



# JURNAL IPTEK OLAHRAGA

**Volume 15, Nomor 2, Mei-Agustus 2013**

**Penggunaan Metode Hypnoterapi untuk Meningkatkan  
Konsentrasi Start dalam Renang**

*(Agus Supriyanto dan Lismadiana)*

**Evaluasi Manajemen Pembinaan Prestasi PRIMA Pratama  
Cabang Olahraga Panahan di Surabaya**

*(Nining Widyah Kusnanik)*

**Pengembangan Makanan Fungsional Atlet Balap Sepeda  
Berdasarkan Pisang dan Kurma**

*(Desiana Merawati, Devi Mazarina, dan Sugiharto)*

**Peningkatan Performa Teknik Melalui Latihan Perbaikan Gaya  
pada Atlet Renang SEA Games XXVII/2013**

*(Tri Tunggal Setiawan, Ermawan Susanto, dan Fajar Vidya H.)*

**Peningkatan Perilaku Pola Makan Sehat Atlet Angkat Besi di  
Padepokan Gajah Lampung**

*(Rachmah Laksmi Ambardini)*

**Model Pembelajaran Olahraga Rekreasi**

*(Hernawan)*

Diterbitkan oleh:

**KEMENTERIAN PEMUDA DAN OLAHRAGA R.I.**

Gedung Grha Pemuda dan Olahraga Lantai 4, Jalan Gerbang Pemuda No. 3

Senayan Jakarta Pusat-10270

Email: [jurnal\\_iptekor@yahoo.co.id](mailto:jurnal_iptekor@yahoo.co.id)

**JURNAL IPTEK OLAHRAGA**

Volume 15, Nomor 2, Mei-Agustus 2013

**DAFTAR ISI**

Agus Supriyanto dan Lismadiana	Penggunaan Metode Hypnoterapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Saat <i>Start</i> dalam Renang.....111-124
Nining Widyah Kusnanik	Evaluasi Manajemen Pembinaan Prestasi PRIMA Pratama Cabang Olahraga Panahan di Surabaya.....125-137
Desiana Merawati, Devi Mazarina, dan Sugiharto	Pengembangan Makanan Fungsional Atlet Balap Sepeda Berbasis Pisang dan Kurma.....138-155
Tri Tunggal Setiawan, Ermawan Susanto, dan Fajar Vidya H.	Peningkatan Performa Teknik Melalui Latihan Perbaikan gaya pada Atlet Renang <i>SEA Games</i> <i>XXVII/2013</i> .....156-178
Rachmah Laksmi Ambardini	Peningkatan Perilaku Pola Makan Sehat Bagi Atlet Angkat Besi di Padepokan Gajah Lampung.....179-191
Hernawan	Model Pembelajaran Olahraga Rekreasi.....192-211

# PENGGUNAAN METODE HYPNOTHERAPI UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI SAAT *START* DALAM RENANG

Agus Supriyanto dan Lismadiana

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi atlet pada saat *start* dalam berenang. Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian *tindakan dengan pelatihan hypnotherapy*. Subjek penelitian adalah ini adalah 7 orang pelatih klub renang sebagai pelatih yang atletnya tergabung dalam Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Renang DIY untuk menerapkan untuk menerapkan metode hypnotherapy, dan objek penelitian adalah 25 atlet PAB Renang DIY tahun 2010-2011 yang dikenai model pelatihan hypnotherapy. Sedangkan alat pengumpul datanya menggunakan instrumen *Grid Concentration Exercise* untuk mengetahui tingkat konsentarsi dan instrumen tes dan pengukuran untuk mengetahui kemampuan *start* dalam berenang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil refleksi dan pembahasan terhadap penelitian tindakan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode hypnotherapy dapat meningkatkan konsentrasi atlet pada saat melakukan *start*. Pada siklus pertama, terlihat bahwa konsentrasi atlet masih rendah Pada siklus kedua secara umum proses hypnotherapy dapat meningkatkan konsentrasi walaupun peningkatan masing-masing individu sangat tergantung pada ketenangan lingkungan sekitar, kesiapan atlet dan sugesti yang diharapkan.

