

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Setelah pengambilan data dilakukan, kemudian pengolahan data penelitian tersebut dihitung berdasarkan petunjuk teknik pengolahan data. Untuk Antropometri data yang diambil adalah untuk mengetahui nilai tertinggi, nilai terendah, rentang, rata-rata, median, modus, simpangan baku dan tabel distribusi frekuensi. Dan untuk *Mental Skills* data yang diambil meliputi 7 aspek yaitu kepercayaan diri, kontrol energi negatif, konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, motivasi, energi positif, dan kontrol perilaku.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Antropometri

a. Tinggi badan

Tinggi badan untuk keseluruhan atlet polo air putri Indonesia adalah yang tertinggi 172 cm dan terendah 145 cm, rentang nilai tinggi badan 27 cm dengan rata-rata 159,7 cm, median 160 cm, modus 158 cm, dan simpangan baku 4,98. Ringkasan data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 4.1 Deskripsi Data Tinggi Badan Atlet Polo Air Puteri Indonesia

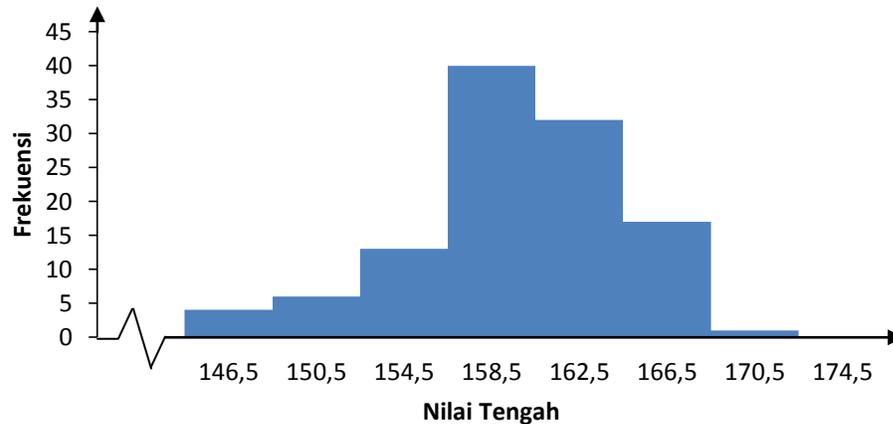
No	Ukuran	Nilai
1	Nilai Tertinggi	172 cm
2	Nilai Terendah	145 cm
3	Rentang	27 cm
4	Rata-rata	159,7 cm
5	Median	160 cm
6	Modus	158 cm
7	Simpangan Baku	4,98

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Atlet Polo Air Puteri Indonesia

Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Persentase
145 - 148	146,5	4	3,5%
149 - 152	150,5	6	5,3%
153 - 156	154,5	13	11,5%
157 - 160	158,5	40	35,4%
161 - 164	162,5	32	28,3%
165 - 168	166,5	17	15%
169 - 172	170,5	1	1%
173 - 176	174,5	0	0
Jumlah		113	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas kelas interval 145-148 nilai tengahnya 146,5, frekuensinya 4, persentasenya 3,5%. Kelas interval 149-152 nilai tengahnya 150,5, frekuensinya 6, persentasenya 5,3%. Kelas interval 153-156 nilai tengahnya 154,5, frekuensinya 13, persentasenya 11,5%. Kelas interval 157-160 nilai tengahnya 158,5, frekuensinya 40, persentasenya 35,4%. Kelas interval 161-164 nilai tengahnya 162,5, frekuensinya 32, persentasenya 28,3%. Kelas interval 165-168 nilai

tengahnya 166,5, frekuensinya 17, persentasenya 15%. Kelas interval 169-172 nilai tengahnya 170,5, frekuensinya 1, persentasenya 1%. Kelas interval 173-176 nilai tengahnya 174,5, frekuensinya 0, persentasenya 0.



Grafik 4.1 Grafik Histogram Tinggi Badan Atlet Polo Air Puteri Indonesia

b. Berat badan

Berat badan untuk keseluruhan atlet polo air puteri Indonesia adalah yang tertinggi 85,1 kg dan terendah 45,1 kg, rentang nilai berat badan 40 kg dengan rata-rata 58,2 kg, median 56,5 kg, modus 53,4 kg, dan simpangan baku 8,34. Ringkasan data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 4.3 Deskripsi Data Berat Badan Atlet Polo Air Puteri Indonesia

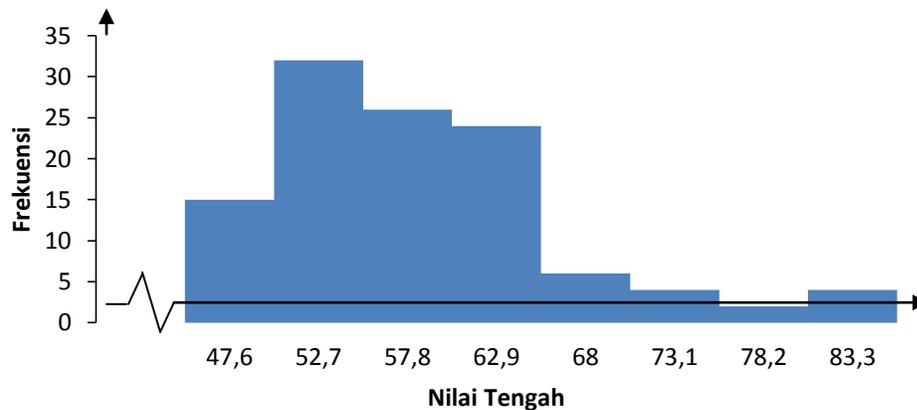
No	Ukuran	Nilai
1	Nilai Tertinggi	85,1 kg
2	Nilai Terendah	45,1 kg
3	Rentang	40 kg
4	Rata-rata	58,2 kg
5	Median	56,5 kg
6	Modus	53,4 kg
7	Simpangan Baku	8,34

