

**MENINGKATKAN *PEAK PERFORMANCE* DENGAN *IMAGERY*
TRAINNING TERHADAP ATLET BOLA VOLI UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



**OLEH
FRANKY SUBARI**

14410142

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2019

HALAMAN JUDUL

**MENINGKATKAN *PEAK PERFORMANCE* DENGAN *IMAGERY*
TRAINING TERHADAP ATLET BOLA VOLI UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S. Psi)

Oleh :

Franky Subari

NIM. 14410142

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

MENINGKATKAN *PEAK PERFORMANCE* DENGAN *IMAGERY*
TRAINING TERHADAP ATLET BOLA VOLI UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Franky Subari

NIM. 14410142

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing Skripsi



Yusuf Ratu Agung, MA

NIP. 19801020 201503 1 002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M. Si

NIP. 19671029 199403 2 001

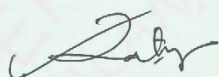
HALAMAN PENGESAHAN

**MENINGKATKAN *PEAK PERFORMANCE* DENGAN *IMAGERY*
TRAINNING TERHADAP ATLET BOLA VOLI UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal: 26 Juni 2019

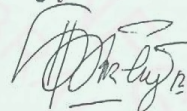
Dosen Pembimbing



Yusuf Ratu Agung, MA

NIP. 19801020 201503 1 002

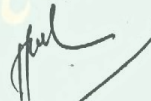
Penguji Utama



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si

NIP. 19720718 199903 2 001

Ketua Penguji



Dr. H. A. Khudori Saleh, M.Ag

NIP. 19681124 200003 1 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi pada tanggal 02 Oktober 2019

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Franky Subari

NIM : 14410142

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian ini dibuat dengan judul "**Meningkatkan *Peak Performance* Dengan *Imagery Trainning* terhadap Atlet Bola Voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**" adalah benar-benar hasil peneliti sendiri kecuali yang sudah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka, sebagaimana layaknya karya ilmiah. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, peneliti bersedia mendapat sanksi.

Malang, 31 Mei 2019

Penulis,



Franky Subari

NIM.14410142

MOTTO

Kalau hidup hanya sekedar hidup, monyet di hutan juga hidup

Penulis



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, dengan ini saya mempersembahkan karya sederhana ini untuk :

Ibu saya Bu Arianik dan bapak saya Alm Pak Hadi Subari tercinta yang telah memberikan kasih sayang, dukungan semangat maupun finansial, serta do'a yang selalu dipanjatkan untuk keberhasilan anaknya ini.

Kepada saudara kandung saya M. Agus Effendi, Arlina Sari, Anita Sari, dan Ardi Wijaya yang memberikan dukungan semangat serta finansial sehingga kuliah saya dapat terselesaikan.

Tak lupa, terima kasih kepada dosen pembimbing saya Pak Yusuf Ratu Agung, M.A yang selama ini tulus dan ikhlas meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan dengan baik.

Terimakasih kepada semua teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini dan menjadikan masa perkuliahan saya menjadi masa yang indah dan layak untuk dikenang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur *Alhamdulillah* peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir untuk mencapai gelar kesarjanaan untuk Sarjana Psikologi (S.Psi). Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kehadiran Nabi Muhammad SAW yang syafaatnya selalu kita harapkan dan kita nantikan di hari akhir nanti.

Penelitian ini tentu tidak akan dapat terwujud tanpa adanya bimbingan, arahan dan kerjasama dari semua pihak. Ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdul Haris, M.Ag selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
3. Muhammad Jamaluddin, M.Si selaku kepala Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Yusuf Ratu Agung, MA selaku dosen pembimbing penelitian yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan dan bimbingan, memberikan saran dan juga motivasi yang sangat berguna bagi peneliti dalam proses penelitian ini.
5. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dosen wali yang selalu memberi bimbingan dan motivasi dalam proses penyelesaian akademik dan tugas akhir ini.
6. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi, psikologi angkatan 2014 dan segenap dosen yang telah memberikan ilmu dan pendidikan selama kuliah serta bimbingan dan arahan yang diberikan selama proses penyelesaian penelitian ini.
7. Keluarga besar UKM UNIOR Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah meberikan banyak ilmu, dukungan, dan

pengalaman yang tak ternilai selama penulis menjadi anggota.

8. Teman-teman cabang bola voli UKM UNIOR Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah bersama-sama belajar, berjuang sehingga dapat menorehkan prestasi untuk almamater tercinta.
9. Sahabat seperjuangan dari awal masuk di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Rere, Ajeng, Kabol, dan Ilham.
10. Sahabat angkatan 2014 di Fakultas Psikologi Vicky, Fitra, Adi, Ulfi, Prilli, Mutia, Ferdi, Hario dan teman-teman lainnya yang belum bisa penulis sebutkan.
11. Para saudara kontrakan kutilang, malih, elsem, simen, jenset, calsu dan saudara lainnya yang belum bisa penulis sebutkan
12. Terimakasih kepada teman keluh kesahku Titis Nurul Arsana yang selalu mendoakan, memberikan semangat dan pengorbanannya baik dari segi moril maupun materi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini baik secara moril dan materil yang tidak bisa peneliti sebutkan. *Jazakumullah khairon katsir.*

Akhirnya peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

Malang, 31 Mei 2019

Peneliti,

Franky Subari

DAFTAR ISI

Halaman Cover	i
Halaman Judul	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Pernyataan.....	v
Motto.....	vi
Halaman Persembahan	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstrak	xv
Abstract	xvi
المُلخَص	xvii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II Kajian Pustaka.....	11
A. <i>Peak Performance</i>	11

B. <i>Imagery Training</i>	17
C. Hipotesis	23
BAB III Metode Penelitian	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Subyek Penelitian.....	25
C. Variabel Penelitian.....	25
D. Rancangan Penelitian.....	25
E. Metode Pengumpulan Data.....	26
F. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian.....	30
G. Kategori Skala.....	32
H. Metode Analisis Data	33
BAB IV Hasil dan Pembahasan	35
A. Persiapan Penelitian	35
B. Proses Pengumpulan Data.....	38
C. Hasil Penelitian	39
D. Pembahasan.....	59
BAB V Kesimpulan dan Saran	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
Daftar Pustaka	69
Lampiran	71

DAFTAR TABEL

Tabel.2.1 Kombinasi Tujuan dan Aplikasi Imagery	20
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian (<i>one group pretestposttest design</i>)	26
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala <i>Peak Performance</i>	28
Tabel 3.3 Cetak Biru Skala <i>Peak Performance</i>	30
Tabel 3.4 Rumus Kategorisasi	32
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kategori Skala	39
Tabel 4.2 Uji Normalitas Kelompok Eksperimen.....	40
Tabel 4.3 Hasil Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen.....	40
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>paired samples statistics</i>	41
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>paired samples correlations</i>	41
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>paired sample t-test</i>	42
Tabel 4.7 Hasil <i>Prepost-test</i> Kelompok Eksperimen.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Hasil <i>prepost-test</i> Kelompok Eksperimen.....	44
Gambar 4.2 Grafik <i>peak performance</i> subjek INB	46
Gambar 4.3 Grafik skor <i>peak performance</i> subjek HAS	47
Gambar 4.4 Grafik skor <i>peak performance</i> subjek HUF	48
Gambar 4.5 Grafik skor <i>peak performance</i> subjek SCK.....	49
Gambar 4.6 Grafik skor <i>peak performace</i> PSU	50
Gambar 4.7 Grafik skor <i>peak performance</i> subjek NF	51
Gambar 4.8 Grafik skor <i>peak performance</i> subjek FKZ.....	52
Gambar 4.9 Grafik skor <i>peak performance</i> subjek VPP	53
Gambar 4.10 Grafik skor <i>peak performance</i> subjek IDY	54
Gambar 4.11 Grafik skor <i>peak performance</i> subjek ETN.....	55
Gambar 4.12 Grafik <i>peak performance</i> subjek KPN	56
Gambar 4.13 Grafik skor <i>peak performance</i> subjek MSP	57
Gambar 4.14 Grafik skor <i>peak performance</i> subjek IA	58
Gambar 4.15 Grafik skor <i>peak performance</i> subjek FAA	59

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata Peneliti
- Lampiran 2 Uji Coba Skala *Peak Performance*
- Lampiran 3 Cetak Biru Uji Coba Instrumen *Peak Performance*
- Lampiran 4 Data Uji Coba Skala *Peak Performance*
- Lampiran 5 Hasil Uji Coba Validitas Realibilitas
- Lampiran 6 Skala *Pre-Test Post-Test*
- Lampiran 7 Cetak Biru Skala *Peak Performance*
- Lampiran 8 Data *Pre-Test* dan Data *Post Test*
- Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas Pre Post Test
- Lampiran 10 Hasil Statistik Deskriptif
- Lampiran 11 Hasil Paired Sample T-Test
- Lampiran 12 Modul Pelatihan *Imagery Training*
- Lampiran 13 Foto-Foto Kegiatan Pelatihan

ABSTRAK

Subari, Franky. 2019, *Meningkatkan Peak Performance Dengan Imagery Training Terhadap Atlet Bola Voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Yusuf Ratu Agung, MA.

Kata Kunci : *Imagery training, peak performance, atlet bola voli*

Permainan bola voli dalam bidang olahraga, sering kali ditemukan berbagai macam permasalahan. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh para atlet ketika bertanding yaitu tidak mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya (*peak performance*) ketika latihan maupun bertanding. Permasalahan *peak performance* juga terjadi pada tim cabang bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Salah satu terapi atau intervensi psikologi yang biasa digunakan dalam menangani permasalahan psikologis atlet adalah *imagery training*. *Imagery training* adalah metode atau cara dalam berlatih mental yang harus mampu dilakukan oleh setiap atlet. Dari latihan *imagery*, akan memberikan kegunaan bagi atlet agar atlet mampu menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet akan menampilkan pola gerak yang lebih baik dari sebelumnya.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *imagery training* terhadap upaya meningkatkan *peak performance*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian semu eksperimen dengan model rancang *one groups pretest-posttest* dan jumlah subjek sebanyak 14 orang pada kelompok eksperimen. Subjek merupakan atlet bola voli yang berada di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Data diperoleh melalui observasi dan skala *peak performance* untuk mengukur tingkat *peak performance* atlet.

Hasil analisis data menggunakan *Paired sample t Test* untuk kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor yang signifikan dengan $t = -6,891$ dan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *imagery training* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *peak performance* pada atlet bola voli yang berada di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

ABSTRACT

Subari, Franky. 2019. Raising Peak Performance With Imagery Training Against Volleyball Athletes UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, Supervisor : Yusuf Ratu Agung, MA.

Keywords: Imagery Training, Peak Performance, Volleyball Athletes

Volleyball games in the field of sports, often found various problems. One of the problems faced by the athletes when competing is not able to bring out the best (peak performance) when training or competition. Peak performance issues also occurred on the volleyball team UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. One of the common psychological therapies or interventions used to treat athletes is imagery training. Imagery training is a method or way of mental practice that every athlete should be able to do. From imagery exercises, it will give the athlete a usability to allow the athlete to recreate the motion experience within his or her brain, so that the athlete will show a better motion pattern than before.

The purpose of this research is to know the influence of imagery training on the efforts to improve peak performance. The research method used is the experimental pseudo-research method with the model of one groups Pretest-posttest and the number of subjects as many as 14 people in the experiment group. The subject is a volleyball athlete located in UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Data is obtained through observation and a peak performance scale to measure the peak performance level of athletes.

Data analysis results using the Paired sample T Test for the experimental group showed significant score increases with $T = -6.891$ and significance $p = 0.000 < 0.05$. So it can be concluded that imagery training has an influence on increasing peak performance in volleyball athletes who are in UIN Maulana.

الملخص

سوبار,فرانكي2019 , رفع الأداء الذروة مع التدريب علي الصور ضد الرياضيين الكره الطائرة UINمولانا مالك إبراهيم مالانغ اطروحه ، كليه علم النفس في الجامعة الاسلاميه الدوله (UIN)مولانا مالك إبراهيم مالانغ .المعلمة :جوزيف الملكة العظيمة ، ماجستير.

الكلمات الرئيسية: تدريب الصور ، ذروه الأداء ، رياضيو الكره الطائرة

ألعاب الكره الطائرة في مجال الرياضة ، وكثيرا ما وجدت مشاكل مختلفه .واحد من المشاكل التي يواجهها الرياضيون عندما تتنافس ليست قادره علي إخراج أفضل (الأداء الذروة) عند التدريب أو المنافسة . كما حدثت مشكلات في الأداء الفائق في فريق الكره الطائرة UINمولانا مالك إبراهيم مالانغ .واحد من العلاجات النفسانية الشائعة أو التدخلات المستخدمة لعلاج الرياضيين هو التدريب التصوير .التدريب علي الصور هو أسلوب أو طريقه للممارسة العقلية التي ينبغي ان يكون كل رياضي قادرا علي القيام به .من تمارين التصوير ، وسوف تعطي للرياضي سهوله الاستخدام للسماح للرياضي لأعاده تجربه الحركة داخل الدماغ له أو لها ، بحيث رياضي سوف تظهر نمط حركه أفضل من ذي قبل.

والغرض من هذا البحث هو معرفه تاثير التدريب علي الصور علي الجهود المبذولة لتحسين الذروة الادانيه .طريقه البحث المستخدمة هي طريقه البحث الزائفة التجريبية مع نموذج مجموعه واحد -Pretest بوسنتيست وعدد المواضيع ما يصل إلى 14 شخصا في مجموعه التجربة .هذا الموضوع هو رياضي الكره الطائرة التي تقع في UINمولانا مالك إبراهيم مالانغ .يتم الحصول علي البيانات من خلال المراقبة ومقياس الأداء الذروة لقياس مستوي الأداء الذروة من الرياضيين.

وأظهرت نتائج تحليل البيانات باستخدام عينه الازدواج اختبار T للمجموعة التجريبية زيادات كبيره مع $T = -6.891$ واهميه $p = 0.000 < 0.05$ لذلك يمكن الخلوص إلى ان التدريب علي الصور له تاثير علي زيادة الأداء الذروة في الرياضيين الكره الطائرة الذين هم في UINمولانا مالك إبراهيم مالانغ.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang tak akan pernah terpisahkan dalam kehidupan manusia. Karena dengan berolahraga manusia akan sehat dan kuat, baik jasmani maupun rohani. Seperti motto yang sudah ada sejak lama yaitu “*mens sana in corpora sano*” artinya didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Selain itu menurut Safaria dan Kunjana (2006:64) mengemukakan bahwa ketika berolahraga dapat menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi, meningkatkan harga diri, kontrol diri dan menciptakan gambaran pribadi yang bersifat positif.

Pada kehidupan dalam bermasyarakat bermacam jenis olahraga ikut serta mewarnai pada kehidupan bermasyarakat. Seperti pada bidang pendidikan, olahraga tentu sudah diajarkan pada pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Selain itu olahraga tidak hanya diajarkan saja, akan tetapi banyak perlombaan dari tingkat daerah hingga internasional. Namun dalam kehidupan bermasyarakat, olahraga berfungsi untuk mengisi waktu luang saja akan tetapi ada beberapa masyarakat yang menganggap bahwa olahraga berfungsi sebagai sarana dalam berorestrasi di suatu ajang perlombaan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) olahraga merupakan gerak anggota tubuh untuk menyehatkan dan menguatkan tubuh. Sedangkan menurut Tjung Hauw Sin (2013) dalam *International Council of Sport and Physical Education*, olahraga merupakan segala

macam kegiatan yang berhubungan dengan fisik dan bersifat permainan serta berupa perjuangan terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Di Indonesia terdapat berbagai macam jenis olahraga baik olahraga individu maupun kelompok (beregu). Salah satu olahraga beregu yang banyak di gemari di Indonesia yaitu bola voli. Buku yang menjelaskan sejarah olahraga dan pendidikan jasmani (dalam Roesdiyanto dan I Nengah Sudjana, 2009, 100-101), bahwa permainan bola voli pada awalnya diciptakan oleh seorang pembina pendidikan jasmani di Kota Holyoke, Amerika Serikat oleh William G. Morgan pada tahun 1885. Pada awalnya bola voli ini diberi nama *Minonette* yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesegaran jasmani para buruh dengan melakukan senam massal. Kemudian, William G.Morgan ingin melanjutkan idenya supaya permainan tersebut dapat dipertandingkan oleh orang banyak, sehingga permainan tersebut diganti dengan nama *Volley Ball*.

Di Indonesia permainan bola voli mulai dikenal sejak tahun 1982 pada zaman penjajahan Belanda. Guru pendidikan jasmani dari Belanda mengembangkan berbagai macam olahraga khususnya olahraga bola voli. Permainan bola voli di Indonesia berkembang dengan cepat seperti munculnya klub-klub bola voli di sebagian wilayah Indonesia. Dari hal tersebut maka didirikan PBVSI (Persatuan Bola Voli) pada tanggal 22 Januari 1955 dan juga diadakan kejuaraan bola voli nasional untuk pertama kalinya. Semenjak itu PBVSI mulai aktif mengikuti pertandingan di dalam maupun diluar negeri. Untuk pertama kalinya, PBVSI mengirimkan tim bola voli dalam kejuaraan dunia yang berlangsung di Athena Yunani pada tanggal 3-12 September 1989.

Pada bidang olahraga, dalam meraih kesuksesan seseorang harus memberikan penampilan terbaik dengan cara persiapan, usaha, serta latihan. Misalnya seorang atlet harus memiliki pelatih yang profesional, fasilitas yang memadai serta daya juang tinggi dalam berlatih. Adapun tujuan diadakannya pelatihan dan pembinaan atlet adalah agar atlet dapat mengeluarkan seluruh kemampuan terbaik (*peak performance*) ketika bertanding. Akan tetapi pada kenyataannya, meskipun seorang atlet telah berlatih maksimal dan mempersiapkan segala hal yang terbaik suatu keberhasilan tidak selalu dapat dicapai. Contohnya timnas U-19 Indonesia yang telah gagal memberikan tampilan terbaik pada Piala Asia 2014, padahal timnas U-19 telah melaksanakan persiapan selama satu tahun.

Ada beberapa permasalahan yang dihadapi oleh para atlet ketika bertanding salah satunya tidak mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya (*peak performance*) dalam latihan maupun ketika bertanding. Menurut William dan Krane (1993) *peak performance* adalah kondisi ajaib seseorang ketika fisik dan mentalnya digunakan dengan selaras. Sedangkan menurut Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa *peak performance* merupakan penampilan optimal yang harus dicapai oleh seorang atlet. Senada dengan hal itu, Schneider, Bugental dan Pierson (2001) mengemukakan *peak performance* yaitu suatu kondisi sempurna pada saat pikiran dan otot bergerak secara seimbang dan beriringan. Jadi dapat dikatakan bahwa kemampuan *peak performance* adalah kemampuan tersembunyi yang dimiliki oleh seorang atlet yang akan keluar melalui kekuatan fisik, kecakapan intelektual, komunikasi interpersonal, keberanian moral maupun aktivitas luar biasa lainnya.

Scneider, Bugental dan Pierson (dalam Aji Utama, 2015: 26) mengatakan bahwa *peak performance* memiliki fungsi untuk menjadikan suatu hal lebih efisien, produktif dan kreatif dalam melakukan segala hal aktivitas. Menurut Scadneider, Bugental, dan Pierson mendapatkan bahwa proses terbentuknya *peak performance* diawali dengan fokus yang jelas. Adapun contoh *peak performance* yang digambarkan oleh Schneider, Bugental dan Pierson yaitu ketika seorang atlet voli memiliki konsentrasi tinggi dalam pertandingan, dan ia sangat baik ketika bertanding tanpa rasa lelah.

Dalam buku Gunarsa (1996) contoh kasus *peak performance* terjadi dalam dunia bulu tangkis pada tahun 1994. Pada waktu itu Susi Susanti merupakan andalan buktutangkis yang dianggap paling meyakinkan untuk memperoleh medali emas Indonesia pada ajang Asian Games Jepang. Akan tetapi secara mengejutkan Susi Susanti dikalahkan oleh tim Jepang yaitu Hisako Mitzui dengan skor 2-0, padahal sebelumnya Susi Susanti tak pernah kalah oleh tim Jepang tersebut. Fenomena yang tak kalah mengejutkan juga terjadi terhadap pesepak bola internasional yang juga sedang berada dalam *peak performance* adalah Cristiano Ronaldo yang mendapatkan gelar pemain terbaik dunia setelah mencetak gol terbanyak di liga Spanyol pada musim 2013/2014. “dalam beberapa tahun ini aku berada di tingkat terbaik ku dalam bermain sepak bola” itulah yang diucapkan oleh Ronaldo Kepada *Football Espana* yang dikutip oleh detik.com. Pada musim 2013/2014 Cristiano Ronaldo telah mencetak gol sebanyak 31 di Liga Spanyol dan 17 gol pada Liga Champion (transfermarkt.co.uk).

Permasalahan *peak performance* terjadi juga terhadap salah satu tim pada

cabang bola voli yaitu UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dari pengamatan peneliti tim bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang secara teknis, fisik, strategi, dan skil individu pemain dapat dikatakan cukup bagus. Karena pemain bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang hasil dari seleksi pada tim-tim bola voli terbaik dari beberapa kota di Jawa Timur, ditambah pelatih yang sudah memiliki lisensi nasional dan sangat berpengalaman di bidangnya. Maka dari itu tim bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dapat dikatakan sebagai tim unggulan di tingkat universitas bahkan di tingkat klub yang mempunyai syarat untuk dapat berprestasi.

Hal tersebut di buktikan sering gagalnya tim bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dari beberapa kompetisi yang telah diikuti. beberapa kompetisi yang memnunjukkan tim bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang gagal tampil optimal adalah PIONIR 2015 dan 2017, IPPBMM 2016 dan 2018, LIMA 2018, dan beberapa kompetisi dalam kota. Pada PIONIR 2015 dan 2017 tim bola voli putra UIN Maulana Malik Ibrahim Malang hanya sampai babak 8 besar namun tim bola voli putri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mendapatkan peringkat ketiga di PIONIR 2015 dan peringkat ke kedua di PIONIR 2017. Kemudian pada saat IPPBMM 2016 tim bola voli putra putri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menduduki peringkat kedua dan IPPBMM 2018 tim bola voli putra UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di peringkat ketiga dan tim bola voli putri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di peringkat kedua. Terakhir yaitu kompetisi LIMA 2018 yang di adakan di gelanggang remaja pasar minggu Jakarta selatan tim bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang hanya di peringkat ketiga untuk putra dan

putri.

Selain berdasarkan hasil kompetisi yang telah di ikuti, terdapat hasil wawancara dengan Dr. H. Agus Maimun M.pd selaku dekan fakultas tarbiya saat ini dan saat itu menjabat sebagai wakil rector 3 bagian kemahasiswaan yang saat mudanya juga sebagai pemain bola voli, mengungkapkan ada beberapa atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya saat bertanding. Hal tersebut terlihat berbeda saat atlet bertanding dan berlatih. Saat berlatih para atlet terlihat sangat baik dalam melakukan segala teknik seperti saat melakukan *smash*, *passing*, *blocking*, posisi bertahan dan posisi menyerang. Akan tetapi pada saat bertanding kesalahan lebih sering muncul. Dari hal tersebut atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya meski mereka berhadapan dengan tim yang bukan unggulan.

Salah satu aspek yang tidak dapat diabaikan dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi adalah keberadaan faktor psikologis. Akhir-akhir ini peranan psikologis sudah mulai dirasa perlu untuk mencapai prestasi dalam berolahraga. Hal ini juga dinyatakan oleh Harsono (2003) yang menyatakan dalam bertanding ada 70% faktor mental dan 30% faktor lainnya. Tetapi masih banyak pelatih belum memiliki keterampilan psikologis dengan alasan aspek psikologis yang terlalu kompleks, sangat bervariasi dan tidak jelas sehingga pelatih enggan mempelajari keterampilan psikologis untuk meningkatkan prestasi atlet (Groppel, et.al., 1989).

Suatu pertandingan biasanya menang dan kalah akan menjadi suatu ukuran seorang atlet dalam mengembangkan keterampilan olahraganya. Menurut Satiadarma (2000:157) memenangkan pertandingan yaitu dapat tampil baik saat

bertanding. Akan tetapi masih banyak orang yang beranggapan salah tentang penampilan puncak. Mereka menganggap penampilan puncak adalah kemenangan. Atlet yang memperoleh medali emas, piala, piagam, dan seterusnya adalah atlet yang mencapai penampilan puncak. Karena atlet yang menang belum tentu menampilkan permainan puncaknya. Dalam olahraga beregu seperti bola basket, sepak bola, bola voli, dan lainnya memang penampilan puncak tidak harus menghasilkan juara. Dapat disimpulkan dari pendapat dan gambaran tentang penampilan puncak adalah atlet yang berada dalam kondisi yang optimal saat melakukan kegiatan olahraga ketika bertanding.

Maka dari itu peneliti ingin meningkatkan *peak performance* terhadap atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menghadapi kompetisi dengan menggunakan intervensi *imagery training*. Tujuan dari penerapan intervensi *imagery training* yaitu membuat gambaran yang nyata terkait dengan permasalahan dan kesulitan yang mungkin dihadapi oleh atlet dalam bertanding. Karena ada atlet yang sering membuat gambaran yang tidak nyata terhadap dirinya maupun lawan dalam pertandingannya. Menganggap kemampuan lawan lebih baik darinya atau lingkungan saat bertanding yang menekan di benak para atlet ketika akan melakukan pertandingan. Hal ini diperkuat dengan pendapat Komarudin (2016: 98) bahwa latihan *imagery* sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elite pun menggunakan latihan *imagery* karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan performanya.

Peak performance sendiri telah banyak diteliti oleh banyak ahli. Para peneliti telah meneliti dengan konteks yang berbeda. Seperti : (Mifta Faturochman : 2016)

meneliti tentang Pengaruh Kecemasan Beratanding terhadap *Peak Performance* Atlet *Soft Ball* UNY, dan (Aji Utama : 2015) meneliti tentang Hubungan antara Kecemasan dengan *Peak Performance* Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. Dari hasil penelitian Miftah Faturachman, 2016 hasilnya yaitu menunjukkan semakin tinggi kecemasan maka akan berpengaruh menurunnya *peak performance* atlet. Dan hasil penelitian Aji Utama, 2015 hasilnya semakin tinggi tingkat kecemasan atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015 maka semakin rendah tingkat *peak performance* atletnya dan semakin rendah tingkat kecemasan, maka semakin tinggi tingkat *peak performance* atlet.

Berdasarkan uraian di atas, membuktikan bahwa faktor psikologis sangatlah penting dalam bidang olahraga. Gill, Gould, Weiss, Weinberg, Rushall, dan Terry (dalam Satiadarma, 2000:40), Dari uraian tersebut peneliti tertarik dengan permasalahan yang telah di hadapi oleh tim bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yaitu tentang kepercayaan diri atlet dan penampilan yang tidak stabil sehingga mempengaruhi permainan tim bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menghadapi suatu pertandingan.

Dari permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan *peak performance* Atlet Bola Voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *peak performance* atlet bola voli sebelum diberikan intervensi *imagery training* ?

2. Bagaimana tingkat *peak performance* atlet bola voli setelah diberikan intervensi *imagery training* ?
3. Apakah intervensi *imagery training* memiliki pengaruh terhadap peningkatan *peak performance* atlet bola voli ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *peak performance* atlet bola voli sebelum diberikan intervensi *imagery training*.
2. Untuk mengetahui tingkat *peak performance* atlet bola voli setelah diberikan intervensi *imagery training*.
3. Untuk mengetahui apakah intervensi *imagery training* dapat meningkatkan *peak performance* atlet bola voli.

D. Manfaat Penelitian

1) Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman tentang pengaruh intervensi *imagery training* terhadap *peak performance* atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ketika bertanding, serta dapat mempraktekkan secara langsung ilmu yang telah di dapatkan di lapangan.

2) Bagi akademik

Dapat digunakan sebagai informasi bermanfaat terhadap dunia ilmu pendidikan, khususnya dibidang Psikologi Olahraga dan diharapkan dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut.