**Kata kunci:** hypnotherapy, konsentarsi, *start* dalam renang.

Olahraga tidak hanya mencakup kegiatan fisik saja, akan tetapi juga melibatkan unsur psikis manusia. Dalam deklarasi *International Council of Sport and Physical Education*, dinyatakan bahwa olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain atau terhadap kekuatan-kekuatan alam tertentu (Moeloek, dalam Jannah 2004). Yang terjadi dalam olahraga pada dasarnya adalah *man in movement* yang berarti bahwa yang bergerak dalam aktivitas olahraga bukanlah semata-mata bagian tubuh manusia melainkan merupakan wujud proses psiko fisik manusia sebagai satu kebulatan (*totalitas*), karena bagaimanapun manusia terdiri dari jiwa dan raga dalam susunan yang unik dan saling mempengaruhi. Atlet adalah juga manusia biasa, ia bukan hanya memiliki raga saja, tetapi juga memiliki jiwa dan emosi, karena itu atlet sering mengalami gejala-gejala mental serta sering berada dalam situasi stres yang mencekam

---

Agus Supriyanto dan Lismadiana adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta (FIK-UNY)

yang berpengaruh terhadap prestasinya. Aspek-aspek mental tersebut perlu dilatih dan dikelola, karena dalam pertandingan, aspek mental memiliki pengaruh sejumlah 80% dan 20% untuk aspek lain (Gunarsa, 1996).

Apabila melihat perkembangan olahraga akhir-akhir ini, peranan faktor psikologis dalam mencapai prestasi begitu besar. Hal ini dibuktikan melalui banyaknya penelitian dan studi tentang keterlibatan aspek psikologis dalam olahraga. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dalam pertandingan dapat dibagi dalam dua kelompok, yaitu faktor-faktor psikologis yang dapat mengganggu prestasi olahraga dan faktor-faktor psikologis yang dapat menunjang prestasi olahraga.

Sering dijumpai banyak pelatih atau atlet yang mengatakan bahwa kegagalannya dalam mencapai prestasi yang ditetapkan adalah karena faktor psikis. Mereka merasa bahwa latihan fisik yang selama ini dilakukan sudah optimal dan saat latihan atlet menunjukkan motivasi yang tinggi untuk bisa mencapai prestasi yang diharapkan, akan tetapi menjelang pertandingan atlet mulai cemas, sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri. Atlet yang sering mengalami kecemasan menjelang bertanding ini sering dianggap memiliki mental bertanding yang buruk.

Berdasarkan hasil survei dan pengamatan di lapangan saat perlombaan banyak atlet kehilangan konsentrasi ketika dalam perlombaan, terutama atlet-atlet pemula, junior, dan beberapa atlet senior dengan berbagai macam bentuk perilaku yang merugikan penampilannya. Selama ini sedikit sekali atlet berlatih secara khusus peningkatan konsentrasi sebelum perlombaan. Padahal dalam olahraga konsentrasi memegang peranan yang sangat penting. Jika konsentrasi seseorang terganggu pada saat melakukan aktivitas olahraga, baik itu dalam latihan maupun dalam perlombaan dapat menimbulkan berbagai masalah. Masalah-masalah tersebut seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga kepercayaan diri menjadi berkurang bahkan hilang, yang ada akhirnya sulit mencapai prestasi optimal sesuai dengan kemampuannya. Untuk itu dibutuhkan sebuah bentuk metode yang dapat membantu atlet untuk berkonsentrasi. Ada beberapa cara untuk melatih konsentrasi, antara lain menggunakan metode hypnotherapy. Hypnotherapy adalah suatu metode hipnosis yang telah dipergunakan selama beberapa ratus tahun, bahkan saat ini metode dan teknik baru hipnotisme telah



dikembangkan di negara-negara maju untuk membantu manusia mengatasi berbagai masalah mental, emosional dan fisik tak terkecuali dalam bidang olahraga.

Atas dasar tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian penggunaan metode hypnotherapy yang dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan konsentrasi atlet dalam menghadapi perlombaan. Sedangkan untuk mengukur tingkat konsentrasi digunakan *Grid Concentration Exercise*.

Berdasarkan uraian di atas serta kenyataan di lapangan sangat perlu untuk dilaksanakan guna membantu meningkatkan konsentrasi atlet dalam menghadapi perlombaan. Pada penelitian kali ini peneliti hanya akan memfokuskan penelitian pada cabang olahraga renang terutama pada saat *start* dalam berenang.