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berat Badan Atlet Polo Air Puteri Indonesia

Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Persentase
45,1 - 50,1	47,6	15	13,3%
50,2 - 55,2	52,7	32	28,3%
55,3 - 60,3	57,8	26	23%
60,4 - 65,4	62,9	24	21,2%
65,5 - 70,5	68	6	5,3%
70,6 - 75,6	73,1	4	3,5%
75,7 - 80,7	78,2	2	1,8%
80,8 - 85,8	83,3	4	3,5%
Jumlah		113	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas kelas interval 45,1-50,1 nilai tengahnya 47,6, frekuensinya 15, persentasenya 13,3%. Kelas interval 50,2-55,2 nilai tengahnya 52,7, frekuensinya 32, persentasenya 28,3%. Kelas interval 55,3-60,3 nilai tengahnya 57,8, frekuensinya 26, persentasenya 23%. Kelas interval 60,4-65,4 nilai tengahnya 62,9, frekuensinya 24, persentasenya 21,2%. Kelas interval 65,5-70,5 nilai tengahnya 68, frekuensinya 6, persentasenya 5,3%. Kelas interval 70,6-75,6 nilai tengahnya

73,1, frekuensinya 4, persentasenya 3,5%. Kelas interval 75,7-80,7 nilai tengahnya 78,2, frekuensinya 2, persentasenya 1,8%. Kelas interval 80,8-85,8 nilai tengahnya 83,3, frekuensinya 4, persentasenya 3,5%.



Grafik 4.2 Grafik Histogram Berat Badan Atlet Polo Air Puteri Indonesia

c. Tinggi duduk

Tinggi duduk untuk keseluruhan atlet polo air putri Indonesia adalah yang tertinggi 89,5 cm dan terendah 71,5 cm, rentang nilai tinggi duduk 18 cm dengan rata-rata 81,2 cm, median 81 cm, modus 80 cm, dan simpangan baku 3,01. Ringkasan data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 4.5 Deskripsi Data Tinggi Duduk Atlet Polo Air Puteri Indonesia

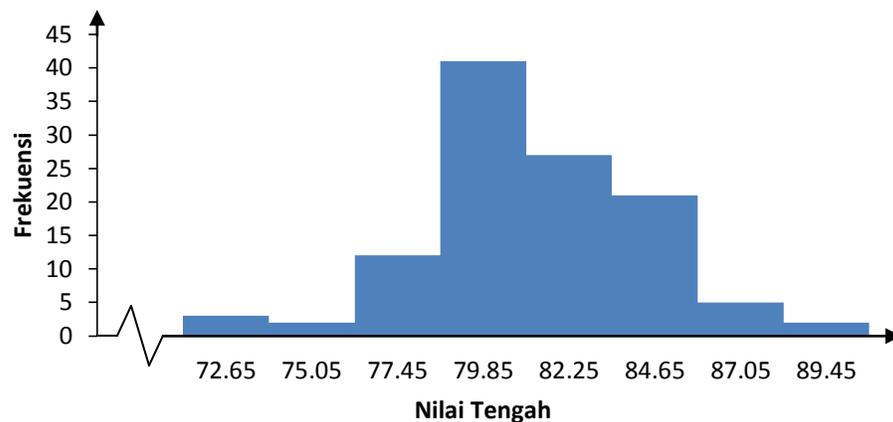
No	Ukuran	Nilai
1	Nilai Tertinggi	89,5 cm
2	Nilai Terendah	71,5 cm
3	Rentang	18 cm
4	Rata-rata	81,2 cm
5	Median	81 cm
6	Modus	80 cm
7	Simpangan Baku	3,01

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tinggi Duduk Atlet Polo Air Puteri Indonesia

Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Persentase
71,5 - 73,8	72,65	3	2,6%
73,9 - 76,2	75,05	2	1,8%
76,3 - 78,6	77,45	12	10,6%
78,7 - 81	79,85	41	36,3%
81,1 - 83,4	82,25	27	23,9%
83,5 - 85,8	84,65	21	18,6%
85,9 - 88,2	87,05	5	4,4%
88,3 - 90,6	89,45	2	1,8%
Jumlah		113	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas kelas interval 71,5-73,8 nilai tengahnya 72,65, frekuensinya 3, persentasenya 2,6%. Kelas interval 73,9-76,2 nilai tengahnya 75,05, frekuensinya 2, persentasenya 1,8%. Kelas interval 76,3-78,6 nilai tengahnya 77,45, frekuensinya 12, persentasenya 10,6%. Kelas interval 78,7-81 nilai tengahnya 79,85, frekuensinya 41, persentasenya 36,3%. Kelas interval 81,1-83,4 nilai tengahnya 82,25, frekuensinya 27, persentasenya 23,9%. Kelas interval 83,5-85,8 nilai

tengahnya 84,65, frekuensinya 21, persentasenya 18,6%. Kelas interval 85,9-88,2 nilai tengahnya 87,05, frekuensinya 5, persentasenya 4,4%. Kelas interval 88,3-90,6 nilai tengahnya 89,45, frekuensinya 2, persentasenya 1,8%.



