

ISBN : 978-979-562-032-7

# PROSIDING

## SEMINAR NASIONAL

dalam Rangka Dies Natalis ke-51  
Universitas Negeri Yogyakarta  
diselenggarakan di UNY, 20-21 April 2015



Tema  
*Penelitian dan PPM  
untuk Mewujudkan Insan Unggul*

### **Buku 1.** **Bidang Pendidikan**

*Penyunting:*

Prof. Dr. Suharti

Prof. Dr. Endang Nurhayati

Dr. Enny Zubaidah

Dr. Tien Aminatun

Dr. Giri Wiyono

Sri Harti Widyastuti, M.Hum.

Ary Kristiyani, M.Hum.

Zulfi Hendri, M.Sn.

Venny Indria Ekowati, M.Litt.

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

# PROSIDING SEMINAR NASIONAL

dalam Rangka Dies Natalis ke-51  
Universitas Negeri Yogyakarta  
diselenggarakan di UNY, 20-21 April 2015



Tema  
*Penelitian dan PPM  
untuk Mewujudkan Insan Unggul*

## **Buku 1.** **Bidang Pendidikan**

*Penyunting:*

Prof. Dr. Suharti

Prof. Dr. Endang Nurhayati

Dr. Enny Zubaidah

Dr. Tien Aminatun

Dr. Giri Wiyono

Sri Harti Widyastuti, M.Hum.

Ary Kristiyani, M.Hum.

Zulfi Hendri, M.Sn.

Venny Indria Ekowati, M.Litt.

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

# Prosiding Seminar Nasional

dalam Rangka Dies Natalis Universitas Negeri Yogyakarta ke-51

## Penelitian dan PPM untuk Mewujudkan Insan Unggul

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

*All right reserved*

2015

**ISBN 978-979-562-032-7**

### Penyunting:

Prof. Dr. Suharti

Prof. Dr. Endang Nurhayati

Dr. Enny Zubaidah

Dr. Tien Aminatun

Dr. Giri Wiyono

Sri Harti Widyastuti, M.Hum.

Ary Kristiyani, M.Hum.

Zulfi Hendri, M.Sn.

Venny Indria Ekowati, M.Litt.

### Diterbitkan oleh:

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)

Universitas Negeri Yogyakarta

### Alamat Penerbit:

Karangmalang, Yogyakarta 55281

Telp. (0274) 550840, 555682, Fax. (0274) 518617

*Website: [lppm.uny.ac.id](http://lppm.uny.ac.id)*

**KATA PENGANTAR**  
**KETUA LPPM UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah, Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding Seminar Nasional hasil penelitian dan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) ini dapat terwujud. Buku ini merupakan prosiding seminar yang diselenggarakan pada tanggal 20-21 April 2015 di Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat.

Buku prosiding ini memuat sejumlah artikel hasil penelitian dan PPM yang telah dilakukan oleh baik oleh bapak/ibu dosen dan mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta maupun para dosen dan peneliti di perguruan tinggi serta institusi-institusi lain di Indonesia. Buku ini terwujud karena adanya kerja keras dari tim dalam kepanitiaan seminar nasional. Oleh karena itu dalam kesempatan ini, perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. yang telah memfasilitasi semua kegiatan seminar nasional ini.
2. Bapak/ibu segenap panitia seminar nasional yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/ibu dosen dan mahasiswa yang telah menyumbangkan artikel hasil penelitian dan PPM, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan seminar.

Semoga buku prosiding ini dapat memberi manfaat bagi kita semua untuk kepentingan pengembangan ilmu, teknologi, budaya, dan olah raga. Di samping itu, diharapkan juga dapat menjadi referensi bagi semua pihak dalam upaya pembangunan bangsa dan negara.

Terakhir, tiada gading yang tak retak. Mohon maaf jika ada hal-hal yang kurang berkenan. Saran dan kritik yang membangun tetap kami tunggu demi kesempurnaan buku prosiding ini.

Yogyakarta, 10 April 2015

Ketua LPPM UNY,

  
Prof. Dr. Anik Ghufron  
NIP. 19621111 198803 1 001

## SAMBUTAN KETUA PANITIA SEMINAR NASIONAL

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan berkah dan hidayah-Nya, sehingga buku *Prosiding Seminar Nasional* dengan tema: *Penelitian dan PPM untuk Mewujudkan Insan Unggul* ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku prosiding ini berisi 174 artikel penelitian dan PPM dari para peneliti dan pengabdian pada masyarakat dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Buku ini terbagi menjadi empat bidang, yaitu kependidikan, humaniora, saintek, dan PPM.

Buku prosiding ini merupakan wujud kerja keras dari tim panitia yang telah bekerja dari awal sejak pembukaan pendaftaran abstrak sebagai pemakalah pendamping, seleksi abstrak, pengelompokan bidang, pengumpulan *full paper*, sampai dengan proses penyuntingan. Oleh karena itu, tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada tim panitia yang telah melakukan tugasnya dengan baik. Selain itu, perkenankan kami mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

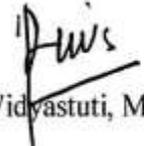
1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi penyelenggaraan forum-forum ilmiah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Ketua LPPM UNY yang telah memberikan dukungan dan semangat sehingga buku prosiding ini dapat terwujud.
3. Semua pemakalah yang telah memberikan sumbangan artikel sehingga buku prosiding ini menjadi lebih berbobot, berkualitas, dan variatif karena berasal dari berbagai bidang ilmu.

Kami berharap buku prosiding ini dapat menjadi rujukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan pengabdian kepada masyarakat. Buku ini diharapkan pula dapat memicu semangat para pembaca untuk terus meneliti dan tidak pernah berhenti untuk melakukan upaya-upaya bagi pengembangan potensi masyarakat melalui kegiatan PPM.