### **Olahraga Renang**

Olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Manfaat yang ada pada aktivitas olahraga renang tersebut antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi. Cabang olahraga renang merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan baik oleh putra maupun putri yang dilakukan secara individual maupun beregu, terdiri dari empat gaya (gaya *crawl*, gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu) yang diperlombakan dalam setiap perlombaan baik itu nasional, regional maupun internasional, terdiri atas 40 nomor perlombaan yang terdiri dari 20 nomor untuk putra dan 20 nomor untuk putri.

### **Prestasi Renang**

Hasil yang dicapai dari yang dilakukan oleh setiap orang sebagai suatu hasil atau ukuran kemampuan dirinya yang disesuaikan dengan penilaian dan pengukuran tertentu. Hasil yang dicapai itulah yang disebut sebagai prestasi (Yuwono dan Abdullah, 1994). Menurut Supeno (dalam Enre, 1979), prestasi adalah “apa yang dihasilkan”. Hal ini sesuai dengan pernyataan Enre (1979) yang menyatakan bahwa prestasi merupakan penguasaan terhadap bahan atau

materi tertentu. Lebih jauh disebutkan juga fungsi utama dari prestasi, yaitu: (a) sebagai indikator kualitas dan kuantitas pengetahuan yang telah dimiliki dan dikuasai, (b) sebagai lambang pemenuhan keingintahuan, (c) sebagai perangsang dalam meningkatkan pengetahuan, (d) sebagai sarana umpan balik terhadap suatu hasil yang telah dicapai, (e) sebagai indikator terhadap daya serap dan kecerdasan.

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan ataupun dikerjakan oleh seseorang (Purwodarminto, 1976). Dalam dunia olahraga terutama olahraga untuk kejuaraan (*competitive sport*) prestasi diartikan sebagai hasil yang dicapai setiap atlet, sebagai hasil dari latihan yang telah dilakukan, yang terlihat dalam bentuk skor, catatan waktu, ukuran jarak dan berat. Ditambahkan oleh Suryabrata (1984) bahwa untuk mengetahui prestasi anak didik, pendidik harus melakukan pengukuran dan evaluasi. Hal ini perlu dilakukan karena pendidik pada saat-saat tertentu harus membuat suatu keputusan pendidikan. Begitu juga dalam olahraga kompetisi, pelatih akan melihat hasil latihan atlet selama periodisasi latihan melalui hasil yang dibuatnya dalam kejuaraan. Dari situlah pelatih mendapatkan keputusan yang bijaksana berdasarkan informasi yang akurat dan relevan mengenai prestasi atletnya.

Olahraga renang merupakan keterampilan kompleks dan memerlukan banyak unsur pengetahuan dan keterampilan dasar untuk dapat menguasai dengan cepat. Kemampuan berkomunikasi, merasakan dan mempunyai daya tangkap berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki akan sangat membantu dalam usaha untuk menguasai keterampilan renang. Kemampuan berkomunikasi merupakan kemampuan yang dapat dipergunakan untuk menangkap setiap instruksi dari pelatih atau pengajar. Kemampuan merasakan ini berhubungan dengan *body image* (pengaturan keseimbangan tubuh dalam air, merasakan gerakan, ataupun merasakan air). Daya tangkap merupakan pemahaman anak terhadap apa yang diberikan baik itu instruksi ataupun ilustrasi yang diberikan agar mempermudah dalam proses belajar. Keterampilan dasar dan pengalaman gerak yang lain dapat berguna sebagai koleksi gerak yang nantinya dapat ditransfer dalam proses belajar. Prestasi renang adalah suatu catatan waktu dalam hitungan detik yang dicapai seorang perenang yang melebihi waktu prestasinya (*best time*) baik itu dalam latihan maupun dalam perlombaan. Atlet dikatakan memiliki prestasi renang yang baik apabila catatan waktunya lebih pendek dari waktu prestasinya (*best time*).

