

**SIKAP PELATIH SOTBALL DKI JAKARTA TENTANG
ASPEK MENTAL ATLET**



NAMA : ELWIN NURMANSYAH

NO. REG ; 6815084369

JURUSAN : ILMU KEOLAHRAGAAN

**Skripsi Ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA 2014**

Lembar Persembahan

*"Hidup ini penuh Perjuangan hanya dengan mengingat ALLAH
Hati akan menjadi tenang kegagalan itu selangkah dari keberhasilan"*

Kupersembahkan Skripsi ini untuk:



*Kedua Orang Tua Aku yang ingin melihatKu memakai Toga.
Terimakasih telah menjadi orangtua Terbaik, Adikku. Terimakasih
Semuanya....*

Anak-Anak Kosan

*Bang hendra, bang casdul, Ka Cici, Dede Codet, Jangkung,
Khely, Fikri Ableh, Engkoy, Bob Hasan (Suhu), Dicky, Imam,
Very, Dede V-Ace, Dwi, Adam Gober. Siska, Wiwit.*

Keluarga Besar FJK UNJJKOR 08

And My Lovely Norma Yunita

Thanks for Everything...

ELWIN NURMANSYAH

RINGKASAN

ELWIN NURMANSYAH. Sikap Pelatih Softball DKI Jakarta Tentang Aspek Mental. Skripsi. Jakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juni 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana sikap pelatih tentang mental atlet *softball* DKI Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan softball pintu 1 Senayan pada tanggal 6 Mei. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik observasi/survei.

Instrumen yang digunakan berupa angket, dimana sampel hanya mengisi kolom dengan tanda ceklist pada pilihan pernyataan sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih *softball* DKI Jakarta. Aspek yang dinilai meliputi 3 dimensi sikap, yaitu dimensi afektif, dimensi kognitif dan dimensi konatif. Dari masing dimensi memiliki indikator yang sama, yaitu kepercayaan diri, berpikir positif, konsentrasi, visualisasi motivasi dan kontrol perilaku

Hasil analisis data diperoleh bahwa dimensi afektif memiliki persentase yang cukup tinggi, yaitu sebesar 38%, sedangkan pada dimensi kognitif dan konatif memiliki nilai persentase masing-masing sebesar 32% dan 30%. Ini cukup menggambarkan bahwa aspek afektif memiliki perhatian yang cukup besar dari semua pelatih *softball* DKI Jakarta.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah'alamin sebagai rasa terima kasih dan puji syukur kepada Allah S.W.T Skripsi dengan judul "Sikap Pelatih Softball DKI Jakarta Tentang Aspek Mental Atlet" ini dapat terselesaikan Dalam kesempatan ini penulis ini mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuannya yang telah diberikan baik moril maupun material hingga selsainya skripsi ini. Dengan rasa hormat penulis ucapkan kepada : Bapak Dr. Abdul Sukur, Msi selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Tirto Aprianto, S.Pd. M.Si Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Ketua Program Studi Olahraga Prestasi dan Pembimbing Akademik, Juriana. M. Si, Psi, selaku Pembimbing I, Dr. Yasep Setiakarna Wijaya, S.Km, M.Kes selaku Pembimbing II, seluruh Dosen FIK UNJ khususnya Dosen olahraga dan seluruh Staff Admintrasi Tata Usaha.

Akhirnya penghargaan mendalam, hanya dapat penulis kepada kedua Orangtua, adik, anak-anak kostan ka ana, bang hendra, anak-anak ikor 08, para sahabat, Pelatih Softball DKI Jakarta, keluarga besar Softball UNJ, seseorang yang spesial Normayunita yang selalu memberikan semangat, serta seluruh keluarga yang tidak pernah lelah dan bosan memberikan do'a juga dorongan sehingga terselesaikanya Skripsi ini. Semoga Allah SWT melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikannya. Amin.

Jakarta, Juni 2014

Penulis

Elwin Nurmansyah

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| RINGKASAN | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR TABEL | v |
| DAFTAR GAMBAR | vi |
| DAFTAR LAMPIRAN | vii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Perumusan Masalah | 7 |
| E. Kegunaan Penelitian | 7 |
| | |
| BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA HIPOTESIS | |
| A. Kerangka Teoretis..... | 8 |
| 1. Sikap..... | 8 |
| 2. Pelatih Softball..... | 12 |
| 3. Aspek mental Atlet..... | 16 |
| a. Kepercayaan diri..... | 17 |
| b. Berfikir Positif | 19 |
| c. Konsentrasi | 21 |
| d. Motivasi..... | 23 |
| e. Kemampuan visualisasi | 25 |
| f. Kontrol Prilaku | 26 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 27 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|-------------------------------------|----|
| A. Tujuan Penelitian..... | 30 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 30 |
| C. Metode Penelitian..... | 30 |
| D. Subjek Penelitian..... | 31 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 31 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 32 |
| G. Teknik Analisis Data | 34 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data | 37 |
| 1. Deskripsi Data per Dimensi..... | 37 |
| 2. Deskripsi Data per Indikator..... | 37 |
| B. Pembahasan | 51 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 52 |

