

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

Setelah pengambilan data dilakukan, kemudian pengolahan data penelitian tersebut dihitung berdasarkan petunjuk teknik pengolahan data. 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. Dan untuk kebugaran jasmani data yang diambil meliputi 5 item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yaitu lari cepat 60 meter, *pull up* selama 60 detik untuk putera atau gantung angkat tubuh untuk puteri, *sit up* selama 60 detik, *vertical jump*, dan lari 1200 meter untuk putera atau lari 1000 meter untuk puteri.

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

##### 1. Kebugaran Jasmani

Berikut adalah klasifikasi nilai atau norma dari hasil penghitungan keseluruhan item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Tabel 6. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang Sekali

Klasifikasi atau norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini diambil dari buku *Tes dan Pengukuran Olahraga* karangan Widiastuti<sup>1</sup>. Hasil dari keseluruhan tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Atlet</b>	<b>Persentase</b>
<b>1.</b>	Baik Sekali	12 orang	46,15 %
<b>2.</b>	Baik	9 orang	34,62 %
<b>3.</b>	Sedang	5 orang	19,23 %
<b>4</b>	Kurang	0 orang	0 %
<b>5</b>	Kurang Sekali	0 orang	0 %
	<b>Jumlah</b>	26 orang	100 %

Dari data diatas dapat kita lihat bahwa atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta tahun 2017 yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali sebanyak 12 orang atau 46,15%, atlet dengan tingkat kebugaran jasmani dengan kategori Baik sebanyak 9 orang atau 34,62% dan 5 orang atlet atau 19,23% mempunyai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori Sedang. Sementara tidak ada atlet yang tingkat kebugaran jasmaninya berkategori Kurang dan Kurang Sekali.

<sup>1</sup>Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta, Bumi Timur Jaya : 2011) h.57

## 2. *Mental Skills*

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

Tabel 8. 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*<sup>2</sup>.

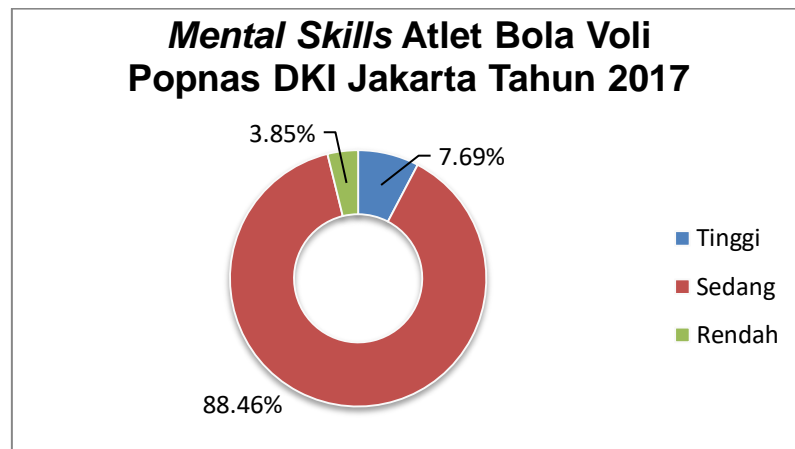
Tabel 9. Data Frekuensi Keseluruhan Aspek *Mental Skills* Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

	Kategori	Jumlah Atlet	Persentase
1.	Tinggi	2 Orang	7,69%
2.	Sedang	23 Orang	88,46%
3.	Rendah	1 Orang	3,85%
	<b>Jumlah</b>	26 orang	100 %

Dari data keseluruhan aspek *Mental Skills* dapat dilihat bahwa sebanyak 7,69% atau 2 orang atlet memiliki kemampuan *mental skills* yang tinggi, kemudian terdapat 88,46% atau 23 orang atlet yang memiliki

<sup>2</sup> James E. Loehr, *Mental Toughness Training For Sports* (New York, A Ploom Book: 1986), h. 166.

kemampuan mental yang sedang, dan terdapat 3,85% atau 1 orang atlet yang memiliki tingkat kemampuan mental yang rendah.