3) Bagi tim bola voli

Adanya input informasi yang berguna bagi tim bola voli yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan, dan jika memungkinkan dapat digunakan sebagai pedoman untuk melakukan perbaikan dalam pengambilan keputusan saat menghadapi suatu pertandingan.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Peak Performance*

1. Pengertian *Peak Performance*

Privette (1983) mengatakan *peak performance* adalah suatu bentuk dasar dari penggunaan kemampuan secara superior yang dimiliki seseorang yang produktif, efisien, kreatif, atau dapat melakukan sesuatu lebih baik dari biasanya. *Peak performance* menggambarkan batas atas atau maksimum keberfuangsan dan sebuah model untuk mempelajari pembentukan yang berhubungan dengan *performance* seseorang, seperti keunggulan, produktivitas, dan kreativitas (Privette & Bundrick, 1991).

Menurut Satiadarma (2000) menjelaskan *peak performance* adalah seorang atlet yang dapat tampil secara optimum. Anshel berpendapat bahwa optimum tidak sama dengan maksimum, dalam konteks olahraga *peak performance* adalah tingkah laku yang dapat merubah lingkungan dengan cara tertentu (Chaplin, dalam Setyobroto, 2001). Pada dasarnya *peak performance* memiliki arti itu sendiri karena para pakar psikologi belum menyimpulkan definisi *peak performance*. Akan tetapi mereka lebih mengutamakan gambaran dan karakteristik dari *peak performance*.

Setyobroto (2001) mengatakan bahwa prestasi atlet merupakan salah satu produk kinerja dalam memahami proses terbentuknya sikap mental dan

tingkah laku yang membuahkan hasil “*peak performance*”. Menurutya, sikap mental tidak dapat dilihat dari observasi sedangkan yang bisa dilihat dan diobservasi adalah kinerja dan hasil kinerja yaitu berupa prestasi maupun penampilan puncak.

Satiadarma (2000) menggambarkan bahwa *peak performance* adalah:

- a. *Peak performance* tidak sama dengan menjadi juara.
- b. Seseorang yang mendapatkan gelar juara belum tentu ia berada dalam kondisi *peak performance*.
- c. Atlet dalam kondisi *Peak performance* hanya terjadi sekali dalam kehidupan dan dapat pula berulang kali.
- d. *Peak performance* atlet berbeda saat situasi sulit dan situasi lainnya, karena adanya faktor eksternal secara kompleks.
- e. *Peak performance* tidak dapat menjadi tolak ukur seorang atlet harus bisa mendapatkan gelar juara.
- f. *Peak performance* berpeluang menjadikan atlet untuk tampil baik dalam perbertanding (Satiadarma, 2000).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka peneliti menyimpulkan *peak performance* adalah penampilan atau perilaku yang telah mengoptimalkan potensi dalam diri seseorang dengan cara tertentu sehingga dapat menghasilkan prestasi.

2. Karakteristik *Peak Performance*

Rivizza (dalam Setiadarma, 2000) menyatakan bahwa 80% atlet mengalami momentum besar dalam olahraga *greatest moment in sport* yaitu

kondisi atlet yang mengalami hal-hal seperti: Hilangnya rasa takut; mereka tidak merasa takut gagal.

- a. Tidak terlalu memikirkan penampilan
- b. Terlibat secara sederhana di dalam aktivitas olahraganya
- c. Penyempitan dan pemusatan perhatian
- d. Merasakan tidak terlalu berupaya, tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya.
- e. Merasakan demikian mudah untuk mengendalikan segalanya.
- f. Disorientasi waktu dan tempat, seolah-olah hal-hal lain menjadi lebih lambat, dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi demikian besar.
- g. Segala sesuatunya sepertinya demikian menyatu dan terintegrasi dengan baik.
- h. Perasaan akan adanya suatu keunikan yang berlangsung seolah-olah tanpa didasari, dan bersifat sementara

Loehr (dalam Satiadarma, 2000) juga mendapatkan masukan dari para atlet yang sama dengan uraian Ravizza (dalam Satiadarma, 2000), bahwa para atlet bermain seperti “kesetanan” namun sangat terkendali. Para atlet dapat merasakan waktu yang bergerak lambat sehingga para atlet tidak terburu-buru dan semuanya terselesaikan dengan baik. Para atlet juga mampu berkonsentrasi dengan baik dan menikmati segala aktivitasnya. Lebih dalam juga para atlet menjelaskan bahwa mereka dapat melakukan segala sesuatu sesuai kehendak hati.

3. Faktor – Faktor Pembentuk *Peak Performance*

Garfield dan Bennett (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan ada delapan faktor yang spesifik secara alami ketika mereka berada dalam *peak performance*, yaitu:

a. Mental rileks.

Kondisi ini digambarkan dalam kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru ketika melakukan sesuatu. Sebaliknya atlet dapat melakukan aktivitas dengan tenang, efektif, tidak melebihi batas waktu karena waktu yang mereka rasakan berjalan lambat dari pergerakan yang mereka lakukan.

b. Fisik rileks.

Dimana atlet tidak merasakan ketegangan atau kesulitan untuk melakukan suatu gerakan tertentu. Mereka juga dapat melakukan aktivitas motorik dengan mudah, reflek yang baik dan akurat.

c. Optimis.

Atlet dapat merasakan percaya diri yang penuh dan yakin dengan yang dilakukan bisa membuahkan hasil sesuai dengan keinginan. Mereka juga tidak merasakan keraguan untuk memberikan reaksi, bahkan terhadap ancaman dari lawan yang tangguh sekalipun.

d. Terpusat pada kekinian.

Atlet dapat merasakan keseimbangan psikofisik atau segala sesuatu berjalan dengan harmonis dari satu kesatuan yang selaras dan secara otomatis.

e. Berenergi tinggi.

Biasanya atlet yang belum siap bertanding, masih melakukan percobaan serangan, dan lain-lain memberikan penilaian oleh orang awam “belum panas”. Atlet yang berada dalam kondisi puncak dapat menikmati aktivitas dengan emosi yang tinggi “*joy and ecstasy as the perfect emotion*”.

f. Kesadaran tinggi.

Kondisi dimana atlet memiliki kesadaran yang tinggi terhadap dirinya dan diri lawannya. Atlet juga peka dengan perubahan posisi, pertahanan, serangan, sasaran, dan sebagainya. Atlet menjadi peka dengan rangsangan dan dapat mengantisipasi rangsangan secara akurat.

g. Terkendali.

Atlet seolah-olah dapat melakukan gerakan-gerakannya secara tidak sengaja, namun semuanya berlangsung seperti ada sesuatu yang mengendalikannya. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.

h. Terseludung.

Dalam kondisi ini atlet dapat menutup penginderaanya dari gangguan-gangguan internal maupun eksternal. Sehingga atlet lebih mudah mengakses ketrampilannya psikologisnya dan membuang berbagai hambatan psikofisik ketika menjawab tantangan. Atlet merasakan dirinya seperti di seludungi atau diselimuti energi yang mampu memisahkan dari lingkungan yang mengganggu.

4. Elemen-Elemen *Peak Performance*

McCafrey dan Orlick (dalam Setiadarma, 2000) juga mewawancarai beberapa atlet golf profesional dan menyimpulkan menginterview sejumlah pegolf profesional dan menyimpulkan beberapa *peak performance* pada atlet tersebut. Elemen-elemen *peak performance* tersebut diantaranya yaitu:

- a. Komitmen yang sungguh-sungguh
- b. Mementingkan kualitas diatas kuantitas
- c. Memiliki sasaran yang jelas
- d. Melatih imagery disetiap waktu
- e. Lebih fokus terhadap setiap pukulan
- f. Mampu mengendalikan situasi yang menekan
- g. Giat berlatih dan mampu membuat rencana akan mengikuti pertandingan
- h. Fokus terhadap setiap pertandingan yang diikuti
- i. Mampu merancang dan menggunakan berbagai macam strategi dalam menghadapi gangguan
- j. Mengadakan evaluasi setelah bertanding
- k. Mampu memahami dengan jelas setiap perbedaan saat kondisi bermain dalam keadaan baik maupun buruk

Orlick (dalam Setiadarma, 2000) berpendapat elemen-elemen *peak performance* atlet yaitu memiliki niat, sikap, tekad, motivasi diri, dan determinasi. Dari sejumlah pernyataan tersebut tergabung kedalam konsep komitmen. Konsep komitmen akan diukur melalui evaluasi perilaku atlet

terhadap rencana sasaran yang telah ditetapkan sejak awal.

Berdasarkan penjabaran diatas maka elemen-elemen *peak performance* yaitu komitmen yang sungguh-sungguh, mementingkan kualitas diatas kuantitas, memiliki sasaran yang jelas, melatih imagery disetiap waktu, lebih fokus terhadap setiap pukulan, mampu mengendalikan situasi yang menekan, giat berlatih dan mampu membuat rencana akan mengikuti pertandingan, fokus terhadap setiap pertandingan yang diikuti, dan mampu merancang dan menggunakan berbagai macam strategi dalam menghadapi gangguan

5. Pengukuran *Peak Performance*

Skala *peak performance* mengacu pada elemen-elemen McCaffrey dan Orlik (dalam Setiadarma, 2000), dengan indikator : komitmen yang sungguh-sungguh, mementingkan kualitas diatas kuantitas, memiliki sasaran yang jelas, melatih imagery disetiap waktu, lebih fokus terhadap setiap pukulan, mampu mengendalikan situasi yang menekan, giat berlatih dan mampu membuat rencana akan mengikuti pertandingan, fokus terhadap setiap pertandingan yang diikuti, dan mampu merancang dan menggunakan berbagai macam strategi dalam menghadapi gangguan.

B. *Imagery Training*

1. Pengertian *Imagery Training*

Imagery adalah metode atau cara dalam berlatih mental yang harus mampu dilakukan oleh setiap atlet. Dari latihan *magery*, akan memberikan

kegunaan bagi atlet agar atlet mampu menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet akan menampilkan pola gerak yang lebih baik dari sebelumnya (dalam Satrio Anggoro Putra Wibowo, Nur Indri Rahayu. 2016).

Imagery memiliki manfaat dalam meningkatkan potensi yang dimiliki oleh atlet, diantaranya yakni menguasai potensi atau keterampilan dalam gerak olahraga, menguasai strategi perencanaan yang digunakan saat bertanding, mempersiapkan akan tampil dengan percaya diri, meningkatkan keterampilan dalam diri, dan mampu mengendalikan segala gejala konsentrasi, psikologis, meminimalisir kesalahan, serta mampu memotivasi diri agar cepat pulih dari cedera.

Menurut Vealey dan Greenleaf (2001) memaparkan *imagery* digunakan oleh seluruh indra untuk menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran. Dari pengertian tersebut, ada tiga hal utama dalam memahami *imagery* yaitu : (1) memunculkan kembali pengalaman yang ada pada pikiran, (2) *imagery* melibatkan seluruh indera yang dimiliki atlet, (3) *imagery* tidak membutuhkan stimulus atau rangsangan dari luar karena *imagery* berasal dari pengalaman sensoris yang ada pada dalam pikiran.

2. Cara Kerja *Imagery*

Menurut Vealey dan Greenleaf (2001) menyebutkan bahwa ada tiga teori yang digunakan untuk menjelaskan cara kerja *imagery*, yaitu :

- 1) Teori psikoneuromaskular (psychoneuromuscular theory). Pada teori ini, *imagery* dihasilkan dari pola dalam teori ini, *imagery* merupakan hasil dari pola neuromuscular yang difungsikan pada pergerakan sebenarnya. Sistem romuscular memberikan kesempatan agar mampu “melatih” pola pergerakan otot yang sebenarnya.
- 2) Teori belajar simbolik (symbolic learning theory). Imagery pada teori ini, akan bekerja ketika seseorang telah merencanakan tindakannya. Urutan pergerakan, tujuan dari tugas, dan solusi alternatif telah dipertimbangkan secara kognitif sebelum respon fisik dibutuhkan.
- 3) Teori atensi dan penyesuaian gugahan (attention and arousal set theory). Pada teori ini menggabungkan aspek kognitif dan teori belajar simbolik dan teori psikoneuromaskular. Imagery memiliki fungsi meningkatkan performa seseorang melalui perspektif fisiologis (untuk performa yang optimal) dan perspektif kognitif (untuk tetap fokus dengan tugas semula)

3. Fungsi *Imagery Training*

Dalam olahraga, *imagery* yang efektif digunakan dalam meningkatkan pembelajaran dan performa akan kemampuan olahraga, serta mampu mengontrol pikiran dan emosi yang berhubungan dengan pertandingan (Vealey & Greenleaf, 2001).

Paivio (1985, dalam Munroe, Giacobbi, Hall, & Weinberg, 2000)

menyatakan bahwa imagery memiliki dua fungsi utama, yaitu fungsi kognitif dan motivasional, yang masing-masing bekerja pada tingkatan umum (general) dan khusus (specific). Hall, Mack, Paivio, dan Hausenblas (1998, dalam Munroe, Giacobbi, Hall, & Weinberg, 2000) mengemukakan bahwa fungsi motivasional umum dibedakan menjadi dua, yaitu yang berhubungan dengan penguasaan (mastery) dan gugahan (arousal).

Tabel.2.1 Kombinasi Tujuan dan Aplikasi Imagery

		Tujuan	
		Motivasional	Kognitif
Aplikasi	Khusus	<i>Motivational Specific (MS)</i>	<i>Cognitive General (CG).</i>
	Umum	<i>Motivational General- Mastery (MG-M)</i>	<i>Cognitive Specific (CS)</i>
		<i>Motivational General-Arousal (MS-A)</i>	

Sumber: Cox (2007, p. 300)

Berdasarkan tujuan dan aplikasinya, fungsi imagery dibedakan menjadi lima, yaitu:

- 1) *Motivational Specific (MS)*. Dalam imagery ini, atlet membayangkan tujuan (goal) dan aktifitas terkait dengan tujuan tersebut. Selain itu, imagery ini terdiri atas gambaran performa atlet dan gambaran hasil yang ia peroleh.
- 2) *Motivational General-Mastery (MG-M)*. Imagery ini terdiri dari empat tema utama, yaitu kekuatan mental ketika menghadapi situasi

sulit, menjaga fokus, meningkatkan kepercayaan diri, dan memberikan dukungan.

- 3) *Motivational General-Arousal (MG-A)*. Dalam imagery ini, atlet membayangkan gugahan dan tekanan yang berkaitan dengan olahraga.
- 4) *Cognitive Specific (CS)*. Imagery ini digunakan untuk pengembangan dan penggunaan kemampuan dalam latihan dan pertandingan. Dalam imagery ini, atlet membayangkan secara berulang ketika ia menggunakan atau melatih kemampuannya.
- 5) *Cognitive General (CG)*. Imagery ini digunakan untuk pengembangan dan pelaksanaan strategi dalam latihan dan pertandingan. Dalam imagery ini, atlet membayangkan secara berulang strategi permainan.

Menurut Cox (2007) menyatakan bahwa ada dua hal yang harus diperhatikan ketika menerapkan imagery, yakni bagaimana imagery dilakukan (sudut pandang imagery) dan mode sensoris yang digunakan dalam imagery. Berikut merupakan penjelasan mengenai kedua hal tersebut:

- 1) Sudut pandang imagery. Imagery dapat dilakukan melalui dua sudut pandang yakni sudut pandang internal dan eksternal. Pada imagery internal, individu memikirkan situasi melalui sudut pandang pribadi. Imagery internal merupakan suatu yang alami bagi individu karena hal ini merupakan cara sebenarnya individu melihat dunia

ketika melakukan sesuatu. Pada imagery eksternal, individu membayangkan situasi melalui sudut pandang orang lain sehingga ia dapat melihat dirinya yang sedang melakukan aktifitas pada situasi tertentu. Sebagai contoh, atlet bulutangkis yang melakukan imagery internal hanya dapat melihat tangannya yang memegang raket dan hal-hal yang berada di depan matanya. Ia tidak dapat melihat hal-hal lain tidak berada di jangkauan penglihatannya seperti posisi seluruh badan, wajahnya, dan situasi penonton yang ada di belakangnya. Sedangkan ketika atlet menggunakan imagery eksternal, ia dapat melihat keseluruhan posisi badannya. Ia dapat melihat situasi penonton dan hal-hal lain yang tidak dapat ia lihat ketika ia menggunakan imagery internal.

- 2) Mode sensoris. Berdasarkan definisi imagery, seluruh indra memiliki keterlibatan dalam imagery. Indra tersebut yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, perabaan, dan pergerakan. Baik imagery internal maupun eksternal menggunakan indra tersebut. Meskipun demikian, salah satu mode akan lebih berguna daripada mode lainnya dalam olahraga yang berbeda. Contohnya mode kinestetik dan auditoris lebih berguna pada atlet senam irama dibandingkan dengan mode visual. Namun pada olahraga tinju yang membutuhkan antisipasi terhadap pergerakan lawan, mode visual lebih diperlukan dibandingkan dengan mode auditoris.

Terdapat tiga kemampuan dasar yang harus dimiliki agar imagery dapat berfungsi dengan baik (Vealey & Greenleaf, 2001). Kemampuan pertama yaitu kemampuan untuk membuat gambaran yang jelas (vividness). Gambaran yang jelas dapat mempertajam detail yang ada pada gambaran tersebut. Semakin jelas gambaran yang dibuat akan mempengaruhi efektifitas dari imagery. Kemampuan kedua yaitu kemampuan untuk mengontrol gambaran yang dibuat (controllability). Dengan adanya kemampuan ini, atlet dapat memanipulasi gambaran yang ada dipikiran sesuai dengan kehendaknya. Kemampuan ini juga menjaga atlet agar tidak mudah terdistraksi oleh gambaran lain yang tidak seharusnya ada dalam gambaran yang ia buat. Kemampuan ketiga yaitu kemampuan untuk menyadari pikiran dan perasaan yang dapat mempengaruhi performa ketika bertanding dan berlatih (self awareness).

C. Hipotesis

Ho : Tidak terdapat perbedaan *peak performance* atlet bola voli sebelum mendapat *imagery training* dan setelah mendapat *imagery training*.

Ha : Terdapat perbedaan *peak performance* atlet bola voli sebelum mendapat *imagery training* dan setelah mendapat *imagery training*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu penelitian semu (*quasi experimental*). Penelitian semu (*quasi experimental*) adalah jenis penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol (Arikunto, 2006).

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test – post test design*. Menurut Sugiyono (2001), *one group pre test – post test design* merupakan penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian *one group pre test – post test design* ini diukur dengan menggunakan *pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post test* dilakukan sesudah diberi perlakuan.

Secara sederhana desain penelitian *one group pre test-post test design* ditunjukkan sebagai berikut:

O1 _____ X _____ O2

Keterangan:

O1 : Tes awal (*pre test*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada atlet dengan menggunakan

imagery training

O2 : Tes akhir (*post test*) dilakukan setelah diberika perlakuan

B. Subyek Penelitian

Subyek utama penelitian adalah tim bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dari seluruh atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang , akan ada pengambilan sampel yang berjumlah 14 atlet (7 atlet putra dan 7 atlet putri).

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yang terdapat dalam penelitian ini adalah :

- a) Variabel bebas yaitu variabel yang menentukan arah tertentu pada variable terikat, sementara variable bebas berada pada posisi yang lepas dari pengaruh variable terikat. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu pelatihan *imagery training* yang merupakan cara untuk meningkatkan *peak performance* atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- b) Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu penampilan puncak (*peak performance*) atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang saat bertanding.

D. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dengan jenis *quasi experimental* dengan menggunakan *one group pretest posttest design* dapat divisualisasikan pada tabel 3.1

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian (*one group pretestposttest design*)

Kelompok	<i>Pre Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post Test</i>
Kelas Eksperimen	V	V	V

(Arikunto, 2010)

Penelitian ini menggunakan satu kelas sebagai obyek penelitian. Dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok yang berfungsi sebagai kelompok kontrol (sebelum dikenalkan perlakuan) maupun kelompok eksperimen (setelah dikenalkan perlakuan). Jenis penelitian ini dipilih karena kelompok kontrolnya tak mungkin diperoleh. Data yang diperoleh sebelum perlakuan baik berupa hasil tes maupun data lain yang digolongkan sebagai data dari kelompok kontrol, sedangkan data yang dikumpulkan setelah adanya perlakuan digolongkan sebagai data dari kelompok eksperimen disebut tes akhir. Selama proses pelatihan berlangsung, peneliti melakukan pengamatan terhadap aktivitas atlet. Setelah selesai pelatihan, selanjutnya akan diberikan *post test* di akhir pelatihan dengan maksud untuk mengetahui perubahan atlet sebagai evaluasi setelah adanya perlakuan dengan menggunakan *imagery training*.

E. Metode Pengumpulan Data

Data yang diperoleh adalah data kuantitatif dan data kualitatif, berupa perubahan *peak performance* atlet. Untuk memperoleh data tersebut, penelitian ini menggunakan beberapa cara sebagai berikut :

1. Skala psikologi

Skala psikologi adalah alat ukur psikologi dalam aspek afektif. Skala psikologi dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat *peak performance* sebelum dan sesudah pemberian perlakuan yaitu *imagery training* pada atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur *peak performance* adalah angket dengan menggunakan skala 4 pilihan jawaban yang disusun berdasarkan teori karakteristik *peak performance* menurut Garfield dan Bennet (dalam Satiadarma, 2000). Jenis skala yang digunakan adalah skala tertutup dimana oleh peneliti sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Item – item disusun dalam bentuk pernyataan sebagai berikut:

- a) sangat sesuai (SS)
- b) sesuai (S)
- c) tidak sesuai (TS)
- d) sangat tidak sesuai (STS).

Kemudian untuk pemberian nilai dibagi disetiap pernyataan yang merupakan pernyataan positif dan negatif. Pada pernyataan positif bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 4, Sesuai = 3, Tidak Sesuai = 2 dan Sangat Tidak Sesuai = 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif dengan bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 1, Sesuai = 2, Tidak Sesuai = 3, Sangat Tidak Sesuai = 4. Adapun kisi-kisi dari skala *peak performance* sebagai berikut.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala *Peak Performance*

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Mental dan fisik yang rilek	Tenang saat bertanding	5,7,9,11,13	8,10,12,14,16	10
	Bertindak dengan tepat dan cepat	1,3	2,4,6	5
	Tubuh tidak tegang	15,17	18,20	4
	Tubuh mudah untuk di koordinasikan	19,21,23,25	22,24,26	8
Optimis	Mempercayai kemampuan diri	27,29	28,30	4
	Mempunyai keyakinan	31,34,35	32,33,36	6
	Tidak memiliki keraguan	37,39	38,40	4
Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	41,43,45	42,44	5
	Fisik dan psikis berjalan sinergi	47,49	46,48	4
Kesiapan bertanding sejak awal	Siap dalam menghadapi pertandingan	51,53	50,52,54	5
	Memiliki semangat untuk bertanding	55,57,59	56,58,60	6
Sadar dengan apa yang terjadi pada pertandingan	Peka terhadap situasi pertandingan	61,65	62,63,64,66	6
	Sadar akan kemampuan diri sendiri	67,69,71	68,70	5
Gerakan berlangsung secara terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	73,75	72,74	4
	Mampu mengontrol	77,79	76,78	4

	gerakan			
Terseludung (terlindungi dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	81,82,83	80	4
	tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	85,87,89,90	84,86,88	7



2. Observasi adalah suatu proses pengamatan dan pencatatan secara sistematis, logis, objektif dan rasional mengenai berbagai fenomena, baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan untuk mencapai tujuan tertentu (Arifin, 2011). Hal – hal yang menjadi materi observasi dalam penelitian ini adalah pada aktivitas subjek yang diamati dengan teliti untuk mengetahui proses perubahan *peak performance* dan juga menambah informasi yang dilakukan selama kurun waktu tertentu.

F. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Berdasarkan hasil uji coba terhadap 38 responden dengan menggunakan perhitungan SPSS versi 16.0 diperoleh data bahwa terdapat 68 item dinyatakan valid dan 22 item dinyatakan tidak valid.

Tabel 3.3 Cetak Biru Skala *Peak Performance*

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Mental dan fisik yang rilek	Tenang saat bertanding	3,5	4,6	4
	Bertindak dengan tepat dan cepat	1	2	2
	Tubuh tidak tegang	7	9	2
	Tubuh mudah untuk di koordinasikan	8,10	11,12	4
Optimis	Mempercayai kemampuan diri	14	13	2
	Mempunyai keyakinan	16	15,17	3
	Tidak memiliki keraguan	19	18	2
	Fokus pada pertandingan	21,22	20	3

Terpusat pada pertandingan	Fisik dan psikis berjalan sinergi	24	23	2
Kesiapan bertanding sejak awal	Siap dalam menghadapi pertandingan	25	26	2
	Memiliki semangat untuk bertanding	28	27	2
Sadar dengan apa yang terjadi pada pertandingan	Peka terhadap situasi pertandingan	29	30	2
	Sadar akan kemampuan diri sendiri	31,32	-	2
Gerakan berlangsung secara terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	34	33	2
	Mampu mengontrol gerakan	36	35	2
Terseludung (terlindungi dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	38	37	2
	tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	39	40	2

Validitas suatu instrumen disebut memuaskan jika koefisien validitasnya lebih dari 0,30 (Azwar, 2009: 103). Koefisien validitas angket ini bergerak dari 0,328 – 0,750. Untuk lebih lengkapnya, perhitungan statistik validitas instrument dapat dilihat pada halaman lampiran. Setelah memperhatikan butir-butir yang tidak valid tersebut dan membandingkannya dengan kisi-kisi yang telah dirancang, serta memperhatikan jumlah item yang valid masih mencukupi bahkan terlalu

banyak, maka butir yang valid tersebut direvisi dengan cara memasukkan butir-butir yang nilainya tinggi saja di setiap indikatornya dan didapat 40 item yang digunakan sebagai alat pengukuran *peak performance*. Untuk selanjutnya item yang tidak valid tidak lagi digunakan dalam penelitian.

Hasil uji reliabilitas dari skala *peak performance* dilakukan dengan Alpha (α) Cronbach sehingga diperoleh nilai sebesar 0,964. Nilai Alpha yang lebih besar dari 0,900, menurut Azwar (2008:117), tergolong cukup tinggi, sehingga bisa digunakan untuk tujuan prediksi dan diagnosis. Mengingat bahwa instrumen yang disusun memenuhi kriteria sebagaimana telah disebutkan diatas, maka disimpulkan bahwa instrumen dinyatakan layak, valid, dan reliabel untuk dijadikan instrument penelitian.

G. Kategori Skala

Kategorisasi skala bertujuan untuk menempatkan sampel penelitian atau responden dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Awar, 2012). Kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi kategori tinggi, sedang dan rendah. Rumus kategorisasi yang digunakan oleh peneliti sebagai berikut :

Tabel 3.4 Rumus Kategorisaasi

No.	Kategorisasi	Skor
1.	Tinggi	$X < M - 1SD$
2.	Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
3.	Rendah	$M + 1SD \leq X$

H. Metode Analisis Data

Alat ukur yang digunakan adalah skala *peak performance* adapun perlakuan yang diberikan berupa *imagery training* pada atlet dengan dibantu oleh peneliti untuk memberikan arahan atau instruksi Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektifitas dari perlakuan, untuk mengetahui efektivitas atau pengaruh dari VB (Variabel Bebas) terhadap VT (Variabel Terikat) yang dalam penelitian ini adalah meningkatkan *Peak Performance* pada atlet bola voli maka dilihat dari perbedaan antara data *pretest* dengan data *posttest*. Adapun untuk mengukur perbedaan antara *pretest* dan *post test* dalam penelitian ini menggunakan Uji T atau t-test. Adapun metode yang digunakan untuk analisis data yaitu metode analisis kuantitatif dan analisis kualitatif.

1. Analisis Kuantitatif

Teknik analisis data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired sample T-test*. *Paired sample T-test* merupakan bagian dari uji hipotesis komparatif atau uji perbandingan. Data yang digunakan dalam *uji paired sample T-test* umumnya berupa data berskala interval atau ratio (data kuantitatif). *Uji paired sample T-test* bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sample (*pretest-posttest*) yang saling berpasangan atau berhubungan. Perhitungan selengkapnya akan dibantu dengan program SPSS 16.00 *for windows*.