Grafik 4.3 Grafik Histogram Tinggi Duduk Atlet Polo Air Puteri Indonesia

d. Rentang tangan

Rentang tangan untuk keseluruhan atlet polo air puteri Indonesia adalah yang tertinggi 178,5 cm dan terendah 152 cm, rentang nilai rentang tangan 26,5 cm dengan rata-rata 164,3 cm, median 164 cm, modus 166 cm, dan simpangan baku 6,38. Ringkasan data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 4.7 Deskripsi Data Rentang Tangan Atlet Polo Air Puteri Indonesia

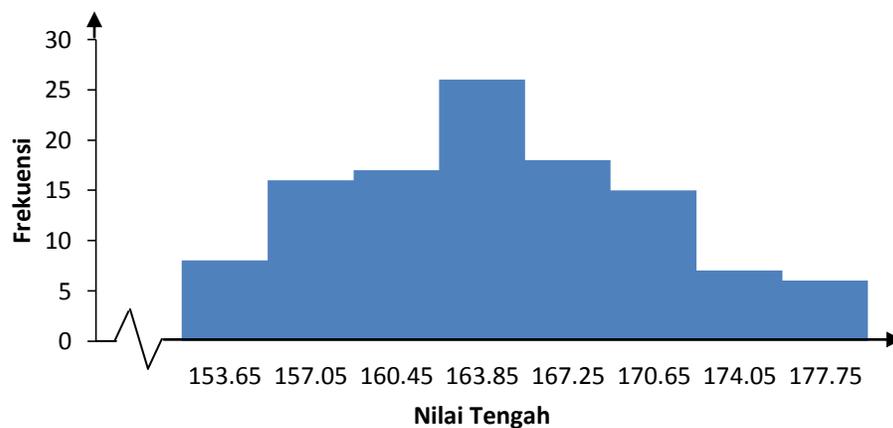
No	Ukuran	Nilai
1	Nilai Tertinggi	178,5 cm
2	Nilai Terendah	152 cm
3	Rentang	26,5 cm
4	Rata-rata	164,3 cm
5	Median	164 cm
6	Modus	166 cm
7	Simpangan Baku	6,38

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Rentang Tangan Atlet Polo Air Puteri Indonesia

Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Persentase
152 - 155,3	153,65	8	7,1%
155,4 - 158,7	157,05	16	14,2%
158,8 - 162,1	160,45	17	15%
162,2 - 165,5	163,85	26	23%
165,6 - 168,9	167,25	18	15,9%
169 - 172,3	170,65	15	13,3%
172,4 - 175,7	174,05	7	6,2%
175,8 - 179,1	177,75	6	5,3%
Jumlah		113	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas kelas interval 152-155,3 nilai tengahnya 153,65, frekuensinya 8, persentasenya 7,1%. Kelas interval 155,4-158,7 nilai tengahnya 157,05, frekuensinya 16, persentasenya 14,2%. Kelas interval 158,8-162,1 nilai tengahnya 160,45, frekuensinya 17, persentasenya 15%. Kelas interval 162,2-165,5 nilai tengahnya 163,85, frekuensinya 26, persentasenya 23%. Kelas interval 165,6-168,9 nilai

tengahnya 167,25, frekuensinya 18, persentasenya 15,9%. Kelas interval 169-172,3 nilai tengahnya 170,65, frekuensinya 15, persentasenya 13,3%. Kelas interval 172,4-175,7 nilai tengahnya 174,05, frekuensinya 7, persentasenya 6,2%. Kelas interval 175,8-179,1 nilai tengahnya 177,75, frekuensinya 6, persentasenya 5,3%.



Grafik 4.4 Grafik Histogram Rentang Tangan Atlet Polo Air Puteri Indonesia

e. Panjang tungkai

Panjang tungkai untuk keseluruhan atlet polo air puteri Indonesia adalah yang tertinggi 100 cm dan terendah 80 cm, rentang nilai panjang tungkai 20 cm dengan rata-rata 90,5 cm, median 90 cm, modus 89 cm, dan simpangan baku 4,08. Ringkasan data dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

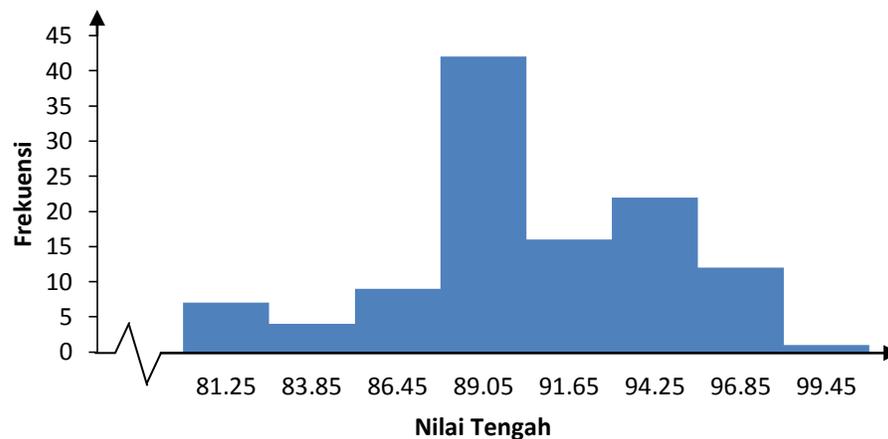
Tabel 4.9 Deskripsi Data Panjang Tungkai Atlet Polo Air Puteri Indonesia