Gambar 1. Diagram *Mental Skills* Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

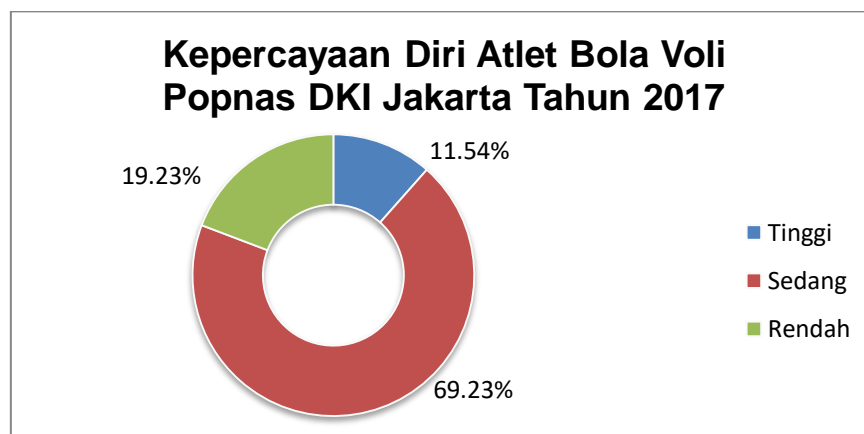
a. Kepercayaan Diri (*Self Confidence*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek kepercayaan diri pada keseluruhan Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta sebagai berikut :

Tabel 10. Data Frekuensi Aspek Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

	Kategori	Jumlah Atlet	Persentase
1.	Tinggi	3 orang	11,54 %
2.	Sedang	18 orang	69,23 %
3.	Rendah	5 orang	19,23 %
	<b>Jumlah</b>	26 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 11,54% atau 3 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Kemudian terdapat 69,23% atau 18 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Dan terdapat 19,23% atau 5 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.



Gambar 2. Diagram Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

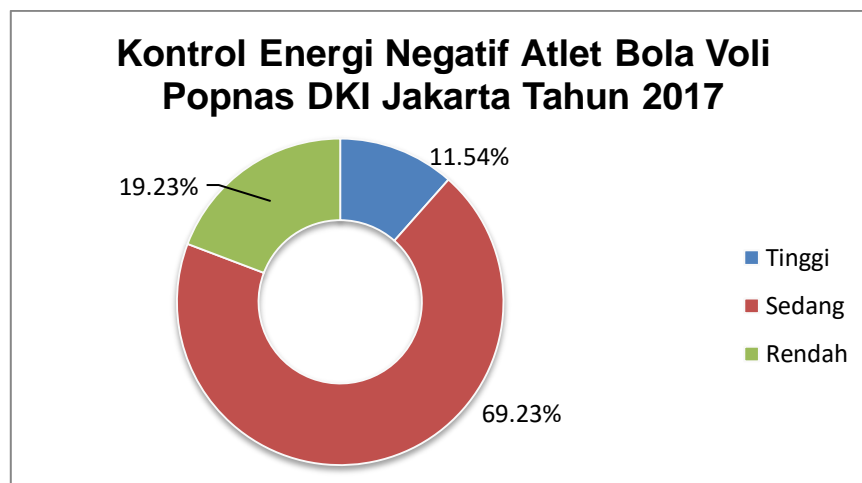
b. Kontrol Energi Negatif (*Negative Energy Control*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek kontrol energi negatif pada keseluruhan Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta sebagai berikut :

Tabel 11. Data Frekuensi Aspek Kontrol Energi Negatif Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Atlet</b>	<b>Persentase</b>
1.	Tinggi	3 orang	11,54 %
2.	Sedang	18 orang	69,23 %
3.	Rendah	5 orang	19,23 %
	<b>Jumlah</b>	26 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 11,54% atau 3 orang atlet memiliki tingkat kontrol energi negatif yang tinggi. Kemudian terdapat 69,23% atau 18 orang atlet memiliki tingkat kontrol energi negatif yang sedang. Dan terdapat 19,23% atau 5 orang atlet memiliki tingkat kontrol energi negatif yang rendah.