Walaupun berbagai upaya telah kami lakukan untuk kesempurnaan buku ini, namun kami sadar bahwa buku ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kami mohon kritik dan saran agar buku ini lebih sempurna dan lebih berkualitas.

Yogyakarta, 10 April 2015

Ketua Panitia,

  
Sri Harti Widayastuti, M. Hum.

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar Ketua LPPM UNY .....	i
Kata Pengantar Ketua Panitia Seminar Nasional .....	ii
Daftar Isi .....	iii

### BIDANG PENDIDIKAN

1. Pengembangan <i>Subject Specific Pedagogy</i> Tematik untuk Mengembangkan Karakter Siswa Sekolah Dasar <b>Insih Wilujeng, Muhsinatun Siasah Masruri, dan Muhammad Nur Wangid</b> .....	1
2. Strategi Peningkatan Kemampuan <i>Teacherpreneur</i> Melalui Model Partnership Guru Produktif SMK dengan DUDI <b>Endang Mulyatiningsih, Sugiyono, dan Sutriyati Purwanti</b> .....	21
3. Latihan Imageri untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik <i>Lay-up Shoot</i> Bola Basket <b>Dimiyati, Sri Winarni, Tri Ani Astuti, dkk.</b> .....	40
4. Tri Sakti sebagai Sarana Pembentuk <i>Entrepreneurship Building</i> (Kajian <i>Best Practice Guru</i> ) <b>Dwi Ermavianti dan Wahyu Sulistyorini</b> .....	55
5. Implementasi Model Pendidikan Wirausaha Berbasis <i>Hypnometacreativepreneur</i> untuk Menghasilkan Wirausaha yang Memiliki Keyakinan, Mindset, Spiritual, dan Kreativitas Positif Kompetitif <b>Subiyono, Sutiyono, dan Moerdiyanto</b> .....	73
6. Pembelajaran Praktik Pemesinan Berbasis <i>Collaborative Skill</i> sebagai Upaya Peningkatan Mutu Lulusan Pendidikan Vokasi <b>Dwi Rahdiyanto, Putut Hargiyarto, Asnawi</b> .....	93
7. Identifikasi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 <b>Ch. Fajar Sriwahyuniati dan Ratna Budiarti</b> .....	108
8. Kelayakan <i>Software</i> ANBUSO Sebagai Alat Analisis Butir Soal bagi Guru <b>Ali Muhson, Barkah Lestari, Supriyanto, dan Kiromim Baroroh</b> .....	123
9. Pengembangan Media Komik IPA Terpadu Berbasis Pendidikan Karakter untuk Peserta Didik SMP <b>AK Prodjosantoso, Jumadi, dan Bambang Subali</b> .....	139
10. Standarisasi Kualitas Butir Tes Ujian Sekolah Menggunakan Teknik <i>Equating</i> dan Program QUEST untuk Menjamin Penilaian Portofolio pada SNMPTN <b>Dadan Rosana dan Sukardiyono</b> .....	145
11. Profil Kompetensi Sosial Mahasiswa Calon Guru Universitas Negeri Yogyakarta <b>Suparman, A. Manap, dan M. Yamin</b> .....	157
12. Pengembangan Bahan Ajar Sastra Karawitan Melalui Model Eksibisi Seni di SMA Negeri 9 Yogyakarta <b>Suwarna, Sutiyono, dan Afendy Widayat</b> .....	171

13. Program Pemantapan Penyesuaian Diri dengan Bimbingan Konseling Kelompok <i>Rational Behaviour Therapy</i> (REBT): Model Pendampingan Mahasiswa Baru <b>MM Sri Hastuti dan Juster Donal Sinaga</b> .....	<b>188</b>
14. Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Sistem Robotika Melalui Pendekatan <i>Problem Based Learning</i> Berbantuan Robot Manipulator Dengan <i>Neural Network Backpropagation</i> <b>Nur Kholis, Moh. Khairudin, Haryanto</b> .....	<b>205</b>
15. Komik Sosiologi: Jembatan untuk Memahami Realitas Sosial <b>Grendi Hendrastomo, Poerwanti Hadi Pratiwi</b> .....	<b>218</b>
16. Pengembangan Sistem Tes Diagnostik Kesulitan Belajar Kompetensi Dasar Kejuruan Siswa SMK <b>Samsul Hadi, K. Ima Ismara, dan Effendie Tanumihardja</b> .....	<b>232</b>
17. Pemberdayaan Lingkungan dan Teknologi untuk Mewujudkan Insan yang Unggul <b>Haryadi, Tadkiroatun Musfiroh, Suwardi</b> .....	<b>241</b>
18. Pengembangan Multimedia Pembelajaran untuk Pendidikan Karakter di SD <b>C. Asri Budiningsih</b> .....	<b>253</b>
19. Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan Guru SMK Program Keahlian Ketenagalistrikan Menggunakan Multimedia Interaktif Berbasis Portal <i>e-learning</i> <b>Soeharto, Sukir, dan Ariadie Chandra Nugraha</b> .....	<b>277</b>
20. Pendampingan Implementasi Kurikulum 2013 bagi Kepala SD Provinsi Jawa Tengah <b>Slameto</b> .....	<b>295</b>
21. Pembinaan Karakter Kewargaan Multikultural dalam Program Kurikuler di Madrasah Aliyah se-Daerah Istimewa Yogyakarta <b>Samsuri dan Marzuki</b> .....	<b>316</b>
22. Pengukuran <i>Transferable Skills</i> Mahasiswa Berdasarkan <i>QAA for Higher Education</i> <b>Siswandari dan Binti Muchsini</b> .....	<b>332</b>
23. Studi Tingkat Kesulitan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Berbasis Penelitian Kualitatif (Studi Kasus Program Studi Pendidikan Seni Rupa FKIP UNS Surakarta <b>Slamet Subiyantoro dan Endang Widyastuti</b> .....	<b>350</b>
24. Analisis Pengembangan Sistem Informasi Penilaian Kualitas <i>E-Learning</i> <b>Muhammad Munir dan Handaru Jati</b> .....	<b>364</b>
25. Validitas Tes Keterampilan Bermain Futsal <b>Agus Susworo Dwi Marhaendro</b> .....	<b>373</b>
26. Model Pembelajaran Praktik Pengayaan Motor Listrik Arus Searah Berbantuan Program DELPHI <b>Istanto Wahyu Djatmiko, Sunyoto, dan Deny Budi Hertanto</b> .....	<b>390</b>
27. Pengembangan Model Pendidikan Karakter Sebagai Upaya Peningkatan Personal dan <i>Social Skill</i> bagi Anak Jalanan di Daerah Istimewa Yogyakarta <b>Aman, Lia Yuliana, dan Ngadirin Setiawan</b> .....	<b>401</b>