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 53 |
| B. Saran..... | 53 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 54 |
|----------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------|-----------|
| LAMPIRAN | 55 |
|-----------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Deskripsi Nilai pada Dimensi Afektif | 55 |
| Tabel 2. Deskripsi Nilai Statistik Dimensi Afektif..... | 56 |
| Tabel 3. Daftar Jumlah Perincian Skor Frekuensi Dimensi Afektif..... | 57 |
| Tabel 4. Deskripsi Nilai pada Dimensi Kognitif | 58 |
| Tabel 5. Skor Frekuensi Dimensi Kognitif..... | 59 |
| Tabel 6. Deskripsi Nilai Statistik Dimensi Konatif | 60 |
| Tabel 7. Deskripsi Nilai Statistik Dimensi Konatif | 61 |
| Tabel 8. Skor Frekuensi Dimensi Konatif..... | 62 |
| Tabel 9. Persentase Keseluruhan Dimensi | 63 |
| Tabel 10. Persentase Frekuensi nilai Keseluruhan | 64 |
| Tabel 11. Persentase Frekuensi Perolehan nilai Responden..... | 64 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1 Histogram distribusi Frekuensi Dimensi Afektif..... | 65 |
| Gambar 2 Histogram distribusi Frekuensi Dimensi Kognitif..... | 65 |
| Gambar 4 Histogram distribusi Frekuensi Indikator Dimensi Konatif. | 66 |
| Gambar 5 Persentase Keseluruhan Dimensi | 67 |
| Gambar 6 Persentase Indikator pada Dimensi Afektif | 68 |
| Gambar 7 Persentase Indikator pada Dimensi Kognitif | 68 |
| Gambar 8 Persentase Indikator pada dimensi Konatif | 68 |
| Gambar 9 Persentase Frekuensi Nilai dalam bentuk Diagram..... | 69 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Angket Uji Coba | 69 |
| Lampiran 2. Angket Penelitian | 69 |
| Lampiran 3. Uji Validitas Instrumen | 70 |
| Lampiran 4. Uji Validitas manual | 70 |
| Lampiran 5. Uji Reliabilitas | 71 |
| Lampiran 6. Tabel Persentase Butir soal pada Dimensi Afektif | 72 |
| Lampiran 7. Tabel Persentase Butir soal pada Dimensi Kognitif | 72 |
| Lampiran 8. Tabel Persentase Butir soal pada Dimensi Konatif | 71 |
| Lampiran 9. Tabel Nilai Keseluruhan Dimensi | 72 |
| Lampiran 10. Tabel Persentase pada Dimensi Afektif | 73 |
| Lampiran 11. Tabel Persentase pada Dimensi Kognitif | 74 |
| Lampiran 12. Tabel Persentase pada Dimensi Konatif | 75 |
| Lampiran 13. Tabel Persentase prekuensi masing-masing Pernyataan | 76 |
| Lampiran 14. Tabel Persentase Rentang Nilai per Kategori | 77 |
| Lampiran 15. Foto Penelitian | 78 |
| Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian | 81 |
| Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian | 82 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan semakin berkembangnya *sport science*, psikologi olahraga memegang peranan yang signifikan. Dalam olahraga prestasi, peran psikologi olahraga cukup dominan dalam mendukung prestasi para atlet. Misalnya dalam peningkatan motivasi, menghilangkan kecemasan dan mengelola stres. Bisa dikatakan bahwa saat ini dunia olahraga profesional maupun amatir sudah sangat membutuhkan pada kehadiran psikologi olahraga.

Pengembangan cabang ilmu ini tentu akan memberi kontribusi yang semakin besar pada peningkatan kualitas atlet maupun cabang olahraga itu sendiri di masa depan. Kondisi psikologis masing-masing atlet tidaklah sama satu dengan yang lainnya, dengan kondisi psikologis yang berbeda, maka program latihan yang diberikan pun berbeda dan harus disesuaikan dengan kondisi psikologi atlet. Kondisi psikologis yang baik akan memberikan hasil yang baik dalam melakukan latihan dan saat pertandingan.

Olahraga adalah kegiatan yang memunculkan tingkah laku, yang karenanya tidak terpisah dari aspek-aspek psikis yang mendasarinya. Sekalipun kenyataannya, pada cabang-cabang olahraga tertentu aspek psikis

tidak terlalu dominan namun di cabang olahraga lain justru aspek tersebut cukup berperan. Psikologi diterapkan pada atlet , agar dapat memperlihatkan prestasi-prestasi puncak, atau atlet, agar bakatnya bisa dikembangkan sebaik mungkin tanpa hambatan dari faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya.¹

Cabang olahraga Softball merupakan salah satu olahraga di Indonesia yang tidak terlalu populer, namun penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan-gerakannya cepat, menegangkan, dan seru. Pada saat ini Softball merupakan gabungan dari elemen-elemen penting yang saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya, tapi interaksi dari gabungan tersebut menghasilkan permainan yang unik. Dalam tahun-tahun terakhir, persatuan baseball softball seluruh Indonesia telah membuat kemajuan pesat dalam mengadaptasi permainan ini, sehingga lebih banyak menarik penonton. Hal itu terlihat dari rata-rata jumlah penonton yang semakin bertambah pada setiap ada *event* Softball. Misalnya Kejurnas Softball Junior 2013, Giants Cup 2012, Rebels Cup 2013, Turnamen Pelajar se Indonesia, PONY, dan Indonesia Little Light antusias para penonton yang ingin melihat pertandingan softball dan baseball semakin banyak.

Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta sebagai ibukota Negara Indonesia dan sebagai provinsi yang menghasilkan atlet-atlet berprestasi, pasti ingin mempersiapkan seluruh atletnya agar dapat mencapai prestasi yang telah

¹ Singgih D. Gunarsa, dkk. Psikologi Olahraga (Jakarta, 1989), hal. 4

ditargetkan. Hal ini dapat dilakukan dengan pembinaan yang terprogram serta berkelanjutan oleh masing-masing *Club Softball* yang ada di DKI Jakarta. Pembinaan ini harus dilakukan oleh setiap *Club Softball* di DKI Jakarta untuk mempersiapkan atlet-atlet Softball dalam menghadapi setiap kejuaraan yang akan diperlombakan di tingkat daerah maupun nasional agar siap menuju pada target utama pembinaan.

Untuk mencapai prestasi yang akan dicapai tentu tidaklah mudah. Banyak faktor pendukung yang harus diperhatikan dalam pencapaian prestasi, salah satunya adalah faktor psikologis dari atlet itu sendiri. Faktor psikologis itulah yang harus diperbaiki dan dikembangkan dalam pembinaan.

Faktor psikologis sangatlah erat kaitannya dengan struktur maupun fungsi kepribadian atlet. Faktor ini berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada penampilan atlet, terungkap dalam ucapan-ucapan seperti adu akal, taktik, motivasi, determinasi atau yang menghambat seperti kecemasan, ketegangan dan rasa tidak percaya diri.

Menurut James E. Loehr, dalam bukunya yang berjudul *Mental Toughness Training For Sport* (New York, 1986), dalam dunia psikologi terdapat istilah "*Mental Skill*" atau kemampuan mental. Yang mencakup antara lain: kepercayaan diri, berfikir positif, konsentrasi, kemampuan visualisasi, motivasi dan kontrol perilaku. Dimana keseluruhannya dapat saling mempengaruhi dalam proses pencapaian prestasi seorang atlet.²

² James E. Loehr, *Mental Toughness Training For Sports* (New York, 1986), hal. 157

Mental skill atau kemampuan mental adalah aspek – aspek mental yang membantu seorang atlet disamping kemampuan fisik, teknik serta taktik dalam proses pencapaian prestasi.³

Pelatih berperan penting dalam memberikan pembinaan psikologi kepada atlet-atletnya. Dengan memberikan pembinaan tersebut, diharapkan atlet menjadi siap untuk melakukan suatu pertandingan-pertandingan yang akan dijalani.