No	Ukuran	Nilai
1	Nilai Tertinggi	100 cm
2	Nilai Terendah	80 cm
3	Rentang	20 cm
4	Rata-rata	90,5 cm
5	Median	90 cm
6	Modus	89 cm
7	Simpangan Baku	4,08

Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai Atlet Polo Air Puteri Indonesia

Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Persentase
80 - 82,5	81,25	7	6,2%
82,6 - 85,1	83,85	4	3,5%
85,2 - 87,7	86,45	9	8%
87,8 - 90,3	89,05	42	37,2%
90,4 - 92,9	91,65	16	14,1%
93 - 95,5	94,25	22	19,5%
95,6 - 98,1	96,85	12	10,6%
98,2 - 100,7	99,45	1	0,9%
Jumlah		113	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas kelas interval 80-82,5 nilai tengahnya 81,25, frekuensinya 7, persentasenya 6,2%. Kelas interval 82,6-85,1 nilai tengahnya 83,85, frekuensinya 4, persentasenya 3,5%. Kelas interval 85,2-87,7 nilai tengahnya 86,45, frekuensinya 9, persentasenya 8%. Kelas interval 87,8-90,3 nilai tengahnya 89,05, frekuensinya 42, persentasenya 37,2%. Kelas interval 90,4-92,9 nilai tengahnya 91,65, frekuensinya 16, persentasenya 14,1%. Kelas interval 93-95,5 nilai tengahnya 94,25, frekuensinya 22, persentasenya 19,5%. Kelas interval 95,6-98,1 nilai tengahnya 96,85, frekuensinya 12, persentasenya 10,6%. Kelas interval 98,2-100,7 nilai tengahnya 99,45, frekuensinya 1, persentasenya 0,9%.



Grafik 4.5 Grafik Histogram Panjang Tungkai Atlet Polo Air Puteri Indonesia

2. *Mental Skills*

Berikut disajikan kategori yang digunakan untuk tiap aspek *Mental Skills* dan data keseluruhannya.

Tabel 4.11 Nilai / Skala Yang Digunakan Untuk Kategori *Mental Skills*

Skor	Kategori
26 – 30	Tinggi (<i>excellent skills</i>)
20 – 25	Sedang (<i>room for improvement</i>)
6 – 19	Rendah (<i>need special attention</i>)

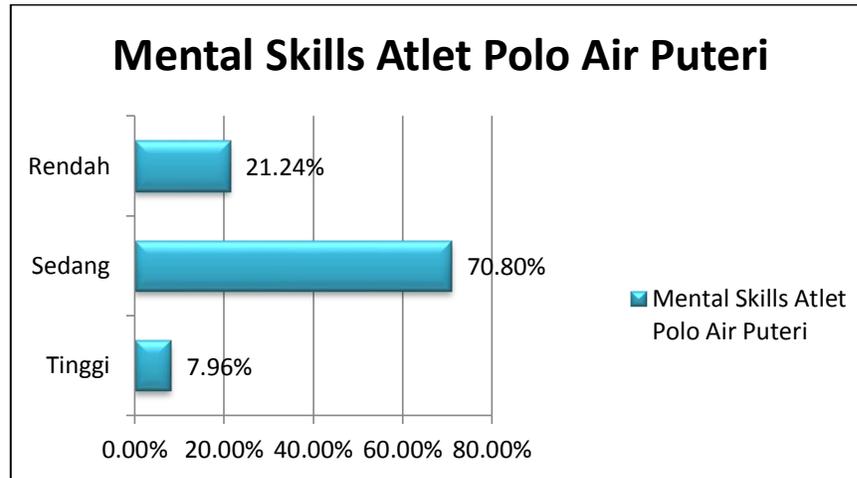
Kategori ini berdasarkan buku karangan dari Loehr yang berjudul *Mental Toughness Training For Sports*¹.

Table 4.12 Data Frekuensi Keseluruhan Aspek *Mental Skills* Atlet Polo Air Puteri Indonesia

	Kategori	Jumlah Atlet	Persentase
1.	Tinggi	9 orang	7,96 %
2.	Sedang	80 orang	70,80 %
3.	Rendah	24 orang	21,24 %
Jumlah		113 orang	100 %

Dari data keseluruhan aspek *Mental Skills* dapat dilihat bahwa sebanyak 7,96% atau 9 orang atlet memiliki kemampuan *Mental Skills* yang tinggi, kemudian terdapat 70,80% atau 80 orang atlet yang memiliki kemampuan mental yang sedang, dan terdapat 21,24% atau 24 orang atlet yang memiliki tingkat kemampuan mental yang rendah.

¹ James E. Loehr, Ed.D, *Mental Toughness Training For Sports* (New York: 1986), h. 166.