Gambar 3. Diagram Kontrol Energi Negatif Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

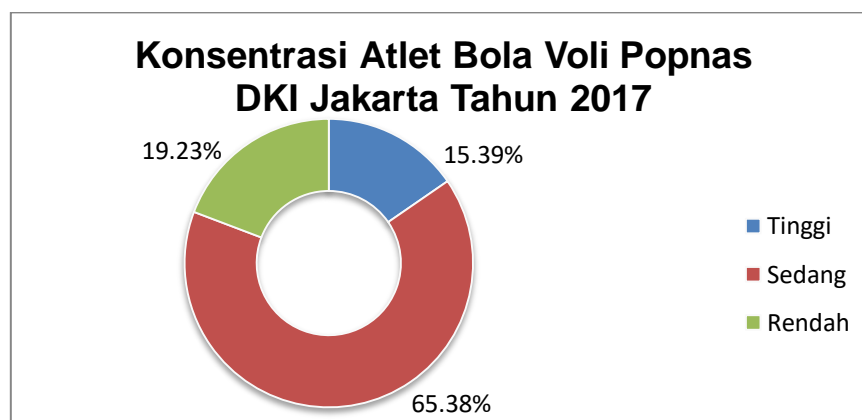
c. Konsentrasi (*Attention Control*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek konsentrasi pada keseluruhan Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta sebagai berikut :

Tabel 12. Data Frekuensi Aspek Konsentrasi Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Atlet</b>	<b>Persentase</b>
1.	Tinggi	4 orang	15,39 %
2.	Sedang	17 orang	65,38 %
3.	Rendah	5 orang	19,23 %
	<b>Jumlah</b>	26 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 15,39% atau 4 orang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Kemudian terdapat 65,38% atau 17 orang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang sedang. Dan terdapat 19,23% atau 5 orang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang rendah.



Gambar 4. Diagram Konsentrasi Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta

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

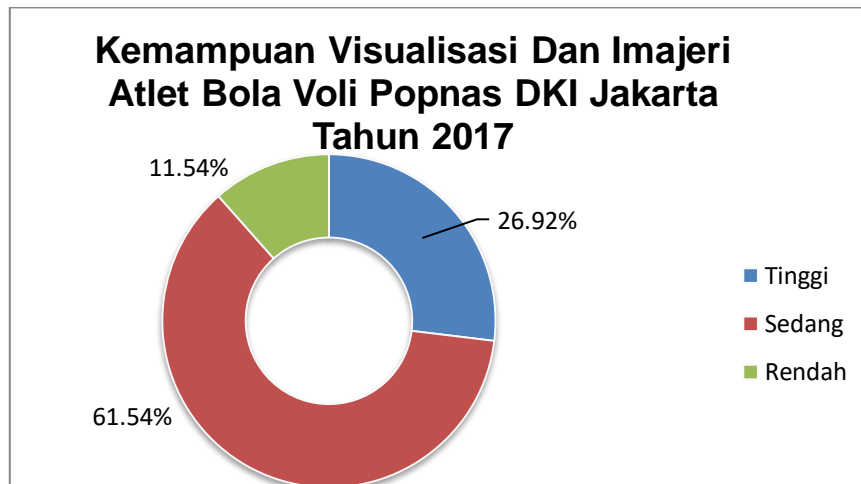
Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri pada keseluruhan atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta sebagai berikut :

Tabel 13. Data Frekuensi Aspek Kemampuan Visualisasi Dan Kemampuan Imajeri Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Atlet</b>	<b>Persentase</b>
<b>1.</b>	Tinggi	7 orang	26,92 %
<b>2.</b>	Sedang	16 orang	61,54 %
<b>3.</b>	Rendah	3 orang	11,54 %
	<b>Jumlah</b>	26 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 26,92% atau 7 orang atlet memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri yang tinggi. Kemudian terdapat 61,54% atau 16 orang atlet memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri yang sedang. Dan terdapat 11,54% atau 3 orang atlet memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri yang rendah.