Saat ini sudah banyak pelatih-pelatih yang menerapkan berbagai konsep untuk mengembangkan aspek-aspek psikologi diantaranya kognitif, afektif, dan psikomotorik. Diharapkan dengan berkembangnya aspek-aspek tersebut, maka dapat meningkatkan kemampuan dasar yang dimiliki seorang atlet sebagai pondasi awalnya.

Namun begitu, masih banyak pelatih yang melupakan aspek psikologis tersebut dan merasa perlu diterapkan kepada atletnya. Hal ini berlangsung terus sesi -sesi latihan yang dilakoni atlet sehari hari. Akibatnya berdampak pada kurangnya motivasi berlatih dan bertanding, tidak berkembangnya kemampuan atlet, dan mental atlet yang semakin hari turun setelah pertandingan yang sulit dimenangkan.

Pada kenyataannya, pemahaman pelatih Softball di DKI Jakarta saat ini tampaknya masih perlu ditingkatkan. Dalam setiap sesi latihan, hanya mengutamakan latihan fisik dan taktik. Hal ini lama – kelamaan akan

³www.google.co.id. Definisi Mental Skill. (25 November 2013)

membuat para atlet Softball mengalami kemunduran dalam mengembangkan kemampuannya.

Dalam pelatihan olahraga Softball DKI Jakarta sendiri terbagi beberapa rangkaian latihan yang seharusnya juga mencakup beberapa aspek psikologis selain, sudah sepantasnya pula seorang pelatih memiliki kemampuan untuk menerapkan latihan yang dapat menunjang aspek-aspek yang dibutuhkan seorang atlet. Oleh karena, itu pengurus besar perkumpulan Softball Indonesia hendaknya terus memberikan pelatihan-pelatihan yang berkualitas dengan mendapatkan sertifikat pelatih yang berjenjang. Setelah pelatihan yang di adakan oleh PERBASASI sebagai wadah utama Softball Indonesia, diharapkan pelatih mampu meningkatkan penerapan aspek-aspek mental yang dimiliki setiap atletnya.s

Menunjuk pada permasalahan tersebut diatas, masih ada sikap pelatih softball DKI Jakarta yang menganggap aspek mental atlet kurang penting, selama ini. Hal ini terjadi karena mereka kurang perhatian atau memahami tentang pentingnya aspek mental bagi atlet. Menurut Second dan Backman (1964), sikap adalah keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (kognisi), dan prediposisi tindakan (konasi) seseorang tentang suatu aspek dilingkungan sekitarnya. Sikap merupakan suatu konstruk multidimensional yang terdiri dari afeksi, kognisi, dan konasi. Sikap pelatih softball DKI Jakarta tentang aspek mental atlet adalah kecenderungan

perasaan (afeksi), pemikiran (kognisi), prediposisi tindakan (konasi) pelatih tentang aspek mental yang dimiliki para atletnya.

Berdasarkan uraian serta latarbelakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Sikap Pelatih Softball DKI Jakarta Tentang Aspek Mental Atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan perlu diidentifikasi, guna mencari jawaban yang paling tepat.

Adapun identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah aspek mental dibutuhkan seorang atlet?
2. Apakah dibutuhkan sikap seorang pelatih Softball DKI Jakarta untuk menerapkan latihan mental?
3. Apakah pelatih Softball DKI Jakarta sudah memiliki kemampuan menerapkan latihan mental kepada atletnya?
4. Apakah pelatih Softball DKI Jakarta sudah menerapkan latihan mental kepada atletnya?
5. Bagaimana sikap pelatih softball DKI Jakarta tentang aspek mental atlet?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi tersebut, maka dalam penelitian ini perlu pembatasan masalah agar hasil penelitian ini tidak menyimpang dari sasaran yang hendak dicapai. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Sikap pelatih softball DKI Jakarta tentang aspek Mental atlet.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana sikap seorang pelatih softball DKI Jakarta tentang aspek Mental atlet?”

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi para pelatih dan atlet Softball DKI Jakarta.
2. Dengan adanya survei pelatih Softball DKI Jakarta tentang penerapan latihan mental ini dapat dijadikan masukan dan bahan evaluasi dalam membentuk pola pembinaan pada atlet Softball DKI Jakarta.
3. Sebagai bahan informasi bagi seluruh pelatih Softball DKI Jakarta.
4. Peningkatan prestasi dalam cabang olahraga Softball.
5. Dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembacanya.

BAB II

KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Sikap Pelatih Softball DKI Jakarta

a. Sikap

Pada dasarnya setiap manusia yang berakal memiliki responsi baik positif maupun negatif tergantung pada obyek tertentu yang ditemuinya. Dalam setiap keadaan baik senang atau sedih seseorang akan memikirkan cara untuk menghadapinya, Misalnya jika terdapat sebuah masalah dalam pelajaran sekolah atau kegiatan sehari-hari maka orang tersebut akan mengikuti nalurinya dalam mengatasi keadaan dan membuat segalanya dapat berjalan sesuai dengan rencana.

Dalam mengkaji bahasan mengenai sikap ini dapat diartikan bahwa seseorang yang memiliki sikap adalah orang yang mampu mengendalikan dan mengorganisasikan sebuah situasi yang awalnya berada di posisi nol persen menjadi mendekati seratus persen. Sikap sendiri bukanlah merupakan sebuah tindakan real tapi lebih mengerucut pada pemikiran cara bertindak dan kemampuan untuk merespon secara baik terhadap situasi tertentu.

Sikap sendiri memiliki ciri-ciri sebagai berikut, yakni: merupakan organisasi-organisasi keyakinan, relatif bersifat tetap pada keadaan tertentu,

merupakan penilaian terhadap sebuah obyek, dan bervariasi dalam setiap kemungkinan yang akan terjadi. Sikap lebih menitikberatkan pada perasaan seseorang yang mendalam untuk menilai setiap kemungkinan yang mungkin terjadi.

Dalam kehidupan sehari-hari, sikap dapat berubah sesuai pengaruh yang diterima dari lingkungannya dan dapat dibina untuk perkembangan sebuah obyek yang berjangka panjang.