2. Analisis kualitatif

Analisa kualitatif dalam penelitian ini diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama proses pemberian perlakuan yang berguna untuk mengetahui gambaran perubahan dari subjek selama penelitian berlangsung.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Malang pada atlet bola voli yang memiliki kriteria-kriteria yang sudah disusun oleh peneliti. Universitas Islam Negeri Malang terletak di Jalan Raya Gajayana Nomer 50 Dinoyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang Provinsi Jawa Timur.

Peneliti menentukan Universitas Islam Negeri Malang untuk menjadi tempat penelitian karena peneliti merupakan mahasiswa yang juga sebagai atlet bola voli di universitas tersebut. Lokasi pemberian perlakuan berupa *imagery training* bertempat pada Lab. Individual 1 Fakultas Psikolgi dan Gedung Sport Center Universitas Islam Negeri Malang. Kelompok yang diberikan perlakuan berupa *imagery training* hanya berjumlah satu kelompok.

2. Deskripsi Data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen. Data dari penelitian ini yaitu terdiri dari hasil tes awal dan tes akhir pada subjek penelitian yang terdiri dari satu kelompok eksperimen.

Penelitian ini mengangkat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Yang mana variabel bebasnya adalah *imagery training*

dan variabel terikatnya adalah *peak performance*. Untuk mengukur tingkat *peak performance* atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan menggunakan skala *peak performance*.

Sebelum melakukan proses pengambilan data, peneliti melakukan uji validitas isi instrumen penelitian yang akan digunakan sebagai *pre-test* dan *post-test*. Uji validitas isi dilakukan dengan memberikanya terhadap atlet bola voli yang bukan subjek dari peneliti.

Setelah uji validitas dilakukan dan diketahui hasilnya, peneliti melanjutkan ke tahap pengambilan data awal berupa *pre-test* kepada subjek yaitu atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Kemudian subjek diberikan perlakuan berupa *imagery training* dan selanjutnya pengambilan data akhir berupa *post-test* kepada subjek.

Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan pada satu kelompok yaitu kelompok eksperimen. *Pre-test* merupakan alat ukur untuk mengukur tingkat *peak performance* yang diberikan kepada subjek sebelum adanya pemberian perlakuan, sedangkan *post-test* setelah subjek mendapatkan perlakuan. Kedua tes ini bertujuan untuk mengukur sampai mana keefektifan *imagery training* dalam upaya meningkatkan *peak performance* atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Modul Eksperimen

Modul adalah suatu buku pedoman yang disusun oleh peneliti yang berisi mengenai prosedur terapi, bahan – bahan terapi dan sebagainya.

Modul disusun sebagai rencana kerja dalam sebuah penelitian dan sebagai panduan fasilitator untuk menjalankan intervensi psikologi yang dipakai dalam penelitian ini dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Modul yang dipakai dalam penelitian ini adalah modul *imagery training* yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori-teori yang dikemukakan oleh para tokoh serta dari penelitian-penelitian terdahulu yang membahas mengenai *imagery training*.

4. Persiapan Fasilitator

Penelitian ini membutuhkan fasilitator guna menjalankan proses intervensi psikologi dengan baik. Fasilitator yang digunakan pada penelitian ini bertugas untuk memberikan perlakuan sesuai dengan modul yang sudah disusun oleh peneliti.

Selain itu, fasilitator juga bertugas sebagai observer saat jalannya proses pelatihan *imagery training*. Adapun persyaratan sebagai fasilitator adalah sebagai berikut

- a. Memahami teori *imagery training*
- b. Memahami modul *imagery training*.
- c. Mampu berkomunikasi dengan baik.
- d. Mampu melakukan observasi dengan baik

5. Pelaksanakan uji validitas

Uji validitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Menurut Arikunto (2006, hlm.

168) “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen”. Pengertian validitas tersebut menunjukkan ketepatan dan kesesuaian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel. Alat ukur dapat dikatakan valid jika benar-benar sesuai dan menjawab secara cermat tentang variabel yang akan diukur. Validitas juga menunjukkan sejauh mana ketepatan pernyataan dengan apa yang dinyatakan sesuai dengan koefisien validitas. Uji validitas menggunakan metode uji validitas isi. Uji validitas isi adalah suatu alat yang mengukur sejauh mana kuesioner atau alat ukur tersebut mewakili semua aspek yang di anggap sebagai kerangka konsep.

B. Proses Pengumpulan Data

1. Tahap Pertama : Pelaksanaan *Pre-test*

Tahap awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* terhadap subjek untuk mengetahui tingkat *peak performance* sebelum mendapatkan perlakuan dari peneliti.

2. Tahap Kedua : Pelaksanaan Pelatihan *Imagery Training*

Tahap berikutnya adalah tahap pemberian pelatihan *imagery training* kepada subjek dalam kelompok eksperimen. Pelaksanaan terapi bertempat di Lab. Individual 1 Fakultas Psikologi dan Gedung Sport Center Universitas Islam Negeri Malang. Waktu pemberian terapi adalah 1 jam pada setiap pertemuan yang mana dalam penelitian ini terdapat 5 kali pertemuan untuk pemberian pelatihan *imagery training*.

3. Tahap Ketiga : Pelaksanaan *Post-test*

Tahap akhir yang dilakukan adalah melakukan *post-test* terhadap subjek untuk mengetahui tingkat *peak performance* setelah mendapatkan perlakuan dari peneliti.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Kategori Skala

Tabel 4.1 Hasil Analisis Kategori Skala

No	Kategori	Skor
1.	Tinggi	123 – 160
2.	Sedang	106 – 122
3.	Rendah	40 – 105

Dari hasil rumus kategorisasi skala yang tertera pada table di atas menjelaskan bahwa skor skala kategori rendah adalah skor 40 – 105, untuk kategori sedang adalah 106 - 122, dan untuk kategori tinggi adalah 123 - 160.

2. Hasil Analisis Kuantitatif

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui taraf kenormalan sebaran skor variable data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Apabila data tidak berdistribusi normal, jumlah sampel sedikit dan jenis datanya nominal atau ordinal metode yang digunakan adalah statistic non parametik. (Prayitno, 2010)

Pada uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Sebaran hasil uji normalitas normal atau tidak menggunakan kaidah yaitu : jika $p > 0,05$ maka sebaran dikatakan normal. Namun sebaliknya jika uji normalitas sebaran menunjukkan $p < 0,05$ maka sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas menggunakan *SPSS*.

Tabel 4.2 Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
Kelompok Eksperimen	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-test</i>	0,947	14	0,518
<i>Post-test</i>	0,883	14	0,063

Berdasarkan hasil uji normalitas data, ditunjukkan oleh Shapiro-Wilk test yaitu *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai $> 0,05$ yang berarti sebaran dikatakan normal. Hasil *pre-test* memiliki nilai $0,518 > 0,05$ maka data pretest terdistribusi normal. Kemudian data *post-test* memiliki nilai $0,063 > 0,05$ maka data posttest terdistribusi normal.

b. Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 4.3 Hasil Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen

	N	Minimum	Maximum	Mean
<i>Pre-test</i>	14	98	129	114,21
<i>Post-test</i>	14	120	160	134,86
Valid	14			

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai minimum kelompok eksperimen saat *Pre-test* 98 dan saat *Post-test* menjadi 120, nilai maximum saat *pre-test* 129 dan saat *post-test* menjadi 160, nilai

mean saat *pre-test* 114,21 dan saat *post-test* mengalami peningkatan menjadi 134,86. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa nilai mean, minimum dan maximum pada subjek memiliki peningkatan skor.

c. Hasil Analisis *paired sample T-test*

Tabel 4.4 Hasil uji *paired samples statistics*

	N	Mean	Std. Deviation
Pretest	14	114.21	8.737
Posttest	14	134.86	13.032

Berdasarkan tabel di atas terdapat ringkasan hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yakni nilai *pretest* dan *posttest*. Untuk nilai *pretest* diperoleh rata-rata *peak performance* atau mean sebesar 114,21. Sedangkan untuk nilai *posttest* diperoleh nilai rata-rata hasil belajar sebesar 134,86. Jumlah subjek atau atlet yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 14 orang atlet. Untuk nilai standar deviasi pada *pretest* sebesar 8,737 dan *posttest* sebesar 13,032.

Karena nilai rata-rata *peak performance* pada *pretest* 114,21 < *posttest* 134,86, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil *peak performance* antara *pretest* dan hasil *posttest*.

Tabel 4.5 Hasil uji *paired samples correlations*

	N	Correlation	Sig.
Pretest & Posttest	14	0.529	0.052

Hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data atau hubungan variabel *pretest* dengan variabel *posttest* diatas diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,529 dengan nilai signifikansi sebesar 0,052. Karena

nilai Sig. 0,052 > probabilitas 0,05, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara variabel *pretest* dengan variabel *posttest*.

Tabel 4.6 Hasil uji *paired sample t-test*

	N	Mean	Std. Deviation	T	d.f	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	14	20.643	11.209	-6.891	13	0.000

Menurut Singgih Santoso (2014: 265), pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) hasil output SPSS, adalah sebagai berikut.

1. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan tabel paired sample t-test di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dengan *posttest* yang artinya ada pengaruh dari *imagery training* dalam meningkatkan *peak performance* atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dari tabel di atas juga memuat informasi tentang nilai *mean paired differences* adalah sebesar -20,643. Nilai ini menunjukkan selisih antar rata-rata *peak performance pretest* dengan rata-rata *peak performance posttest* atau $114,21 - 134,86 = -20,643$ dan selisih perbedaan tersebut antara -27,114 sampai dengan 14,171 (95% Confidence Interval of the

Difference Lower dan Upper). Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai sesudah perlakuan (*posttest*) lebih tinggi dari nilai sebelum perlakuan (*pretest*). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor dalam pemberian eksperimen ini.

d. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Tabel 4.7 Hasil *Prepost-test* Kelompok Eksperimen

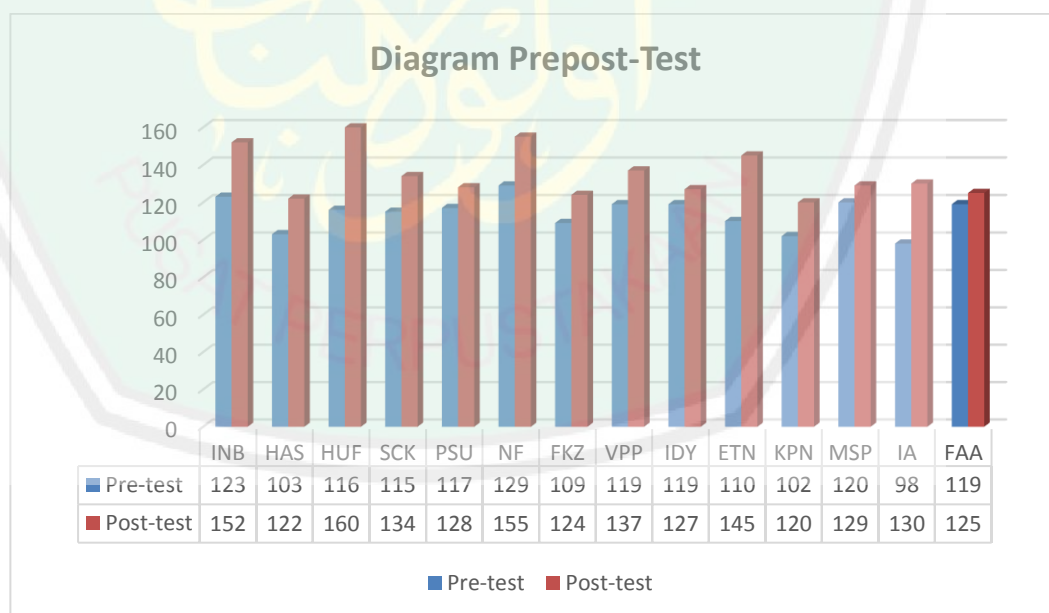
Subjek	Pengukuran			
	Pre-test		Post-test	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
INB	123	Tinggi	152	Tinggi
HAS	103	Rendah	122	Sedang
HUF	116	Sedang	160	Tinggi
SCK	115	Sedang	134	Tinggi
PSU	117	Sedang	128	Tinggi
NF	129	Tinggi	155	Tinggi
FKZ	109	Sedang	124	Sedang
VPP	119	Sedang	137	Tinggi
IDY	119	Sedang	127	Tinggi
ETN	110	Sedang	145	Tinggi
KPN	102	Rendah	120	Sedang
MSP	120	Sedang	129	Tinggi
IA	98	Rendah	130	Tinggi
FAA	119	Sedang	125	Sedang

Berdasarkan hasil perolehan skor skala *peak performance* diatas menunjukan bahwa subjek kelompok eksperimen sebelum diberikan pelatihan *imagery training* memiliki skor kategori yang lebih banyak rendah dan sedang. Hal ini berbeda dengan skor setelah pemberian pelatihan *imagery training* subjek yang meningkat yaitu kategori tinggi sebanyak 10 subjek, namun masih ada yang dalam kategori sedang

sebanyak 4 subjek meskipun skornya meningkat semua dari nilai sebelumnya.

Berdasarkan nilai rata-rata (mean), terjadi perubahan yang signifikan ketika sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*). Berdasarkan hasil penelitian ini *imagery training* membantu seorang atlet dalam meningkatkan *peak performance*, hal tersebut dibuktikan dari hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen yang memiliki perbedaan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *imagery training* memiliki dampak dalam upaya meningkatkan *peak performance* terhadap atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Gambar 4.1 Hasil *prepost-test* Kelompok Eksperimen



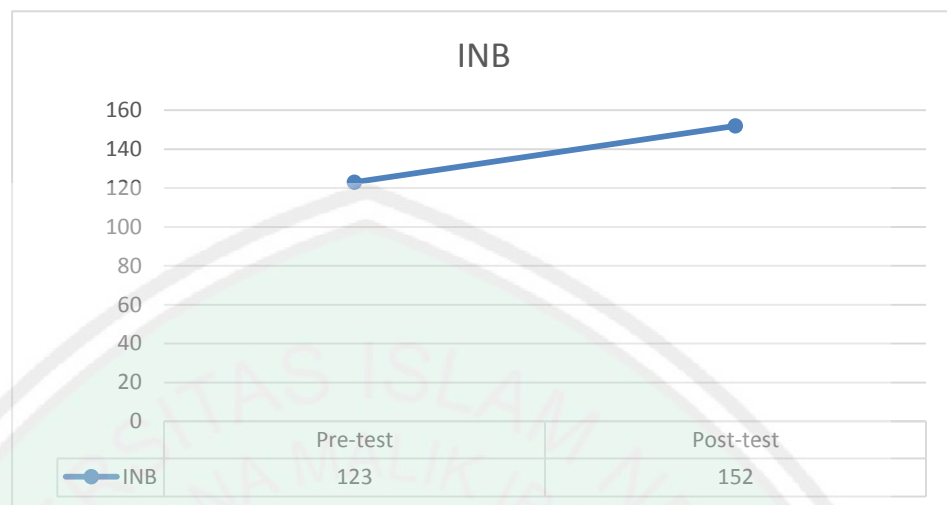
3. Hasil Analisis Kualitatif

Analisis kualitatif memiliki tujuan untuk melihat bagaimana proses yang dialami oleh subjek sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *imagery training*. Selain itu, analisis kualitatif diperlukan untuk menganalisa lebih dalam pada subjek untuk melihat perubahan yang terjadi, hal ini dimaksudkan untuk melihat data-data yang sudah terkumpul apakah mengalami penurunan atau peningkatan selama proses penelitian. Analisis ini dilakukan pada subjek berdasarkan hasil skor skala *peak performance* untuk mengukur *peak performance* dan hasil observasi selama penelitian. Analisis kualitatif pada setiap subjek adalah sebagai berikut :

a. Subjek INB

Subjek INB adalah seorang mahasiswa laki-laki semester 4 jurusan akuntansi fakultas ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek INB adalah 123 yang termasuk dalam kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 152 yang termasuk dalam kategori *peak performance* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance*.

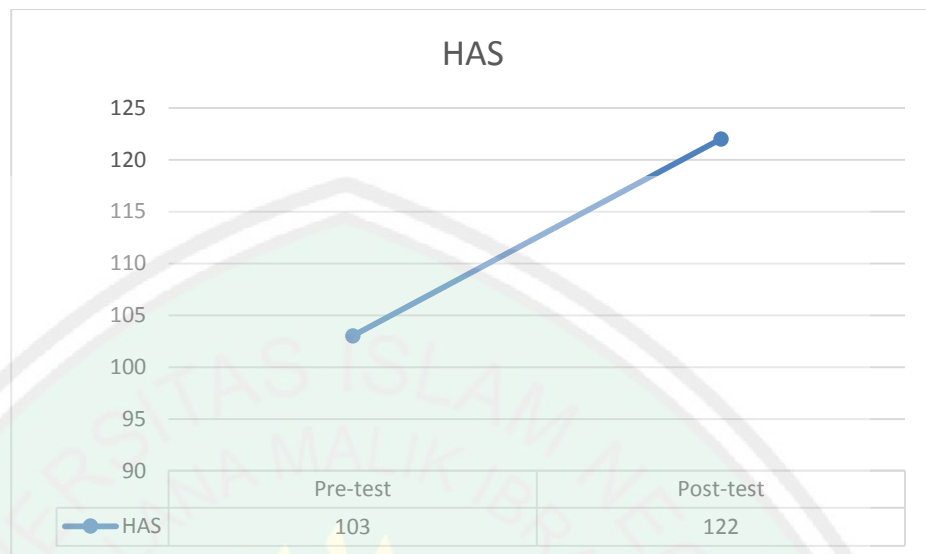
Gambar 4.2 Grafik *peak performance* subjek INB



b. Subjek HAS

Subjek HAS adalah seorang laki-laki yang merupakan mahasiswa jurusan PGMI angkatan 2016 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek HAS adalah 103 termasuk dalam kategori tingkat *peak performance* yang rendah. Setelah diberikan pelatihan *imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 122 yang termasuk dalam kategori tingkat *peak performance* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance*.

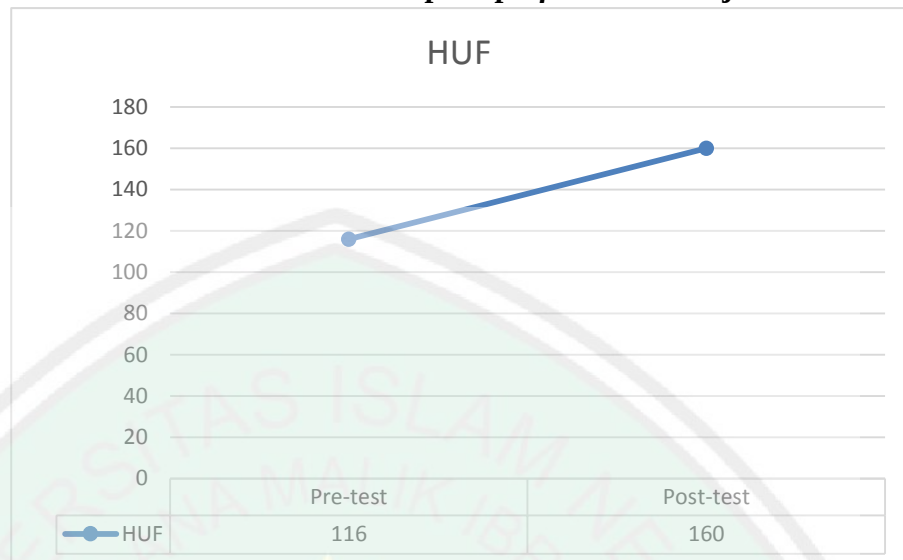
Gambar 4.3 Grafik skor *peak performance* subjek HAS



Selama berjalannya pelatihan *imagery training*, subjek HAS terlihat sangat antusias. Hal tersebut terlihat dari pertanyaan yang sering dilontarkan oleh subjek HAS saat tidak memahami instruksi yang dijelaskan selama pelatihan *imagery training*.

c. Subjek HUF

Subjek HUF adalah seorang laki-laki yang merupakan mahasiswa jurusan PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek HUF adalah 116 termasuk dalam kategori *peak performance* yang rendah. Setelah diberikan pelatihan *imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 160 yang termasuk dalam kategori *peak performance* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance* yang sangat signifikan.

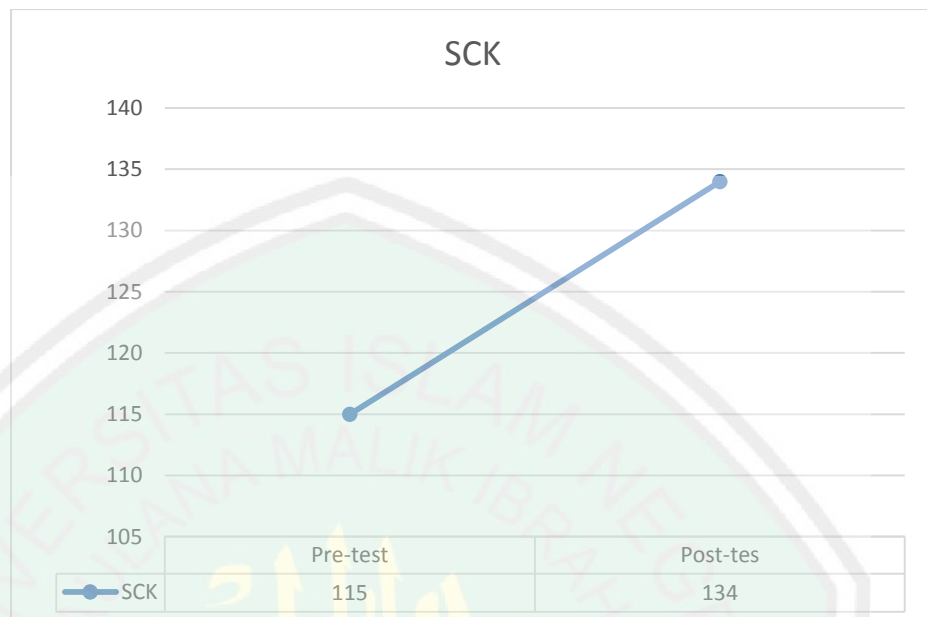
Gambar 4.4 Grafik skor *peak performance* subjek HUF

Subjek HUF terlihat serius selama jalannya proses pelatihan *imagery training*. Subjek aktif berinteraksi dengan fasilitator pelatihan. Namun subjek HUF merasa minder dan malu akan kemampuannya. Akan tetapi di akhir sesi, subjek HUF sudah mulai percaya diri akan kemampuannya dan terlihat bermain bagus saat uji coba tanding.

d. Subjek SCK

Subjek SCK adalah seorang perempuan yang merupakan mahasiswa psikologi angkatan 2016 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek SCK adalah 115 yang termasuk dalam kategori *peak performance* sedang. Setelah diberikan pelatihan *imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 134 yang termasuk dalam kategori *peak performance* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance* yang signifikan.

Gambar 4.5 Grafik skor *peak performance* subjek SCK

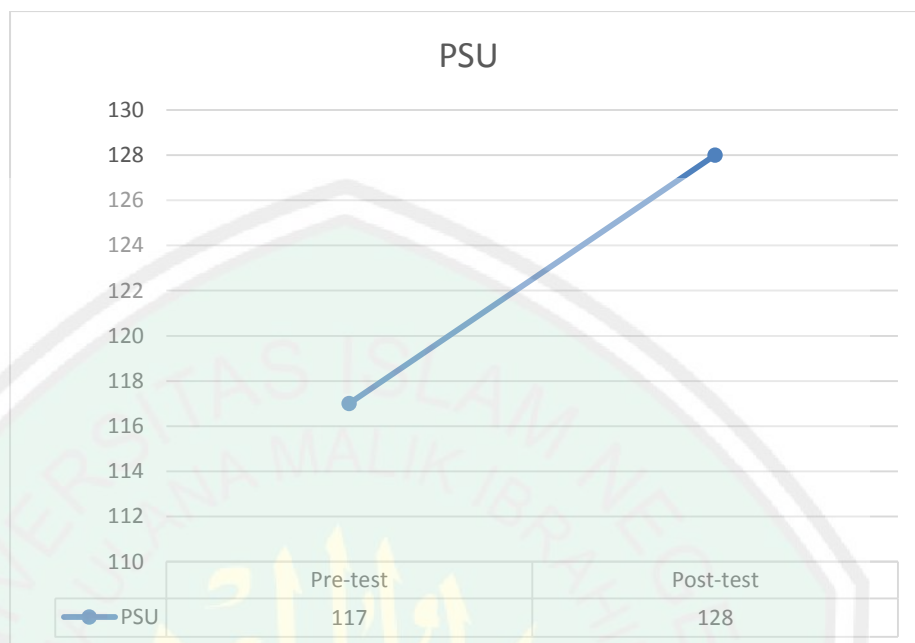


Subjek SCK berantusias untuk mengikuti pelatihan *imagery training* dalam setiap pertemuannya, terlihat saat subjek datang lebih awal dari pada teman-temannya dan bahkan membantu peneliti menyiapkan keperluan pelatihan.

e. Subjek PSU

Subjek PSU adalah seorang laki-laki yang merupakan mahasiswa jurusan ekonomi angkatan 2015 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek PSU adalah 117 yang termasuk dalam kategori *peak performance* sedang. Setelah diberikan pelatihan *imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 128 yang termasuk dalam kategori *peak performance* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance* yang signifikan.

Gambar 4.6 Grafik skor *peak performance* PSU

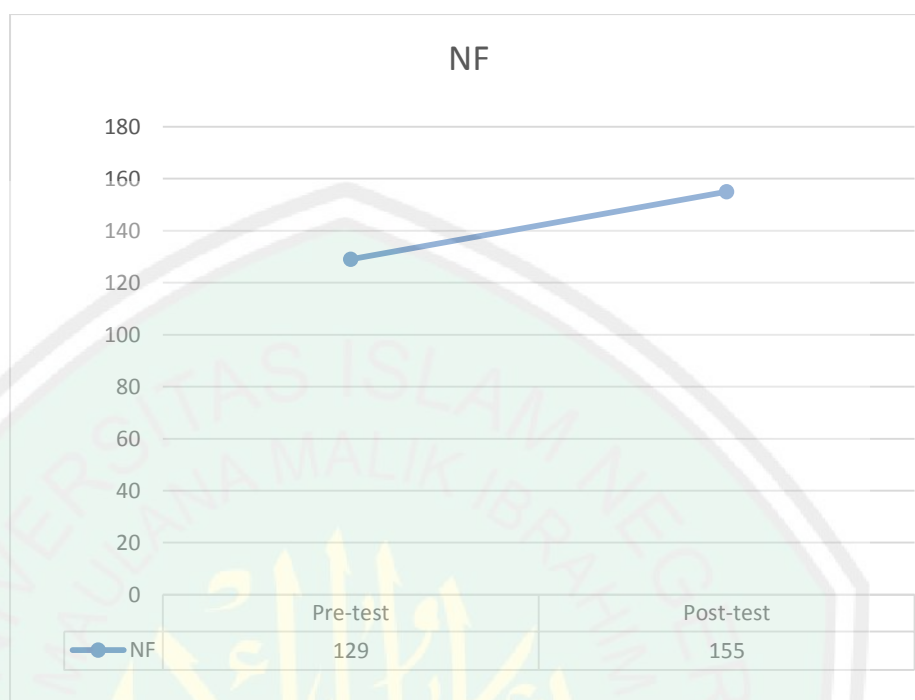


Sepanjang proses pelatihan *imagery training*, subjek PSU lebih banyak berdiam diri dan jarang melakukan komunikasi dengan fasilitator maupun temannya. Namun diakhir sesi subjek menuturkan bahwa menyukai pelatihan *imagery training* yang dibuktikan dengan tulisannya di lembar pesan dan kesan.

f. Subjek NF

Subjek NF adalah seorang laki-laki yang merupakan mahasiswa jurusan PAI semester 2 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek NF adalah 129 yang termasuk dalam kategori *peak performance* tinggi. Setelah diberikan pelatihan *imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 155 yang termasuk dalam kategori *peak performance* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance* yang signifikan.