Gambar 4.1 Diagram *Mental Skills* Atlet Polo Air Puteri Indonesia

a. Kepercayaan Diri (*Self Confidence*)

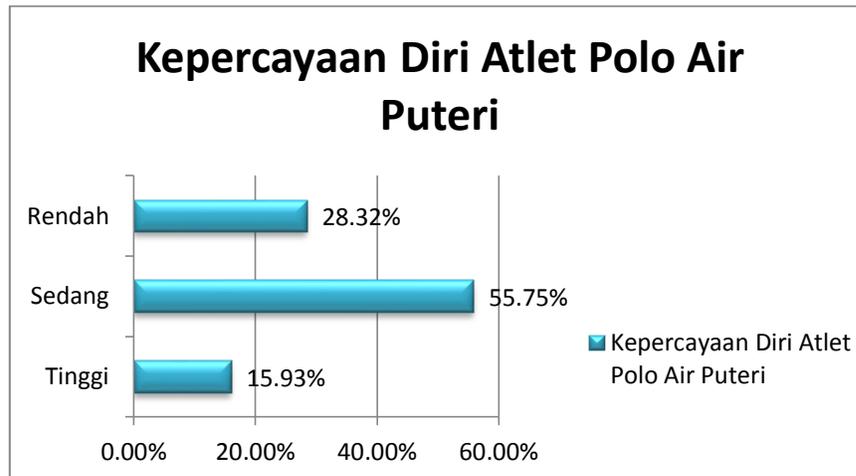
Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek kepercayaan diri pada keseluruhan Atlet Polo Air Puteri Indonesia sebagai berikut :

Tabel 4.13 Data Frekuensi Aspek Kepercayaan Diri Atlet Polo Air Puteri Indonesia

	Kategori	Jumlah Atlet	Persentase
1.	Tinggi	18 orang	15,93 %
2.	Sedang	63 orang	55,75 %
3.	Rendah	32 orang	28,32 %
Jumlah		113 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 15,93% atau 18 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Kemudian terdapat 55,75% atau 63 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Dan

terdapat 28,32% atau 32 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.



Gambar 4.2 Diagram Kepercayaan Diri Atlet Polo Air Puteri Indonesia

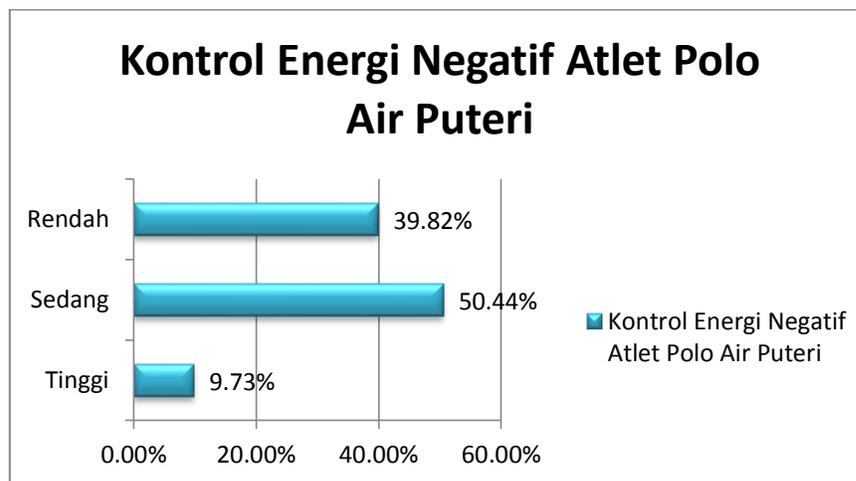
b. Kontrol Energi Negatif (*Negative Energy Control*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek kontrol energi negatif pada keseluruhan Atlet Polo Air Puteri Indonesia sebagai berikut :

Tabel 4.14 Data Frekuensi Aspek Kontrol Energi Negatif Atlet Polo Air Puteri Indonesia

	Kategori	Jumlah Atlet	Persentase
1.	Tinggi	11 orang	9,73 %
2.	Sedang	57 orang	50,44 %
3.	Rendah	45 orang	39,82 %
Jumlah		113 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 9,73% atau 11 orang atlet memiliki tingkat kontrol energi negatif yang tinggi. Kemudian terdapat 50,44% atau 57 orang atlet memiliki tingkat kontrol energi negatif yang sedang. Dan terdapat 39,82% atau 45 orang atlet memiliki tingkat kontrol energi negatif yang rendah.