Menurut Krech, Crutchfield dan Ballachey berpendapat bahwa sikap berhubungan dengan komponen-komponen: *evaluation* (aspek kognitif), *emotional feeling* (perasaan) dan *actional tendency* konatif atau keinginan manusia).¹

Pengertian sikap juga disampaikan oleh Winkel. Menurutnya sikap merupakan kecenderungan respon untuk menerima atau menolak suatu objek berdasarkan penilaian (evaluatif) terhadap objek tersebut sebagai hal yang berguna (positif) atau tidak berguna (negatif).²

Pengertian tersebut menggambarkan sikap seseorang dapat menentukan arah pada tindakannya bila dihadapkan pada objek yang menghendaki respon. Respon individu itu merupakan proses evaluasi yang pada akhirnya akan menyimpulkan dalam bentuk penilaian positif atau negatif dan sikap dapat memberi arah tindakan seseorang apabila menghadapi individu atau objek dengan cara-cara tertentu. Sikap adalah kecenderungan atau kesediaan seseorang untuk bertingkah laku tertentu kalau ia

¹ Krech, Crutchfield dan Ballachey ,

² Winkel W. S, Psikologi pengajaran, (Jakarta : Grasindo,1991), hal.117

menghadapi suatu rangsangan tertentu.³ Berarti setiap orang dalam bersikap sangat dipengaruhi oleh suatu rangsangan yang berasal dari luar ataupun dalam.

Sikap adalah organisasi keyakinan-keyakinan yang mengandung aspek kognitif, afektif, konatif yang merupakan kesiapan mental psikologis untuk mereaksi atau bertindak secara positif atau negatif terhadap objek tertentu.⁴

Menurut Muhibbin Syah mengatakan sikap (*attitude*) adalah kecendrungan yang relatif menetap untuk bereaksi dengan cara baik atau buruk terhadap orang atau barang tertentu.⁵

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas, penulis menyimpulkan bahwa sikap adalah konsepsi *respons-respons* yang bersifat kognitif, afektif, dan konatif terhadap suatu objek tertentu, sebagaimana dalam pengertian di atas bukan sekedar cara klasifikasi definisi sikap melainkan suatu telah yang lebih dalam.

Karakteristik dasar dari sikap, yaitu :

1. Sikap disimpulkan dari cara-cara individu bertingkah laku.
2. Sikap ditunjukkan mengarah kepada objek psikologis atau kategori, dalam hal ini skema yang dimiliki individu menentukan bagaimana individu mengkategorisasikan objek target dimana sikap diarahkan.
3. Sikap dipelajari.
4. Sikap mempengaruhi perilaku. Memegang teguh suatu sikap yang mengarah pada suatu objek memberikan suatu alasan untuk berperilaku mengarah pada objek itu dengan suatu cara tertentu.⁶

³ Sarlito S. Wirawan, Teori-Teori Psikologi Sosial, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2003), hal.19

⁴ Sudibyo Setyobroto, Psikologi, Suatu Pengantar, (Yogyakarta : UGM, 2001), hal. 107

⁵ Syah Muhibbin , Psikologi belajar. (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2003), hal. 123

⁶ Saifuddin Azwar, Sikap Manusia (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012),hal.5

Ada dua pendekatan dalam sikap, yaitu:

1. Memandang sikap sebagai kombinasi reaksi afektif, perilaku, dan kognitif terhadap suatu objek. Ketiga komponen tersebut secara bersama mengorganisasikan sikap individual. Pendekatan ini dikenal disebut dengan *triadic* atau *tricomponent*.
2. Timbul dikarenakan adanya ketidakpuasan atas penjelasan mengenai inkonsistensi yang terjadi diantara ketiga komponen kognitif, perilaku, dan afektif dalam membentuk sikap.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa pemahaman dan pengukuran terhadap sikap, idealnya harus mencakup kesemua dimensi atau karakteristik dari sikap itu sendiri.

Struktur sikap terdiri atas tiga komponen yang saling menunjang, yaitu:

1. Komponen kognitif, yang berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap.
2. Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional seseorang terhadap suatu objek sikap.
3. Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang.⁷

⁷ Ibid, hal. 6

b. Pelatih Softball

Pelatih Softball ialah seseorang yang bertugas untuk mempersiapkan fisik dan mental olahragawan maupun kelompok olahragawan cabang olahraga. Sebagian besar pelatih merupakan mantan atlet. Pelatih mengatur taktik, strategi, pelatihan fisik dan menyediakan dukungan moral kepada atlet.

Menurut Harsono, pelatih adalah senantiasa seorang pendidik, seorang guru, akan tetapi seorang guru belum tentu selalu seorang pelatih. Seorang pelatih mencerminkan manusia bagaimana yang tumbuh dan berkembang di bawah asuhannya. Artinya adalah hasil yang diperoleh oleh anak asuh merupakan cerminan orang yang melatihnya. Setiap perkembangan dan kemajuan atau kemunduran hasil yang diperoleh tergantung pada pembinaan dari pelatih.⁸

Persaingan yang kuat dalam olahraga dewasa ini telah melibatkan para ilmuan dari berbagai disiplin ilmu, agar dapat memenangkan pertandingan tidak cukup bermodalkan bakat saja namun peran pelatih menerapkan berbagai disiplin ilmu, juga sangat penting. Seperti yang dikatakan oleh Sudibyo bahwa lahirnya seorang juara tidak dapat dilepaskan dari peranan pelatih. Selain tugas pokok pelatih untuk meningkatkan keterampilan dalam segi teknik, taktik, dan strategi pertandingan, pelatih juga harus memperhatikan penampilan atlet, seperti yang dikatakan oleh Alderman bahwa penampilan atlet dapat ditinjau dari 4 dimensi, yaitu:

⁸ Sudibyo Setyobroto, Psikologi Kepelatihan (Jakarta: Jaya Sakti), hal.19

- 1) Dimensi kesegaran jasmani, meliputi antara lain *Cardiorespiratory, endurance, power, strength, flexibility, agility, speed reaction, coordination* dan sebagainya.
- 2) Dimensi keterampilan yang meliputi antara lain: koordinasi, waktu reaksi, kinestetik, kelincahan dalam melakukan gerakan-gerakan sesuai cabang olahraga yang digeluti.
- 3) Dimensi bakat pembawaan fisik yang meliputi antara lain: keadaan fisik, tinggi, berat, kemampuan gerak dan sebagainya..
- 4) Dimensi psikologis yang meliputi motif-motif antara lain: motif prestasi, afiliasi, berkuasa, ketidakketergantungan, aktualisasi, dan mencari ketegangan serta sifat-sifat kepribadian misalnya disiplin, keinginan lebih dari orang lain, agresifitas, percaya diri, stabilitas emosional, keterbukaan, tanggung jawab, keberanian, dan sebagainya.⁹

Kepelatihan merupakan usaha atau kegiatan memberikan perlakuan untuk membantu atlet agar pada akhirnya atlet dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat kemampuan, keterampilan, kondisi fisik, pengetahuan, kepribadian, dan sebagainya. Melatih merupakan suatu pekerjaan yang menyenangkan, apabila dapat membawa atau menghasilkan tim dan olahragawan menjadi juara.