### **Start dalam Renang**

*Start* merupakan awal dari perlombaan. *Start* yang baik dan benar akan memberi andil yang besar dalam suatu perlombaan. *Start* dikatakan baik dan benar apabila menghasilkan luncuran yang jauh. Luncuran tersebut disebabkan oleh tolakan kedua tungkai serta ayunan lengan dan gerakan dari badan. Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi, perenang tidak cukup berbekal kemampuan melakukan gerakan renang dengan benar saja tetapi harus dapat melakukan *start* dengan cara yang baik dan benar. Jalan pikiran *start* ini adalah bahwa ayunan ke belakang dari lengan memindahkan pusat gaya berat dari badan ke depan, perenang kehilangan keseimbangan, dan mulai mengguling ke depan menjadi *start* (Sugiyanto, dkk., 2004). Tidak sedikit perenang yang kalah dalam berlomba karena kurang menguasai *start* yang baik dan benar. Untuk dapat melakukan *start* yang baik dan benar harus didukung oleh komponen fisik yang baik diantaranya adalah kekuatan otot tungkai (*power*/daya ledak). Pada gaya *crawl* dan gaya kupu-kupu sudut masuknya ke air kira-kira 15° (Sukintaka, 1983). Ditinjau dari sikapnya *start* terdiri dari: *grab start*, *swing start*, dan *wind start*.

*Start* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *start* renang gaya *crawl* dengan menggunakan *grab start-flat* atau *grab start* dengan posisi perenang memegang *start* blok bagian depan, kepala merunduk ke bawah, kaki sedikit menekuk, dan pinggang sejajar dengan kaki sebagai pusat gravitasi yang dekat dengan *start* blok paling depan (Malgischo, 1982). Dalam perkembangan renang saat ini para perenang banyak menggunakan *start* atas dengan *grab start-flat* atau *grab start* karena gerakannya paling mudah dan efektif.

### **Hypnotherapi**

Hypnotherapi adalah suatu metode hipnosis yang telah dipergunakan selama beberapa ratus tahun, bahkan saat ini metode dan teknik baru hipnotisme telah dikembangkan di negera-negera maju untuk membantu manusia mengatasi berbagai masalah mental, emosional dan fisik tak terkecuali dalam bidang olahraga.

Hipnosis secara singkat dapat dipahami sebagai peningkatan daya sugestibilitas seseorang dimana secara alamiah tingkat kesadarannya menembus faktor kritis, sehingga logika, evaluasi dan penilaian dari pemikiran sadar (*conscious mind*) dapat dilewati. Dengan melewati faktor kritis tersebut, sugesti dan pemikiran spesifik dapat ditanamkan dalam

pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) seseorang. Sehingga dapat mempercepat proses perubahan perilaku secara positif dan permanen.

### **Konsentrasi**

Pada dunia olahraga, Cox (2002) menyatakan konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Pendapat tersebut sejalan dengan Dalloway (1993) yang menyatakan bahwa konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga menembak, panahan, golf, tenis, renang, tetapi hampir pada seluruh cabang olahraga, termasuk olahraga yang beregu.

Konsentrasi juga tidak dapat dipisahkan dari perhatian karena konsentrasi merupakan bagian dari perhatian. Dalloway (1993) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan fokus perhatian. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Matlin (1998) yang mengartikan konsentrasi sebagai kemampuan memusatkan pikiran atau kemampuan mental dalam penyortiran informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang diperlukan.

Konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, jenis kelamin, pengalaman dan pengetahuan. Faktor usia mempengaruhi kemampuan konsentrasi karena kemampuan berkonsentrasi ikut berkembang sesuai dengan usia individu (Lasmono dan Wickens dalam Venstra, 1995). Demikian pula halnya di bidang olahraga, bahwa konsentrasi atlet dapat ditingkatkan sejalan dengan usianya (Nideffer dan Bond, 2003).

### **Profil Atlet PAB (Pembinaan Atlet Berbakat Renang) DIY**

Pembentukan PAB (Pembinaan Atlet Berbakat) sejak tahun 2006 melalui surat keputusan Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) nomor 129 tahun 2006. Ada sepuluh cabang olahraga yang dibina yaitu: sepakbola, bolabasket, bolavoli, bulutangkis, pencak silat, taekwondo, atletik, tenis lapangan, tenis meja dan renang. Pembinaan tersebut merupakan tindak lanjut hasil penjangkaran kegiatan pemanduan bakat dalam suatu penelitian yang telah dilaksanakan oleh Dinas Pendidikan Provinsi DIY bekerjasama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sejak tahun 2004, dengan harapan dapat menjadi wadah pembinaan atlet di DIY yang mempunyai bakat dan potensi untuk dikembangkan secara optimal sesuai bakat dan cabang olahraga yang

diminati untuk berprestasi lebih tinggi. Pembinaan Atlet Berbakat ini dikelompokkan menjadi dua yaitu usia 10-14 tahun dan 14-18 tahun.