Gambar 4.7 Grafik skor *peak performance* subjek NF

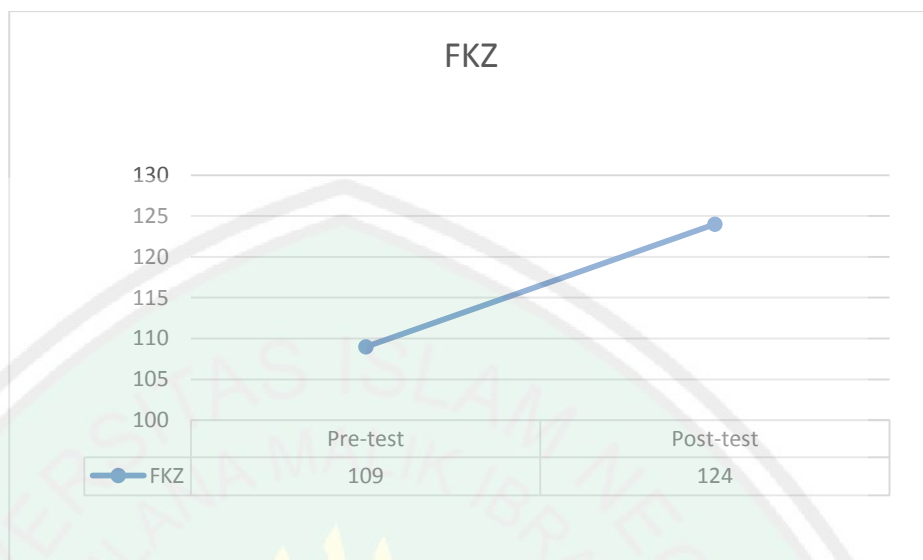


Saat proses pemberian pelatihan *imagry training* berlangsung, subjek NF terlihat sangat mudah dalam memahami materi yang diberikan oleh fasilitator dan subjek NA juga mengikuti prosedur pelatihan *imagery training* dengan baik.

g. Subjek FKZ

Subjek FKZ adalah seorang perempuan yang merupakan mahasiswa jurusan PGMI angkatan 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek FKZ adalah 109 yang termasuk dalam kategori *peak performance* sedang. Setelah diberikan pelatihan *imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 124 yang termasuk dalam kategori *peak performance* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance* yang signifikan.

Gambar 4.8 Grafik skor *peak performance* subjek FKZ

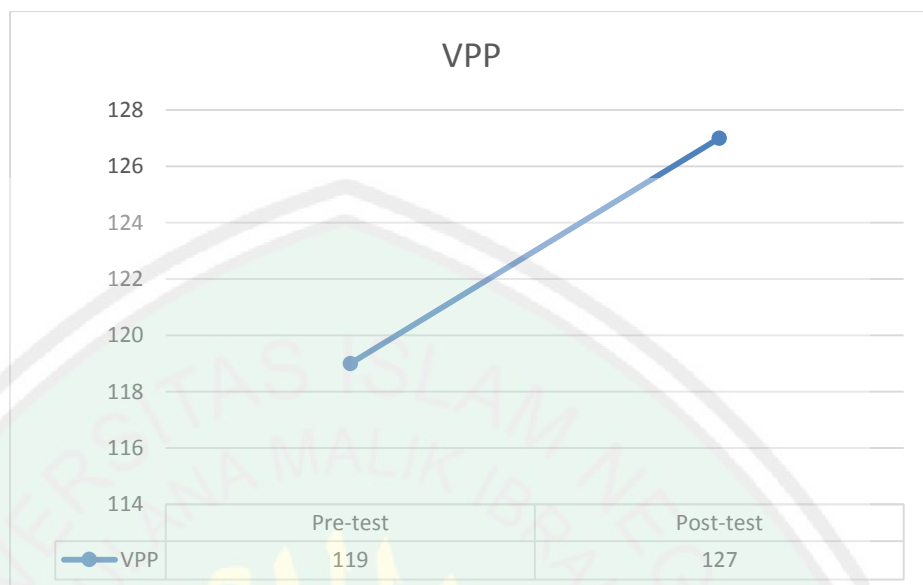


Subjek FKZ dalam proses pelatihan *imagery training* mengikuti instruksi dengan baik meski terlihat malu-malu saat melakukan pelatihan. Hal tersebut sempat diutarakan saat pelatihan.

h. Subjek VPP

Subjek VPP adalah seorang laki-laki yang merupakan mahasiswa jurusan manajemen semester 6 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek VPP adalah 119 yang termasuk dalam kategori *peak performance* sedang. Setelah diberikan pelatihan *Imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 124 yang termasuk dalam kategori *peak performance* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance* yang signifikan.

Gambar 4.9 Grafik skor *peak performance* subjek VPP

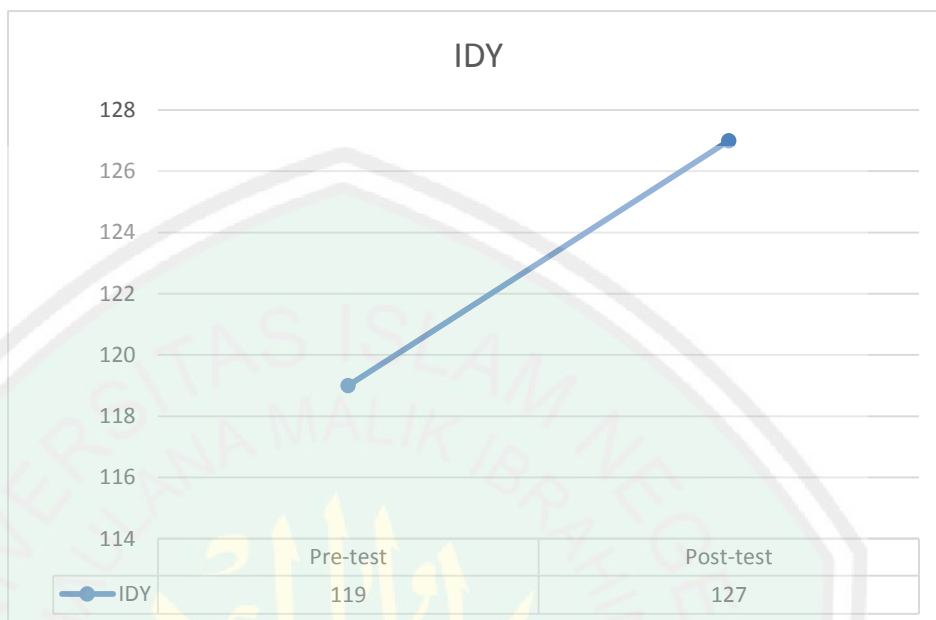


Subjek VPP dalam proses jalannya pelatihan *imagery training* terlihat antusias dan bersemangat dalam setiap pertemuan. Subjek juga sering datang lebih awal bersama temannya yaitu SCK yang merupakan sahabatnya dan partner dalam cabor lain.

i. Subjek IDY

Subjek IDY adalah seorang perempuan yang merupakan mahasiswa jurusan PIPS semester 4 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek IDY adalah 119 yang termasuk dalam kategori *peak performance* sedang. Setelah diberikan pelatihan *Imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 127 yang termasuk dalam kategori *peak performance* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance* yang signifikan.

Gambar 4.10 Grafik skor *peak performance* subjek IDY

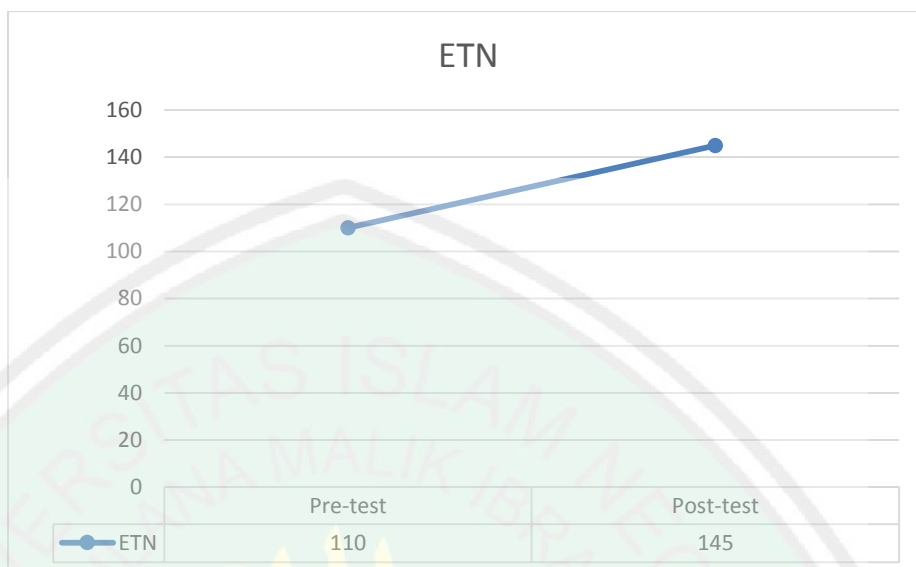


Selama pemberian perlakuan yaitu pelatihan *imagery training* berlangsung, subjek IDY terlihat sangat senang. Hal tersebut dapat dilihat dari ia yang selalu tersenyum selama jalannya proses pelatihan. Subjek IDY juga dapat melakukan *imagery training* dengan baik.

j. Subjek ETN

Subjek ETN adalah seorang perempuan yang merupakan mahasiswa jurusan psikologi semester 4 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek ETN adalah 110 yang termasuk dalam kategori *peak performance* sedang. Setelah diberikan pelatihan *imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 145 yang termasuk dalam kategori *peak performance* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance* yang signifikan.

Gambar 4.11 Grafik skor *peak performance* subjek ETN

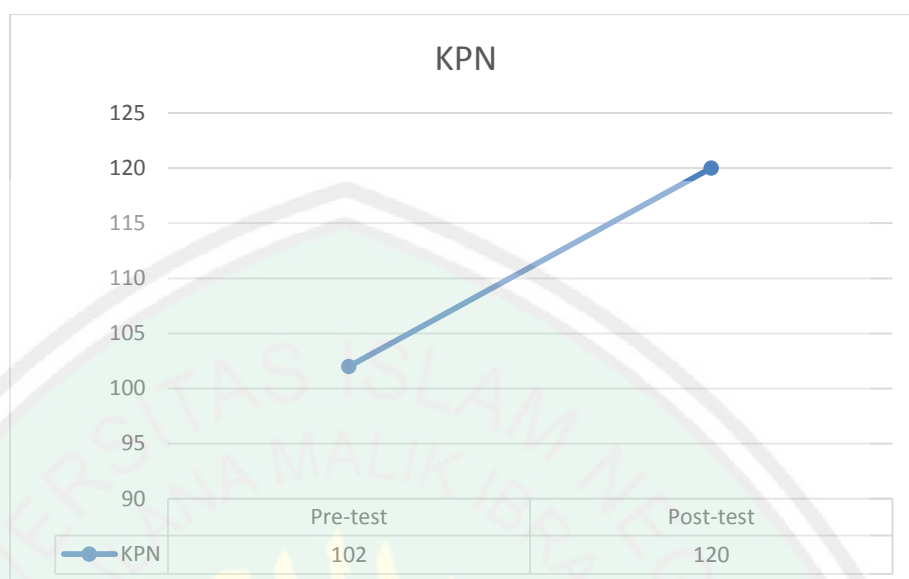


Selama proses pelatihan *imagery training*, subjek ETN merupakan subjek paling aktif dari pada yang lainnya dan kooperatif dengan peneliti. Terlihat dari pertanyaan-pertanyaan yang dialami dirinya kepada fasilitator.

k. Subjek KPN

Subjek KPN adalah seorang perempuan yang merupakan mahasiswa jurusan PBS fakultas ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek KPN adalah 102 yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 120 yang termasuk dalam kategori *peak performance* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance* yang signifikan.

Gambar 4.12 Grafik *peak performance* subjek KPN

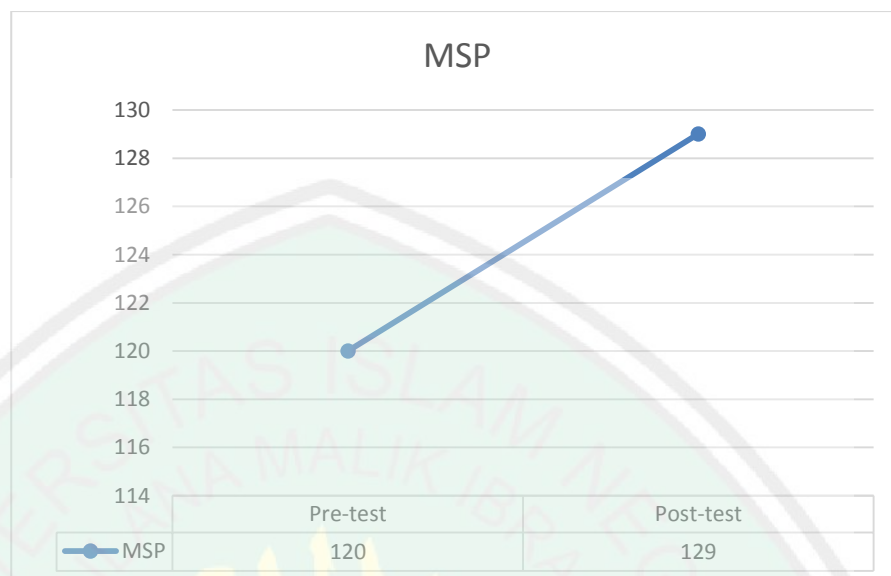


Subjek KPN terlihat diam dan terkesan malu-malu saat melakukan *imagery training*, tetapi subjek KPN serius saat memahami materi yang disampaikan fasilitator.

1. Subjek MSP

Subjek MSP adalah seorang perempuan yang merupakan mahasiswa jurusan psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek MSP adalah 120 yang termasuk dalam kategori sedang. Setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 129 yang termasuk dalam kategori *peak performance* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance* yang signifikan.

Gambar 4.13 Grafik skor *peak performance* subjek MSP

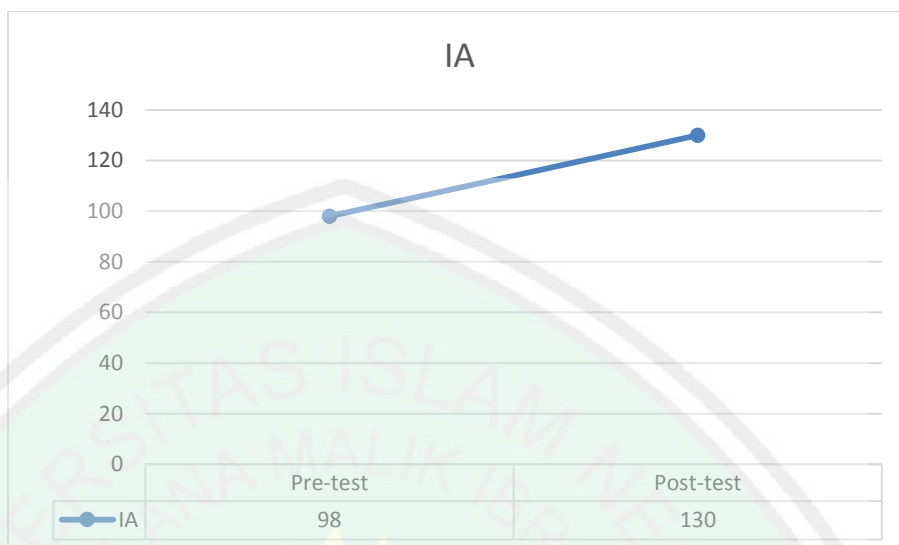


Subjek MSP terlihat sangat antusias. Hal tersebut terlihat dari subjek MSP tidak lepas pandangannya melihat fasilitator menjelaskan. Selama pelatihan, subjek MSP lancar dalam *imagery training*.

m. Subjek IA

Subjek IA adalah seorang laki-laki yang merupakan mahasiswa jurusan MPI fakultas Tarbiyah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek IA adalah 98 yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 130 yang termasuk dalam kategori *peak performance* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance* yang signifikan.

Gambar 4.14 Grafik skor *peak performance* subjek IA

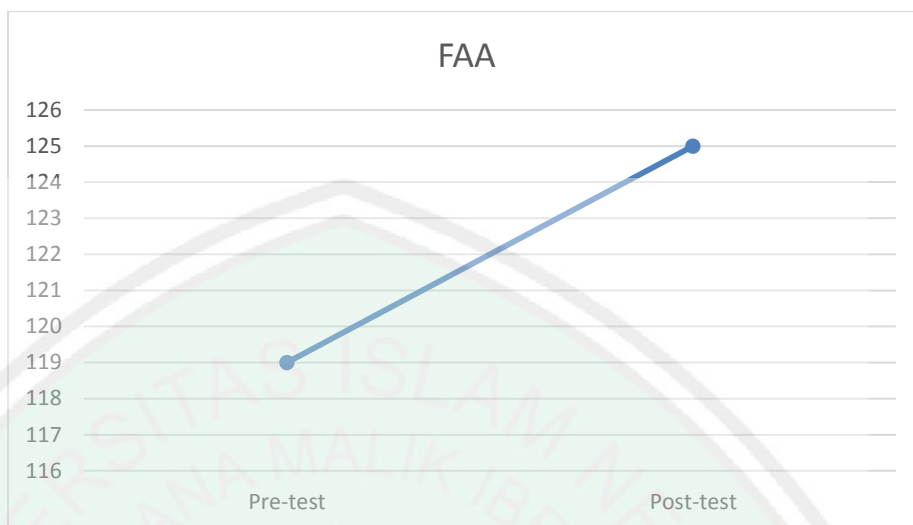


Subjek IA terlihat ceria selama jalannya proses pelatihan *imagery training*. Subjek sering terlihat tertawa ketika ada hal yang lucu disampaikan oleh fasilitator. Akan tetapi di waktu praktek *imagery training* subjek terlihat serius.

n. Subjek FAA

Subjek FAA adalah seorang laki-laki yang merupakan mahasiswa jurusan tadris matematika fakultas Tarbiyah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor *pre-test* subjek FAA adalah 119 yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *imagery training*, hasil skor yang didapat adalah 125 yang termasuk dalam kategori *peak performance* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan *peak performance* yang signifikan.

Gambar 4.15 Grafik skor *peak performance* subjek FAA



Subjek FAA terlihat kebingungan saat penjelasan materi dari fasilitator, namun tetap serius dan di pertemuan-pertemuan berikutnya subjek mulai dapat memahami.

D. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektifitas *imagery training* terhadap peningkatan *peak performance* pada atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengujian hipotesis dilakukan dengan bantuan program SPSS 16.0 *for windows* menggunakan metode analisis data *Paired Sample T Test* dengan melihat perbandingan skor skala *peak performance* sebagai *pre-test* dan *post-test*.

Hipotesis yang diambil dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh *imagery training* terhadap peningkatan *peak performance* pada atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini berdasarkan permasalahan *peak performance* yang di alami oleh tim bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang. Dalam penelitian ini diperoleh beberapa hasil yang sesuai dengan rumusan masalah serta tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat *peak performance* atlet sebelum diberikan perlakuan.

Pada hasil *pretest* diperoleh nilai rata-rata tingkat *peak performance* atlet sebelum diberikan perlakuan dari uji deskriptif sebesar 114,21 dari 14 subjek. Kemudian saat *pretest* diperoleh nilai minimum subjek 98 dan nilai maksimum subjek 129. Tingkat *peak performance* menggunakan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan hasil paparan uji deskriptif dan analisis yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa subjek yang berada pada tingkat kategori *peak performance* tinggi hanya 2 dari 14 atlet, subjek yang berada pada kategori *peak performance* sedang yaitu 9 dari 14 atlet, subjek yang berada pada kategori *peak performance* rendah yaitu 2 dari 14 atlet.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tingkat *peak performance* atlet berada kategori sedang. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Eklund dalam Satiadarma yang mengambil kesimpulan bahwa gagalnya sejumlah atlet mengalami *peak performance* adalah terganggunya konsentrasi mereka saat bertanding. Melalui program mental penampilan atlet akan terarah menuju *peak performance*. Karena program latihan mental dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet serta kualitas performa atlet. Meningkatnya kualitas performa memberi dampak positif pada emosi atlet, bersama dengan itu pula efek negatif atlet mengalami

penurunan. Karena kualitas penampilan meningkat, pemusatan perhatian pada pertandingan juga meningkat, selanjutnya hal ini membawa atlet pada kondisi *peak performance* (Satiadarma, 2000: 172)

2. Tingkat *peak performance* atlet sesudah diberikan perlakuan.

Pada hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata tingkat *peak performance* atlet sesudah diberikan perlakuan dari uji deskriptif sebesar 134,86 dari 14 subjek. Kemudian saat *posttest* diperoleh nilai minimum subjek 120 dan nilai maksimum subjek 160. Berdasarkan hasil paparan uji deskriptif dan analisis yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa subjek yang berada pada tingkat kategori *peak performance* tinggi hanya 10 dari 14 atlet, subjek yang berada pada kategori *peak performance* sedang yaitu 4 dari 14 atlet, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori *peak performance* rendah. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tingkat *peak performance* atlet berada kategori tinggi.

Pada kategori tinggi terdapat 10 atlet dan 4 atlet pada kategori sedang. *Peak performance* atlet sesudah perlakuan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum perlakuan. Hal ini diperkuat dengan pendapat Komarudin (2016: 98) bahwa latihan *imagery* sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elite pun menggunakan latihan *imagery* karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan performanya. Atlet melakukan latihan *imagery* dengan berbagai tujuan, ada yang berlatih untuk tujuan belajar

keterampilan, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stres dan rintangan dalam olahraga baik itu cedera, latihan berat, dan gangguan lainnya.

3. Pengaruh *imagery training* terhadap peningkatan *peak performance* atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan analisis uji T dengan *gained score* yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada tingkat *peak performance* pada subjek yang mengikuti pelatihan *imagery training*. Uji T dengan *gained score pretest-posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan $t = -6,891$ dan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ (kesalahan toleransi 5%).

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *imagery training* dapat mempengaruhi peningkatan *peak performance* pada atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Seluruh subjek yang mengikuti pelatihan *imagery training* mengalami perubahan yang positif berupa peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*, meskipun ada salah satu subjek yang peningkatan skornya tidak terlalu signifikan. Dalam Pelatihan *imagery training*, subjek diajarkan melatih diri untuk rileks dan bisa berimajinasi. Sehingga hal ini dapat menjadi salah satu sarana subjek dalam merubah suatu perilaku yang ingin ditingkatkan maupun diturunkan dan bahkan ingin di hilangkan. Hasil penelitian ini sesuai dengan

penelitian yang telah dilakukan oleh Laksi Puri Pinandito (2017) yang mengatakan bahwa *imagery training* efektif untuk meningkatkan ketetapan *smash* pada atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta. Kemudian peneliti juga memberikan perbandingan penelitian terkait dengan *imagery training*, yakni antara lain :

1. Penelitian oleh Ikhwan Maolana Ibrahim Imam dkk (2017) tentang pengaruh *imagery training* pada hasil pukulan *parking* dan *gate-in* woodball di UKM woodball UPI terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan atlet.
2. Satrio Anggoro Wibowo dkk (2016) yang meneliti tentang pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil tembakan atlet menembak *rifle* Jawa Barat mengungkapkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan mental *imagery* yang diberikan terhadap hasil tembakan atlet menembak Jawa Barat.
3. Penelitian lain mengenai latihan *imagery* juga dilakukan oleh Sukamto (2013) yang ditujukan untuk meningkatkan *lay up shoot* permainan bola basket siswa peserta ekstra kurikuler bola basket SMA N 1 Bantul.

Proses penelitian ini yaitu pemberian perlakuan berupa *imagery training* yang ditujukan untuk meningkatkan *peak performance* atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal tersebut dilakukan dengan cara membandingkan skor *pretest* atau skor skala *peak performance* sebelum perlakuan dengan skor setelah pemberian perlakuan atau *posttest*.

Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *imagery traianing* dalam upaya meningkatkan *peak performance* pada atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Proses yang dijalankan selama pemberian *imagery training* menurut Satrio Anggoro Putra Wibowo dan Nur Indri Rahayu (2016) dari latihan *imagery* akan memberikan kegunaan bagi atlet agar atlet mampu menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet akan menampilkan pola gerak yang lebih baik dari sebelumnya. Yang mana dalam penelitian ini berguna untuk meningkatkan *peak performance* pada atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dan hasilnya adalah pemberian *imagery training* berpengaruh dalam peningkatan *peak performance* atlet. Hal itu sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Vealey dan Greenleaf (2001) yang memaparkan *imagery* menggunakan seluruh indra untuk menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran. Dari pengertian tersebut, ada tiga hal utama dalam memahami *imagery* yaitu : (1) memunculkan kembali pengalaman yang ada pada pikiran, (2) *imagery* melibatkan seluruh indera yang dimiliki atlet, (3) *imagery* tidak membutuhkan stimulus atau rangsangan dari luar karena *imagery* berasal dari pengalaman sensoris yang ada pada dalam pikiran. Hal itu sejalan dengan pendapat oleh Vealey & Greenleaf (2001) bahwa *imagery* efektif untuk digunakan dalam meningkatkan pembelajaran dan performa akan kemampuan olahraga, serta mampu mengontrol pikiran dan emosi yang berhubungan dengan pertandingan.

Dari hal tersebut dapat membantu atlet untuk meningkatkan *peak performance* yang selama ini jarang atau tidak mampu untuk mengeluarkan performa terbaiknya saat bertanding.

Keberhasilan dalam penelitian ini yang telah dilakukan untuk meningkatkan *peak performance* pada atlet bola voli di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu modul terapi, fasilitator, dan karakteristik dari subjek. Keberhasilan juga dipengaruhi oleh pemberian pelakuan terhadap subjek.

Pelakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah *imagery training* yang didampingi oleh seorang fasilitator. Fasilitator disini berperan untuk menjelaskan teknik *imagery*, memberikan instruksi sesuai prosedur dalam modul dan observasi. Fasilitator juga mendampingi subjek dalam jalannya *imagery training* yang kemudian di lanjutkan oleh peneliti.

Keberhasilan juga dipengaruhi oleh pemilihan subjek yang tepat dan sesuai dengan kriteria-kriteria yang sudah dibuat sebelumnya. Kerjasama subjek dalam menjalankan *imagery training* juga memiliki andil dalam keberhasilan penelitian ini. Dalam analisis yang dilakukan peneliti terhadap kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa subjek mengalami peningkatan skor dan terdapat tingkat *peak performance* yang berbeda-beda di setiap individunya, meskipun ada yang dalam kategori yang sama.

Pada saat melakukan penelitian ini terdapat beberapa kendala atau hambatan yang dialami oleh peneliti diantaranya adalah waktu yang terbatas. Hal tersebut dapat terjadi karena penelitian ini dilaksanakan

dalam bulan puasa sehingga menurunnya konsentrasi subjek dalam menjalankan pelatihan *imagery*. Selain itu, tempat untuk pelatihan sebenarnya kurang memadai pada hari kedua hingga kelima karena dilakukan di lapangan voli yang tidak ada fasilitas projector, pemeras suara, dan pendingin ruangan. Hasil dari penelitian ini mengemukakan bahwa pemberian pelatihan *imagery* dapat meningkatkan *peak performance* pada atlet bola voli di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemamparan hasil dan analisa data penelitian pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan penghitungan kategorisasi diketahui 21,42% atlet termasuk dalam kategori rendah yaitu 3 dari 14 atlet. Sedangkan 64,28% atlet termasuk kategori sedang yaitu 9 dari 14 atlet. Sisanya 14,29% atlet termasuk kategori tinggi yaitu 2 dari 14 atlet. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek masuk pada kategori sedang. Dapat dikatakan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *peak performance* yang sedang ataupun rendah. Hal itu disebabkan oleh kurangnya atlet mendapatkan penanganan secara psikologi.
2. Setelah diberikan perlakuan berupa *imagery training*, tingkat *peak performance* pada atlet bola voli di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami peningkatan yang signifikan yaitu dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 114,21 dan nilai rata-rata (*mean*) sebelum diberikan perlakuan sebesar 134,86. Peningkatan tersebut terjadi disebabkan oleh pemberian perlakuan yang dapat diterima oleh subjek dengan baik.
3. Hasil penelitian menunjukkan *imagery training* berpengaruh signifikan untuk meningkatkan *peak performance* pada atlet bola voli di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal tersebut diperkuat ketika dilakukan uji

deskriptif, uji *paired sample t test*. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Penelitian ini menunjukkan bahwa *imagery training* dapat dijadikan sebagai pilihan untuk meningkatkan *peak performance* atlet.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan memberi manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan para atlet dapat meningkatkan atau bahkan melanggengkan terus *peak performance* pada saat bertanding. Hal ini agar para subjek dapat bermain apik di setiap pertandingan.