⁹<http://id.wikipedia.org/wiki/Pelatih> diakses tanggal 14 November 2013

Menurut Suharmo melatih adalah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Dalam hal ini pelatih benar-benar menyiapkan dan menciptakan lingkungan latihan sebaik mungkin, seperti:

- a) Menyediakan sarana dan prasarana yang memadai
- b) Tempat latihan aman, nyaman, dan menyenangkan
- c) Pandai memberikan motivasi kepada atlet
- d) Tingkah laku simpatik dan energik
- e) Mengatur formasi-formasi latihan yang baik dan menyenangkan
- f) Memilih metode yang tepat dan
- g) Menyajikan variasi latihan.¹⁰

Hal hal tersebut diatas dilakukan agar dalam proses berlatih dapat mencapai sasaran latihan secara efektif dan efisien. Selain seorang pelatih harus pula memahami asas atau dasar pemikiran dalam melatih. Adapun asas-asas berlatih dan melatih:

- a) Motivasi, dorongan baik dari dalam maupun dari luar untuk mencapai cita-cita juara atlet dalam proses pelatihan
- b) Minat, perhatian, konsentrasi, dan semangat tinggi dalam proses berlatih dan melatih
- c) Aktifitas, keaktifan gerak dari pelatih dan atlet dalam proses pelatihan

¹⁰ Ibid, hal. 21

- d) Peragaan, keterampilan olahraga dapat dikuasai dengan baik apabila benar-benar diperagakan atau dipraktekkan di lapangan. Gerak yang mudah ke arah yang sukar. Berlatih gerak sederhana menuju kompleks
- e) Ulangan, untuk mempunyai gerak yang otomatis yang benar, perlu melakukan frekuensi gerak sebanya-banyaknya di lapangan.¹¹

Dengan adanya kalimat terdidik dan professional maka pelatih itu selalu berupaya mencari informasi baru tentang kepelatihan. Pelatih yang ingin sukses seharusnya menghindari penggunaan metode atau cara melatih yang statis dan tradisional dalam kerjanya. Dalam hal ini pelatih harus terbuka dengan informasi yang baru, dan menyesuaikan informasi terbaru tersebut dengan kondisi lapangan yang dihadapinya.

Setiap Pelatih diharuskan memiliki sikap positif-konstruktif dan falsafah yang jelas mengenai: apa yang dilakukan, mengapa hal tersebut harus dilakukan, dan bagaimana melaksanakan dan memahami segala kemampuan dan kekurangan atletnya, serta kemungkinan dampak positif atau negatif yang akan terjadi.¹²

Dari uraian yang dikemukakan diatas yang dimaksud Sikap Pelatih Softball dapat disimpulkan bahwa. Pelatih Softball memiliki karakteristik yang berbeda-beda seperti pelatih softball yang tegas, tenang, tempramental.

¹¹ Sudibyo Setyobroto.(Psikologi Kepeleatihan). hal. 24

¹² Ibid.hal. 25

2. Aspek – aspek Mental Atlet (*mental skill*)

Mental adalah keseluruhan struktur dan proses – proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan agar siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menanggung tugas yang berat, atau tegasnya siap menghadapi berbagai beban mental. Dan dalam proses latihan yang panjang menuju pencapaian prestasi, umumnya pelatih profesional memahami betul bagaimana cara melatih mental atletnya untuk menyeimbangkan dengan beberapa faktor fisik dan teknik. Di Indonesia tidak seperti di Negara lain dimana seorang atlet biasanya memiliki pelatih mental (psikolog) pribadi demi penunjang prestasinya di antara faktor fisik dan teknik.

Menurut **James Drever** dalam buku karangan Sudibyo Setyobroto, mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Dengan demikian jelaslah bahwa tiap-tiap unsur kejiwaan akan menentukan kekuatan dan keadaan mental atlet.¹³

Kondisi mental yang kurang baik akan mengakibatkan atlet tidak dapat menanggung beban mental, baik yang datang dari lawan bertanding atau dari penonton maupun yang datang dari diri sendiri, sehingga permainannya menjadi kacau tidak terkontrol dengan baik.

¹³ Sudibyo Setyobroto. Psikologi Kepelatihan. hal. 147

Seorang ahli psikologi, **Robert Sonstroem** dalam buku karangan Sudibyo Setyobroto mengatakan bahwa :

Kesiapan mental untuk bertanding pada akhirnya juga tergantung pada diri individu atlet yang bersangkutan, yaitu dalam menyiapkan diri sendiri secara emosional untuk bertanding. Adalah sangat penting bagi atlet untuk dapat menguasai dan mengatur diri sendiri selama pertandingan yang mungkin menuntut konsentrasi selama beberapa jam; misalnya pada softball, pada sepakbola pada waktu menghadapi lawan yang sama kuat dan harus dilanjutkan dengan perpanjangan waktu, dan sebagainya.

Pembinaan mental atlet tidak mudah dan hasilnya tidak akan memuaskan apabila dilakukan hanya pada saat menjelang kejuaraan atau pertandingan.

Menurut Loehr, aspek mental (*mental skills*) sendiri meliputi kepercayaan diri, berpikir positif, konsentrasi, motivasi, kemampuan visualisasi dan kontrol perilaku.

a. Kepercayaan Diri (*self confidence*)

Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki kepercayaan diri. Menurut Hornby secara sederhana percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu. *Over confidence* atau percaya diri yang berlebihan dapat berakibat kurang menguntungkan terhadap atlet karena akan memunculkan pula rasa dan pikiran menganggap remeh lawan.