Gambar 5. Diagram Kemampuan Visualisasi Dan Kemampuan Imajeri Atlet  
Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

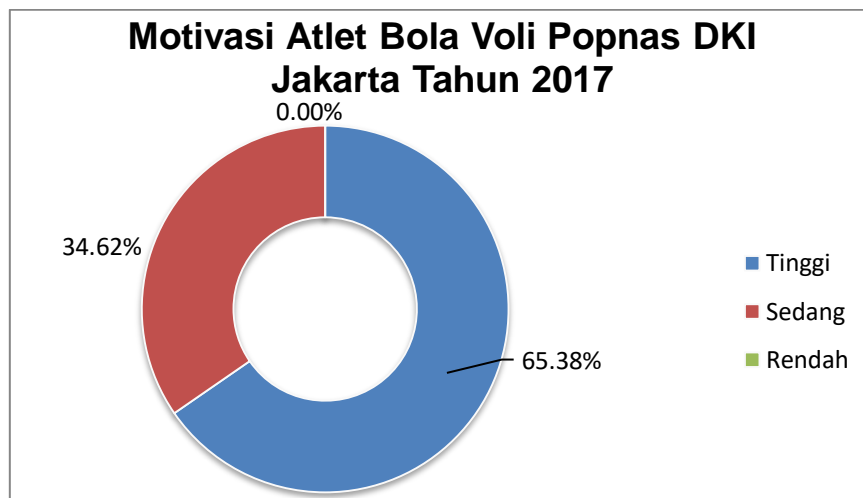
e. Motivasi (*Motivation*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek motivasi pada keseluruhan Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta sebagai berikut :

Tabel 14. Data Frekuensi Aspek Motivasi Atlet Bola Voli POPNAS DKI  
Jakarta Tahun 2017

	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Atlet</b>	<b>Persentase</b>
<b>1.</b>	Tinggi	17 orang	65,38 %
<b>2.</b>	Sedang	9 orang	34,62 %
<b>3.</b>	Rendah	0 orang	0 %
	<b>Jumlah</b>	26 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 65,38% atau 17 orang atlet memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Kemudian terdapat 34,62% atau 9 orang atlet memiliki tingkat motivasi yang sedang. Dan terdapat 0% atau tidak ada atlet memiliki tingkat motivasi yang rendah.



Gambar 6. Diagram Motivasi Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

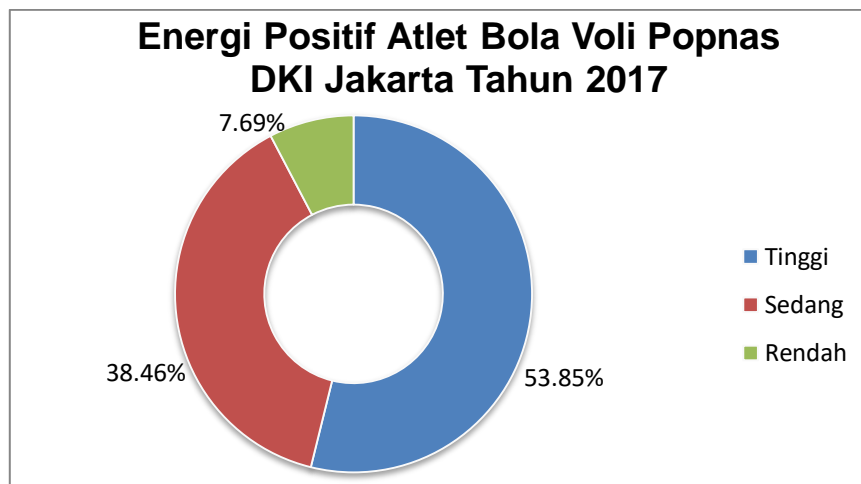
f. Energi Positif (*Positive Energy*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek energi positif pada keseluruhan Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta sebagai berikut :

Tabel 15. Data Frekuensi Aspek Energi Positif Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Atlet</b>	<b>Persentase</b>
1.	Tinggi	14 orang	53,85 %
2.	Sedang	10 orang	38,46 %
3.	Rendah	2 orang	7,69 %
	<b>Jumlah</b>	26 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 53,85% atau 14 orang atlet memiliki tingkat energi positif yang tinggi. Kemudian terdapat 38,46% atau 10 orang atlet memiliki tingkat energi positif yang sedang. Dan terdapat 7,69% atau 2 orang atlet memiliki tingkat energi positif yang rendah.