Gambar 4.3 Diagram Kontrol Energi Negatif Atlet Polo Air Puteri Indonesia

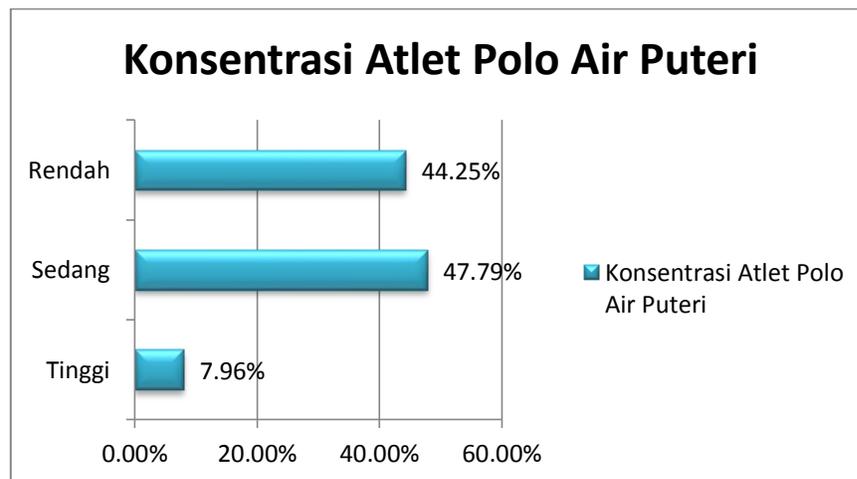
c. Konsentrasi (*Attention Control*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek konsentrasi pada keseluruhan Atlet Polo Air Puteri Indonesia sebagai berikut :

Tabel 4.15 Data Frekuensi Aspek Konsentrasi Atlet Polo Air Puteri Indonesia

	Kategori	Jumlah Atlet	Persentase
1.	Tinggi	9 orang	7,96 %
2.	Sedang	54 orang	47,79 %
3.	Rendah	50 orang	44,25 %
Jumlah		113 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 7,96% atau 9 orang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Kemudian terdapat 47,49% atau 54 orang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang sedang. Dan terdapat 44,25% atau 50 orang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang rendah.



Gambar 4.4 Diagram Konsentrasi Atlet Polo Air Puteri Indonesia

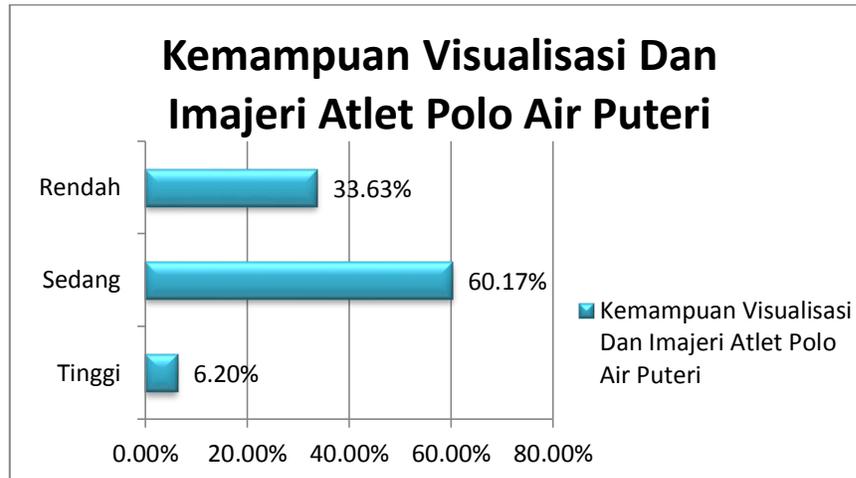
d. Kemampuan Visualisasi dan Kemampuan Imajeri (*Visualization and Imagery Control*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri pada keseluruhan Atlet Polo Air Puteri Indonesia sebagai berikut :

Tabel 4.16 Data Frekuensi Aspek Kemampuan Visualisasi Dan Kemampuan Imajeri Atlet Polo Air Puteri Indonesia

	Kategori	Jumlah Atlet	Persentase
1.	Tinggi	7 orang	6,2 %
2.	Sedang	68 orang	60,17 %
3.	Rendah	38 orang	33,63 %
Jumlah		113 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 6,2% atau 7 orang atlet memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri yang tinggi. Kemudian terdapat 60,17% atau 68 orang atlet memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri yang sedang. Dan terdapat 33,63% atau 38 orang atlet memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri yang rendah.



Gambar 4.5 Diagram Kemampuan Visualisasi Dan Kemampuan Imajeri Atlet Polo Air Puteri Indonesia

e. *Motivasi (Motivation)*

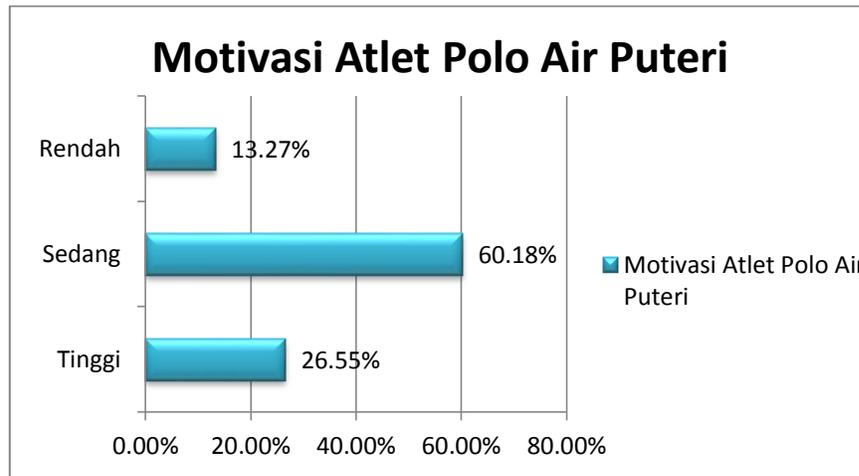
Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek motivasi pada keseluruhan Atlet Polo Air Puteri Indonesia sebagai berikut :

Tabel 4.17 Data Frekuensi Aspek Motivasi Atlet Polo Air Puteri Indonesia

	Kategori	Jumlah Atlet	Persentase
1.	Tinggi	30 orang	26,55 %
2.	Sedang	68 orang	60,18 %
3.	Rendah	15 orang	13,27 %
Jumlah		113 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 26,55% atau 30 orang atlet memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Kemudian terdapat 60,18% atau 68

orang atlet memiliki tingkat motivasi yang sedang. Dan terdapat 13,27% atau 15 orang atlet memiliki tingkat motivasi yang rendah.