Disisi lain *over confidence* dapat menyebabkan seorang atlet/siswa mudah mengalami frustrasi jika ia dikalahkan oleh lawannya. Seperti halnya *over confidence*, *lack confidence* atau kurang percaya diri terhadap kemampuan diri dapat berakibat tidak baik. Seorang atlet yang memiliki kurang percaya diri tidak akan mencapai tangga juara, karena sasaran atau target yang ditetapkan lebih rendah dari kemampuan yang dimilikinya.

Untuk sampai pada tangga juara yang paling tinggi seorang atlet harus *full confidence*, karena sikap mental seperti ini akan sangat membantu atlet dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, berusaha mencapai target yang ditetapkan sendiri, dan menghindarkan atlet dari perasaan frustrasi karena kegagalan, menurut **Singer** menegaskan bahwa sebagai berikut :

*Self-confidence or confidence in oneself means feeling self assured and competent to do what has to be done. The emotional and attitudinal composition of the athlete needs to be understood. Thoughts can influence emotion and emotions can influence thought.*¹⁴

Percaya diri atau "*self-confidence*" biasanya erat hubungannya dengan "*emotional security*". Makin mantap kepercayaan pada diri sendiri makin mantap pula *emotional security*-nya. Percaya diri akan menimbulkan rasa aman, dan hal ini akan tampak pada sikap dan tingkah laku atlet, yang tampak tenang, tidak mudah bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas.

¹⁴ Ibid, hal 43

Atlet yang memiliki sikap “*lack of confidence*” atau kurang percaya diri cenderung menetapkan target capaiannya lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga prestasi juga rendah: “*lack of confidence*” tidak akan mengantar seorang atlet menjadi juara.

Atlet yang penuh percaya diri atau “*full confidence*” menetapkan target capaiannya sesuai dengan kemampuannya dengan penuh rasa percaya diri ia akan berusaha mencapai target yang ditetapkan sendiri. Kegagalan yang dihadapi tidak mudah menimbulkan frustrasi, dengan modal percaya diri atlet tidak mudah gentar menghadapi segala kemungkinan, juga kekalahan atau yang pernah dialami tidak mudah menimbulkan ketidak stabilan emosional.

b. Berpikir Positif

Berpikir positif dalam setiap proses latihan atau khususnya saat pertandingan sangatlah dibutuhkan. Dimana atlet harus merancang *mind setnya* agar apa yang dilakukan atlet adalah hal positif dan dapat membuahkan hasil yang juga positif.

Sebagai seorang atlet yang mempunyai tujuan prestasi, berpikir positif sangat diperlukan. Berpikir positif untuk dapat menyelesaikan setiap program yang diberikan pelatih sampai berpikir positif dalam menghadapi suatu pertandingan. Pikiran-pikiran positif akan membawa atlet kearah yang juga positif, sebaliknya apabila atlet memiliki pikiran negatif, maka yang atlet lakukan pasti akan berdampak negatif.

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu kearah positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih oleh pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerja sama antara berbagai pihak. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan yang positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan yang positif.

Kontrol energi positif dan negatif juga berkaitan dengan pengendalian energi. Pengendalian emosi merupakan suatu fenomena internal yang tidak dapat dinyatakan secara jelas dan sukar untuk diteliti secara ilmiah serta untuk mengekspresikannya dalam kata-kata. Emosi sangat penting dalam aktifitas olahraga membangkitkan keadaan emosi diperlukan untuk mendulang prestasi puncak.

Pengendalian emosi sering kali menjadi dalam penentuan kemenangan. Dan sebaliknya, emosi yang tidak terkendali dapat mengganggu keseimbangan psiko-fisiologik (seperti gemetar, lemas, keluar keringat dingin, kejang otot, dan lainnya) dan membuyarkan konsentrasi. Pada gilirannya berimbans pada penampilan dan prestasi pada penampilan dan prestasi. Gejala emosi meliputi ketegangan, kecemasan dan agresi.

Selain pengendalian emosi, juga dibutuhkan pengendalian agresifitas. Agresif hanyalah merupakan salah satu dari sifat-sifat (*traits*) seorang pemain. Kecenderungan sifat agresif pemain menjadi tindakan yang positif

yang dibutuhkan untuk menenangkan pertandingan atau sebaliknya menjadi tindakan yang destruktif, sangat tergantung pada sifat-sifat kepribadian lainnya dimiliki pemain yang bersangkutan. Dalam olahraga sikap agresif sering terjadi dan tidak terkendali, sifat agresif yang dimiliki seorang pemain yang juga memiliki kestabilan emosional, disiplin, rasa tanggung jawab besar, dan tidak perlu menimbulkan masalah dalam pengarahannya. Pelatih dapat menyiapkan pemain tersebut untuk bermain agresif dengan tidak perlu takut bahwa atlet akan melukai orang lain dalam upayanya untuk mencapai tujuan memenangkan pertandingan. Dengan memberikan dorongan, pemberian hadiah, penghargaan. Pemain akan bermain agresif dan tidak usah mengalami frustrasi.

c. Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Tujuan latihan konsentrasi adalah agar atlet dapat memusatkan perhatian atau pikiran yang terjadi disekitarnya. Latihan konsentrasi biasanya dilakukan disela-sela latihan seperti memukul bola softball dengan tepat, sehingga menjadi pukulan dengan benar dan tepat. Seorang atlet harus berkonsentrasi, disaat latihan maupun bertanding dan maka hasilnya akan baik atau sesuai target.

Tujuan daripada konsentrasi adalah agar atlet dapat memusatkan perhatian atau pikiran terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh

oleh pikiran atau hal-hal yang lain yang terjadi disekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan pada saat atlet sudah menguasai latihan relaksasi. Salah satunya bentuk latihan konsentrasi adalah dengan memfokuskan perhatian kepada suatu benda tertentu (misalnya : bola atau alat yang digunakan dalam olahraganya).