Penggunaan metode hypnotherapy adalah penggunaan metode hipnotis untuk membantu seseorang menuju perubahan yang menyeluruh. Hipnosis adalah kondisi dimana seseorang memfokuskan kesadarannya kepada hal spesifik. Kondisi ini bisa dicapai sendiri (*self-hipnosis*) atau dipandu oleh seorang hipnosis terlatih. Setelah kondisi hipnotik dicapai, seseorang akan diberikan sugesti, dimana sugesti ini memungkinkan dirinya membuat perubahan yang diinginkan, hipnosis mengembalikan kontrol seseorang atas dirinya sendiri.

Dengan berbicara secara langsung hipnosis dapat bekerja secara langsung menolong tubuh, jiwa, dan pikiran. Hypnotherapy dapat membantu seseorang merubah kebiasaan lama dan meningkatkan motivasi untuk melakukan banyak hal yang sering kali sengaja ditunda. Hipnosis dapat dipergunakan untuk menurunkan berat badan tanpa rasa sakit, atau menghentikan kebiasaan merokok. Pemanfaatan hipnosis juga untuk mengatasi perasaan gugup atau takut berbicara di hadapan publik, mengurangi kecemasan, menghentikan rona merah di wajah, mengakhiri kebiasaan menggigit kuku. Efektif dilakukan untuk seseorang dengan kecerdasan normal dimana keinginan perubahan datang dari diri sendiri, bukan paksaan, suruhan atau permintaan orang lain. Dalam penelitian ini hynotherapy digunakan untuk melatih konsentrasi atlet pada saat *start* dalam berenang.

Berdasarkan uraian di atas serta kenyataan bahwa peningkatan konsentrasi dapat dilatihkan, maka penelitian ini mengkaji penggunaan hypnotherapy dalam peningkatan konsentrasi atlet pada saat *start* dalam berenang, untuk itu pertanyaan penelitiannya sebagai berikut: Apakah penggunaan metode hypnotherapy dapat meningkatkan konsentrasi atlet pada saat *start* dalam berenang?

## **METODE**

Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Hal tersebut berdasarkan pada pemikiran bahwa bentuk penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan tentang perubahan (*changes*) dan peningkatan (*improvement*) karena dampak suatu tindakan yang mampu memberdayakan kelompok sasaran yang dimaksud dalam penelitian (Parjono, dkk., 2007).



Desain rancangan Penelitian Tindakan yang digunakan mengacu pada model penelitian tindakan yang dikembangkan oleh Kurt Lewin (dalam Parjono, 2007). Pelaksanaannya direncanakan sebanyak 3 siklus, yang masing-masing siklus terdiri dari 4 kali tatap muka. Setiap siklus terdiri atas 4 kegiatan, yaitu: (1) Perencanaan (*planning*), yang berisi rencana tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan, atau mengubah perilaku dan sikap sebagai solusi; (2) Tindakan (*acting*), yang berisi kegiatan yang dilakukan peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan, atau perubahan yang diinginkan; (3) Observasi (*observing*), pengamatan atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan; dan (4) Refleksi (*reflecting*), peneliti mengkaji atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan.

Penelitian tindakan olahraga (PTO) ini diharapkan mendukung program peningkatan konsentrasi yang muaranya adalah peningkatan prestasi. Hal ini karena konsentrasi memegang peranan yang sangat penting. Jika konsentrasi seseorang terganggu pada saat aktivitas olahraga, baik itu dalam latihan maupun dalam perlombaan atau pertandingan dapat menimbulkan berbagai masalah, di samping itu konsentrasi membantu atlet dalam mencapai kondisi yang siap berlomba baik secara fisik dan mental.

Tempat pelaksanaan penelitian di Yogyakarta yang bertempat: 1) Kampus FIK UNY (latihan bersama PAB Renang, klub Tirtataruna, Tirta Alvita dan Arwana ); 2) Depok *Sport Centre* Seturan Yogyakarta (latihan bersama PAB Renang, klub Tirtataruna dan klub Tirta Agung); 3). Kolam Renang Tirtasari (klub Dolpin); 4) Kolam Renang Tirta Tamansari Bantul (klub Oscar); 5) Kolam Renang Bent *Sport* Gunung Kidul (klub Arwana). Sedangkan waktu penelitian September-November 2011.