Gambar 4.6 Diagram Motivasi Atlet Polo Air Puteri Indonesia

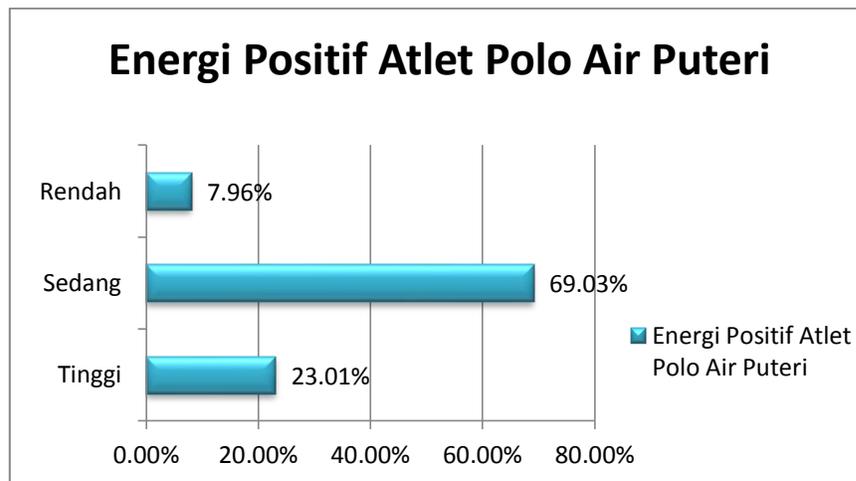
f. Energi Positif (*Positive Energy*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek energi positif pada keseluruhan Atlet Polo Air Puteri Indonesia sebagai berikut :

Tabel 4.18 Data Frekuensi Aspek Energi Positif Atlet Polo Air Puteri Indonesia

	Kategori	Jumlah Atlet	Persentase
1.	Tinggi	26 orang	23,01 %
2.	Sedang	78 orang	69,03 %
3.	Rendah	9 orang	7,96 %
Jumlah		113 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 23,01% atau 26 orang atlet memiliki tingkat energi positif yang tinggi. Kemudian terdapat 69,03% atau 78 orang atlet memiliki tingkat energi positif yang sedang. Dan terdapat 7,96% atau 9 orang atlet memiliki tingkat energi positif yang rendah.



Gambar 4.7 Diagram Energi Positif Atlet Polo Air Puteri Indonesia

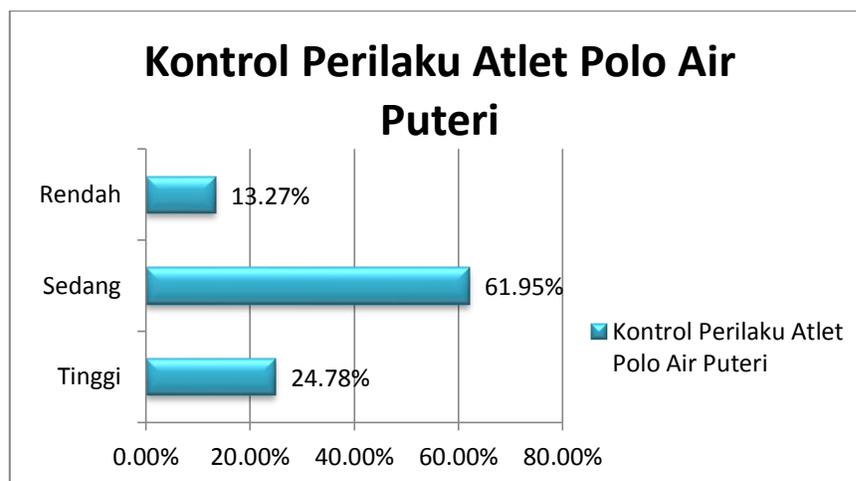
g. Kontrol Perilaku (*Attitude Control*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek kontrol perilaku pada keseluruhan Atlet Polo Air Puteri Indonesia sebagai berikut :

Tabel 4.19 Data Frekuensi Aspek Kontrol Perilaku Atlet Polo Air Puteri Indonesia

	Kategori	Jumlah Atlet	Persentase
1.	Tinggi	28 orang	24,78 %
2.	Sedang	70 orang	61,95 %
3.	Rendah	15 orang	13,27 %
Jumlah		113 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 24,78% atau 28 orang atlet memiliki tingkat kontrol perilaku yang tinggi. Kemudian terdapat 61,95% atau 70 orang atlet memiliki tingkat kontrol perilaku yang sedang. Dan terdapat 13,27% atau 15 orang atlet memiliki tingkat kontrol perilaku yang rendah.