Latihan konsentrasi dapat dilakukan di sela-sela program latihan yang padat. Misalnya jika pelatih telah menyusun program sedemikian rupa mulai dari hari senin hingga jumat, maka di hari sabtu latihan konsentrasi dapat dijalankan. Latihan konsentrasipun beragam jenisnnya. Salah satu contohnya adalah latihan relaksasi. Dimana seorang atlet berlatih melepaskan pikiran sejenak dari setiap program yang diberikan pelatih. Latihan relaksasi. Latihan sangat penting untuk mengurangi stres atlet dalam menghadapi program inti latihan maupun pertandingan. Latihan relaksasi juga memberikan dampak positif atlet untuk meningkatkan konsentrasi latihan dan pertandingan

d. Motivasi

Studi tentang motivasi telah menyita lebih kurang 25 persen dari studi psikologi olahraga. Studi mengenai motivasi manusia pada hakekatnya merupakan studi tentang tindakan manusia. Menurut Alderman motif merupakan salah satu determinan yang sangat penting mendorong

terwujudnya tingkah laku manusia. Silvalll dan Weinberg mengemukakan kiranya bahwa untuk menjadi pelatih yang baik maka seseorang harus menjadi motivator yang baik. Pernyataan tersebut dapat dimengerti, karena yang menentukan prestasi atlet adalah atlet itu sendiri, dan pelatih lebih banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan dorongan-dorongan. Manusia bersikap dan berbuat bukan sekedar sebagai suatu reaksi terhadap rangsangan yang datang dari sekitar. Pada diri tiap-tiap manusia ada motif tertentu yang mendorong untuk melakukan suatu tindakan atau perbuatan.

a. Teori Motif dan motivasi

Studi mengenai motif dan motivasi telah banyak dilakukan para ahli psikologi. Menurut Sappenfield motivasi dibedakan berdasarkan kaitannya dengan kepuasan atau kesenangan yaitu:

- 1) Motivasi positif, berhubungan dengan dorongan untuk mendapatkan kesenangan.
- 2) Motivasi negatif, berhubungan dengan dorongan untuk menghindari suatu yang tidak menyenangkan.

Kemudian Cratty seorang yang ahli dalam bidang pendidikan jasmani berpendapat bahwa istilah motivasi mengandung arti faktor-faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk bertindak atau tidak bertindak dalam berbagai situasi. Dikemukakan bahwa motif-motif manusia dapat ditinjau dari 3 dimensi yaitu:

- 1) Dari dimensi kesadaran manusia, ada motif yang disadari dan ada motif yang tidak disadari.
- 2) Dari dimensi kebutuhan, dapat dikelompokkan dalam kebutuhan: kebutuhan fisiologik, biologik, drives, kebutuhan psikologik, kebutuhan sosial, dan nilai-nilai.
- 3) Dari dimensi pengalaman, dibedakan yaitu pengalaman masa lalu, pengalaman yang baru saja dialami, dan pengalaman yang sedang dialami.

Sehubungan dengan perbedaan pendapat tersebut, kiranya para ahli sependapat bahwa tingkah laku yang disadari merupakan tingkah laku bermotivasi, baik itu motivasi negatif atau motivasi positif. Mengenai tingkah laku yang tidak disadari, misalnya tingkah laku refleks, pada hakekatnya juga merupakan tingkah laku bermotivasi, karena meskipun tidak disadari refleks itu merupakan tuntuan naluriah, jadi merupakan juga kebutuhan biologik atau motif biologik.

Dilihat dari fungsinya motivasi terdiri atas motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut Edward tentang teori motivasi intrinsik bahwa termotivasinya seseorang untuk berbuat tergantung dari besar kecilnya motif. Motivasi diartikan sebagai sebagai proses yang menggerakkan seseorang hingga berbuat sesuatu. Menunjukkan kepada seluruh proses gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu,

tingkah laku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan.

e. Kemampuan Visualisasi dan Imajeri

Seorang atlet yang baik harus menjalani rangkaian program latihan yang diberikan pelatih. Program yang diberikan pelatih umumnya bersifat sistematis dan terarah demi mencapai tujuan yaitu prestasi. Tetapi, seorang atlet professional harus bisa membayangkan apa yang akan ia tampilkan dalam pertandingan atau disebut imajeri dan visualisasi. Imajeri adalah teknik dimana atlet sebelum melakukan pertandingan berusaha sendiri menggambarkan dalam angan-angan gerakan-gerakan yang akan dilakukan. Sedangkan visualisasi adalah suatu kegiatan pengambilan gambar atau video tentang apa yang hendak dilakukan demi tercapainya suatu tujuan tertentu yang didasari atas apa yang dilihat dan kemudian akan berlanjut kepada imajeri.

Latihan imajeri merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan dalam pikiran. Manfaat dari latihan imajeri antara lain adalah, untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru. Memperbaiki suatu gerakan yang belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, latihan bagi atlet yang sedang mengalami cedera.

Selain melatih keterampilan spesifik, visualisasi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan juga berpikir positif. Bagian terpenting lainnya dari

latihan visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang hendak dilakukan. Oleh karena itu, latihan visualisasi erat kaitannya dengan kepercayaan diri, pemusatan perhatian serta kondisi waspada dan terkendali.

f. Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku adalah pengendalian perilaku yang sering kali dialami oleh seorang atlet saat bertanding. Kontrol perilaku yang tidak terkendali dapat mengganggu keseimbangan psiko-fisiologik sehingga dapat menimbulkan membuyarkan konsentrasi. Disiplin sebagai satu bentuk sikap mental kontrol perilaku mutlak diperlukan dalam proses mencapai prestasi setinggi-tingginya. Sikap disiplin dapat dilihat dari kesiediaan untuk merespon dan bertindak terhadap nilai-nilai yang berlaku dalam ketentuan, tata tertib, tatanan hidup kaidah tertentu.

Secara sederhana disiplin berarti kontrol penguasaan diri terhadap impuls yang tidak diinginkan atau proses mengarahkan impuls kepada suatu cita-cita atau tujuan tertentu untuk mencapai dampak yang lebih besar.

Disiplin dapat dibedakan menjadi disiplin diri dan disiplin semu. Disiplin diri adalah disiplin yang ditanamkan atas dasar pemahaman dan kesadaran yang lebih mendalam untuk menghargai dan mematuhi segala norma, dan kaidah yang berlaku, tanpa peduli terhadap ada tidaknya pengawasan, sanksi, hukuman atau pengharagaan. Disiplin semu adalah disiplin yang

ditanamkan dengan paksaan, karena takut hukuman atau sanksi, karena perintah tanpa disertai pemahaman dan kesadaran. Disiplin jenis ini tidak akan bertahan lama dan hanya akan muncul jika diawasi, takut ancaman, hukuman atau sanksi dari guru atau pelatih.¹⁵

Dalam olahraga sikap kontrol perilaku disiplin harus sering diterapkan sehingga atlet mempunyai rasa tanggung jawab besar pada cabang olahraga itu sendiri .