Subjek penelitian adalah ini adalah 7 orang pelatih klub renang sebagai pelatih yang atletnya tergabung dalam PAB Renang DIY untuk menerapkan untuk menerapkan metode hypnotherapy, dan objek penelitian adalah 25 atlet PAB Renang DIY tahun 2010-2011 yang dikenai model pelatihan tersebut.

## **HASIL**

Validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *content validity* (validitas isi). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgment*. Proses validitas dilakukan dengan cara menunjukkan alat ukur *Grid Consentration Exercise* kepada dua orang ahli yaitu seorang ahli

psikologi kognitif yang membuat alat ukur konsentrasi dan seorang ahli psikologi olahraga. Berdasarkan kedua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya alat tersebut dapat digunakan mengukur tingkat konsentrasi atlet dengan catatan instruksi harus jelas, dan alat ukur ini dianggap valid. Hal ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2004).

Validitas dalam penyusunan tes kemampuan *start* dalam renang menggunakan validitas kriteria dan logika. Tes yang telah disusun dikonsultasikan dengan teman sejawat (dosen pengampu matakuliah renang) telah memberikan pernyataan dan masukan mengenai isi dari tes tersebut yang didasarkan atas teori gerakannya secara teknik, kelentukan gerakan, sudut tolakan dan koreksi apabila terjadi kesalahan kesalahan. Berdasarkan penilaian tersebut tes yang disusun dinyatakan valid untuk mengukur kemampuan *start* dalam berenang.

Perhitungan reliabilitas *Grid Concentration Exercise* menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Uji reliabilitas menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,667 dengan peluang *galant alpha* ( $p$ ) sebesar 0,000. Perhitungan reliabilitas *Grid Concentration Exercise* mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2004).

Sebelum melakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat (uji asumsi) secara statistik. Asumsi tersebut didasari oleh data-data yang ada mengikuti hukum sebaran normal baku dari Gauss.

### Uji Normalitas Sebaran

Model statistik yang digunakan untuk uji normalitas sebaran adalah kai Kuadrat ( $\chi^2$ ). Berdasarkan uji ini melalui program SPS-2000 untuk siklus pertama diketahui Kai Kuadrat  $KK = 2,795$  dengan derajat bebas  $db = 4$  menghasilkan peluang galat  $p = 0,593$  yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi empiris (yang diamati) dengan frekuensi teoritis, yang berarti sebarannya adalah normal. Sedangkan untuk siklus kedua diketahui Kai Kuadrat  $KK = 10,999$  dengan derajat bebas  $db = 9$  menghasilkan peluang galat  $p = 0,276$  yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi empiris (yang diamati) dengan frekuensi teoritis, yang berarti sebarannya adalah normal.

### Uji Homogenitas

Model statistik yang digunakan untuk uji homogenitas yaitu uji C-Cochran. Pada *pre-test* tingkat konsentrasi di dapat nilai uji C-Cochran = 1,173 dengan nilai  $p = 0,311$  yang

menyatakan homogen. Pada *pre-test* kemampuan *start* dalam renang di dapat nilai uji C-Cochran = 1,047 dengan nilai  $p = 0,434$  yang menyatakan homogen. Pada *post-test* tingkat konsentrasi di dapat nilai uji C-Cochran = 1,309 dengan nilai  $p = 0,210$  yang menyatakan homogen. Pada *post-test* kemampuan *start* dalam renang di dapat nilai uji C-Cochran = 1,004 dengan nilai  $p = 0,480$  yang menyatakan homogen.

Proses analisis tahapan dalam siklus penelitian ini, terletak pada proses penyusunan konsep dasar penelitian tindakan yang dilakukan. Setiap tahapan siklus yang digunakan menjadi acuan untuk menuntun tahapan siklus berikutnya secara terstruktur. Bentuk pengambilan keputusan yang berhubungan dengan perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi dapat digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan pada siklus berikutnya, segala kekurangan maupun hambatan yang dianggap tidak sesuai dapat diperbaiki sehingga menghasilkan kesimpulan tindakan yang saling mendukung dan membantu penyusunan pada siklus I selanjutnya. Secara komperhensif tahapan penelitian ini dilakukan berdasarkan pada tahapan siklus.