2. Bagi Tim Bola Voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Tim Bola Voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dapat menerapkan *imagery training* kepada para atlet karena *imagery training* dalam kondisi tertentu bisa dilakukan oleh siapapun tanpa memerlukan psikolog profesional.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini terdapat beberapa kekurangan. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengatur waktu pemberian perlakuan terapi dengan baik serta menyiapkan persiapan dengan baik. Kemudian diharapkan juga untuk menentukan dan berkoordinasi dengan baik kepada pihak-pihak yang terkait dalam kebutuhan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bangkit Komara, Indra. 2016. *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa*. Vol. 5, No. 1
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Pinandito, Laksi Puri (2017) *Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis di Pb Pratama Yogyakarta*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lauster,P., 1978, *The Personality Test*, London: Pan Books
- Mardatillah. (2010). *Pengembangan Diri*. STIE Balikpapan: Madani.
- Risna Podungge. (2012). Dampak Kecemasan Dan Agresifitas Terhadap Prestasi Olahraga Bela Diri. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo*.
- Roesdiyanto dan I Nengah Sudjana. 2009. *Sejarah Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Malang : UM Press
- Dwi Prayitno 2010. *Paham Analisis Data dengan SPSS*. PT Buku Seru : Jakarta.
- Saifuddin Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Satiadarma, Montly P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono, 2001. *Metode Penelitian*, Bandung: CV Alfa Beta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Santoso, Singgih. 2014. *Statistik Multivariat Edisi Revisi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Tjung Hauw Sin. (2013). Layanan Konseling Dalam Mengentaskan Masalah Kecemasan Pada Atlet. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*.
- Triandoro Safaria, Kunjana Rahardi. (2006). *Menjadi Pribadi Berprestasi*. Jakarta: Grasindo.
- Vealey, R.S., & Greenleaf, C.A. (2001). Seeing and believing: Understanding and using imagery in sport. In Williams, J.M. *Applied sport psychology. Personal Growth to Peak Performance*. (pp.247-275). London: Mayfield Publishing Company

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 Uji Coba Skala *Peak Performance*

Lampiran 3 Cetak Biru Uji Coba Instrumen *Peak Performance*

Lampiran 4 Data Uji Coba Skala *Peak Performance*

Lampiran 5 Hasil Uji Coba Validitas Realibilitas

Lampiran 6 Skala *Pre-Test Post-Test*

Lampiran 7 Cetak Biru Skala *Peak Performance*

Lampiran 8 Data *Pre-Test* dan Data *Post Test*

Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas Pre Post Test

Lampiran 10 Hasil Statistik Deskriptif

Lampiran 11 Hasil Paired Sample T-Test

Lampiran 12 Modul Pelatihan *Imagery Training*

Lampiran 13 Foto-Foto Kegiatan Pelatihan

LAMPIRAN 1

BIODATA PENELITIAN



Nama Lengkap : Franky Subari
Tempat, Tanggal Lahir : Malang, 9 April 1994
Alamat : Jl. Merdeka Gang.4 No.41 RT/RW 28/05 Desa
Kebonagung Kecamatan Pakisaji Kabupaten
Malang
Telepon : 082232535780
E-mail : frankysbr02@gmail.com
Sosial Media : @frankysubari02

PENDIDIKAN FORMAL

2000-2006 : SDN Kebon Agung 1 Malang
2006-2009 : SMP Nasional Malang
2009-2012 : SMK Nasional Malang
2014-2019 : Jurusan Psikologi (S1) Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang

LAMPIRAN 2**UJI COBA SKALA INSTRUMEN *PEAK PERFORMANCE*****A. Identitas**

Nama : _____

Prodi : _____

Angkatan : _____

Jenis kelamin : _____

B. Petunjuk Pengisian Skala

1. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan. pilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia di kanan dari setiap pernyataan berdasarkan pada kondisi anda yang sebenarnya.

2. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban.

3. Berikut pilihan jawaban yang tersedia meliputi:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu mengunyah permen karet untuk menghilangkan rasa cemas.		✓		

Apabila anda ingin mengganti jawaban yang telah anda berikan sebelumnya, maka berilah tanda (=) pada tanda (✓) dan berikan tanda (✓) pada alternative jawaban yang menurut anda sesuai.

Contoh Koreksi Jawaban :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu mengunyah permen karet untuk menghilangkan rasa cemas.		≠	✓	

C. Skala Peak Performance

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat bermain santai dan lepas dalam pertandingan.				
	Saat bermain saya merasa dikejar-kejar oleh waktu.				
3.	Saya dapat mengambil peluang untuk menyerang titik lemah lawan.				
4.	Saat bertanding saya lambat dalam mengambil keputusan.				
5.	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan.				
6.	Saya tidak dapat menemukan titik lemah dari lawan.				
7.	Saat bertanding tubuh saya tidak gemetar.				
8.	Saya terburu-buru untuk segera menyudahi pertandingan.				
9.	Saya dapat merasakan bola yang terkena telapak tangan saat melakukan smash.				
10.	Saya tidak dapat menikmati pertandingan.				
11.	Saya dapat dengan cepat mengambil keputusan ketika bertanding.				
12.	Saya merasa terburu-buru saat bertanding.				
13.	Saya dapat bergerak sesuai dengan kehendak.				
14.	Saya tidak santai ketika bermain.				
15.	Reflex saya bagus ketika memukul bola.				
16.	Gerakan yang saya lakukan tidak sesuai dengan keinginan.				
17.	Saya merasa nyaman ketika berada dilapangan.				
18.	Saya mudah lelah, maka dari itu saya membutuhkan jeda waktu istirahat yang lama.				
19.	Pergerakan yang saya lakukan efektif.				
20.	Kaki saya gemetar ketika menunggu giliran smash.				
21.	Saya hanya memerlukan sekali percobaan ketika akan memukul.				
22.	Saya memerlukan banyak step untuk mematikan lawan.				

23.	Saya dapat melakukan smash bola sesuai target.				
24.	Saya kaget ketika ada bola yang mengarah kepada saya.				
25.	Saya tidak mudah lelah meski bermain selama 5 set full.				
26.	Saya tidak dapat menemukan <i>timing</i> ketika memukul.				
27.	Saya yakin terhadap kemampuan saya setelah menjalani serangkaian latihan.				
28.	Saya tidak yakin kemampuan saya akan berguna di dalam tim.				
29.	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding.				
30.	Saya kesulitan menghadapi situasi terdesak saat bertanding.				
31.	Saya tidak mempedulikan riuhnya penonton.				
32.	Saya tidak fokus ketika lapangan dipenuhi penonton.				
33.	Saya ragu untuk smash meski berhadapan dengan pemain yang memiliki <i>block</i> bagus.				
34.	Saya tidak ragu untuk smash meski berhadapan dengan pemain yang memiliki <i>block</i> bagus.				
35.	Pada saat dilapangan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani.				
36.	Saya tidak yakin smash saya dapat mematikan lawan.				
37.	Saya datang tepat waktu ketika akan bertanding.				
38.	Saya ragu ketika akan smash.				
39.	Saya tidak ragu-ragu ketika smash.				
40.	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan.				
41.	Saya yakin dapat menerima bola yang di <i>serve</i> oleh lawan.				
42.	Saya ragu untuk melakukan smash ketika keadaan poin kritis.				

43.	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton.				
44.	Kemampuan terbaik saya keluar jika <i>mood</i> saya sedang baik.				
45.	Saya yakin smash saya mendapatkan poin.				
46.	Gerakan saya tidak sesuai dengan yang saya inginkan.				
47.	Saya dapat memberi umpan dengan baik.				
48.	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak.				
49.	Saya merasa fisik dan psikis berjalan bersamaan ketika bertanding.				
50.	Saya ragu ketika akan smash.				
51.	Saya dapat langsung beradaptasi dengan lapangan baru ketika bertanding.				
52.	Saya tidak mengeluarkan kemampuan terbaik saya ketika mendapatkan lawan yang tidak sebanding.				
53.	Saat bertanding saya tidak memikirkan hal lain di luar pertandingan.				
54.	Saya tidak fokus karena memikirkan banyak hal ketika bertanding.				
55.	Saya merasa bisa langsung semangat dalam bertanding.				
56.	Saya tidak dapat mengantisipasi serangan lawan dengan baik.				
57.	Saya melakukan smash tanpa ragu ke target yang sudah ditentukan.				
58.	Saya datang terlambat ketika akan bertanding.				
59.	Saya menanti-nantikan sebuah pertandingan.				
60.	Karena terlalu bersemangat, saya tidak bisa istirahat cukup untuk menanti sebuah pertandingan.				
61.	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan.				
62.	Cuaca yang terlalu panas membuat saya sulit konsentrasi.				
63.	Saat bertanding saya memikirkan masalah diluar pertandingan.				

64.	Saya tidak dapat membaca alur pertandingan.				
65.	Saya dapat mengantisipasi serangan lawan dengan baik.				
66.	Saya tidak dapat mengontrol bola pada saat <i>passing</i> .				
67.	Saya bisa menggunakan kemampuan terbaik saya dalam situasi genting.				
68.	Saya merasa fisik dan psikis tidak berjalan bersamaan ketika bertanding.				
69.	Saya mampu mensiasati kelemahan saya pada saat bertanding.				
70.	Ketika ada masalah non teknis, maka akan mempengaruhi penampilan saya di pertandingan.				
71.	Saya mempunyai cara lain untuk menutupi kekurangan saya saat bertanding.				
72.	Apa yang saya lakukan saat bertanding tidak sesuai dengan keinginan.				
73.	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan.				
74.	Pada saat bertanding saya tidak melakukan permainan sesuai instruksi pelatih.				
75.	Saat bertanding gerakan yang saya lakukan sesuai dengan saat latihan.				
76.	Saya tidak dapat membedakan bola yang <i>tast ball</i> atau tidak.				
77.	Gerakan saya sesuai dengan apa yang saya pikirkan.				
78.	Saya tidak bersemangat ketika bertanding sehingga mudah lelah.				
79.	Semangat saya tidak turun meski cuaca terik.				
80.	Saya merasa terbebani jika ada masalah pribadi yang dialami belum diselesaikan.				
81.	Saat pertandingan, saya tidak terpengaruh terhadap permasalahan yang saya hadapi.				
82.	Saya bisa dengan mudah membaca alur pertandingan.				

83.	Saya dapat langsung mengeluarkan kemampuan terbaik saya sejak awal siapapun lawannya.				
84.	Dukungan dari penonton membebani saya untuk tampil maksimal.				
85.	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat.				
86.	Saya sulit menemukan kelemahan yang dimiliki lawan.				
87.	Cuaca yang terik tidak menyurutkan semangat saya untuk bertanding.				
88.	Saya kesulitan dalam mensiasati kelemahan saya ketika bertanding.				
89.	Saya dapat mengontrol kekuatan lemparan saya ketika bertanding.				
90.	Saya tidak terpengaruh permasalahan non teknis diluar pertandingan.				
Jumlah Skor					

LAMPIRAN 3

CETAK BIRU UJI COBA INSTRUMEN *PEAK PERFORMANCE*

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Mental dan fisik yang rilek	Tenang saat bertanding	5,7,9,11,13	8,10,12,14,16	10
	Bertindak dengan tepat dan cepat	1,3	2,4,6	5
	Tubuh tidak tegang	15,17	18,20	4
	Tubuh mudah untuk di koordinasikan	19,21,23,25	22,24,26	8
Optimis	Mempercayai kemampuan diri	27,29	28,30	4
	Mempunyai keyakinan	31,34,35	32,33,36	6
	Tidak memiliki keraguan	37,39	38,40	4
Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	41,43,45	42,44	5
	Fisik dan psikis berjalan sinergi	47,49	46,48	4
Kesiapan bertanding sejak awal	Siap dalam menghadapi pertandingan	51,53	50,52,54	5
	Memiliki semangat untuk bertanding	55,57,59	56,58,60	6
Sadar dengan apa yang terjadi pada pertandingan	Peka terhadap situasi pertandingan	61,65	62,63,64,66	6
	Sadar akan kemampuan diri sendiri	67,69,71	68,70	5
Gerakan berlangsung secara terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	73,75	72,74	4
	Mampu mengontrol gerakan	77,79	76,78	4
Terseludung (terlindungi dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	81,82,83	80	4
	tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	85,87,89,90	84,86,88	7

LAMPIRAN 4

Responden	Aitem 1	Aitem 2	Aitem 3	Aitem 4	Aitem 5	Aitem 6	Aitem 7	Aitem 8	Aitem 9	Aitem 10
Responden 1	3	4	3	3	4	3	1	4	3	3
Responden 2	4	4	3	3	4	3	1	4	3	3
Responden 3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Responden 4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4
Responden 5	3	2	3	3	4	3	1	4	4	4
Responden 6	3	4	3	3	4	4	1	4	4	4
Responden 7	3	2	4	3	3	4	2	4	4	4
Responden 8	3	4	3	3	3	3	3	0	4	3
Responden 9	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4
Responden 10	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3
Responden 11	3	2	4	3	3	3	3	1	3	1
Responden 12	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3
Responden 13	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3
Responden 14	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4
Responden 15	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
Responden 16	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3
Responden 17	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4
Responden 18	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4
Responden 19	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
Responden 20	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4
Responden 21	2	3	1	3	2	4	1	4	3	4
Responden 22	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4
Responden 23	3	3	3	2	4	3	2	4	4	4

Responden 24	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3
Responden 25	3	3	1	2	2	3	3	3	4	3
Responden 26	1	2	1	2	1	3	1	3	3	2
Responden 27	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
Responden 28	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3
Responden 29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Responden 30	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Responden 31	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
Responden 32	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
Responden 33	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
Responden 34	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3
Responden 35	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
Responden 36	3	3	3	3	3	4	1	3	4	4
Responden 37	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3
Responden 38	4	3	4	4	3	4	1	3	4	3

Aitem 11	Aitem 12	Aitem 13	Aitem 14	Aitem 15	Aitem 16	Aitem 17	Aitem 18	Aitem 19	Aitem 20	Aitem 21	Aitem 22	Aitem 23
4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4
3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2
3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3
3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	2	4
3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
2	2	1	4	3	3	3	3	3	2	2	1	2
3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	1	2
3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3
3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3
4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	2	2	3
3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	2	2	4
3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3
3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3
2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	4
2	3	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2
3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4
1	4	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3

3	4	4	4	3	3	3	1	3	4	2	3	3
4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3
4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4

Aitem 24	Aitem 25	Aitem 26	Aitem 27	Aitem 28	Aitem 29	Aitem 30	Aitem 31	Aitem 32	Aitem 33	Aitem 34	Aitem 35	Aitem 36
3	3	4	0	3	4	2	3	4	2	2	3	3
3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3
3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4
2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4
3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3
3	2	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	2	3	1	2	2	4	2	2	4	2	2
3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
3	3	3	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2
4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2
4	2	3	4	4	4	1	3	4	3	3	3	4
4	2	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4
2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2
4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2

3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3
3	4	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2
1	1	3	2	3	3	2	1	3	1	2	3	2
2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3
3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3
3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4
3	2	3	1	3	4	4	3	3	3	4	4	3
3	2	3	4	3	3	2	4	3	2	4	4	3
3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4

Aitem 37	Aitem 38	Aitem 39	Aitem 40	Aitem 41	Aitem 42	Aitem 43	Aitem 44	Aitem 45	Aitem 46	Aitem 47	Aitem 48	Aitem 49
4	2	3	1	2	4	3	2	3	2	4	4	2
4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
4	3	3	2	3	3	3	1	4	3	3	3	3

3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4
4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3
3	3	3	3	4	2	4	1	4	3	3	3	3
3	3	3	1	3	4	4	2	4	3	4	3	3
3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2
3	3	4	3	4	2	3	2	4	3	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
4	2	4	2	4	2	4	1	4	2	4	1	4
4	4	3	3	4	3	3	1	4	2	2	2	3
3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3
3	4	4	3	3	2	4	1	3	2	2	2	4
3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3
3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	2	1	2	1	2	3	1	1	4
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3
4	3	4	3	4	3	4	1	3	2	3	3	3
3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3
4	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3
4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
3	4	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3

3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3
3	3	4	3	3	2	4	1	4	3	4	3	4
3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	1	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4
3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	1	3

Aitem 50	Aitem 51	Aitem 52	Aitem 53	Aitem 54	Aitem 55	Aitem 56	Aitem 57	Aitem 58	Aitem 59	Aitem 60	Aitem 61	Aitem 62
3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	2	2
3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	2	2	2
3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3
4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	1	1	4
1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3
3	3	2	4	3	3	2	3	3	4	1	3	2
3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	1	1	1	3	1	2	2	3	3
3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	2	1
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
2	4	2	3	2	2	4	2	4	2	4	2	3
4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3

3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3
3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	2	3	1
3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	1
2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3
3	2	2	3	4	3	3	2	4	4	3	2	1
3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3
2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2
2	1	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2
4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
3	2	3	4	4	2	2	3	4	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	2	2	3
4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3

Aitem 63	Aitem 64	Aitem 65	Aitem 66	Aitem 67	Aitem 68	Aitem 69	Aitem 70	Aitem 71	Aitem 72	Aitem 73	Aitem 74	Aitem 75
1	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	1	3
1	2	2	2	3	2	3	1	3	2	4	2	3

3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	4	4	1	4	3	4	3	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4
4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
3	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3
3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3
3	3	2	3	4	2	2	4	3	4	4	4	4
3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3
3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3
4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2
3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4

3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
1	2	2	2	3	2	3	1	3	2	4	2	3
3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3

Aitem 76	Aitem 77	Aitem 78	Aitem 79	Aitem 80	Aitem 81	Aitem 82	Aitem 83	Aitem 84	Aitem 85	Aitem 86	Aitem 87	Aitem 88
2	4	2	4	2	4	3	3	1	4	3	3	4
2	4	2	4	2	4	3	3	1	4	3	3	4
3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3
4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3
3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	2	3	2	1	3	4	4	1	3	1	4	2
4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	2	3
2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	2	4	2	3	0	4	1	4	2	4	1
4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4
3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3
4	2	3	2	2	4	3	3	1	4	3	2	3
3	4	3	2	3	4	3	4	1	3	3	2	3
3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	2	2	2
3	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3
3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1
2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	1
3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2
3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
2	4	2	4	2	4	3	3	1	4	3	3	4
3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	3

Aitem 89	Aitem 90
3	3
3	3
3	3
3	3
3	3
3	2
3	3
3	3
3	3
3	3
3	3
3	3
3	3
3	3
3	3
4	3
3	3
3	3
3	2
3	2
3	3
3	3
3	4
3	3
2	2



2	2
3	3
3	3
3	3
3	3
3	3
3	3
3	3
3	3
3	3
3	3
4	4
3	3
3	1



LAMPIRAN 5

HASIL UJI COBA VALIDITAS REALIBILITAS

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009
VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020
VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031
VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VAR00041 VAR00042
VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053
VAR00054 VAR00055
VAR00056 VAR00057 VAR00058 VAR00059 VAR00060 VAR00061 VAR00062 VAR00063 VAR00064 VAR00065 VAR00066
VAR00067 VAR00068 VAR00069 VAR00070 VAR00071 VAR00072 VAR00073 VAR00074 VAR00075 VAR00076 VAR00077
VAR00078 VAR00079 VAR00080 VAR00081 VAR00082 VAR00083 VAR00084 VAR00085 VAR00086 VAR00087 VAR00088
VAR00089 VAR00090
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

Reliability

Notes		
Output Created		15-OCT-2018 17:00:31
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	89
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax

RELIABILITY

```
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003  
VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008  
VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013  
VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018  
VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023  
VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028  
VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033  
VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038  
VAR00039 VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043  
VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048  
VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053  
VAR00054 VAR00055  
VAR00056 VAR00057 VAR00058 VAR00059 VAR00060  
VAR00061 VAR00062 VAR00063 VAR00064 VAR00065  
VAR00066 VAR00067 VAR00068 VAR00069 VAR00070  
VAR00071 VAR00072 VAR00073 VAR00074 VAR00075  
VAR00076 VAR00077 VAR00078 VAR00079 VAR00080  
VAR00081 VAR00082 VAR00083 VAR00084 VAR00085  
VAR00086 VAR00087 VAR00088 VAR00089 VAR00090  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA  
/SUMMARY=TOTAL.
```

Resources

Processor Time

00:00:00.06

Elapsed Time

00:00:00.13

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	38	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	90

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	262.3684	701.969	.518	.952
VAR00002	262.4211	704.250	.403	.952
VAR00003	262.4737	696.905	.520	.952
VAR00004	262.5526	704.686	.481	.952

VAR00005	262.1842	695.776	.591	.952
VAR00006	262.4211	702.791	.527	.952
VAR00007	262.8684	720.766	-.066	.955
VAR00008	262.4737	701.661	.302	.953
VAR00009	262.1053	703.124	.404	.952
VAR00010	262.1842	697.019	.557	.952
VAR00011	262.5526	705.065	.364	.953
VAR00012	262.3947	698.408	.724	.952
VAR00013	262.5000	691.608	.640	.952
VAR00014	262.3158	696.006	.632	.952
VAR00015	262.5789	701.710	.565	.952
VAR00016	262.5000	700.581	.492	.952
VAR00017	262.3158	694.871	.562	.952
VAR00018	262.6842	715.249	.078	.953
VAR00019	262.5789	702.088	.552	.952
VAR00020	262.3158	692.006	.750	.951
VAR00021	263.1842	723.506	-.199	.954
VAR00022	263.1842	709.506	.272	.953
VAR00023	262.6053	705.002	.346	.953
VAR00024	262.5789	697.385	.539	.952
VAR00025	262.8421	712.461	.137	.953
VAR00026	262.7105	700.968	.510	.952
VAR00027	262.3684	706.401	.246	.953
VAR00028	262.4211	696.683	.504	.952
VAR00029	262.3158	701.573	.601	.952

VAR00030	262.6316	697.644	.571	.952
VAR00031	262.3421	699.528	.452	.952
VAR00032	262.3684	692.023	.692	.952
VAR00033	262.7895	692.873	.679	.952
VAR00034	262.4474	706.524	.284	.953
VAR00035	262.2105	698.603	.553	.952
VAR00036	262.5789	691.764	.732	.951
VAR00037	262.2105	714.495	.123	.953
VAR00038	262.4737	697.337	.509	.952
VAR00039	262.2632	696.794	.553	.952
VAR00040	262.6053	698.353	.501	.952
VAR00041	262.3947	705.326	.360	.953
VAR00042	262.6842	701.141	.355	.953
VAR00043	262.1842	693.452	.745	.951
VAR00044	263.3947	712.462	.107	.954
VAR00045	262.2632	697.226	.574	.952
VAR00046	262.6842	703.249	.489	.952
VAR00047	262.5263	704.797	.320	.953
VAR00048	262.8947	705.340	.305	.953
VAR00049	262.3421	705.474	.426	.952
VAR00050	262.5789	703.115	.408	.952
VAR00051	262.5000	699.014	.506	.952
VAR00052	262.7368	713.875	.114	.953
VAR00053	262.3421	693.637	.673	.952
VAR00054	262.5000	692.203	.694	.952

VAR00055	262.4737	697.607	.529	.952
VAR00056	262.7368	697.550	.565	.952
VAR00057	262.5000	692.527	.685	.952
VAR00058	262.1053	698.205	.486	.952
VAR00059	262.1053	702.799	.441	.952
VAR00060	262.7632	712.834	.110	.953
VAR00061	262.8158	709.938	.220	.953
VAR00062	263.0000	704.486	.323	.953
VAR00063	262.6579	706.015	.289	.953
VAR00064	262.7105	702.427	.503	.952
VAR00065	262.7105	704.373	.439	.952
VAR00066	262.5526	706.308	.421	.952
VAR00067	262.5263	698.364	.621	.952
VAR00068	262.8947	708.367	.242	.953
VAR00069	262.5526	703.876	.464	.952
VAR00070	262.7105	711.022	.158	.953
VAR00071	262.4474	707.443	.497	.952
VAR00072	262.8158	698.803	.626	.952
VAR00073	262.5000	699.986	.592	.952
VAR00074	262.7368	719.010	-.036	.954
VAR00075	262.5000	701.608	.591	.952
VAR00076	262.5263	702.094	.464	.952
VAR00077	262.3947	696.245	.589	.952
VAR00078	262.5263	707.661	.322	.953
VAR00079	262.5000	702.365	.391	.952

VAR00080	262.8421	698.407	.464	.952
VAR00081	262.5000	704.905	.344	.953
VAR00082	262.7105	704.860	.342	.953
VAR00083	262.5000	702.743	.461	.952
VAR00084	262.8421	704.407	.234	.953
VAR00085	262.1316	703.577	.497	.952
VAR00086	262.6579	696.177	.690	.952
VAR00087	262.7368	714.037	.094	.953
VAR00088	262.7368	690.145	.663	.952
VAR00089	262.5000	711.446	.376	.953
VAR00090	262.6316	719.644	-.063	.953

RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00008 VAR00009 VAR00010
VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00019 VAR00020 VAR00023 VAR00024
VAR00026 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00035 VAR00036 VAR00038 VAR00039
VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051
VAR00053 VAR00054 VAR00055 VAR00056 VAR00057 VAR00058 VAR00059 VAR00062 VAR00064 VAR00065 VAR00066
VAR00067 VAR00069
VAR00071 VAR00072 VAR00073 VAR00075 VAR00076 VAR00078 VAR00079 VAR00080 VAR00081 VAR00082 VAR00083
VAR00085 VAR00086 VAR00088 VAR00089 VAR00077
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```


Reliability

		Notes
Output Created		15-OCT-2018 17:07:20
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	38
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002

VAR00003 VAR00004 VAR00005

VAR00006 VAR00008 VAR00009

VAR00010 VAR00011 VAR00012

VAR00013 VAR00014 VAR00015

VAR00016 VAR00017 VAR00019

VAR00020 VAR00023 VAR00024

VAR00026 VAR00028 VAR00029

VAR00030 VAR00031 VAR00032

VAR00033 VAR00035 VAR00036

VAR00038 VAR00039 VAR00040

VAR00041 VAR00042 VAR00043

VAR00045 VAR00046 VAR00047

VAR00048 VAR00049 VAR00050

VAR00051 VAR00053 VAR00054

VAR00055 VAR00056 VAR00057

VAR00058 VAR00059 VAR00062

VAR00064 VAR00065 VAR00066

VAR00067 VAR00069

VAR00071 VAR00072 VAR00073

VAR00075 VAR00076 VAR00078

VAR00079 VAR00080 VAR00081

VAR00082 VAR00083 VAR00085

VAR00086 VAR00088 VAR00089

		VAR00077	
		/SCALE('ALL VARIABLES') ALL	
		/MODEL=ALPHA	
		/SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time		00:00:00.02
	Elapsed Time		00:00:00.03

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	38	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.963	71

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	210.5789	606.142	.525	.963
VAR00002	210.6316	606.725	.459	.963
VAR00003	210.6842	602.168	.505	.963
VAR00004	210.7632	609.375	.461	.963
VAR00005	210.3947	599.867	.612	.963
VAR00006	210.6316	606.942	.533	.963
VAR00008	210.6842	604.438	.335	.964
VAR00009	210.3158	608.114	.383	.963
VAR00010	210.3947	601.867	.553	.963
VAR00011	210.7632	608.023	.401	.963
VAR00012	210.6053	602.408	.750	.962
VAR00013	210.7105	595.671	.668	.962
VAR00014	210.5263	600.959	.627	.963
VAR00015	210.7895	605.738	.579	.963
VAR00016	210.7105	604.103	.522	.963
VAR00017	210.5263	598.202	.603	.963
VAR00019	210.7895	605.252	.598	.963
VAR00020	210.5263	597.175	.747	.962
VAR00023	210.8158	607.992	.380	.963
VAR00024	210.7895	601.252	.562	.963
VAR00026	210.9211	604.885	.527	.963
VAR00028	210.6316	601.590	.499	.963

VAR00029	210.5263	604.310	.668	.963
VAR00030	210.8421	604.245	.512	.963
VAR00031	210.5526	604.686	.435	.963
VAR00032	210.5789	596.953	.696	.962
VAR00033	211.0000	598.432	.662	.962
VAR00035	210.4211	603.656	.539	.963
VAR00036	210.7895	596.495	.744	.962
VAR00038	210.6842	602.925	.484	.963
VAR00039	210.4737	601.121	.565	.963
VAR00040	210.8158	604.371	.461	.963
VAR00041	210.6053	608.408	.393	.963
VAR00042	210.8947	605.448	.357	.964
VAR00043	210.3947	598.408	.746	.962
VAR00045	210.4737	601.607	.584	.963
VAR00046	210.8947	608.475	.454	.963
VAR00047	210.7368	608.632	.328	.963
VAR00048	211.1053	609.556	.303	.964
VAR00049	210.5526	608.794	.456	.963
VAR00050	210.7895	607.144	.416	.963
VAR00051	210.7105	603.292	.514	.963
VAR00053	210.5526	598.038	.690	.962
VAR00054	210.7105	597.833	.677	.962
VAR00055	210.6842	601.303	.558	.963
VAR00056	210.9474	602.592	.554	.963
VAR00057	210.7105	598.644	.652	.962

VAR00058	210.3158	601.681	.517	.963
VAR00059	210.3158	605.465	.494	.963
VAR00062	211.2105	610.873	.264	.964
VAR00064	210.9211	607.210	.487	.963
VAR00065	210.9211	610.021	.388	.963
VAR00066	210.7632	611.321	.384	.963
VAR00067	210.7368	602.253	.647	.963
VAR00069	210.7632	608.023	.467	.963
VAR00071	210.6579	610.339	.553	.963
VAR00072	211.0263	604.134	.600	.963
VAR00073	210.7105	603.130	.642	.963
VAR00075	210.7105	605.671	.604	.963
VAR00076	210.7368	607.334	.436	.963
VAR00078	210.7368	613.280	.265	.964
VAR00079	210.7105	607.509	.368	.963
VAR00080	211.0526	605.240	.405	.963
VAR00081	210.7105	607.292	.396	.963
VAR00082	210.9211	608.507	.357	.963
VAR00083	210.7105	606.536	.478	.963
VAR00085	210.3421	606.664	.542	.963
VAR00086	210.8684	600.982	.689	.962
VAR00088	210.9474	594.484	.686	.962
VAR00089	210.7105	615.022	.384	.963
VAR00077	210.6053	600.570	.603	.963

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00008 VAR00009 VAR00010
VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00019 VAR00020 VAR00023 VAR00024
VAR00026 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00035 VAR00036 VAR00038 VAR00039
VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051
VAR00053 VAR00054 VAR00055 VAR00056 VAR00057 VAR00058 VAR00059 VAR00064 VAR00065 VAR00066 VAR00067
VAR00069 VAR00071
VAR00072 VAR00073 VAR00075 VAR00076 VAR00079 VAR00080 VAR00081 VAR00082 VAR00083 VAR00085 VAR00086
VAR00088 VAR00089 VAR00077
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.