28. Melatih Kecerdasan Majemuk Anak Usia Dini dalam Pembelajaran <b>Haryanto</b> .....	<b>433</b>
29. Efektivitas Trainer Digital Berbasis Mikrokontroler dengan Model <i>Briefcase</i> Sebagai Sarana Pembelajaran Praktik di SMK <b>Umi Rochayati dan Suprpto</b> .....	<b>447</b>
30. Penggunaan Program <i>Differential Reinforcement of Other Behavior</i> (DRO) untuk Mengurangi Perilaku Mengganggu Anak Tunarungu Saat Pembelajaran (Studi Kasus A+B di Kelas VII SLB B YRTRW Surakarta) <b>Grahita Kusumastuti</b> .....	<b>464</b>
31. Implementasi Model Pembelajaran Jigsaw untuk Meningkatkan Keaktifan Berpendapat dan Ketuntasan Belajar IPS <b>Kiswanti</b> .....	<b>477</b>
32. Pengembangan Pedoman Ruang Ramah Anak ( <i>Child Friendly Space</i> ) Berbasis Kearifan Lokal untuk Fasilitas Pendidikan Anak Usia Dini <b>Hajar Pamadhi, Dwi Retno Ambarwati, Ani Puji Astuti</b> .....	<b>490</b>
33. Pengembangan Model Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini Melalui Lagu dan Dolanan <b>Mami Hajaroh, Rukiyati, Sudaryanti, Joko Pamungkas</b> .....	<b>509</b>
34. Budaya dan Kearifan Lokal sebagai Modal Penyelenggaraan Pendidikan Multikultural di Kabupaten Poso Sulawesi Tengah <b>Saliman, Taat Wulandari, dan Mukminan</b> .....	<b>522</b>
35. Model Modifikasi Perilaku Terintegrasi Pembelajaran Untuk Mengurangi Perilaku Bermasalah Saat Pembelajaran pada Siswa dengan Gangguan Emosi dan Perilaku <b>Edi Purwanta, Aini Mahabbati, dan Pujaningsih</b> .....	<b>535</b>
36. Penerapan Metode Pembelajaran Tari Bambu dalam Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar IPS <b>Sri Purwanti</b> .....	<b>551</b>
37. Upaya Meningkatkan Keterampilan Mencolet dan Hasil Belajar Membatik Melalui Metode Pembelajaran <i>Contextual Teaching and Learning</i> Berbantuan Video <b>Endriyani</b> .....	<b>561</b>
38. Studi Analisis Proses Penyusunan dan Implementasi Rencana Pengembangan Sekolah pada Sekolah Berbasis Multikultural: Studi Kasus di SMA Selamat Pagi Indonesia Batu <b>Nunuk Hariyati</b> .....	<b>570</b>
39. Aktivitas Kolaboratif dan Faktor yang Mempengaruhinya: Studi Pada Pembekalan Profesionalisme Calon Guru Kimia <b>Antuni Wiyarsi, Sumar Hendayana, Harry Firman, Sjaeful Anwar</b> .....	<b>587</b>
40. Prestasi Belajar Akuntansi Keuangan Menengah 1 Ditinjau dari Partisipasi Mahasiswa dalam Organisasi Mahasiswa dan Kemandirian Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Akuntansi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2012 <b>Hangga Sylvia Haris dan Titik Asnawati</b> .....	<b>601</b>