Gambar 7. Diagram Energi Positif Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

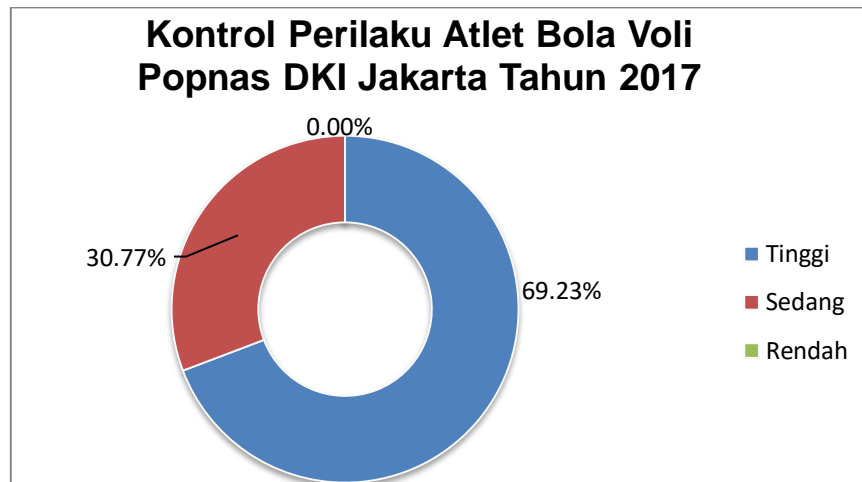
g. Kontrol Perilaku (*Attitude Control*)

Berdasarkan hasil pengambilan data, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek kontrol perilaku pada keseluruhan Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017 sebagai berikut :

Tabel 16. Data Frekuensi Aspek Kontrol Perilaku Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Atlet</b>	<b>Persentase</b>
<b>1.</b>	Tinggi	18 orang	69,23 %
<b>2.</b>	Sedang	8 orang	30,77 %
<b>3.</b>	Rendah	0 orang	0,00 %
	<b>Jumlah</b>	26 orang	100 %

Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 69,23% atau 18 orang atlet memiliki tingkat kontrol perilaku yang tinggi. Kemudian terdapat 30,77% atau 8 orang atlet memiliki tingkat kontrol perilaku yang sedang. Dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat kontrol perilaku yang rendah.



Gambar 8. Diagram Kontrol Perilaku Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

### 3. Tabulasi Silang antara hasil akhir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan data hasil keseluruhan aspek *Mental Skills*

Tabel 17. Tabulasi Silang Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani dan *Mental Skills* Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

KEBUGARAN JASMANI \ MENTAL SKILLS	TINGGI	SEDANG	RENDAH	JUMLAH
	BAIK SEKALI	-	11	1
BAIK	2	7	-	9
SEDANG	-	5	-	5
JUMLAH	2	23	1	26
TOTAL				

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa:

- a. Terdapat 2 atlet yang mempunyai kemampuan mental dengan kategori tinggi namun tingkat kebugaran jasmaninya berklasifikasi baik
- b. Terdapat 11 atlet yang mempunyai kemampuan mental dengan kategori sedang namun tingkat kebugaran jasmaninya berklasifikasi baik sekali
- c. Terdapat 7 atlet yang mempunyai kemampuan mental dengan kategori sedang dan tingkat kebugaran jasmani berklasifikasi baik
- d. Terdapat 5 atlet yang mempunyai kemampuan mental dengan kategori sedang namun tingkat kebugaran jasmaninya berklasifikasi sedang
- e. Terdapat 1 orang atlet yang mempunyai kemampuan mental dengan kategori rendah tapi tingkat kebugaran jasmaninya berklasifikasi baik sekali

