan power lengan dan lancarnya kombinasi gerakan merupakan ciri khas dari teknik servis atas. Selain itu, servis atas juga membutuhkan koordinasi untuk menciptakan harmonisasi gerakan dalam mengarahkan bola sehingga jatuh pada sasaran yang tepat.

**Perbedaan Pengaruh Latihan Hipnosis Terhadap Peningkatan Kualitas Psikologis dan Keterampilan Servis Atas**

Walaupun latihan hipnosis menghasilkan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas psikologis dan keterampilan servis atas, namun keduanya memiliki persentase pengaruh yang berbeda. Kedua variabel tersebut dapat ditingkatkan dengan hipnosis berkat sugesti-sugesti positif yang langsung ditanamkan ke dalam alam bawah sadar tanpa melalui proses analisis di otak.

Pada dasarnya kedua variabel diberikan bentuk latihan yang sama dan tahapan-tahapan latihanpun sama. Keduanya menggunakan latihan hipnosis diri dimana pada tahap penanaman sugesti dikolaborasikan dengan teknik visualisasi untuk menciptakan jejak-jejak positif pada saraf dan teknik *anchoring* untuk mempermudah mengakses sugesti positif yang telah tersimpan di memori otak. Pada psikologis, sugesti yang diberikan berorientasi pada aspek mental/psikis dan terbatas hanya pada enam indikator aspek psikologis dalam olahraga sehingga aspek-aspek lain menjadi penghambat peningkatan kondisi psikologis secara keseluruhan.

Sedangkan pada servis, sugesti yang diberikan orientasinya terfokus pada rangkaian aktivitas fisik yang implementasinya nyata dalam bentuk gerakan. Disamping itu, rangkaian gerakan servis atas merupakan aktivitas yang sudah lumrah dilaksanakan dalam permainan Bolavoli sehingga gambaran gerakan yang akan divisualisasikan tidak begitu sulit. Hal tersebutlah yang mendukung persentase pengaruh latihan hipnosis terhadap servis atas lebih besar dari pada persentase pengaruh latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis data dengan perhitungan statistik dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas servis atas atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis dan servis atas atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih BKMF Bolavoli FIK UNM agar dapat menentukan program latihan mental (latihan hipnosis) yang berkelanjutan guna untuk pencapaian prestasi yang maksimal dikancah regional, nasional maupun internasional bagi para pemainnya.
2. Dijadikan masukan dalam mengevaluasi atlet BKMF Bolavoli FIK UNM demi mencapai kemampuan fisik dan psikis yang maksimal.
3. Untuk bidang ilmu olahraga, dijadikan sebagai sumber pikiran sebagai penambahan cakrawala khususnya ilmu keolahragaan agar lebih luas dalam pengembangannya. Sebagai bahan tambahan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa Pedididkan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, masyarakat serta pembaca.
4. Diharapkan penelitian ini mendapatkan kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga Bolavoli secara maksimal.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdullah, Ma’ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo

Afi, John. 2010. *Belajar Mudah Ilmu Hipnotis*. Yogyakarta:Tugu Publisher.

Al Firdaus, Iqra’. 2012. *Kunci-Kunci Kontrol Emosi dengan Otak Kanan dan Otak Kiri*. Jogjakarta: Diva Press.

Anggun. 2010. *Semua Tentang Bola Volly*. (*Online*), (<http://adwiyana.blogspot.com/>, Diakses 14 Maret 2013)

Awaluddin, Nuansa Chalid. 2011. *Anatomi Fisiologi Sistem Limbik*, (*Online*), (http://nuansachalidawaluddin.wordpress.com/, Diakses 14 Maret 2013).

Beutelstahl, Dieter. 1986. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung:Pionir Jaya.

Chox, Richard H. 2002. *Sport Psychology: Concepts and Applications.* Columbia: University of Missouri

Darmadi, Hamid. 2013. *Dimensi-Dimensi Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial: Konsep Dasar dan Implementasi.* Bandung: Alfabeta

Edgette, John H. & Rowan, Tim. 2011. *Psikologi Olahraga: Winning The Mind Game*. Jakarta: Indeks.

Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung *Mulia*.

Guyton, Arthur C. & Hall, John E. *Buku Ajar: Fisiologi Kedokteran,*Edisi 11. Terjemahan oleh Irawati dkk., 2008. Jakarta: EGC.

Hakim, Andri. 2010. *Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya*. Jakarta: Visimedia.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak *Kusuma*.

Hunter, C. Roy. 2011. *Seni Hipnosis: Penguasaan Teknik-Teknik Dasar*. Jakarta: Indeks.

Husdarta, H. J. S. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Kahija, YF La. 2007. *Hipnoterapi: Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Lastiko, Isnan Nugroho. 2012. *Trik Memaksimalkan Otak Kanan*. *Online*, (<http://sdftyujklvbn.blogspot.com/>, Diakses 13 Mei 2013)

Magis, Dodie. 2011. *Self Hypnosis*. Semarang: Dahara Prize.

Oktia, Diba. 2012. *Pemahaman Tentang Sistem Saraf*, (*Online*), (http://malahayatidibaoktia.blogspot.com/, Diakses 09 Mei 2013).

PPs UNM. 2010. *Pedoman Penulisan Tesis Dan Disertasi*. Makassar: Badan Penerbit UNM.

Setiadi. 2007. *Anatomi Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Setyobroto, Sudibyo. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

Sudaryono. Margono, Gaguk. Rahayu, Wardani. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Sugiyono. 2008. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suwandi, Awie. 2010. Turbo Hipnotis: Rahasia Belajar Hipnotis Instan & Aplikasi Hipnotis *Praktis*. Jakarta: visimedia.

Syaifuddin. 2002. Fungsi Sistem Tubuh Manusia. Jakarta: Widya Medika.

Tham, Edgar K. & Weigand, Daniel A. 2010. Strategi Ketangguhan Mental Para Atlet Terbesar Dunia. Houston, USA: Health Sciences Academy, LLC.

Widarjono, Agus. 2010. Analisis Statistika Multivariat Terapan. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen YKPN.

Widi, Restu Kartiko. 2010. Asas Metodologi Penelitian: Sebuah Pengenalan dan Penuntun Langkah demi Langkah Pelaksanaan Penelitian. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wong, Willy. 2010. Membongkar Rahasia Hipnosis. Jakarta: Visimedia.

Wong, Willy. & Hakim, Andri. 2009. Dahsyatnya Hipnosis. Jakarta: Visimedia.

Yudiana., Subarjah., & Juliantine. 2010. Dasar-Dasar Kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.

Yunus, M. 1992. Olahraga Pilihan Bolavoli. Jakarta: Dirjen Dikti PPLPTK Depdikbud RI.