41. Pembelajaran Etika Bisnis Menggunakan Pendekatan Framework-Based Untuk Mencegah <i>Creative Accounting</i> <b>Ratna Candra Sari, Dhyah Setyorini, Mimin Nur Aisyah, Annisa Ratna Sari</b> .....	608
42. Rekayasa CNC <i>Turning</i> sebagai Media Pembelajaran CNC <b>Bambang Setiyo Hari Purwoko</b> .....	623
43. Muatan Pendidikan Karakter dalam Buku Teks Pelajaran Bahasa Inggris <b>Sugirin, Agus Widyanoro, Siti Sudartini</b> .....	638
44. Pengembangan Model Pembelajaran <i>Entrepreneurship</i> Untuk Anak Usia Dini <b>Martha Christianti, Nur Cholimah, dan Bambang Suprayitno</b> .....	652
45. Uji Penggunaan <i>Aplikasi Physics Mobile Learning</i> Ditinjau dari Hasil Belajar Peserta Didik <b>Sabar Nurohman, Suyoso</b> .....	662
46. Pengembangan Kosakata Siswa SMK Menggunakan <i>Mobile Phone</i> <b>Sugirin, Joko Priyana, Ella Wulandari, Nunik Sugesti, Lusi Nurhayati</b> .....	676
47. Kesiapan Guru SMK Program Keahlian Teknik Bangunan di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam Mengimplementasikan Kurikulum 2013 <b>Amat Jaedun, V. Lilik Hariyanto dan Nuryadin, E.R.</b> .....	701
48. Pengembangan Model Praktik Mengajar Reflektif: Upaya Meningkatkan Kompetensi Pedagogik dan Membentuk Karakter Pendidik Profesional Mahasiswa PGSD .....	718
<b>Haryono, Hardjono, Budiyo, dan Yuli Utanto</b>	
49. Kemampuan Mahasiswa PJKR FIK UNY dalam Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran pada Pengajaran Mikro Tahun 2014 <b>Tri Ani Hastuti, Nur Rohmah Muktiani dan A. Erlina Listyarini</b> .....	732
50. Peran <i>Self-Assessment</i> pada Pembelajaran Praktek Menjahit <b>Emy Budiastuti</b> .....	751
51. Pengembangan Modul Perangkat Pembelajaran <i>Robot Intelligent Direction Detector</i> dengan Pendekatan <i>Student Centered Learning</i> Berbasis Masalah Untuk Pembelajaran Sistem Kendali Fuzzy <b>Haryanto</b> .....	761
52. Pengembangan Model Rekayasa Mitigasi Bencana Geologi Berorientasi pada <i>Emergency Preparedness</i> dan <i>Disaster Awarness</i> untuk Menumbuhkan Karakter Tanggap Bencana dalam Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar <b>Woro Sri Hastuti, Pujiyanto, dan Supartinah</b> .....	780
53. Pembentukan Karakter Berpikir Kritis Mahasiswa Melalui Pembelajaran Pendidikan Konsumen Berbasis Masalah Sebagai Asesmen Alternatif <b>Sri Wening</b> .....	796
54. Keterampilan Proses Sains untuk <b>Anak</b> Berkebutuhan Khusus <b>Pratiwi Pujiastuti, Ikhlasul Ardi Nugroho, Vinta Angela Tiarani</b> .....	812

55. Analisis <i>Pedagogic Content Knowledge</i> (PCK) terhadap Buku Pegangan Guru IPA SMP/MTs Kelas VIII pada Implementasi Kurikulum 2013 <b>Maryati dan Susilowati</b> .....	<b>826</b>
56. Efektifitas Penggunaan Media Gambar untuk Peningkatan Kosakata Benda Pada Siswa Tuna Rungu di SLB B Dena Upakara Wonosobo <b>Eko Hari Parmadi, Priyo Widiyanto, dan Ratri Sunar Astuti</b> .....	<b>846</b>
57. Evaluasi Program Kewirausahaan Masyarakat Bidang Boga di Daerah Istimewa Yogyakarta <b>Marwanti</b> .....	<b>861</b>
58. Upaya Meningkatkan Kreativitas, Minat Belajar, dan Hasil Belajar Sosiologi Menggunakan <i>Software Autoplay Media Studio</i> <b>Afiri N Kurniawan</b> .....	<b>878</b>
59. Antara Konstruksi Nasionalisme dan Pengembangan Model Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) (Studi Kasus Peranan Pembelajaran IPS Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam Rangka Membangun Konstruksi Nasionalisme Generasi Muda di Surabaya <b>Sarmini</b> .....	<b>893</b>
60. Efektivitas Pembelajaran PAI dengan Pendekatan <i>Social Emotional Learning</i> (SEL) untuk Memperbaiki Karakter dan Akhlak Mulia <b>Akif Khilmiyah</b> .....	<b>914</b>
61. Strategi Membangun <i>Learning Organization</i> Sebagai Upaya Peningkatan Mutu Pembelajaran dan Kinerja Sekolah Menengah Kejuruan <b>Giri Wiyono</b> .....	<b>929</b>
62. Pengembangan Model Evaluasi Diklat Orientasi Dampak (MEDOK) dengan Referensi Diklat Nasional Penguatan Kompetensi Pengawas SMK di Daerah Istimewa Yogyakarta <b>Sutarto HP, Husaini Usman, dan Amat Jaedun</b> .....	<b>942</b>
63. Keefektifan Model Pembelajaran Berbasis Budaya (PBB) untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPS <b>Firosalia Kristin</b> .....	<b>957</b>
64. Pengaruh Pendekatan <i>Project Based Learning</i> terhadap Kreativitas Belajar IPS Mahasiswa Calon Guru SD <b>Naniek Sulistya Wardani</b> .....	<b>971</b>
65. Pemetaan Capaian Standar PAUD Fullday di DIY <b>Sugito dan Puji Yanti Fauziah</b> .....	<b>986</b>

## IDENTIFIKASI LATIHAN VISUALISASI ATLET SELABORA SENAM

CH. Fajar Sri Wahyuniati dan Ratna Budiarti

Universitas Negeri Yogyakarta

email: [fajar@uny.ac.id](mailto:fajar@uny.ac.id),

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi latihan visualisasi apa saja yang sudah dilakukan oleh atlet selabora Senam FIK UNY.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dimana penelitian ini akan mengungkap apakah latihan visualisasi sudah dilakukan, mengetahui model latihan visualisasi yang sudah dilakukan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode survai dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. pengembangan instrumen pada penelitian ini terdiri 39 item dengan skor 1 sampai dengan 4 dan terbagi kedalam 5 faktor, yaitu materi pelatihan(7 Item), model(6 Item), pelaksanaan (15 Item), evaluasi(4 Item), dan impact/perkenaan (7 Item). Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet selabora senam FIK UNY tahun 2014, sampel yang digunakan adalah seluruh atlet Selabora senam FIK UNY sehingga penelitian ini merupakan penelitian Populasi. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan presentase.