## **B. Pembahasan**

### **1. Kebugaran Jasmani**

Berikut adalah rangkuman dari keseluruhan hasil tes kebugaran jasmani atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta tahun 2017:

Sebagian besar atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta tahun 2017 terdapat 12 orang (46,15%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali. Ini menandakan bahwa persiapan fisik dari atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta telah dilakukan dengan baik. Sebagian besar atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup tinggi. Walaupun masih terdapat atlet tingkat kebugaran jasmaninya biasa saja, tapi setidaknya proses persiapan untuk menghadapi Pekan Olahraga Pelajar Nasional tahun 2017 telah mencapai progres yang di inginkan.

### **2. *Mental Skills***

Berikut adalah rangkuman Aspek *Mental Skills* Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta tahun 2017 : bahwa sebagian besar terdapat 23 orang (88,46%) yang memiliki tingkat kemampuan mental yang sedang. Selain itu diketahui hasil masing-masing aspek *Mental Skills* sebagai berikut :

- a. Sebagian besar Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta tahun 2017 bahwa terdapat 18 orang (69,23%) memiliki tingkat kepercayaan diri yang

sedang. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, sebagian atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta masih ragu dengan 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 Bola Voli POPNAS DKI Jakarta tahun 2017 bahwa terdapat 18 orang (69,23%) memiliki tingkat kontrol energi negatif yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, sebagian besar atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta 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 Bola Voli POPNAS DKI Jakarta tahun 2017 bahwa terdapat 17 orang (65,38%) memiliki tingkat konsentrasi yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, sebagian atlet Bola voli POPNAS DKI Jakarta mudah terganggu dengan konsentrasinya baik secara teknis ataupun non teknis dan mudah kehilangan fokus saat kompetisi, namun beberapa atlet lainnya dapat mengatasi gangguan-gangguan tersebut dan bisa fokus kembali.
- d. Sebagian besar Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta tahun 2017 bahwa terdapat 16 orang (61,54%) memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan



kemampuan imajeri yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, sebagian atlet Bola voli POPNAS DKI Jakarta dapat 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.

- e. Sebagian besar Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta bahwa terdapat 17 orang (65,38%) memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, sebagian besar atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta dapat memotivasi dirinya sendiri dengan bersemangat untuk berlatih tanpa adanya paksaan dan mampu memberikan yang terbaik pada saat latihan ataupun pada saat kompetisi.
- f. Sebagian besar atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta tahun 2017 bahwa terdapat 14 orang (53,85%) memiliki tingkat energi positif yang tinggi. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, sebagian atlet Bola voli POPNAS DKI Jakarta dapat mempertahankan dengan baik dampak positif emosi dan mencoba mengontrol pikiran selalu berada di tingkat positif meskipun dalam kondisi tertekan.
- g. Sebagian besar atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta tahun 2017 bahwa terdapat 18 orang (69,23%) memiliki tingkat kontrol perilaku yang tinggi. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian dari atlet Bola voli POPNAS DKI Jakarta mempunyai perilaku yang baik dan dapat

mengontrolnya walaupun mendapat tekanan baik pada saat latihan ataupun pada saat kompetisi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun dengan segala upaya menjaga keaslian dan kemurnian penelitian yang dilakukan, namun masih saja ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dan yang merupakan keterbatasan penelitian, antara lain untuk kebugaran jasmani adalah waktu yang di sediakan untuk pengambilan data terbatas sehingga peneliti harus membagi waktu agar penelitian ini tetap berjalan sesuai dengan prosedur yang ada. Hal ini disebabkan karena pengambilan data hampir bersamaan dengan persiapan teknik dan taktik atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta. Dan untuk *mental skills*, masih ada atlet yang belum paham setiap butir pernyataan dari angket. Hal ini diatasi dengan mendampingi dan memberi penjelasan saat pengambilan data.