Gambar 4.8 Diagram Kontrol Perilaku Atlet Polo Air Puteri Indonesia

B. Pembahasan

1. Antropometri

Menurut data dari berbagai tes dan pengukuran yang dilakukan, masing-masing diukur dari aspek Antropometrinya.

Tabel 4.20 Komponen Antropometri Atlet Polo Air Puteri Indonesia

No	Komponen Antropometri	Instrumen	Rata-rata
1.	Tinggi badan	Stadiometer	159,7 cm
2.	Berat badan	Timbangan	58,2 kg
3.	Tinggi duduk	Antropometer	81,2 cm
4.	Rentang tangan	Antropometer	164,3 cm
5.	Panjang tungkai	Meteran	90,5 cm

Dari hasil pembahasan diatas, dijelaskan bahwa rata-rata pada atlet polo air puteri Indonesia yaitu tinggi badan 159,7 cm, berat badan 58,2 kg, tinggi duduk 81,2 cm, rentang tangan 164,3 cm, dan panjang tungkai 90,5 cm.

2. *Mental Skills*

Berikut adalah rangkuman Aspek *Mental Skills* Atlet Polo Air Puteri Indonesia : bahwa sebagian besar terdapat 80 orang (70,80%) yang memiliki tingkat kemampuan mental yang sedang. Selain itu diketahui hasil masing-masing aspek *Mental Skills* sebagai berikut :

- a. Sebagian besar Atlet Polo Air Puteri Indonesia bahwa terdapat 63 orang (55,75%) pada tahun 2016 memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian atlet Polo Air Puteri masih meragukan keterampilan yang dimiliki sehingga kehilangan rasa percaya diri, namun beberapa atlet lainnya sudah bisa melihat dirinya sebagai pihak yang menang dibandingkan sebagai pihak yang kalah saat kompetisi.
- b. Sebagian besar Atlet Polo Air Puteri Indonesia bahwa terdapat 57 orang (50,44%) pada tahun 2016 memiliki tingkat kontrol energi negatif yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian atlet Polo Air Puteri masih memiliki pola pikir yang negatif akibat melakukan kesalahan sebelumnya dan tegang selama kompetisi, namun beberapa atlet lainnya sudah dapat menghilangkan pikiran tersebut dengan memikirkan hal-hal yang positif dan tetap tenang selama kompetisi.
- c. Sebagian besar Atlet Polo Air Puteri Indonesia bahwa terdapat 54 orang (47,79%) pada tahun 2016 memiliki tingkat konsentrasi yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian atlet Polo Air Puteri mudah terganggu dengan hal yang non teknis dan kehilangan fokus saat kompetisi, namun beberapa atlet lainnya dapat mengatasi gangguan-gangguan tersebut dan mudah fokus kembali.
- d. Sebagian besar Atlet Polo Air Puteri Indonesia bahwa terdapat 68 orang (60,17%) pada tahun 2016 memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan

kemampuan imajeri yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian atlet Polo Air Puteri dapat dengan mudah membayangkan gerakan-gerakan yang akan ditampilkan pada saat kompetisi sehingga permainan atlet bisa lebih baik dari sebelumnya, namun ada beberapa atlet yang masih sulit membayangkan hal tersebut untuk ditampilkan saat kompetisi.

- e. Sebagian besar Atlet Polo Air Puteri Indonesia bahwa terdapat 68 orang (60,17%) pada tahun 2016 memiliki tingkat motivasi yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian atlet Polo Air Puteri dapat memotivasi dirinya sendiri dengan bersemangat untuk berlatih tanpa adanya paksaan dan mampu memberikan yang terbaik untuk pengembangan potensi atlet.
- f. Sebagian besar Atlet Polo Air Puteri Indonesia bahwa terdapat 78 orang (69,03%) pada tahun 2016 memiliki tingkat energi positif yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian atlet Polo Air Puteri yang dapat mempertahankan dengan baik dampak positif emosi sangat tergantung kepada pribadi dan pengalaman-pengalaman individu masing-masing. Dari sebuah pengalaman akan banyak mempengaruhi perkembangan emosi individu. Semakin banyak pengalaman maka atlet disadari untuk mempelajari dari pengalaman yang dialami bahwa akan memberikan dampak positif dan atlet akan lebih mampu mengendalikan emosi dalam batas yang diinginkan.

- g. Sebagian besar Atlet Polo Air Puteri Indonesia bahwa terdapat 70 orang (61,95%) pada tahun 2016 memiliki tingkat kontrol perilaku yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian dari atlet Polo Air Puteri mempunyai pikiran yang mudah terganggu dengan suatu hal non teknis dan kehilangan kontrol perilakunya selama kompetisi, namun beberapa atlet lainnya dapat mengatasi perilakunya dengan baik sebelum dan selama kompetisi.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun dengan segala upaya menjaga keaslian, kemurnian penelitian yang dilakukan, namun masih saja ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dan yang merupakan keterbatasan penelitian, antara lain untuk antropometri, karena alat pengukuran terbatas sedangkan jumlah sampel banyak, jadi hal ini diatasi dengan membagi jumlah sampel per hari dan dibagi per sesi. Dan untuk *mental skills*, atlet belum terbiasa mengisi angket. Hal ini diatasi dengan mendampingi dan memberi penjelasan saat pengambilan data.