Hasil penelitian diperoleh bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rata-rata skor 2,85 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi; 14,3% menyatakan baik; 61,2% cukup baik; 22,4% kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (61,2%).

**Kata kunci:** *Identifikasi, Latihan Visualisasi, Atlet, Selabora*

### PENDAHULUAN

Prestasi seseorang tidak akan datang begitu saja perlu latihan yang keras dengan proses yang panjang untuk pencapaian prestasi yang optimal. Dalam pengembangan olahraga prestasi secara umum ada empat pilar yang harus ada yakni fisik, teknik, taktik, dan juga mental. Namun pada kenyataannya pada opsi ke empat yakni mental kurang mendapat porsi yang memadai dan tidak begitu banyak diperhatikan oleh para pelatih.

Seorang Atlet perlu memiliki mental yang tangguh untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa olahraganya, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-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.

Atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis untuk membentuk mental atlet, yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan olahraga

secara umum dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan. Prestasi suatu cabang olahraga senam pada dasarnya dipengaruhi dari banyak faktor yang saling terkait, dan masing-masing menyumbangkan peranannya kepada pencapaian prestasi tersebut. Faktor-faktor di atas meliputi faktor atlet sendiri, faktor kualitas latihan dan faktor pendukung lainnya (DepDiknas, 2004:1).

Menurut Komarudin (2013:5) latihan keterampilan mental adalah suatu program latihan yang disusun dan dirancang secara sistematis agar atlet dapat menguasai dan mempraktekkan keterampilan-keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa dalam olahraga

Berdasarkan pengertian di atas secara garis besar latihan mental adalah: latihan yang bertujuan untuk menguatkan jiwa, yakni latihan yang tak tampak bisa dalam bentuk imajinasi ataupun memvisualisasikan mengenai suatu kejadian yang dapat membantu menguatkan jiwa yang berguna untuk meningkatkan performa olahraga.

Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, atlet melakukan gerakan yang benar-benar melalui imajinasinya dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan. Istilah yang menggambarkan latihan mental untuk atlet meliputi *visualisasi*, *imagery*, *meditation*, *mental rehearsal*, *mental practice*. Semua istilah tersebut pada prinsipnya sama seperti dijelaskan oleh Quinn (2010) yang dikutip oleh Komarudin (2013) menjelaskan istilah tersebut mengungkapkan “*to creating or recreating an experience in the mind*” yaitu menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman didalam otak. Prosesnya meliputi mengingat kembali atau pengalaman yang disimpan di dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna. Pengalaman tersebut merupakan produk penting pada memori yang dilihat dan dibentuk kembali berdasarkan peristiwa yang terjadi sebelumnya.

Dalam latihan *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*.

### **Bentuk Latihan *Imagery* atau Visualisasi**

Latihan *imagery* diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk latihan menurut Komarudin (2013:88) 1). *Cognitive Specific* (CS): khusus untuk keterampilan olahraga yang spesifik seperti tembakan bebas dalam bola basket, 2). *Cognitive General* (CG): merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi pertahanan dan penyerangan yang dilakukan oleh team sepakbola, 3). *Motivational specific* (MS): dilakukan untuk menentukan tujuan secara spesifik atau membentuk perilaku yang berorientasi pada tujuan seperti pelari yang ingin memecahkan rekornya sendiri, 4).

*Motivational general arousal* (MGA): berhubungan dengan emosi dan performa seperti atlet senam merasa semangat bertanding ketika bertanding dilihat oleh ibunya, 5). *Motivational general mastery* (MGM): terkait dengan penguasaan situasi olahraga seperti atlet senam tetap fokus ketika mendengar suara caci maki oleh penonton. Petunjuk praktis dalam melakukan latihan *imagery* atau visualisasi menurut Syer dan Cannolly (2011:144) yang dikutip oleh Komarudin (2013:96) bahwa, mulailah dengan latihan relaksasi. Apabila atlet sudah belajar keterampilan tertentu dan dianggap sulit dan sudah lama ditekuni maka latihan relaksasi dalam waktu yang tepat dan dalam tempo yang singkat akan memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat. Dalam visualisasi maka akan terjadi dialog yang tepat antara otak dengan tubuh selama berlangsung latihan visualisasi.

Pelaksanaan latihan *imagery* atau visualisasi adalah “duduk se nyaman mungkin dan menutup mata, mengusahakan tubuh rileks terlebih dahulu, bernafas dalam dalam beberapa kali, lalu mengusahakan membuat bayangan atau imajinasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan panca indra”.

Atlet dilatih untuk membuat khayalan khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu atau mengenai apa yang harus dilakukan dalam suatu situasi tertentu (membuat *cognitiv image*). Caranya adalah menyuruh atlet melihat, mengamati, memperhatikan dan membayangkan, dengan seksama pola gerak tertentu, selanjutnya mengingat kembali gerakan tersebut dalam otak kita. Misalnya dalam *aerobic gymnastics* atlet membayangkan melakukan teknik *turn to split* dan atlet membayangkan rangkaian gerak yang akan dilakukan mulai dari awalan, irama, posisi kaki, posisi badan serta stearegi yang akan dilakukan dalam perlombaan.