Reliability

		Notes
Output Created		15-OCT-2018 17:09:41
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	38
	File	
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002

VAR00003 VAR00004 VAR00005

VAR00006 VAR00008 VAR00009

VAR00010 VAR00011 VAR00012

VAR00013 VAR00014 VAR00015

VAR00016 VAR00017 VAR00019

VAR00020 VAR00023 VAR00024

VAR00026 VAR00028 VAR00029

VAR00030 VAR00031 VAR00032

VAR00033 VAR00035 VAR00036

VAR00038 VAR00039 VAR00040

VAR00041 VAR00042 VAR00043

VAR00045 VAR00046 VAR00047

VAR00048 VAR00049 VAR00050

VAR00051 VAR00053 VAR00054

VAR00055 VAR00056 VAR00057

VAR00058 VAR00059 VAR00064

VAR00065 VAR00066 VAR00067

VAR00069 VAR00071

VAR00072 VAR00073 VAR00075

VAR00076 VAR00079 VAR00080

VAR00081 VAR00082 VAR00083

VAR00085 VAR00086 VAR00088

VAR00089 VAR00077

		/SCALE('ALL VARIABLES') ALL	
		/MODEL=ALPHA	
		/SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time		00:00:00.03
	Elapsed Time		00:00:00.02

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	38	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.964	69

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	205.1053	587.448	.536	.963
VAR00002	205.1579	588.028	.469	.963
VAR00003	205.2105	583.684	.509	.963
VAR00004	205.2895	590.968	.459	.963
VAR00005	204.9211	581.318	.620	.963
VAR00006	205.1579	588.569	.532	.963
VAR00008	205.2105	585.738	.342	.964
VAR00009	204.8421	589.704	.382	.964
VAR00010	204.9211	583.642	.550	.963
VAR00011	205.2895	589.400	.407	.964
VAR00012	205.1316	584.009	.753	.963
VAR00013	205.2368	577.159	.675	.963
VAR00014	205.0526	582.646	.627	.963
VAR00015	205.3158	587.357	.579	.963
VAR00016	205.2368	585.807	.520	.963
VAR00017	205.0526	579.565	.614	.963
VAR00019	205.3158	586.654	.606	.963
VAR00020	205.0526	579.024	.744	.963
VAR00023	205.3421	589.204	.392	.964
VAR00024	205.3158	582.871	.564	.963
VAR00026	205.4474	586.254	.536	.963
VAR00028	205.1579	583.164	.502	.963

VAR00029	205.0526	585.565	.684	.963
VAR00030	205.3684	586.455	.493	.963
VAR00031	205.0789	586.453	.431	.964
VAR00032	205.1053	578.637	.698	.963
VAR00033	205.5263	580.256	.659	.963
VAR00035	204.9474	585.240	.541	.963
VAR00036	205.3158	578.168	.746	.963
VAR00038	205.2105	584.819	.478	.963
VAR00039	205.0000	582.757	.566	.963
VAR00040	205.3421	586.231	.455	.963
VAR00041	205.1316	589.793	.399	.964
VAR00042	205.4211	587.223	.353	.964
VAR00043	204.9211	580.021	.750	.963
VAR00045	205.0000	583.135	.588	.963
VAR00046	205.4211	590.521	.437	.964
VAR00047	205.2632	589.875	.337	.964
VAR00048	205.6316	591.320	.297	.964
VAR00049	205.0789	590.237	.461	.963
VAR00050	205.3158	588.979	.409	.964
VAR00051	205.2368	584.726	.521	.963
VAR00053	205.0789	579.642	.694	.963
VAR00054	205.2368	579.915	.666	.963
VAR00055	205.2105	582.657	.567	.963
VAR00056	205.4737	584.418	.548	.963
VAR00057	205.2368	580.456	.650	.963

VAR00058	204.8421	583.326	.518	.963
VAR00059	204.8421	586.731	.506	.963
VAR00064	205.4474	589.065	.478	.963
VAR00065	205.4474	592.038	.371	.964
VAR00066	205.2895	593.184	.370	.964
VAR00067	205.2632	583.821	.650	.963
VAR00069	205.2895	589.779	.460	.963
VAR00071	205.1842	591.830	.556	.963
VAR00072	205.5526	585.930	.594	.963
VAR00073	205.2368	584.564	.650	.963
VAR00075	205.2368	587.375	.601	.963
VAR00076	205.2632	589.280	.424	.964
VAR00079	205.2368	589.375	.360	.964
VAR00080	205.5789	587.385	.391	.964
VAR00081	205.2368	588.834	.398	.964
VAR00082	205.4474	590.254	.352	.964
VAR00083	205.2368	588.186	.476	.963
VAR00085	204.8684	588.225	.543	.963
VAR00086	205.3947	582.678	.689	.963
VAR00088	205.4737	576.202	.688	.963
VAR00089	205.2368	596.618	.377	.964
VAR00077	205.1316	582.117	.607	.963

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00008 VAR00009 VAR00010
VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00019 VAR00020 VAR00023 VAR00024
VAR00026 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00035 VAR00036 VAR00038 VAR00039
VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00053
VAR00054 VAR00055 VAR00056 VAR00057 VAR00058 VAR00059 VAR00064 VAR00065 VAR00066 VAR00067 VAR00069
VAR00071 VAR00072
VAR00073 VAR00075 VAR00076 VAR00079 VAR00080 VAR00081 VAR00082 VAR00083 VAR00085 VAR00086 VAR00088
VAR00089 VAR00077
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL



Reliability

		Notes
Output Created		15-OCT-2018 17:11:34
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	38
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002

VAR00003 VAR00004 VAR00005

VAR00006 VAR00008 VAR00009

VAR00010 VAR00011 VAR00012

VAR00013 VAR00014 VAR00015

VAR00016 VAR00017 VAR00019

VAR00020 VAR00023 VAR00024

VAR00026 VAR00028 VAR00029

VAR00030 VAR00031 VAR00032

VAR00033 VAR00035 VAR00036

VAR00038 VAR00039 VAR00040

VAR00041 VAR00042 VAR00043

VAR00045 VAR00046 VAR00047

VAR00049 VAR00050 VAR00051

VAR00053 VAR00054 VAR00055

VAR00056 VAR00057 VAR00058

VAR00059 VAR00064 VAR00065

VAR00066 VAR00067 VAR00069

VAR00071 VAR00072

VAR00073 VAR00075 VAR00076

VAR00079 VAR00080 VAR00081

VAR00082 VAR00083 VAR00085

VAR00086 VAR00088 VAR00089

VAR00077

		/SCALE('ALL VARIABLES') ALL	
		/MODEL=ALPHA	
		/SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time		00:00:00.02
	Elapsed Time		00:00:00.05

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	38	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	68

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	202.5000	575.986	.541	.963
VAR00002	202.5526	576.740	.467	.964
VAR00003	202.6053	572.408	.509	.964
VAR00004	202.6842	579.465	.465	.964
VAR00005	202.3158	570.222	.615	.963
VAR00006	202.5526	577.065	.539	.963
VAR00008	202.6053	574.462	.341	.964
VAR00009	202.2368	578.186	.388	.964
VAR00010	202.3158	572.384	.549	.963
VAR00011	202.6842	578.006	.409	.964
VAR00012	202.5263	572.797	.750	.963
VAR00013	202.6316	565.861	.678	.963
VAR00014	202.4474	571.173	.633	.963
VAR00015	202.7105	575.887	.585	.963
VAR00016	202.6316	574.401	.523	.963
VAR00017	202.4474	568.146	.619	.963
VAR00019	202.7105	575.292	.608	.963
VAR00020	202.4474	567.659	.748	.963
VAR00023	202.7368	577.713	.396	.964
VAR00024	202.7105	571.454	.569	.963
VAR00026	202.8421	574.785	.541	.963
VAR00028	202.5526	571.767	.505	.964

VAR00029	202.4474	574.254	.684	.963
VAR00030	202.7632	575.321	.488	.964
VAR00031	202.4737	575.175	.431	.964
VAR00032	202.5000	567.338	.700	.963
VAR00033	202.9211	569.102	.657	.963
VAR00035	202.3421	573.961	.540	.963
VAR00036	202.7105	566.914	.747	.963
VAR00038	202.6053	573.435	.480	.964
VAR00039	202.3947	571.381	.569	.963
VAR00040	202.7368	574.956	.454	.964
VAR00041	202.5263	578.418	.400	.964
VAR00042	202.8158	576.425	.340	.964
VAR00043	202.3158	568.817	.748	.963
VAR00045	202.3947	571.921	.587	.963
VAR00046	202.8158	579.344	.431	.964
VAR00047	202.6579	578.880	.328	.964
VAR00049	202.4737	578.688	.469	.964
VAR00050	202.7105	577.725	.406	.964
VAR00051	202.6316	573.644	.514	.964
VAR00053	202.4737	568.418	.693	.963
VAR00054	202.6316	568.834	.661	.963
VAR00055	202.6053	571.597	.561	.963
VAR00056	202.8684	573.090	.550	.963
VAR00057	202.6316	569.266	.648	.963
VAR00058	202.2368	571.969	.520	.964

VAR00059	202.2368	575.645	.498	.964
VAR00064	202.8421	577.596	.483	.964
VAR00065	202.8421	580.677	.371	.964
VAR00066	202.6842	581.627	.378	.964
VAR00067	202.6579	572.393	.656	.963
VAR00069	202.6842	578.384	.463	.964
VAR00071	202.5789	580.467	.556	.964
VAR00072	202.9474	574.538	.597	.963
VAR00073	202.6316	573.158	.654	.963
VAR00075	202.6316	575.969	.604	.963
VAR00076	202.6579	577.853	.427	.964
VAR00079	202.6316	578.185	.356	.964
VAR00080	202.9737	576.134	.389	.964
VAR00081	202.6316	577.807	.388	.964
VAR00082	202.8421	579.164	.344	.964
VAR00083	202.6316	576.780	.479	.964
VAR00085	202.2632	576.956	.541	.963
VAR00086	202.7895	571.414	.689	.963
VAR00088	202.8684	565.198	.682	.963
VAR00089	202.6316	585.212	.377	.964
VAR00077	202.5263	570.905	.605	.963

LAMPIRAN 6**SKALA *PRE-TEST* dan *POST-TEST*****A. Identitas**

Nama : _____

Prodi : _____

Angkatan : _____

Jenis kelamin : _____

B. Petunjuk Pengisian Skala

1. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan. pilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia dikanan dari setiap pernyataan berdasarkan pada kondisi anda yang sebenarnya.
2. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban.
3. Berikut pilihan jawaban yang tersedia meliputi:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu mengunyah permen karet untuk menghilangkan rasa cemas.		✓		

Apabila anda ingin mengganti jawaban yang telah anda berikan sebelumnya, maka berilah tanda (=) pada tanda (✓) dan berikan tanda (✓) pada alternative jawaban yang menurut anda sesuai.

Contoh Koreksi Jawaban :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu mengunyah permen karet untuk menghilangkan rasa cemas.		≠	√	

C. Skala Peak Performance

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat bermain santai dan lepas dalam pertandingan.				
2.	Saat bertanding saya lambat dalam mengambil keputusan.				
3.	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan.				
4.	Saya merasa terburu-buru saat bertanding.				
5.	Saya dapat bergerak sesuai dengan kehendak.				
6.	Saya tidak santai ketika bermain.				
7.	Saya merasa nyaman ketika berada dilapangan.				
8.	Pergerakan yang saya lakukan efektif.				
9.	Kaki saya gemetar ketika menunggu giliran smash.				
10.	Saya dapat melakukan smash bola sesuai target.				
11.	Saya kaget ketika ada bola yang mengarah kepada saya.				
12.	Saya tidak dapat menemukan <i>timing</i> ketika memukul.				
13.	Saya tidak yakin kemampuan saya akan berguna di dalam tim.				
14.	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding.				
15.	Saya tidak fokus ketika lapangan dipenuhi penonton.				
16.	Pada saat dilapangan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani.				

17.	Saya tidak yakin smash saya dapat mematikan lawan.				
18.	Saya ragu ketika akan smash.				
19.	Saya tidak ragu-ragu ketika smash.				
20.	Saya ragu untuk melakukan smash ketika keadaan poin kritis.				
21.	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton.				
22.	Saya yakin smash saya mendapatkan poin.				
23.	Gerakan saya tidak sesuai dengan yang saya inginkan.				
24.	Saya merasa fisik dan psikis berjalan bersamaan ketika bertanding.				
25.	Saat bertanding saya tidak memikirkan hal lain di luar pertandingan.				
26.	Saya tidak fokus karena memikirkan banyak hal ketika bertanding.				
27.	Saya tidak dapat mengantisipasi serangan lawan dengan baik.				
28.	Saya melakukan smash tanpa ragu ke target yang sudah ditentukan.				
29.	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan.				
30.	Saya tidak dapat membaca alur pertandingan.				
31.	Saya bisa menggunakan kemampuan terbaik saya dalam situasi genting.				
32.	Saya mampu mensiasati kelemahan saya pada saat bertanding.				
33.	Apa yang saya lakukan saat bertanding tidak sesuai dengan keinginan.				
34.	Saat bertanding gerakan yang saya lakukan sesuai dengan saat latihan.				
35.	Saya tidak dapat membedakan bola yang <i>tast ball</i> atau tidak.				
36.	Semangat saya tidak turun meski cuaca terik.				

37.	Saya merasa terbebani jika ada masalah pribadi yang dialami belum diselesaikan.				
38.	Saya dapat langsung mengeluarkan kemampuan terbaik saya sejak awal siapapun lawannya.				
39.	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat.				
40.	Saya sulit menemukan kelemahan yang dimiliki lawan.				



RIMA KASIH



"SEMOGA ALLAH SWT MEMBALAS KEBAIKAN ANDA"

AAMIIN...

LAMPIRAN 7

CETAK BIRU SKALA PEAK PERFORMANCE

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Mental dan fisik yang rilek	Tenang saat bertanding	3,5	4,6	4
	Bertindak dengan tepat dan cepat	1	2	2
	Tubuh tidak tegang	7	9	2
	Tubuh mudah untuk di koordinasikan	8,10	11,12	4
Optimis	Mempercayai kemampuan diri	14	13	2
	Mempunyai keyakinan	16	15,17	3
	Tidak memiliki keraguan	19	18	2
Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	21,22	20	3
	Fisik dan psikis berjalan sinergi	24	23	2
Kesiapan bertanding sejak awal	Siap dalam menghadapi pertandingan	25	26	2
	Memiliki semangat untuk bertanding	28	27	2
Sadar dengan apa yang terjadi pada pertandingan	Peka terhadap situasi pertandingan	29	30	2
	Sadar akan kemampuan diri sendiri	31,32	-	2
Gerakan berlangsung secara terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	34	33	2
	Mampu mengontrol gerakan	36	35	2
Terseludung (terlindungi dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	38	37	2
	tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	39	40	2

LAMPIRAN 8

				HASIL PRETEST											
N	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15
1	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	1	3	2	4
3	3	3	4	1	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4
4	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	4	2	4	3	3
5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4
8	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	1	3	3	4
11	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3
12	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4
13	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2
14	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3

x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	x26	x27	x28	x29	x30
2	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3
3	1	1	1	4	4	1	2	3	3	3	2	1	3	3
3	4	3	3	1	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3
4	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	2
2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3
3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3
3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3
3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3
3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3

x31	x32	x33	x34	x35	x36	x37	x38	x39	x40	TOTAL	
3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	123	3
3	3	1	2	1	3	2	3	4	3	103	1
3	2	1	2	3	1	1	1	4	3	116	2
3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	115	2
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	117	2
4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	129	3
1	3	2	2	4	1	2	2	4	3	109	2
2	3	3	2	4	4	2	3	4	3	119	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119	2
3	3	3	2	4	3	3	2	4	3	110	2
2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	102	1
3	3	2	3	3	2	1	3	4	3	120	2
2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	98	1
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	119	2
										1599	

Total	1599	Kategorisasi	Tinggi	3
Mean	114,2143		Sedang	2
SD	8,737		Rendah	1
Max	122,9513			
Min	105,4773			

				HASIL POST-TEST											
N	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15
1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
2	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3
5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
8	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
9	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
10	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4
11	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3
14	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3

x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	x26	x27	x28	x29	x30
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
3	1	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3

x31	x32	x33	x34	x35	x36	x37	x38	x39	x40		
3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	152	3
3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	122	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	160	3
3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	134	3
3	3	4	3	3	3	4	3	1	4	128	3
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	155	3
3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	124	2
3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	137	3
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	127	3
4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	145	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120	2
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	129	3
3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	130	3
3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	125	2
										1888	

Total	1871	Kategorisasi	Tinggi	3
Mean	134,8571		Sedang	2
SD	13,03166		Rendah	1
Max	147,8888			
Min	121,8255			

LAMPIRAN 9

HASIL UJI NORMALITAS PRE POST TEST

```
EXAMINE VARIABLES=VAR00001 VAR00002  
  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT  
  /COMPARE GROUP  
  /STATISTICS DESCRIPTIVES  
  /CINTERVAL 95  
  /MISSING LISTWISE  
  /NOTOTAL.
```

Explore



Notes

Output Created		27-May-2019 22:54:35
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	14
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=VAR00001 VAR00002 /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUP /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:02.481
	Elapsed Time	00:00:02.431

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
VAR00001	14	100.0%	0	.0%	14	100.0%
VAR00002	14	100.0%	0	.0%	14	100.0%



Descriptives

	Statistic	Std. Error
VAR00001 Mean	1.1421E2	2.33506
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 1.0917E2 Upper Bound 1.1926E2	
5% Trimmed Mean	1.1429E2	
Median	1.1650E2	
Variance	76.335	
Std. Deviation	8.73700	
Minimum	98.00	
Maximum	129.00	
Range	31.00	
Interquartile Range	11.75	
Skewness	-.437	.597
Kurtosis	-.381	1.154
VAR00002 Mean	1.3486E2	3.48286
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 1.2733E2 Upper Bound 1.4238E2	
5% Trimmed Mean	1.3429E2	
Median	1.2950E2	
Variance	169.824	
Std. Deviation	1.30317E1	
Minimum	120.00	
Maximum	160.00	
Range	40.00	
Interquartile Range	22.00	
Skewness	.867	.597
Kurtosis	-.581	1.154

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.179	14	.200*	.947	14	.518
Post Test	.217	14	.074	.883	14	.063

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

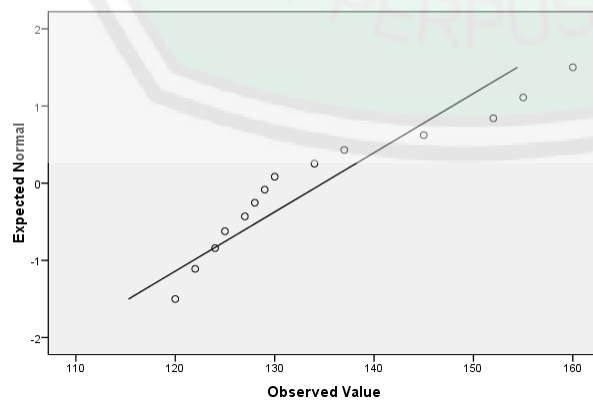
VAR00002

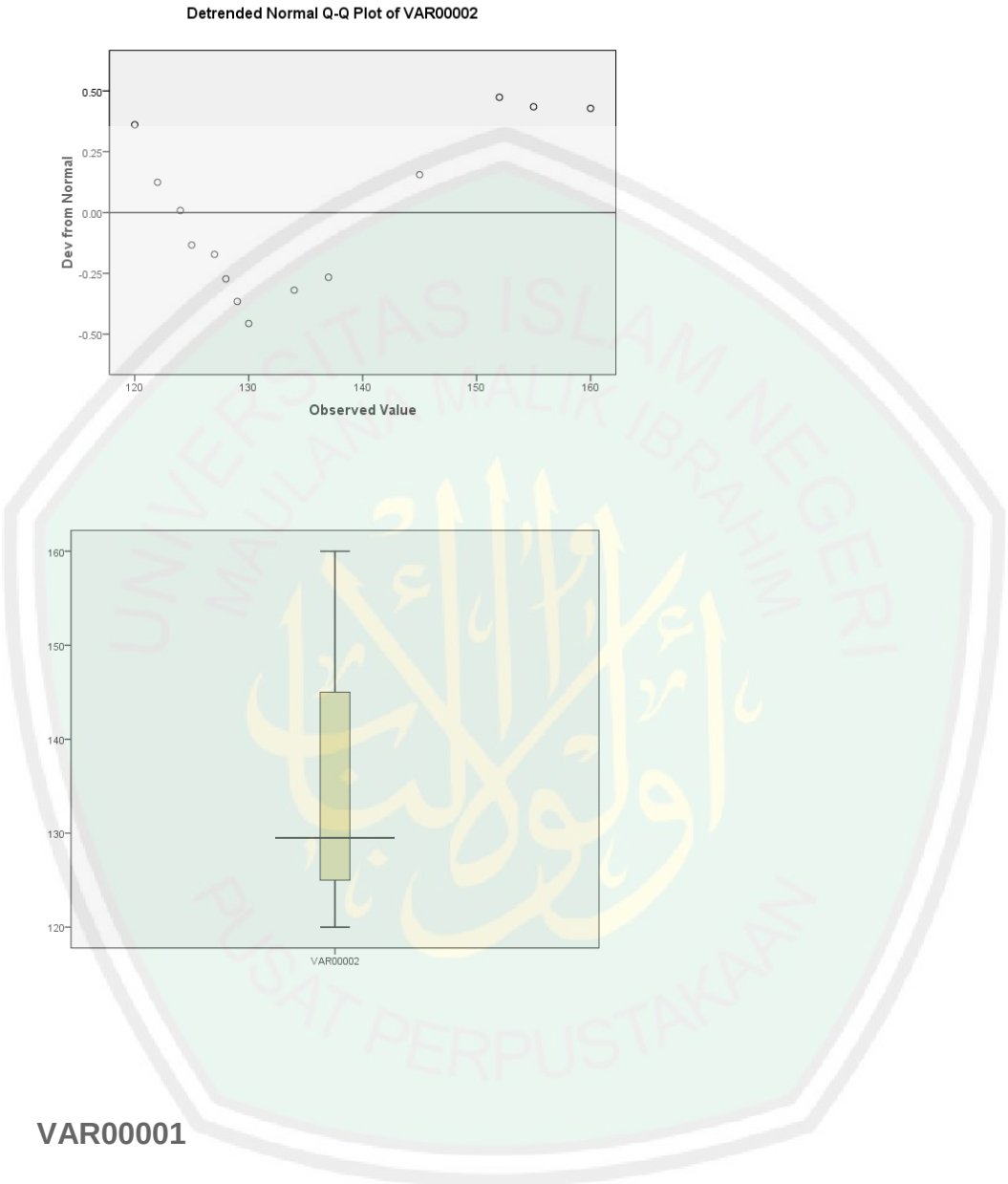
VAR00002 Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
7,00	12 .	0245789
3,00	13 .	047
1,00	14 .	5
2,00	15 .	25
1,00	16 .	0

Stem width: 10,00
Each leaf: 1 case(s)

Normal Q-Q Plot of VAR00002



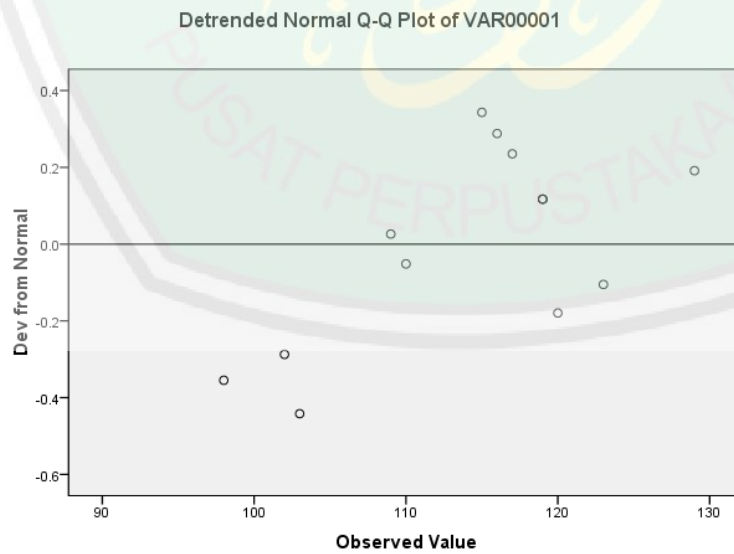
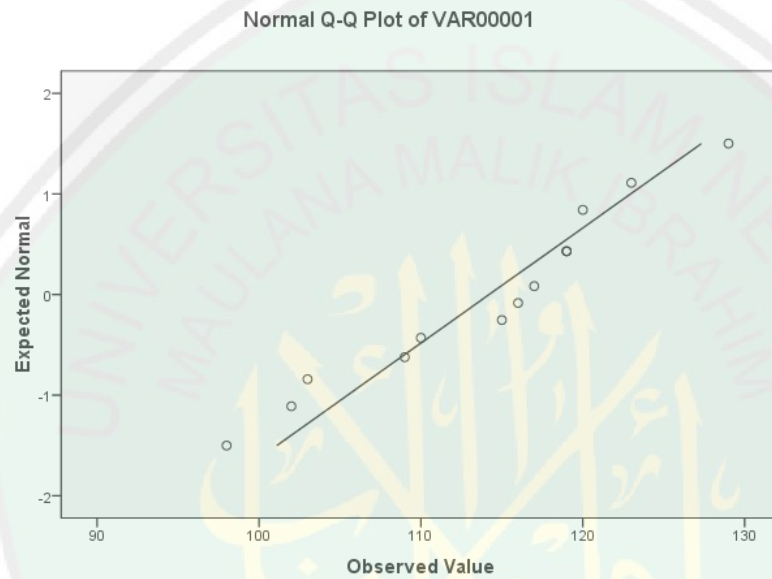