### **Hasil Siklus Pertama**

Bahwa hasil penelitian tentang tingkat konsentrasi dengan pelatihan hypnotherapy masih jauh dari hasil yang diharapkan. Datanya sebagai berikut: 6 atlet (24%) tidak menunjukkan perubahan tingkat konsentrasi dengan *Gain Score* konsentrasi = 0; 7 atlet (28%) menunjukkan perubahan tingkat konsentrasi dengan *Gain Score* konsentrasi = 1; 12 atlet (48%) menunjukkan perubahan tingkat konsentrasi dengan *Gain Score* konsentrasi = 2.

Hasil penelitian tentang kemampuan *start* dalam berenang dengan pelatihan hypnotherapy masih jauh dari hasil yang diharapkan. Datanya sebagai berikut: 8 atlet (32%) tidak menunjukkan perubahan kemampuan *start* dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan *start*-nya = 0; 7 atlet (28%) menunjukkan perubahan kemampuan *start* dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan *start*-nya = 0,1; 7 atlet (28%) kemampuan *start* dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan *start*-nya = 0,2; 3 atlet (12%) kemampuan *start* dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan *start*-nya = 0,3.

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan dan menganalisis data hasil pengamatan dan data dari catatan lapangan dari lembar observasi yang dilakukan peneliti dan pelatih yang ada di klub. Berdasarkan hasil pengamatan, *pre-tes* dan *post-test* pada siklus pertama ada beberapa

hal yang perlu ditindaklanjuti pada siklus yang kedua karena ada beberapa atlet yang belum mengalami peningkatan konsentrasi dan hasilnya masih jauh dari hasil yang diharapkan. Beberapa hasil diskusi menunjukkan bahwa pelatihan hypnotherapy ini merupakan pengalaman yang baru pada subjek penelitian dan harus diulang kembali agar proses peningkatan konsentrasinya dapat lebih lama menetap pada diri atlet serta dapat menjadi perilaku otomatisasi pada diri atlet pada saat *start* dalam berenang maupun dalam menghadapi perlombaan.

### **Hasil Siklus Kedua**

Pada siklus kedua ini adalah mempersiapkan materi lebih khusus tentang pelatihan hypnotherapy yang sudah didiskusikan dengan pelatih atlet yang bersangkutan mengenai perilaku-perilaku atau kebiasaan yang positif yang dapat dimunculkan pada diri atlet yang bersangkutan untuk meningkatkan konsentrasinya terutama pada saat *start* dalam berenang. Hal ini menjadi penting karena setiap atlet mempunyai perilaku atau kebiasaan yang dapat dimunculkan untuk meningkatkan konsentarsi pada dirinya saat dilakukan hypnotherapy.

Bahwa hasil penelitian tentang tingkat konsentrasi dengan pelatihan hypnotherapy menunjukkan hasil yang meningkat dari siklus yang pertama. Datanya sebagai berikut: 2 atlet (8%) menunjukkan perubahan tingkat konsentrasi dengan *Gain Score* konsentrasi = 1; 3 atlet (12%) menunjukkan perubahan tingkat konsentrasi dengan *Gain Score* konsentrasi = 2; 11 atlet (44%) menunjukkan perubahan tingkat konsentrasi dengan *Gain Score* konsentrasi = 4; 8 atlet (32%) menunjukkan perubahan tingkat konsentrasi dengan *Gain Score* konsentrasi = 5; 1 atlet (4%) menunjukkan perubahan tingkat konsentrasi dengan *Gain Score* konsentrasi = 6.

Hasil penelitian tentang kemampuan *start* dalam berenang dengan pelatihan hypnotherapy menunjukkan hasil yang meningkat dari siklus yang pertama. Datanya sebagai berikut: 1 atlet (4%) menunjukkan perubahan kemampuan *start* dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan *start*-nya = 0,1; 4 atlet (16%) menunjukkan perubahan kemampuan *start* dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan *start*-nya = 0,2; 5 atlet (20%) kemampuan *start* dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan *start*-nya = 0,3; 5 atlet (20%) kemampuan *start* dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan *start*-nya = 0,4; 6 atlet (24%) kemampuan *start* dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan *start*-nya = 0,5; 3

atlet (12%) kemampuan *start* dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan *start*-nya = 0,6; 1 atlet (4%) kemampuan *start* dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan *start*-nya = 0,8.