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai senam secara khusus, maka perlu dikemukakan faktor-faktor pendukung yang dipandang sangat penting bagi keberhasilan penguasaan Keterampilan senam. Dalam hal ini ada dua aspek yang perlu dikemukakan yaitu aspek kualitas fisik dan aspek kualitas motorik. Yang termasuk aspek kualitas fisik seperti kelentukan, kekuatan, power dan daya tahan.(Agus Mahendra, 2001:43). Senam Prestasi merupakan olahraga kompetitif, merupakan olahraga yang diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya dari tingkatan yang paling rendah sampai tingkat Olimpiade. Untuk mencapai prestasi yang tinggi maka harus melalui tahapan-tahapan dari pembibitan, pembinaan.

Sekolah Laboratory Olahraga merupakan tempat untuk berlatih bagi calon-calon atlet yang ingin sukses mencapai prestasi yang tinggi yang dikelola langsung oleh Jurusan Pendidikan Keolahragaan. Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam

fikiran atlet, atlet melakukan gerakan yang benar-benar melalui imajinasinya dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan.

Sampai saat ini berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Selabora Senam belum pernah ada penelitian mengenai identifikasi latihan visualisasi pada anak selabora Senam sehingga penelitian ini perlu dilakukan supaya dapat diketahui apakah latihan visualisasi sudah dikenal, diketahui oleh anak senam di selabora.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode survai dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket, Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet selabora senam FIK UNY tahun 2014, Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet selabora senam FIK UNY sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Menurut Sugiyono (2011:102) instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Setelah data terkumpul, maka data diperoleh melalui angket atau kuesioner, pada saat kegiatan uji coba, dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif.

Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Pengembangan instrumen pada penelitian ini terdiri dari 39 item dengan skor 1 sampai dengan 4; dan terbagi ke dalam 5 faktor, yaitu: materi pelatihan (7 item), model (6 item), pelaksanaan (15 item), evaluasi (4 item) dan *impact*/perkenaan (7 item). Berikut disajikan hasil uji validitas dan reliabilitas intrumen tersebut.

### a. Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas pada instrumen, secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini dan hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

**Tabel 4.1. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian**

No.	Instrumen/Faktor	Jumlah Item			No. Item Gugur
		Semula	Gugur	Item Valid	
	Identifikasi Latihan Visualisasi	39	3	36	5,15,26
1.	Materi Pelatihan	7	1	6	5
2.	Model	6	0	6	-
3.	Pelaksanaan	15	1	14	15

No.	Instrumen/Faktor	Jumlah Item			No. Item Gugur
		Semula	Gugur	Item Valid	
4.	Evaluasi	4	1	3	26
5.	<i>Impact/Perkenaan</i>	7	0	7	-

### b. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas instrumen yang dikembangkan pada penelitian ini diperoleh koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,9368 dan dinyatakan reliabel.

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas instrumen tersebut di atas, telah dinyatakan valid dan reliabel, dengan demikian instrumen ini telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas instrumen. Analisis selanjutnya, item-item yang dinyatakan gugur pada penelitian ini tidak diikuti dalam analisis dan hanya dianalisis pada item-item yang dinyatakan valid saja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun masing-masing dari faktor-faktor yang diteliti dan dari subyek penelitian. Faktor-faktor identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 terdiri dari lima faktor, yaitu: materi pelatihan, model, pelaksanaan, evaluasi, dan impact/perkenaan. Berikut dideskripsikan secara keseluruhan maupun deskripsi berdasarkan masing-masing faktor tersebut.

Dikarenakan jumlah item pertanyaan/ Pernyataan pada masing-masing faktor tersebut tidaklah sama, maka skor pada masing-masing faktor adalah jumlah skor dibagi dengan jumlah item pertanyaan/ Pernyataan, sehingga pada semua faktor diperoleh rentangan skor antara 1 sampai dengan 4. Dengan demikian rerata (*mean*) harapan =  $(4 + 1)/2 = 2,5$  dan standart deviasi harapan =  $(4-1)/6 = 0,5$ . Dari *mean* dan SD ideal tersebut dapat ditentukan kriteria penilaian tingkat kepuasan pada masing-masing faktor dan indikator, dan disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 1: Kriteria Penafsiran Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Th 2014

No.	Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
1.	$(M_i + 1,5 SD_i) < X < (M_i + 3SD_i)$	3,26 – 4,00	Baik
2.	$(M_i) < X < (M_i + 1,5 SD_i)$	2,51 – 3,25	Cukup Baik
3.	$(M_i - 1,5 SD_i < X < (M_i)$	1,76 – 2,50	Kurang Baik
4.	$(M_i - 3 SD_i) < X < (M_i - 1,5 SD_i)$	1,00 – 1,75	Tidak Baik

Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,85; median 2,88; modus 2,69; dan standart deviasi sebesar 0,458. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 s.d. 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik.

Latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2: Distribusi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	3,26 – 4,00	7	14,3
2.	Cukup Baik	2,51 – 3,25	30	61,2
3.	Kurang Baik	1,76 – 2,50	11	22,4
4.	Tidak Baik	1,00 – 1,75	1	2,0
Total			49	100.0

Tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 yang terpilih sebagai subyek penelitian; 14,3% menyatakan baik; 61,2% menyatakan cukup baik; 22,4% menyatakan kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (61,2%).

Analisis berikutnya adalah menganalisis pada masing-masing sub variabel atau faktor dari latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014. Faktor-faktor tersebut adalah: materi pelatihan, model, pelaksanaan, evaluasi, dan impact/perkenaan. Sebelum diuraikan lebih lanjut tentang hal tersebut, berikut diuraikan perhitungan rerata skor pada setiap faktor/sub variabel dan hasil perhitungan rerata tiap-tiap faktor disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3: Hasil Perhitungan Rerata pada Tiap-tiap Sub Variabel Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014

No.	Faktor	n	Rerata	Kategori
1.	Materi Pelatihan	49	2,84	Cukup Baik
2.	Model	49	2,63	Cukup Baik
3.	Pelaksanaan	49	2,68	Cukup Baik
4.	Evaluasi	49	3,03	Cukup Baik
5.	Impact/Perkenaan	49	3,04	Cukup Baik
Total (Latihan Visualisasi)		49	2,85	Cukup Baik

#### a. Materi Pelatihan

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan pada penelitian ini diukur dengan 6 item pertanyaan (dari item yang dinyatakan valid) dengan skor antara 1 sampai dengan 4; selanjutnya skor akhir adalah jumlah skor dibagi dengan 6, sehingga diperoleh rentangan skor akhir 1 sampai dengan 4.

Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,85; median 2,83; modus 2,17 dan standart deviasi sebesar 0,624. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan berada pada kategori cukup baik.

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4: Distribusi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Materi Pelatihan

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	3,26 – 4,00	14	28,6
2.	Cukup Baik	2,51 – 3,25	17	34,7
3.	Kurang Baik	1,76 – 2,50	17	34,7
4.	Tidak Baik	1,00 – 1,75	1	2,0
Total			49	100.0

Berdasarkan tabel tersebut di atas, diketahui bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 28,6% menyatakan materi pelatihan berada pada kategori baik; 34,7% menyatakan cukup baik; 34,7% menyatakan kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik dan kurang baik (masing-masing 34,7%).

Latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan, terdiri dari 3 indikator, yaitu: pengetahuan terhadap latihan visualisasi, jenis, dan bentuk latihan visualisasi dalam senam. Pencapaian rerata skor pada indikator-indikator tersebut secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 5: Pencapaian Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014,

Faktor: Materi Pelatihan

No.	Indikator	Rerata (Mean)	Kategori
1.	Pengetahuan tentang latihan visualisasi	3,09	Cukup Baik
2.	Jenis	2,94	Cukup Baik
3.	Bentuk latihan visualisasi	2,51	Cukup Baik

Ketiga indikator untuk mengukur latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan, semuanya berada pada kategori cukup baik.

## 2. Model

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model pada penelitian ini diukur dengan 6 item pertanyaan (semua dinyatakan valid pada uji instrumen) dengan skor antara 1 sampai dengan 4; selanjutnya skor akhir adalah jumlah skor dibagi dengan 6, sehingga diperoleh rentangan skor akhir 1 sampai dengan 4.

Hasil analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,63; median 2,63; modus 2,75 dan standart deviasi sebesar 0,552. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model berada pada kategori cukup baik.

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6 Distribusi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014,  
Faktor: Model

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	3,26 – 4,00	7	14,3
2.	Cukup Baik	2,51 – 3,25	21	42,9
3.	Kurang Baik	1,76 – 2,50	18	36,7
4.	Tidak Baik	1,00 – 1,75	3	6,1
Total			49	100.0

Tabel tersebut di atas, membuktikan bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 14,3% menyatakan model berada pada kategori baik; 38,8% menyatakan cukup baik; 40,8% menyatakan kurang baik; dan 6,1% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan kurang baik (40,8%).

Latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model, terdiri dari 4 indikator, yaitu: satu model latihan, dua modal latihan, tiga model latihan, dan empat modal latihan. Pencapaian rerata skor pada indikator-indikator tersebut secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 7 Pencapaian Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014,

Faktor: Model

No.	Indikator	Rerata (Mean)	Kategori
1.	Satu model latihan	2,66	Cukup Baik
2.	Dua model latihan	2,65	Cukup Baik
3.	Tiga model latihan	2,57	Cukup Baik
4.	Empat model latihan	2,61	Cukup Baik

Ketiga indikator untuk mengukur latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model, semuanya berada pada kategori cukup baik.

### 3. Pelaksanaan

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel pelaksanaan pada penelitian ini diukur dengan 14 item pertanyaan (yang dinyatakan valid pada uji instrumen) dengan skor antara 1 sampai dengan 4; selanjutnya skor akhir adalah jumlah skor dibagi dengan 14, sehingga diperoleh rentangan skor akhir 1 sampai dengan 4.

Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 2,68; median 2,69; modus 2,19 dan standart deviasi sebesar 0,447. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel pelaksanaan berada pada kategori cukup baik. Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel pelaksanaan berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 8 Distribusi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014,  
Faktor: Pelaksanaan

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	3,26 – 4,00	7	14,3
2.	Cukup Baik	2,51 – 3,25	23	46,9
3.	Kurang Baik	1,76 – 2,50	19	38,8
4.	Tidak Baik	1,00 – 1,75	0	0,0
Total			49	100.0

Dari tabel tersebut di atas, diketahui bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 14,3% menyatakan pelaksanaan berada pada kategori baik; 46,9% menyatakan cukup baik; dan 38,8% menyatakan kurang baik; serta tidak ada responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (46,9%).

Latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel pelaksanaan, terdiri dari 7 indikator, yaitu: waktu, tujuan, frekuensi latihan, motivasi, tempat, manfaat, dan sarana pendukung. Pencapaian rerata skor pada indikator-indikator tersebut secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 9 Pencapaian Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014,  
Faktor: Pelaksanaan

No.	Indikator	Rerata ( <i>Mean</i> )	Kategori
1.	Waktu	2,06	Kurang Baik
2.	Tujuan	2,82	Cukup Baik
3.	Frekuensi latihan	2,64	Cukup Baik
4.	Motivasi	2,87	Cukup Baik

No.	Indikator	Rerata (Mean)	Kategori
5.	Tempat	2,59	Cukup Baik
6.	Manfaat	3,03	Cukup Baik
7.	Sarana pendukung	2,76	Cukup Baik

Ketiga indikator untuk mengukur latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel pelaksanaan, hampir semuanya berada pada kategori cukup baik, hanya indikator waktu berada pada kategori kurang baik.