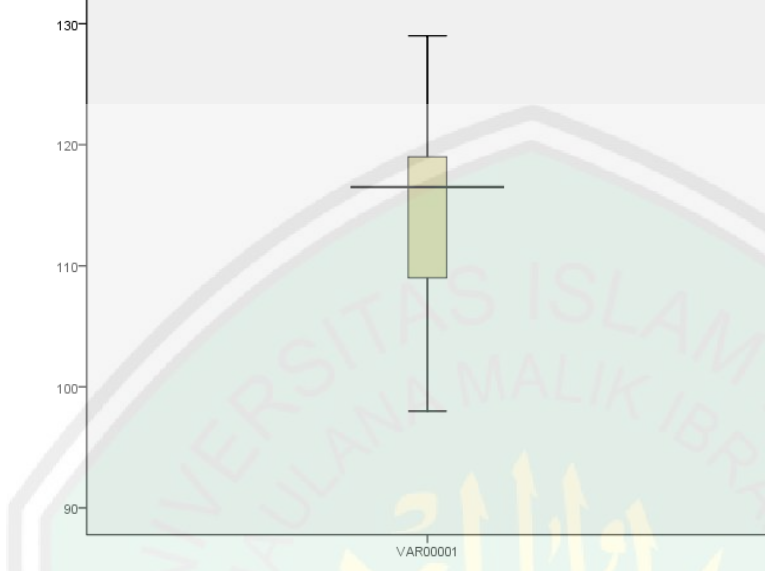
VAR00001

VAR00001 Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
1,00	9 .	8
3,00	10 .	239
7,00	11 .	0567999
3,00	12 .	039

Stem width: 10,00
Each leaf: 1 case(s)





HASIL STATISTIK DESKRIPTIF PRETES

```
/STATISTICS=MEAN SUM STDDEV VARIANCE RANGE MIN MAX SEMEAN KURTOSIS SKEWNESS.
```

[DataSet0]

[illegible]

[illegible]

LAMPIRAN 11**HASIL PAIRED SAMPLE T-TEST**

T-TEST PAIRS=pretest WITH posttest (PAIRED)

/CRITERIA=CI (.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 sebelum pelatihan imagery	114.21	14	8.737	2.335
sesudah pelatihan imagery	134.86	14	13.032	3.483

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 sebelum pelatihan imagery & sesudah pelatihan imagery	14	.529	.052

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair sebelum 1 pelatihan imagery - sesudah pelatihan imagery	-20.643	11.209	2.996	-27.114	-14.171	-6.891	13	.000

T-TEST PAIRS=Pre WITH Post (PAIRED)
 /CRITERIA=CI (.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	1.1421E2	14	8.73700	2.33506
Posttest	1.3486E2	14	13.03166	3.48286

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	14	.529	.052

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	2.06429E1	11.20856	2.99561	27.11449	14.17123	6.891	13	.000

LAMPIRAN 12

MODUL PELATIHAN IMAGERY TRAINING

PRAKATA

Buku ini ditulis dengan segala informasi yang merupakan perjuangan penulis dalam meningkatkan *peak performance* dalam permainan bola voli. Berdasarkan pengalaman-pengalaman yang di alami langsung oleh penulis dan berbagai tips unik yang bisa diterapkan untuk meningkatkan *peak performace*.

Penulis buku ini adalah seorang atlet bola voli yang sedang menghadapi turnamen bersama timnya untuk membela kampus tercinta. Kumpulan tulisan dalam buku ini sengaja diberi judul bermain apik disetiap pertandingan karena yang menjadi subyek dalam tuisan ini adalah mahasiswa yang juga sebagai atlet bola voli yang masih bermasalah dengan cara meningkatkan *peak performance*. Buku ini berisikan tentang apa saja yang seharusnya dilakukan dalam menghadapi suatu pertandingan supaya bermain apik disetiap pertandingan.

Secara khusus saya ucapkan terimakasih tak terhingga kepada dosen pembimbing saya yaitu Bapak Yusuf Ratu Agung yang senantiasa membimbing saya yang sedang berjuang menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga buku sederhana ini mampu menjadi pusaka yang berharga dalam meningkatkan *peak performance* atlet bola voli yang juga seoraang mahasiswa.

1 April 2019

Daftar Isi

Prakata.....	1
Daftar Isi.....	2
Pendahuluan	3
A. Latar Belakang	3
B. Tujuan dan Sasaran Program.....	6
1. Tujuan	6
2. Sasaran Program.....	6
C. Pemandu Intervensi	7
D. Subyek dan Kriteria Subyek	7
E. Jumlah Peserta Terapi.....	7
F. Waktu Pelaksanaan Terapi.....	7
Referensi	8
Rincian Kegiatan “Pelatihan <i>Imagery</i> ”	9
Pertemuan 1 : <i>Pre-Test</i> , Pembukaan, Pengenalan Tentang <i>Peak Performance</i> Dan <i>Imagery Training</i> (Definisi, Karakteristik, Elemen-Element dan Cara Kerjanya) Dan Pelatihan <i>Imagery</i>	9
Pertemuan 2 : Pelatihan <i>Imagery</i>	9
Pertemuan 3 : Pelatihan <i>Imagery</i>	9
Pertemuan 4 : Pelatihan <i>Imagery</i>	9
Pertemuan 5 : Pelatihan <i>Imagery</i> , <i>Post-Test</i> , Penutup – Pelatihan Selesai....	10
Penutup.....	

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan fisik dalam kehidupan manusia yang tidak terpisahkan. Karena dengan berolahraga manusia akan sehat dan kuat, baik jasmani maupun rohani. Seperti motto yang sudah ada sejak lama yaitu “*mens sana in corpora sano*”, di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Selain itu menurut Safaria & Kunjana (2006: 64) berpendapat bahwa dengan olahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, kontrol diri, harga diri dan menciptakan citra tubuh yang positif.

Pada kehidupan di masyarakat berbagai macam olahraga turut mewarnai di setiap kehidupan yang ada. Seperti pada bidang pendidikan, olahraga tentu sudah diajarkan dari tingkat pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Selain itu olahraga tidak hanya diajarkan saja, akan tetapi banyak perlombaan dari tingkat daerah hingga internasional. Namun bagi sebagian besar masyarakat berolahraga hanya untuk mengisi waktu luang dan tidak jarang dari mereka menganggap olahraga sebagai sarana untuk berprestasi dalam berbagai perlombaan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Sedangkan menurut deklarasasi *International Council of Sport and Physical Education* (dalam Tjung Hauw Sin, 2013: 1) olahraga adalah semua jenis kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain, atau terhadap kekuatan-kekuatan alam tertentu.

Di Indonesia banyak jenis olahraga yang digemari baik olahraga beregu ataupun individu. Salah satunya olahraga beregu yang di gemari yaitu bola voli, buku yang menjelaskan sejarah olahraga dan pendidikan jasmani (dalam Roesdiyanto dan I Nengah Sudjana, 2009, 100-101), bahwa permainan bola voli pada awalnya diciptakan pada tahun 1895 oleh seorang pembina pendidikan jasmani pada YMCA (*Young Men Christian Association*) di Kota Holyoke, Massachusetts Amerika Serikat yaitui William G.Morgan. Pada mulanya permainan bola voli ini diberi nama “*Minonette*” yang tujuan nya mengembangkan kebugaran dan kesegaran jasmani para buruh selain melakukan

senam massal. Kemudian William melanjutkan idenya agar permainan tersebut dapat di pertandingan, sehingga nama permainan itu kemudian diganti dengan *"Volley Ball"*.

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1982 pada zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli khususnya. Di samping guru-guru pendidikan jasmani, tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bola voli di Indonesia, terutama dengan bermain di asrama-asrama, lapangan terbuka dan mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni Belanda sendiri. Permainan bola voli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota-kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 januari 1955 PBVSI (persatuan bola voli seluruh indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama.

PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik ke dalam maupun ke luar negeri sampai sekarang. Perkembangan permainan bola voli sangat menonjol saat menjelang Asian Games IV 1962 dan Ganefo I 1963 di Jakarta, baik untuk pria maupun untuk wanita. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II 1951 di Jakarta dan POM I di Yogyakarta tahun 1951. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan, banyak klub-klub bola voli bermunculan di seluruh pelosok tanah air. Hal ini terbukti dengan data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional seperti POM, PON dan pesta-pesta olahraga lainnya di mana angka menunjukkan peningkatan jumlahnya. Boleh dikatakan sampai saat ini permainan bola voli di Indonesia menduduki tempat ketiga setelah sepak bola dan bulu tangkis. Untuk pertama kalinya dalam sejarah perbolavolian Indonesia, PBVSI telah dapat mengirimkan tim bola voli junior Indonesia ke kejuaraan Dunia di Athena Yunani yang berlangsung dari tanggal 3-12 september 1989.

Setiap orang tentu menginginkan kesuksesan dalam bidang yang ditekuni. Untuk itu, banyak cara yang dilakukan agar mencapai kesuksesan. Agar dapat meraih kesuksesan setiap individu perlu memberikan penampilan atau kinerja

terbaik dalam setiap aktivitasnya. Untuk memberikan penampilan atau kinerja terbaik tentu perlu persiapan, usaha, dan latihan. Dalam bidang olahraga misalnya untuk dapat sukses seorang atlet harus berlatih keras, punya fasilitas penunjang untuk latihan, dan punya pelatih yang bisa membimbing serta mengarahkan potensi yang dimiliki. Tujuan dilakukan pelatihan dan pembinaan atlet sendiri menurut Gunarsa, Satiadarma, & Soekasah (1996) adalah agar atlet dapat mengeluarkan *peak performance* (kemampuan terbaik) saat bertanding.

Namun kenyataannya, meskipun seseorang sudah bekerja keras, berlatih maksimal, dan persiapan yang baik keberhasilan tidak selalu bisa dicapai. Meskipun kesuksesan ukurannya berbeda, dan relatif bagi setiap orang atau individu, namun usaha merupakan salah satu syarat untuk mencapai kesuksesan tersebut. Sebagai contoh adalah timnas U-19 Indonesia yang gagal tampil baik di Piala Asia 2014, padahal tim tersebut sudah melaksanakan persiapan yang cukup panjang yaitu selama satu tahun.

Permasalahan atlet yang seringkali tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya dalam sebuah latihan dan pertandingan terkait dengan masalah *peak performance* atlet tersebut. *Peak performance* sendiri adalah kondisi ajaib ketika fisik dan mental keduanya selaras digunakan bersama-sama (William & Krane, 1993). Menurut Satiadarma (2000) *peak performance* merupakan penampilan optimum yang dicapai seorang atlet. Senada dengan itu Schneider, Bugental, & Pierson (2001) mengatakan *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran, dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Bisa dikatakan *peak performance* adalah kemampuan tersembunyi yang dikeluarkan melalui keterampilan dalam konteks atletik, seni pertunjukan, kekuatan fisik, kecakapan intelektual, komunikasi interpersonal, keberanian moral, atau banyak aktivitas luar biasa lainnya.

Selanjutnya dikatakan Schneider, Bugental, & Pierson, bahwa *peak performance* berfungsi menjadikan sesuatu lebih efisien, kreatif, dan produktif dalam melakukan suatu aktivitas. *Peak performance* memvalidasi keyakinan intuitif (keyakinan untuk merasakan) dalam kekuatan yang luar biasa. Dalam penelitiannya, Schneider, Bugental, & Pierson menemukan bahwa proses

pembentukan *peak performance* dimulai dari fokus yang jelas. Beberapa contoh *peak performance* yang digambarkan oleh Schneider, Bugental, & Pierson adalah ketika seorang atlet basket memiliki konsentrasi tinggi dalam pertandingan, dan dia bertanding sangat baik dalam pertandingan yang keras, tanpa rasa lelah.

Ada beberapa kasus, *peak performance* memang berkaitan dengan juara. Mark Spitz mencapai *peak performance* di Olympiade Munich dengan memperoleh tujuh emas cabang olahraga renang. Demikian pula Nadia Commaneci dalam kondisi *peak performance* dia berkali-kali memperoleh nilai 10 untuk beberapa kategori perlombaan pacuan kuda. Akan tetapi, dalam sejumlah kasus lainnya, *peak performance* tidak selalu menghasilkan juara, terlebih dalam olahraga beregu. Meski dampak *peak performance* bagi atlet tidak selalu menghasilkan sebuah kemenangan atau gelar juara. Akan tetapi, menurut Satiadarma (2000) dengan atlet berada dalam kondisi *peak performance*, maka atlet akan tampil baik dalam sebuah pertandingan atau kompetisi. Dengan tampil lebih baik, maka peluang memenangkan sebuah pertandingan menjadi semakin besar. Selanjutnya, Wang (2010) mengungkapkan bahwa, ketika atlet tidak berada dalam kondisi *peak performance*, kecenderungan atlet untuk tampil buruk akan semakin besar. Pada hakekatnya menurut Gunarsa (2000) saat atlet berada dalam *peak performance*, dia sudah meraih prestasi puncaknya (*top achievement*).

Dipaparkan dalam buku Gunarsa (1996) contoh kasus *peak performance* yang terjadi dalam dunia bulutangkis ditahun 1994. Pada saat itu Susi Susanti adalah andalan bulutangkis yang dianggap paling meyakinkan untuk menambah perolehan medali emas Indonesia di ajang Asian Games Jepang. Secara mengejutkan Susi susanti dikalahkan dua set langsung 4-11, 5-11 oleh wakil Jepang, Hisako Mitzui. Padahal sebelumnya Susi tak pernah kalah melawan Mitzui. Hal tersebut menunjukan bahwa Hisako Mitzui sedang berada dalam kondisi *peak performance* saat mengalahkan Susi. Fenomena lain atlet yang sedang berada dalam *peak performance* adalah Cristiano Ronaldo yang baru meraih gelar atlet sepakbola terbaik dunia setelah menjadi pencetak gol

terbanyak di liga Spanyol musim 2013/2014. “Saat ini aku sedang berada di masa-masa terbaik dalam hidupku. Beberapa tahun terakhir aku bermain di tingkat terbaik” itulah ucapan Ronaldo kepada *Fooball Espana* yang dikutip oleh detik.com. Pada musim 2013/2014 Ronaldo mencetak 31 gol di Liga Spanyol dan 17 gol di Liga Champion (transfermarkt.co.uk).

B. Tujuan dan Sasaran Program

1. Tujuan

a. Tujuan Umum:

Tujuan umum “Meningkatkan *peak performance*” adalah untuk membantu para atlet bola voli di UIN Malang dalam mengatasi permainan yang kurang maksimal saat bertanding. Intervensi ini dilakukan dengan cara *imagery training*.

b. Tujuan Khusus:

Tujuan khusus dari “Meningkatkan *peak performance*” adalah:

- 1) Atlet bola voli mendapatkan kesempatan untuk belajar *peak performance* dan *imagery training* (definisi, karakteristik, fungsi, dan cara kerjanya)
- 2) Atlet bola voli mendapatkan kesempatan dan latihan bagaimana menerapkan *imagery training* untuk dapat bermain apik disetiap pertandingan.

2. Sasaran Program

Sasaran dari “Pelatihan *imagery*” adalah atlet bola voli di UIN Malang yang sedang menghadapi turnamen.

Sasaran pemandu pelatihan ini adalah para ahli di bidang psikologi olahraga atau *trainer* yang bersedia memandu pelaksanaan “Pelatihan *Imagery*” untuk meningkatkan *peak performance*” dengan memiliki pengalaman di bidang intervensi olahraga, mampu berkomunikasi dengan baik serta dapat menguasai forum.

C. Pemandu Intervensi

Pemandu adalah orang yang membimbing peserta pelatihan sehingga baik peserta maupun pembimbing berada dalam situasi belajar. Kelompok peserta

tidak belajar dari pemandu tapi pemandu mengajak peserta untuk bersama-sama belajar. Pemandu bukanlah orang yang tahu semua hal melainkan hanya sudah lebih maju dalam bidang-bidang tertentu karena mempunyai pengetahuan dan pengalaman khusus. Tugas pemandu bukan menggurui peserta tapi memberi contoh, merangsang dan mendorong para peserta untuk berpikir sendiri, menyadari perasaan dan pengalaman masing-masing serta untuk menemukan jawaban sendiri.

Belajar yang terbaik adalah melalui pengalaman, tetapi hanya pengalaman yang sudah disadari dan sudah direfleksi yang dapat menjadi dasar untuk perilaku yang baru. Dalam permainan, seseorang pemandu mula-mula akan menjelaskan cara permainan, ia tidak aktif berperan dalam permainan tetapi mengamati proses permainan untuk keperluan pembahasan atau diskusi setelah permainan dilaksanakan kemudian pemandu mendorong peserta untuk memikirkan pengalaman-pengalamannya selama melakukan permainan dan mengungkapkan perasaannya. Diakhir sesi pemandu dapat menyimpulkan pikiran dan perasaan para peserta sekaligus menunjukkan dasar yang penting dari latihan yang telah dilaksanakan.

D. Subyek dan Kriteria Subyek

Subjek dalam pelatihan ini adalah atlet bola voli di UIN Malang dengan metode pengambilan sampel yaitu metode *purposive sampling*. Ada pun kriterianya sebagai berikut:

1. Subjek merupakan atlet bola voli inti UIN Malang
2. Subjek bersedia mengikuti pelatihan *imagery*
3. Subjek mampu berkomunikasi dengan baik

E. Jumlah Peserta Terapi

Peserta "Pelatihan *imagery*" adalah atlet bola voli di UIN Malang dengan jumlah peserta 12 atlet yang masuk dalam tim inti yang terdiri dari 6 atlet putri dan 6 atlet putra.

F. Waktu Pelaksanaan Terapi

Pelaksanaan "Pelatihan *imagery*" berlangsung selama 1 jam efektif dalam 5 hari.

REFERENSI

- Roesdiyanto dan I Nengah Sudjana. 2009. *Sejarah Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Malang : UM Press
- Tjung Hauw Sin. (2013). Layanan Konseling Dalam Mengentaskan Masalah Kecemasan Pada Atlet. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*.
- Satiadarma, Montly P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan



RINCIAN PELAKSANAAN *IMAGERY TRAINING*

Pelaksanaan penelitian	Tujuan	Materi/ Topik	Media	Pelaksana	Waktu	Langkah-langkah Kegiatan
Pertemuan 1 (pre test)	- Menjalin hubungan yang akrab dengan para peserta - Untuk mengetahui tingkat <i>peak performance</i> peserta pelatihan - Peserta mempunyai kesempatan untuk saling mengenal diantara peneliti dan peserta lainnya - Peserta mempunyai kesempatan untuk memahami tujuan pelatihan - Peserta mempunyai kesempatan untuk belajar memahami tentang <i>peak performance</i> (Mental dan fisik yang rilek, Optimis, Terpusat pada pertandingan, Kesiapan bertanding sejak awal, Sadar dengan apa yang terjadi pada pertandingan, Gerakan berlangsung secara terkendali, Terseludung (terlindungi dari gangguan)) dan memahami cara kerja <i>imagery training</i>	Mengenal <i>peak performance</i> dan <i>imagery training</i>	Lembar absens, Lembar persetujuan, Skala <i>pre test</i>	Peneliti dan fasilitator	90 menit	1. Pembukaan - Persiapan sarana dan prasarana - Peneliti membuka pertemuan dengan pembicaraan santai 2. Pelaksanaan - Peneliti meminta peserta mengisi skala pre-test - Peneliti mengawali perkenalan dengan para peserta - Peneliti menyampaikan tujuan kegiatan kepada para peserta - Peneliti memberikan kontrak kesepakatan dengan peserta - Peneliti mengenalkan <i>peak performance</i> dan <i>imagery training</i> - Peneliti memberikan pelatihan <i>imagery training</i> 3. Peneliti menutup pertemuan pertama

Pertemuan 2, 3 dan 4	- Melatih para peserta untuk mandiri melakukan <i>imagery training</i> - Meningkatkan <i>peak performance</i> (Mental dan fisik yang rilek, Optimis, Terpusat pada pertandingan, Kesiapan bertanding sejak awal, Sadar dengan apa yang terjadi pada pertandingan, Gerakan berlangsung secara terkendali, Terseludung (terlindungi dari gangguan))	“Narasi <i>imagery</i> ”		Peneliti	30 menit	1. Pembukaan - Persiapan sarana dan prasarana - Peneliti membuka pertemuan dengan pembicaraan santai 2. Pelaksanaan - Peneliti dan peserta berdiskusi mengenai hambatan yang di alami selama melaksanakan latihan <i>imagery</i> - Peneliti membimbing para peserta untuk melakukan <i>imagery</i> 3. Peneliti menutup kegiatan
Pertemuan 5 (post test)	- Mengetahui tingkat <i>peak performance</i> peserta setelah diberikan perlakuan - Mengakhiri serangkaian terapi yang sudah dilakukan - Mengetahui pesan dan kesan peserta pelatihan		ala <i>post test</i>	Peneliti	60 menit	1. Pembukaan - Persiapan sarana dan prasarana - Peneliti membuka pertemuan dengan pembicaraan santai 2. Pelaksanaan - Peneliti mengajak peserta untuk melakukan <i>imagery</i> sendiri - Peneliti meminta peserta untuk mengisi skala ipost test

						- Peneliti memberikan lembar dan kesan sebagai evaluasi peneliti - Peneliti mengucapkan terimakasih kepada peserta yang telah mengikuti serangkaian pelatihan 3. Peneliti menutup kegiatan
--	--	--	--	--	--	--

Modul	Tujuan
1. Mental rileks dan fisik yang rileks	Memberi kesempatan kepada peserta untuk belajar melatih mental dan fisik yang rilek.
2. Optimis	Melatih peserta untuk optimis dalam menghadapi pertandingan dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan
3. Terpusat pada pertandingan	Melatih peserta merasakan adanya keseimbangan antara pemikiran dan kondisi fisik agar bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat pertandingan
4. kesiapan bertanding sejak awal	untuk memberikan penilaian terhadap peserta yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan lain-lain.
5. Sadar dengan apa yang terjadi pada pertandingan	Melatih peserta memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya sehingga peserta peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan serta berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.

6. Gerakan berlangsung secara terkendali.	Melatih peserta mampu mengendalikan gerakan-gerakannya agar sesuai dengan yang diinginkan.
7. Terseludung (terlindungi dari gangguan)	Memberi kesempatan peserta mampu menutup pengindraannya dari gangguan-gangguan eksternal maupun internal. Sehingga peserta lebih mudah mengakses ketrampilan psikologisnya dan menyingkirkan berbagai kendala atau hambatan psikofisik dalam menghadapi pertandingan.



PERTEMUAN 1 (PEMBUKAAN)

Pre-Test, Materi Peak Performance Dan Pelatihan Imagery

A. Tujuan :

1. Menciptakan *good rapport* yang baik dengan peserta
2. Menjelaskan mengenai “intervensi *imagery training*”
3. Menjelaskan prosedur eksperimen kepada peserta
4. Mengetahui tingkat *peak performance* peserta sebelum diberikan perlakuan

B. Waktu : 1 jam

C. Bahan : Lembar absensi, pulpen, lembar persetujuan, skala *pre-test*, materi intervensi *imagery training*.

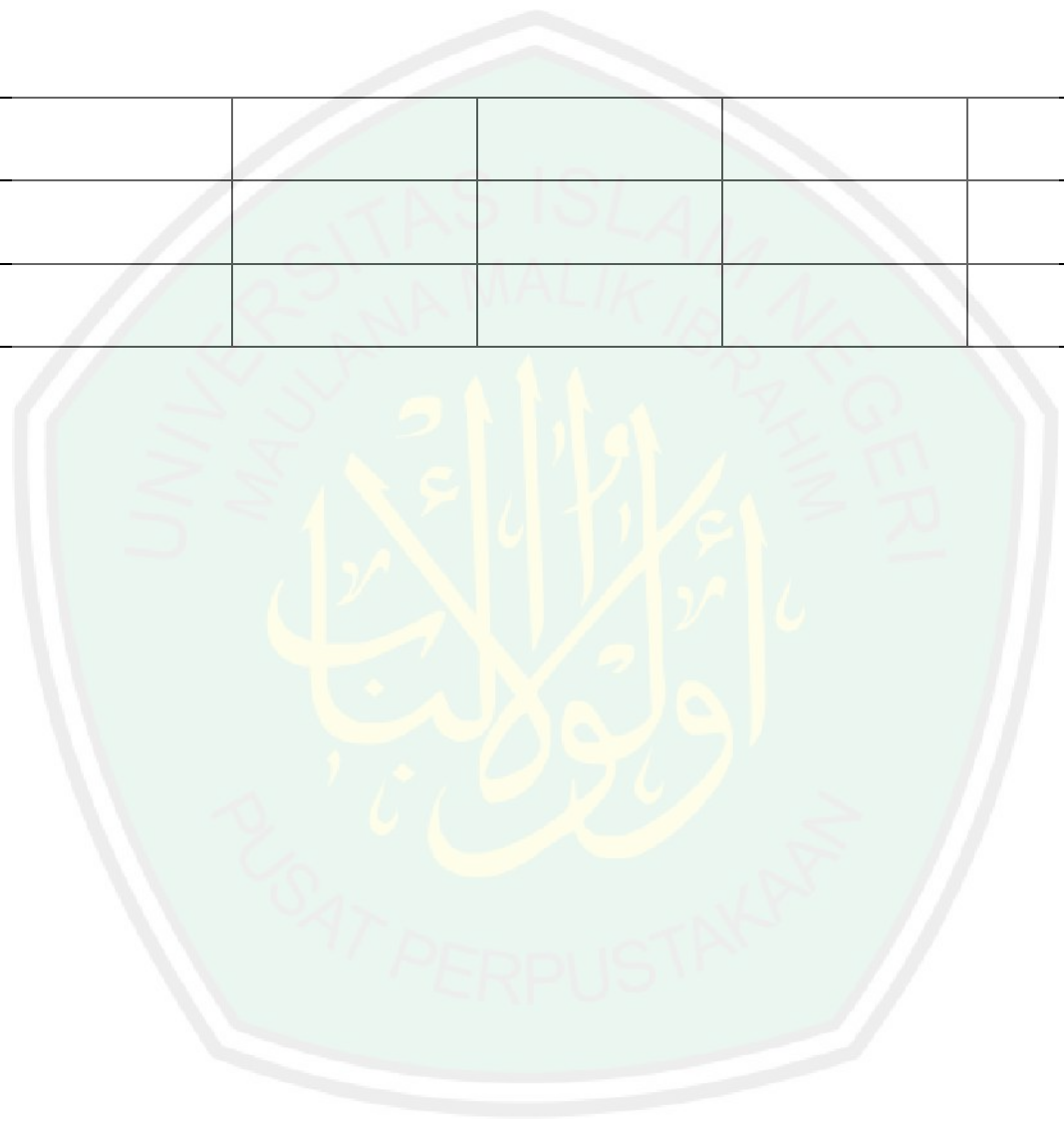
D. Prosedur :

1. Peneliti mengucapkan salam serta terimakasih atas kedatangan dan kesediaan peserta untuk mengikuti terapi
2. Peneliti berkenalan dengan subjek eksperimen
3. Peneliti membagikan absensi pada subjek eksperimen
4. Peneliti menjelaskan gambaran umum dari kegiatan intervensi *imagery training*.
5. Peneliti membagikan skala *pre-test* kepada subjek eksperimen
6. Peneliti menjelaskan cara pengisian identitas skala kepada subjek eksperimen dengan instruksi : "Silakan baca setiap pernyataan, dan kemudian pilih Item – item yang disusun dalam bentuk pernyataan sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

LEMBAR ABSENSI

No	Nama	Pertemuan ke-1	Pertemuan ke-2	Pertemuan ke-3	Pertemuan ke-4	Pertemuan ke-5
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						

12.						
13.						
14.						