Pada tahap ini peneliti melakukan pengamatan dan evaluasi, *pre-tes* dan *post-test* pada siklus pertama dan pada siklus kedua, menunjukkan bahwa pelatihan hypnotherapy ini sudah mengalami peningkatan konsentrasi yang sangat berarti pada diri atlet, karena peran serta pelatih dalam mengaplikasikan di klub dimana atlet berlatih dan pemberian instruksi yang berulang pada saat latihan.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan dua siklus yang telah dilakukan, atlet mencapai target peningkatan konsentrasi. Pada siklus pertama, hasil penelitian masih jauh dari hasil yang ingin dicapai. Dari catatan peneliti dan pelatih, hal tersebut dikarenakan karena metode hypnotherapy tersebut baru dikenalkan pada diri atlet dan pelatih, dan mereka belum mengetahui secara jelas penggunaan hypnotherapy dalam renang sehingga untuk aplikasi saat latihan membutuhkan waktu pengulangan lebih lama. Di samping itu kurangnya kesiapan atlet pada saat proses pelatihan hypnotherapy siklus pertama mempengaruhi pencapaian hasil yang diperoleh.

Pada siklus kedua telah terjadi peningkatan sesuai dengan target yang diinginkan peneliti, secara umum proses hypnotherapy dapat meningkatkan konsentrasi walaupun peningkatan masing-masing individu sangat tergantung pada ketenangan lingkungan sekitar, kesiapan atlet dan sugesti yang diharapkan. Hal tersebut dikarenakan sudah mulai ada pemahaman tentang penggunaan metode hypnotherapy. Di samping itu hasil diskusi dengan pelatih dan orang tua dapat membantu dalam proses memberikan arahan dan penjelasan untuk mengidentifikasi perilaku atau kebiasaan positif yang dapat dimunculkan pada diri atlet dalam proses hypnotherapy sehingga sangat membantu dalam proses pelatihan. Berdasarkan hasil observasi peneliti, pelatih dan 3 orang perwakilan mahasiswa yang ikut dalam proses hypnotherapy, *metode ini dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi terutama saat start dalam renang. Hal ini menjadi penting karena dalam perlombaan renang start hanya dilakukan sekali sehingga dibutuhkan konsentrasi yang baik pada diri atlet saat melakukan start. Dengan penggunaan metode hypnotherapy ini diharapkan para atlet dapat lebih*



- Sugiyanto, Fx., dan Supriyanto, Agus., 2004. *Mekanika Start, Renang, dan Pembalikan*. Yogyakarta: UNY.
- Lasmono, H.K., 1994. Rentang Perhatian yang Pendek dan Mudah Teralihkan. *Anima Media Psikologi Indonesia, Indonesian Psychological Journal*, Volume IX Nomor 37, hal. 86-93.
- Maglischo, Ernest W., 1982. *Swimming Faster*. California: Mayfield Publishing Company.
- Matlin, M.W., 1998. *Cognition 4<sup>th</sup> Edition*. Orlando: Harcourt Brace College Publisher.
- Jannah, Miftakhul., 2004. *Pelatihan Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Lari Jarak Pendek. Tesis Magister Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada tidak diterbitkan*, Yogyakarta.
- Nideffer, R.M. & Bond, J., 2003. *A Cross Cultural Examination of the Concentration Skills of Elite Level Athletes*. (Online), (<http://www.enhanced-performance.com/nideffer/arcles/ais2.html>, diakses 10 April 2011).
- Pardjono, dkk., 2007. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Purwodarminto, W.J.S., 1976. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Singgih, D.G., Satiadarma, M.P., dan Soekasah, M.H.R., 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Sukintaka., 1983. *Renang dan Metodik*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra Jakarta.
- Suryabrata., 1984. *Psikologi Pendidikan*: Jakarta: Rajawali.
- Ventra, J., 1995. *Attention in Preschool Children With & Without Sigh of ADHD*, (Online), (<http://www.ubrug.nl/eldoc/dis/ppsw/j.ventra/index.html>, diakses 10 April 2011)
- Yuwono, T., Abdulah, P., 1994. *Kamus Bahasa Indonesia Praktis*. Surabaya: Penerbit Aloka.