#### 4. Evaluasi

Faktor/sub variabel evaluasi dari variabel identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 pada penelitian ini diukur dengan 3 item pertanyaan (yang dinyatakan valid pada uji instrumen) dengan skor antara 1 sampai dengan 4; selanjutnya skor akhir adalah jumlah skor dibagi dengan 3, sehingga diperoleh rentangan skor akhir 1 sampai dengan 4.

Hasil analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,03; median 3,00; modus 3,00 dan standart deviasi sebesar 0,447. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51 - 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel evaluasi berada pada kategori cukup baik.

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel evaluasi berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 10 Distribusi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: Evaluasi

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	3,26 – 4,00	16	36,7
2.	Cukup Baik	2,51 – 3,25	25	51,0
3.	Kurang Baik	1,76 – 2,50	5	10,2
4.	Tidak Baik	1,00 – 1,75	1	2,0
Total			49	100.0

Berdasarkan tabel tersebut di atas, diketahui bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 36,7% menyatakan

bahwa evaluasi berada pada kategori baik; 51,0% menyatakan cukup baik; dan 88,2% menyatakan kurang baik; serta 2,0% responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (51,0%).

### 5. *Impact/Perkenaan*

Faktor *impact/perkenaan* pada identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 ini diukur dengan 7 item pertanyaan (yang dinyatakan valid pada uji instrumen) dengan skor antara 1 sampai dengan 4; selanjutnya skor akhir adalah jumlah skor dibagi dengan 7, sehingga diperoleh rentangan skor akhir 1 sampai dengan 4.

Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,04; median 3,00; modus 3,00 dan standart deviasi sebesar 0,447. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 2,51- 3,25 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel *impact/perkenaan* berada pada kategori cukup baik.

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel *impact/perkenaan* berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 11 Distribusi Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, Faktor: *Impact/Perkenaan*

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	3,26 – 4,00	12	24,5
2.	Cukup Baik	2,51 – 3,25	33	67,3
3.	Kurang Baik	1,76 – 2,50	4	8,2
4.	Tidak Baik	1,00 – 1,75	0	0,0
Total			49	100.0

Dari tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 24,5% menyatakan *impact/perkenaan* berada pada kategori baik; 67,3% menyatakan cukup baik; dan 8,2% menyatakan kurang baik; serta tidak ada responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (67,3%).

Latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel *impact/perkenaan*, terdiri dari 2 indikator, yaitu: stress dan penampilan.

Tabel 12: Pencapaian Rerata Skor pada Tiap-tiap Indikator Latihan Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014,

Faktor: *Impact/Perkenaan*

No.	Indikator	Rerata (Mean)	Kategori
1.	Stress	2,96	Cukup Baik
2.	Penampilan	3,13	Cukup Baik

Kedua indikator untuk mengukur latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel *impact*/perkenaan tersebut semuanya berada pada kategori cukup baik.

## B. Pembahasan

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rata-rata skor 2,85 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 yang terpilih sebagai subyek penelitian; 14,3% menyatakan baik; 61,2% menyatakan cukup baik; 22,4% menyatakan kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (61,2%).

### 1. Materi Pelatihan

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel materi pelatihan berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian skor 2,85. Dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 28,6% menyatakan materi pelatihan berada pada kategori baik; 34,7% menyatakan cukup baik; 34,7% menyatakan kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik dan kurang baik (masing-masing 34,7%).

### 2. Model

Identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, sub variabel model berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian skor 2,63 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 14,3% menyatakan model berada pada kategori baik; 38,8% menyatakan cukup baik; 40,8% menyatakan kurang baik; dan 6,1% menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan kurang baik (40,8%).

### 3. Pelaksanaan

Faktor pelaksanaan pada identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014, berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rerata skor 2,68 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 14,3% menyatakan pelaksanaan berada pada kategori baik; 46,9%

menyatakan cukup baik; dan 38,8% menyatakan kurang baik; serta tidak ada responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (46,9%).

#### **4. Evaluasi**

Faktor/sub variabel evaluasi dari variabel identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rerata skor 3,03 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 36,7% menyatakan bahwa evaluasi berada pada kategori baik; 51,0% menyatakan cukup baik; dan 88,2% menyatakan kurang baik; serta 2,0% responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (51,0%).

#### **5. Impact/Perkenaan**

Faktor impact/perkenaan pada identifikasi latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rerata skor 3,04 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014; sebanyak 24,5% menyatakan impact/perkenaan berada pada kategori baik; 67,3% menyatakan cukup baik; dan 8,2% menyatakan kurang baik; serta tidak ada responden yang menyatakan tidak baik. Mayoritas responden menyatakan cukup baik (67,3%).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan visualisasi atlet Selabora Senam FIK UNY Tahun 2014 berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian rata-rata skor 2,85 (skala 4). Dari 49 peserta latihan visualisasi; 14,3% menyatakan baik; 61,2% cukup baik; 22,4% kurang baik; dan 2,0% menyatakan tidak baik.

#### **Saran**

Setelah diketahui identifikasi latihan visualisasi maka model latihan visualisasi dapat diberikan dan dikembangkan lagi sehingga anak mempunyai model-model latihan visualisasi yang mudah diterapkan dalam senam

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001), *Departemen Pendidikan Nasional. Buku III Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini SD*, 1999, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Dasar.
- Depdiknas. (2004). *Instrumen Pemanduan Bakat Senam*. Jakarta: Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, M.A. (2010). *Psikologi Olahraga*. Jurnal yang diakses dari internet tanggal 20 Maret 2014.
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.