LEMBAR PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

Tim Putra/Putri :

Dengan ini menerangkan bahwa :

1. Saya telah mendapatkan dan memahami penjelasan terkait pelatihan yang dilakukan oleh Franky Subari (14410142), Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Saya menyetujui untuk mengikuti dan berpartisipasi dalam jalannya pelatihan *Imagery*.
3. Saya memberi kewenangan kepada peneliti untuk mengambil data yang berkenaan dengan tema penelitian.
4. Saya menyatakan :
 - a. Bersedia untuk bekerja sama dengan peneliti dalam proses penelitian hingga batas waktu yang ditentukan.
 - b. Bersedia untuk memberikan informasi yang diperlukan secara jujur dan lengkap, baik secara lisan maupun tertulis.
 - c. Bersedia diambil gambar berupa foto atau rekaman selama mengikuti proses jalannya “pelatihan *imagery*”.
 - d. Saya mendapatkan informasi dan pemahaman bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengkaji ilmu Psikologi *intervensi imagery training* untuk meningkatkan *peak performance* atlet bola voli UIN Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, Mei 2019

(.....)

MATERI “Intervensi *Imagery Training*”

Imajeri (imagery) merupakan suatu proses di dalam pikiran, dimana pengalaman sensori disimpan di dalam memori dan secara internal diulang dan dialami lagi di dalam pikiran, tanpa perlu menghadirkan stimulus eksternalnya. Artinya, imajeri merupakan suatu pengulangan gerakan, kejadian, situasi atau pengalaman di dalam pikiran, yang dilakukan secara sengaja namun tidak memerlukan adanya suasana, kondisi, peralatan ataupun orang-orang yang sebenarnya ada di dalam pengalaman atau kejadian yang sesungguhnya.

Latihan visualisasi dan imajeri merupakan suatu aktivitas membayangkan serangkaian gerakan di dalam pikiran atau kreasi mental yang dilakukan secara sadar, aktif, terencana dan sistematis. Istilah visualisasi dan imajeri dalam penggunaannya sehari-hari seringkali dicampur aduk atau disamakan, namun sesungguhnya perbedaan antara visualisasi dengan imajeri adalah dalam hal pelibatan panca indera. Pada visualisasi, hanya indera penglihatan yang dominan, sedangkan pada imajeri si olahragawan bukan hanya ‘melihat’ gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman bahkan pengecapan, untuk mengulang atau menciptakan pengalaman di dalam pikirannya. Latihan imajeri dapat juga diterapkan dengan memperagakan gerakan tersebut. Dalam buku ini istilah latihan imajeri lebih sering digunakan.

Manfaat dari pada latihan imajeri, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; dan latihan bagi olahragawan yang sedang menjalani rehabilitasi cedera. Latihan imajeri ini seringkali disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam imajeri si olahragawan bukan hanya ‘melihat’ gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecapan. Untuk dapat menguasai latihan imajeri, seorang olahragawan harus mahir dulu dalam melakukan latihan relaksasi.

Teknik imajeri merupakan suatu alat bantu yang dapat diterapkan dalam kepelatihan olahraga, konseling, dan terapi. Penerapan imajeri dalam olahraga,

dapat difokuskan kepada pengembangan keterampilan (skill development), penguatan atau pembentukan sikap, dan persiapan mental menghadapi kompetisi atau pertandingan. Ada beberapa teknik latihan visualisasi atau imajeri yang dapat dilakukan di dalam atau di luar lapangan. Waktu yang dibutuhkan juga relatif, bisa sangat singkat hanya dalam hitungan detik sampai menit, dan dapat dilakukan dengan mata tertutup ataupun terbuka, dapat dilakukan di tempat yang sunyi ataupun ramai, bahkan pada saat sedang melakukan pertandingan. Latihan visualisasi yang lebih panjang dan terpandu (guided visualization) biasanya dilakukan dengan menyendiri di ruang yang sunyi, tenteram, nyaman (umumnya di kamar tidur atau ruang khusus), terutama dilakukan pada awal melakukan latihan visualisasi, atau pada saat digunakan untuk meredakan ketegangan.

Hakekat imajeri, pada intinya ada tiga hal, yaitu: (1) mengulang pengalaman bahkan menciptakan pengalaman baru dalam pikiran; (2) mengaktifkan seluruh panca-indra seperti halnya dalam pengalaman nyata; (3) tidak diperlukan adanya stimulus eksternal, artinya tidak perlu harus berada di tempat sesungguhnya dengan mempergunakan alat yang sesungguhnya. Dalam imajeri yang lebih kompleks, olahragawan dapat melakukan latihan simulasi dengan melibatkan berbagai suasana, situasi, strategi dan segala hal yang mungkin ditemui atau terjadi dalam pertandingan sesungguhnya. Latihan imajeri juga sangat bermanfaat bagi olahragawan yang sedang tidak dapat melakukan latihan fisik karena mengalami cedera. Dapat pula diterapkan jika tidak memungkinkan melakukan suatu latihan fisik atau teknik karena ada gangguan cuaca atau sedang dalam perjalanan. Untuk menguasai kecakapan imajeri, diperlukan pemahaman yang mendalam dari olahragawan dan bimbingan yang jelas dari pelatih mental, agar tidak terjadi kekeliruan dalam menerapkannya. Pelatih mental atau psikolog olahraga dibutuhkan sebagai pendamping olahragawan saat melakukan latihan imajeri, untuk misalnya memandu latihan imajeri, memilih kata-kata yang tepat untuk digunakan dalam imajeri, dan meningkatkan kemampuan imajeri.

Prinsip Latihan Imajeri

Latihan imajeri jika dilakukan dengan program yang tepat dapat bermanfaat

untuk mempersiapkan olahragawan dalam melakukan suatu gerakan, gaya, atau keterampilan baru. Dapat pula diterapkan untuk memperbaiki suatu gerakan, gaya, atau cara bereaksi. Selain itu, kesadaran diri olahragawan, meningkatkan rasa percaya diri, mengontrol emosi, mengurangi rasa sakit, mengatur gugahan semangat (arousal), serta memantapkan strategi persiapan pertandingan. Untuk melakukan latihan imajeri, perhatikan panduan berikut ini:

- Lakukan latihan imajeri dalam waktu khusus yang teratur; sama seperti latihan fisik.
- Gunakan seluruh indera untuk memperjelas bayangan dalam pikiran.
- Lakukan kontrol terhadap apa yang dibayangkan dalam imajeri.
- Gunakan baik eksternal perspektif (membayangkan dengan melihat diri dari luar diri) maupun internal perspektif (membayangkan dan meresapi saat melakukan gerakan atau pengalaman).
- Permudah latihan imajeri melalui bantuan teknik relaksasi.
- Kembangkan strategi coping melalui imajeri: jangan hanya membayangkan sukses, namun perlu juga membayangkan kegagalan dan bagaimana strategi mengatasi kegagalan tersebut.
- Gunakan imajeri dalam sesi latihan maupun sesaat sebelum pertandingan.
- Kualitas imajeri akan bertambah jika digunakan dalam latihan sehari-hari, sehingga akan membantu olahragawan dalam menghadapi situasi yang menekan di dalam kompetisi.
- Gunakan video-audiotapes untuk meningkatkan keterampilan imajeri.
- Gunakan “triggers” atau tanda pencetus untuk membantu kualitas imajeri: dapat berupa kata-kata kunci atau gerakan yang akan mengembalikan konsentrasi dan semangat olahragawan.
- Lakukan imajeri dengan bantuan gerakan kinestetik yang dinamis: seolah-olah melakukan gerakan yang sebenarnya; seperti yang dilakukan dalam “shadow boxing”.
- Bayangkan kecepatan gerak imajeri dalam tempo yang tepat, sesuai dengan gerakan sebenarnya: jangan dilakukan dengan “slow motion” atau bahkan lebih cepat.

- Gunakan buku catatan imajeri (imagery logs): untuk memantau kemajuan latihan dan sebagai alat untuk monitoring dan evaluasi.

Penyusunan Naskah Imajeri

Instruksi dalam latihan imajeri yang terpandu dapat dilakukan oleh pelatih, psikolog, atau mental trainer yang sudah terlatih untuk itu. Narasi dari panduan latihan imajeri dapat direkam ke dalam kaset atau CD dan diiringi dengan musik yang sayup-sayup sebagai latar. Bahkan, saat ini di pasaran telah tersedia kaset atau CD yang berupa panduan dasar latihan imajeri atau relaksasi dan meditasi secara umum. Dengan latihan imajeri yang terpandu, latihan juga dapat dilakukan secara massal asalkan suara pemandu dapat terdengar dengan jelas, dan setiap olahragawan mendapatkan posisi yang nyaman.

Berhubung sifat latihan imajeri adalah spesifik karena dilakukan dalam pikiran masing-masing individu, maka sebaiknya narasi latihan imajeri juga dibuat spesifik untuk setiap individu. Untuk menuliskan sendiri narasi latihan visualisasi atau imajeri bagi seorang olahragawan yang akan menghadapi pertandingan, berikut ini 10 tahapan yang perlu diperhatikan:

1. Lihat, dengar dan rasakan diri sendiri melakukan aktivitas olahraga yang diinginkan.
2. Tuliskan detil urutan gerak dan suasana, atau rekam ke dalam kaset.
3. Mulailah dengan menuliskan olahragawan tiba di lapangan pertandingan, melakukan persiapan sampai dengan mulai pemanasan.
4. Tuliskan gambaran suasana dan lokasi pertandingan secara detil, termasuk cuaca, susunan tempat duduk penonton, ruang ganti, jenis lapangan, bentuk gedung, kebisingan, dan apa yang tubuh anda rasakan (misalnya: siap bertanding) serta hal lain yang relevan. Tuliskan secara obyektif dan gunakan kata-kata dan kalimat yang konotasinya positif.
5. Bayangkan diri anda berada dalam kondisi rileks namun siaga; penuh percaya diri; bertenaga; siap tanding; dan dapat mengontrol diri serta emosi. Sertakan pula kata-kata pembangkit semangat yang dapat membantu anda dalam pertandingan sesungguhnya.

6. Kemudian mulailah dengan saat memasuki pertandingan. Sertakan secara detail aktivitas dan gerakan yang biasa dilakukan, dan itu semua dapat dilakukan dengan start yang baik. Rasakan anda melakukan gerakan dengan teknik yang baik dan menghasilkan angka atau penampilan sempurna seperti yang diinginkan. Tuliskan secara rinci dan urut tahap-tahap selanjutnya sampai dengan selesainya pertandingan dengan hasil yang prima.
7. Setelah selesai menuliskan narasi imajeri, tuliskan pernyataan seputar perasaan anda yang rileks, percaya diri, bertenaga, fit, dan pantang menyerah.
8. Tuliskan seluruhnya menjadi semacam naskah (script), baca naskah tersebut berulang-ulang dan revisi seperlunya. Setelah anda puas, narasikan naskah tersebut untuk diri anda atau minta orang lain membacanya dan merekamnya ke dalam kaset atau CD.
9. Dengarkan rekaman tersebut apakah intonasi dan iramanya sudah tepat, kemudian buat revisi jika diperlukan, dan rekam lagi dengan dikombinasi dengan latihan relaksasi yang anda sukai. Jika anda suka, sisipkan latar suara musik sebagai penambah suasana yang menenangkan.
10. Dengarkan kaset tersebut setidaknya sekali dalam sehari, atau tiga sampai empat kali saat seminggu menjelang pertandingan. Pilihlah tempat dan waktu yang tenang, dimana anda tidak merasa ada gangguan, namun jangan sampai tertidur. Usahakan untuk selalu terjaga agar anda mendapat efek maksimal, dan duduk tegaklah jika anda merasa mengantuk saat mendengarkannya.

Selain imajeri dalam melakukan pertandingan, dapat pula dituliskan naskah imajeri untuk berbagai situasi seperti berikut ini:

- Mempelajari dan melancarkan teknik gerakan baru
- Memperbaiki gerakan yang salah
- Melancarkan rangkaian gerakan
- Menghafal ‘route’ perlombaan
- Sebagai simulasi pertandingan
- Menghadapi lawan tertentu
- Menambah rasa percaya diri
- Meningkatkan daya dan ketahanan konsentrasi

- Mengurangi ketegangan
- “Replay” pertandingan
- Pemulihan cedera atau lelah

Dalam melakukan latihan imajeri, pastikan gerakan yang dibayangkan adalah gerakan yang benar. Mulailah latihan imajeri dengan latihan relaksasi. Buat berbagai skenario untuk segala kemungkinan, dan akhiri latihan imajeri dengan membayangkan kesuksesan.

Contoh Model Latihan Imajeri

Berikut ini contoh latihan imajeri bagi olahraga tenis lapangan, yang dapat pula dimodifikasi untuk cabang olahraga yang sesuai, seperti bulutangkis, tenis meja dan squash:

- ☐ Bayangkan diri anda memasuki lapangan tenis... terlihat pemain lain sedang bermain... rasakan cuaca dan suasana sekitar... dengarkan suara bola saat dipukul raket... resapi apa yang anda rasakan pada tubuh anda, anda sedikit tegang, tapi siap bermain... ingatlah bahwa ini hal biasa yang anda rasakan sebelum bertanding dan perasaan ini memotivasi anda untuk bermain bagus...
- ☐ Anda mulai melakukan pemanasan... mulai memukul bola... melakukan long and powerful strokes... gerakan anda enak... pukulan mantap... akurat... cepat... anda memukul dengan relaks namun bertenaga... penuh percaya diri...
- ☐ Pertandingan dimulai... anda melakukan serve dengan baik... anda bergerak dengan enak... enteng... cepat... pukulan akurat... dan anda sangat fokus...
- ☐ Lihat dan rasakan posisi anda... bola datang ke arah forehand... dan anda berada dalam posisi sempurna untuk mengambilnya... anda memukulnya dan melihatnya meluncur dengan keras ke arah yang anda tuju... bola dikembalikan lawan ke arah backhand, anda memukulnya dengan yakin... anda memukul silang... drop... lurus... lob... semua anda lakukan dengan irama dan tenaga yang sempurna... anda sangat fokus dan penuh percaya diri... anda mendapatkan angka... memenangkan game ini... angka lagi... menang lagi... anda merasa senang... nyaman... anda merasakan ringannya gerakan tubuh anda...
- ☐ Jika anda melihat penjaga garis menyebut bola ‘out’ padahal anda yakin bola itu

masuk, anda tetap tenang... anda tarik nafas dalam dan membuangnya sambil mengatakan “relax”... tenang... anda fokus lagi kepada bola dan permainan... anda yakin akan kemampuan anda... pukulan anda semakin matang dan bertenaga... anda penuh percaya diri... anda mendengar penonton bertepuk tangan menyemangati anda... anda sangat menikmati permainan ini...

- Bayangkan seluruh pertandingan... setiap poin... setiap gerakan... anda yakin akan kemampuan dan pukulan anda... anda adalah pemain bagus... anda bisa memenangkan setiap game dengan bermain bagus... anda adalah seorang pemenang... anda menikmati permainan tenis... menikmati suasana pertandingan... anda memiliki kemampuan bermain tenis dengan baik, stamina anda bagus... dan anda dapat menampilkan permainan terbaik anda dalam pertandingan sesuai target yang dicanangkan... anda dapat melakukan apa yang ingin anda lakukan di lapangan...
- Latihan imajeri selesai...anda siap menghadapi pertandingan dengan penuh semangat dan percaya diri...

Contoh naskah imajeri di atas bukanlah harga mati dan untuk diterapkan di semua kesempatan. Dalam penyusunan naskah imajeri agar lebih bersifat pribadi dan spesifik, kalimat dalam contoh tersebut dapat dimodifikasi dengan gaya bahasa yang lebih mengena bagi setiap olahragawan yang akan menggunakannya, bahkan bisa digunakan bahasa atau dialek bahasa daerah atau bahasa pergaulan remaja. Kata ‘anda’ misalnya, dapat diganti dengan ‘kamu’, ‘saya’, ‘aku’ atau lainnya sesuai dengan siapa yang melafalkannya. Sebagai variasi, dapat pula latihan ini diiringi dengan latar belakang suara musik yang sayup-sayup, jangan terlalu keras, agar tidak mengganggu narasi.

Materi *Ice Breaking* “Tawa Perkenalan”

Perkenalan sebaiknya dibuat meriah dan menjadi kesan pertama yang tidak terlupakan. Banyak metode yang bisa digunakan untuk membuat suasana perkenalan menjadi menarik. Di sini dijelaskan cara berkenalan yang sedikit banyak berkaitan dengan kompetensi dasar yang harus dimiliki semua orang yaitu menulis. Urutan prosesnya seperti di bawah ini:

- Mintalah setiap peserta untuk mengambil selembur kertas dan sebuah balpoin
- Instruksikan pada peserta untuk membentuk lingkaran. Jika peserta jumlahnya sedikit posisinya adalah duduk melingkar, namun jika pesertanya banyak, lebih dari 15 orang, mintalah mereka berdiri dan membuat lingkaran besar.
- Minta pada peserta untuk menulis nama panggilan (subyek) mereka di ujung kiri atas kertas yang dibawa. Ukuran tulisan sebaiknya tidak terlalu besar, sesuaikan dengan ukuran kertas dan balpoin yang digunakan.
- Lipat kertas sebanyak dua kali agar nama yang ditulis tidak terlihat. Besar lipatan sesuaikan dengan besar tulisan, tidak terlalu besar atau tidak terlalu kecil.
- Lakukan pengacakan. Kertas tersebut diputar ke kanan atau ke kiri dalam lingkaran tersebut sampai si pemilik kertas tidak memegang kertas miliknya lagi, namun memegang kertas milik orang lain.
- Mintalah peserta menulis kata predikat di kertas yang dipegangnya. Usahakan tidak menulis di bagian lipatan namun di bawah lipatan, agar kalau kertas dibuka tulisan-tulisan yang sudah dibuat berada di halaman yang sama atau tidak berada di halaman depan dan belakang. Kata predikat yang ditulis bebas, namun jika ingin membuat suasana menjadi meriah pikirkanlah jenis-jenis predikat yang harus ditulis peserta agar nantinya dapat membentuk kalimat yang lucu. Setelah selesai menulis kata predikat, lipat lagi dan lakukan pengacakan lagi.
- Minta peserta menulis kata obyek. Kata obyek yang ditulis juga bebas. Bisa berupa benda-benda yang ada di sekitar atau anggota badan. Kemudian lipat dan acak lagi.
- Terakhir minta peserta menulis kata keterangan tempat dan kata keterangan waktu. Setelah selesai, kertas tersebut dilipat menjadi gulungan kecil.
- Instruksikan pada peserta untuk menyerahkan gulungan kertas kecil yang dipegangnya ke teman sebelah kirinya. Lakukan terus dengan kecepatan yang terus ditingkatkan. Saling oper akan terjadi dengan cepat dan koordinasi mulai kacau karena saking cepatnya. Teriakkan kata “stop!” untuk memberhentikan putaran kertas-kertas yang terjadi dan sekaligus mengagetkan peserta yang sedang asik saling lempar kertas.

- Bagi peserta yang memegang dua kertas atau tidak memegang kertas adalah peserta yang “bersalah” dan harus “dihukum” dengan membaca pertama kertas yang dipegangnya. Contoh kalimat yang dibaca seperti ini: “Adi menyium bokong di pasar pada pagi hari”. Perkenalan telah dimulai dengan Adi. Lanjutan seterusnya dengan kertas-kertas yang lain.



PERTEMUAN 2, 3 DAN 4

Pelatihan *Imagery*

A. Tujuan

1. Subjek memahami manfaat yang didapat dari intervensi *imagery training*
2. Subjek dapat menjalankan intervensi *imagery training* dengan sungguh-sungguh
3. Subjek diharapkan dapat meningkatkan *peak performance* (Mental dan fisik yang rilek, Optimis, Terpusat pada pertandingan, Kesiapan bertanding sejak awal, Sadar dengan apa yang terjadi pada pertandingan, Gerakan berlangsung secara terkendali, Terseludung (terlindungi dari gangguan)) dengan adanya intervensi *imagery training*

B. Waktu : Perlakuan akan diberikan selama 5 sesi dengan tema *imagery training*. Waktu yang digunakan pada masing-masing sesi berlangsung selama 1 jam

C. Bahan : lembar menulis, pulpen

D. Prosedur :

1. Pemandu menyambut kedatangan peserta
2. Pemandu memberikan *ice breaking* kepada peserta
3. Pemandu memberikan motivasi guna peserta menjalankan intervensi dengan serius
4. Pemandu memberikan instruksi intervensi *imagery training* disetiap sesinya sebagai berikut :
 - a. Silakan para peserta untuk duduk dengan santai dan rileks.
 - b. Nyamankan tubuh dengan mengambil nafas yang panjang dan perlahan-lahan.
 - c. Tutup mata dan ciptakan gambaran yang jelas dan meyakinkan. Gambaran ini bisa jadi merupakan gambaran dari peristiwa yang pernah dialami atau bisa juga sesuatu yang diinginkan.

- d. Jika tiba-tiba muncul gambaran lain yang mengganggu atau tiba-tiba berfikir tentang sesuatu yang lain, segeralah sadari dan kembali ke gambaran semula.
 - e. Fokuslah pada pernafasan jika kehilangan gambaran yang diinginkan tadi.
 - f. Pertahankan sikap yang positif.
 - g. Bayangkan penglihatan, suara-suara, rasa, perasaan, bahkan bau dari pengalaman.
 - h. Catatlah detail-detail dari gambaran tersebut sebaik mungkin. Apa yang dipakai, siapa saja yang ada disana, apa yang didengar, bagaimana perasaan Anda?
 - i. Jika sesi latihan *magery* itu tidak berjalan sesuai keinginan, maka bukalah mata dan segera memulainya lagi yang diawali dengan pernafasan.
 - j. Selalu mengakhiri latihan *imagery* dengan gambaran yang positif.
- 5. Pemandu memberikan rangkuman tentang sesi latihan yang telah dijalani oleh peserta
 - 6. Pemandu menutup sesi dengan salam.

Narasi *Imagery Training*

Bayangkan diri anda memasuki lapangan bola voli... terlihat pemain lain sedang melakukan pemanasan... rasakan cuaca, angin yang berhembus dan aroma yang ada di dalam lapangan... terdengar suara teriakan-teriakan penonton dan rasakan suasana di sekitar anda... terdengar suara pantulan-pantulan bola di lapangan... resapi apa yang anda rasakan pada tubuh anda, anda sedikit tegang, tapi siap bermain... ingatlah bahwa ini hal yang biasa anda rasakan sebelum bertanding dan perasaan ini memotivasi anda untuk bermain bagus...

Anda mulai melakukan pemanasan... lari-lari kecil dan loncat-loncat di dalam lapangan untuk meregangkan otot... anda mulai memukul-mukul bola... melakukan passing dengan teman anda... gerakan anda enak... tiba saatnya pemanasan untuk smash, rasakan langkah kaki anda saat smash pas dengan timing bola... anda melakukan lompatan yang sangat enteng dan rasakan telapak tangan anda pas mengenai seluruh bagian bola saat smash... pukulan yang mantap... akurat... cepat... anda memukul dengan relaks namun bertenaga... penuh percaya diri...

Pertandingan dimulai... anda menempati posisi yang pas... anda bergerak dengan enak... enteng... cepat... pukulan akurat... dan anda sangat fokus...

Lihat dan rasakan posisi anda... bola datang ke arah anda... dan anda berada dalam posisi sempurna untuk mengambilnya... anda passing dengan sempurna dan melihat bola meluncur dengan lembut ke arah tosser anda... bola di umpan kepada anda dengan begitu sempurna sesuai keinginan anda... anda memukulnya dengan yakin.. semua anda lakukan dengan irama dan tenaga yang sempurna... anda sangat fokus dan penuh percaya diri... anda mendapatkan angka... memenangkan game ini... angka lagi... menang lagi... anda merasa senang... nyaman... anda merasakan ringannya gerakan tubuh anda...

Jika anda melihat penjaga garis menyebut bola 'out' padahal anda yakin bola itu masuk, anda tetap tenang... anda tarik nafas dalam dan membuangnya sambil mengatakan "relax"... tenang... anda fokus lagi kepada bola dan permainan... anda yakin akan kemampuan anda... pukulan anda semakin matang dan bertenaga... anda penuh percaya diri... anda mendengar penonton bertepuk tangan menyemangati anda... anda sangat menikmati permainan ini...

Bayangkan seluruh pertandingan... setiap poin... setiap gerakan... anda yakin akan kemampuan dan pukulan anda... anda adalah pemain bagus... anda bisa memenangkan setiap game dengan bermain bagus... anda adalah seorang pemenang... anda menikmati permainan voli... menikmati suasana pertandingan... anda memiliki kemampuan bermain tenis dengan baik, stamina anda bagus... dan anda dapat menampilkan permainan terbaik anda dalam pertandingan sesuai target yang dicanangkan... anda dapat melakukan apa yang ingin anda lakukan di lapangan...

Latihan imajeri selesai...anda siap menghadapi pertandingan dengan penuh semangat dan percaya diri...

PERTEMUAN 5 (PENUTUP)

Pelatihan *Imagery* Dan *Post-Test*

A. Tujuan :

1. Mengetahui tingkat *peak performance* peserta setelah diberikan perlakuan
2. Mengakhiri serangkaian terapi yang sudah dilakukan
3. Mengetahui pesan dan kesan peserta pelatihan

B. Waktu : 60 menit

C. Bahan : Pulpen, skala *Post-test*, lembar pesan dan kesan

D. Prosedur :

1. Pemandu membuka acara dengan salam
2. Pemandu memberikan ucapan terima kasih kepada peserta atas partisipasinya selama pelatihan berlangsung
3. Pemandu membagikan skala *Post-test* kepada peserta
4. Pemandu memotivasi peserta untuk mengisi skala dengan jujur
5. Pemandu menjelaskan petunjuk pengisian skala dengan instruksi sebagai berikut : “Sebelum anda menjawab daftar pernyataan yang telah disiapkan, terlebih dahulu isi daftar identitas yang telah disediakan. Silakan baca setiap pernyataan, dan kemudian pilih salah satu pernyataan dengan tanda centang (✓). Dengan pembagian kolom sebagai berikut : pernyataan sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS)”.
6. Pemandu mengumpulkan skala yang telah diisi oleh peserta
7. Pemandu membagikan lembar pesan dan kesan serta meminta peserta untuk mengisinya
8. Pemandu mengumpulkan lembar pesan dan kesan
9. Pemandu melakukan penutup dengan salam.

LEMBAR PESAN DAN KESAN

Pesan :

Kesan :



PENUTUP

Dalam suatu pertandingan sudah pasti ada menang dan kalah tetapi itu semua bukan ukuran untuk seorang atlet dapat dinilai bagus atau tidak atlet itu. Karena seorang atlet dapat dinilai dari penampilannya dalam suatu pertandingan apakah bisa bermain dengan apik dan bisa menampilkan permainan puncaknya.

Tetapi tidak semua atlet dapat menampilkan permainan puncaknya karena berbagai hal yang dihadapinya. Salah satunya yaitu atlet tidak dapat menampilkan permainan puncaknya.

Modul ini disusun sebagai salah satu cara menghadapi atlet yang tidak dapat menampilkan permainan puncaknya dengan *imagery training*. Harapannya dengan adanya modul ini dapat membantu seorang atlet bahkan suatu tim bola voli untuk berkembang dan menjadi lebih baik lagi. Semoga modul ini dapat bermanfaat dan digunakan di berbagai kalangan.

LAMPIRAN 13

FOTO-FOTO KEGIATAN