3. Kerangka Berfikir

Seseorang yang memiliki sikap adalah orang yang mampu mengendalikan dan mengorganisasikan sebuah situasi yang awalnya berada di posisi nol persen menjadi mendekati seratus persen. Sikap sendiri bukanlah merupakan sebuah tindakan real tapi lebih mengerucut pada pemikiran cara bertindak dan kemampuan untuk merespon secara baik terhadap situasi tertentu.

Sikap memiliki ciri-ciri sebagai berikut, yakni: merupakan organisasi-organisasi keyakinan, relatif bersifat tetap pada keadaan tertentu, merupakan penilaian terhadap sebuah obyek, dan bervariasi dalam setiap kemungkinan yang akan terjadi. Sikap lebih menitikberatkan pada perasaan seseorang yang mendalam untuk menilai setiap kemungkinan yang mungkin terjadi.

¹⁵ Ibid, Sudibyo Setyobroto hal. 154

Pelatih Softball ialah seseorang yang bertugas untuk mempersiapkan fisik dan mental olahragawan maupun kelompok olahragawan. Sebagian besar pelatih merupakan bekas atlet. Pelatih mengatur taktik, strategi, pelatihan fisik dan menyediakan dukungan moral kepada atlet.

Pelatih menurut Harsono adalah senantiasa seorang pendidik, seorang guru, akan tetapi seorang guru belum tentu selalu seorang pelatih. Seorang pelatih mencerminkan manusia bagaimana yang tumbuh dan berkembang di bawah asuhannya. Artinya adalah hasil yang diperoleh oleh anak asuh merupakan cerminan orang yang melatihnya. Setiap perkembangan dan kemajuan atau kemunduran hasil yang diperoleh tergantung pada polesan pelatih.

Mental adalah keseluruhan struktur dan proses – proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan agar siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menanggung tugas yang berat, atau tegasnya siap menghadapi berbagai beban mental. Dalam proses latihan yang panjang menuju pencapaian prestasi, umumnya pelatih profesional memahami betul bagaimana cara melatih mental atletnya untuk menyeimbangkan dengan beberapa factor fisik dan teknik. Di Indonesia tidak seperti di Negara lain dimana seorang atlet biasanya memiliki pelatih mental (psikolog) pribadi demi penunjang prestasinya di antara faktor fisik dan teknik.

Kondisi mental yang kurang baik akan mengakibatkan atlet tidak dapat menanggung beban mental, baik yang datang dari lawan bertanding atau dari penonton maupun yang datang dari diri sendiri, sehingga permainannya menjadi kacau tidak terkontrol dengan baik.

Selama ini yang saya melihat dan saya perhatikan Pelatih Softball DKI tentang penerapan mental sangat kurang karena pelatih tidak mengetahui bagaimana cara penerapan ke Atletnya dan Pelatih hanya mengetahui Mental itu sepenuhnya Pada diri Atletnya sendiri.

Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui sejauh mana peran sikap pelatih softball DKI Jakarta terhadap aspek mental atletnya dengan melakukan survei langsung dilapangan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data tentang: Sikap Pelatih Softball DKI Jakarta Tentang Aspek Mental Atlet.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat Penelitian ini dilakukan di tempat berlatih Lapangan Softball pintu 1 Senayan

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian mulai dari bulan April 2014, sedangkan pengambilan data pada bulan mei 2014.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survei. yang dimaksud survei adalah mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang pokok.

Penelitian survei biasanya dilakukan untuk mengambil suatu generalisasi dari pengamatan yang tidak mendalam. Karena biasanya melibatkan sejumlah besar orang untuk mencapai generalisasi atau kesimpulan yang bersifat umum yang dapat dipertanggung jawabkan. Sehingga teknik survei dipilih untuk mengetahui prosentase sikap pelatih softball di DKI Jakarta tentang aspek mental atlet.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah pelatih Softball di DKI Jakarta yang berjumlah 25 orang.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *total sampling*. Yaitu pengambilan sampel berdasarkan atas keseluruhan. Dengan mengambil 25 orang sebagai sampe.

E. Tehnik Pengambilan Data

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan observasi dan angket, yaitu dengan melihat dan mengamati secara langsung sampel yang hendak diteliti serta menjabarkan beberapa pertanyaan yang harus di jawab oleh sampel. Angket yang akan digunakan adalah angket

tertutup, yaitu angket yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih.

Pemberian nilai jawaban pada setiap pernyataan berdasarkan skala Likert Dengan kategori jawaban sangat setuju bernilai = 5, setuju bernilai = 4, ragu-ragu bernilai = 3, tidak setuju bernilai = 2, dan sangat tidak setuju bernilai = 1.

F. Instrumen Penelitian

| Dimensi | Pernyataan | No. Soal |
|------------------|---|----------|
| Dimensi Kognitif | 1. Mengetahui bahwa kepercayaan diri atlet penting untuk menghadapi lawan. | 1, 4 |
| | 2. Mengerti bahwa disiplin sebagai kemampuan mengontrol diri pada atlet. | 9 |
| | 3. Memahami bahwa konsentrasi sama pentingnya dengan kemampuan fisik. | 12, 14 |
| | 4. Mengetahui tentang tehnik visualisasi | 20 |
| | 5. Mengetahui bahwa motivasi berperan penting untuk atlet. | 23, 18 |
| | 6. Mengerti bahwa atlet perlu memiliki sikap plus penyesuaian diri yang baik. | 25, |
| Dimensi Afektif | 1. Keyakinan bahwa kepercayaan diri atlet harus diperkuat | 2,5 |
| | 2. Keyakinan bahwa atlet harus dilatih mengendalikan diri | 6 |
| | 3. Merasa perlu melatih atau meningkatkan konsentrasi atletnya | 11, 15 |
| | 4. Keyakinan bahwa visualisasi dapat meningkatkan penampilan atlet | 17 |
| | 5. Merasa bahwa motivasi berpengaruh dalam diri atlet | 22 |
| | 6. Merasa penting untuk mengembangkan kepribadian atlet | 21 |
| Dimensi Konatif | 1. Memberikan penguatan tentang kepercayaan diri atlet. | 3 |
| | 2. Memberi arahan bagaimana atlet mengontrol energinya. | 8 |
| | 3. Melatih konsentrasi atlet sebelum latihan. | 13 |
| | 4. Melatih atau mengingatkan atlet untuk melakukan visualisasi | 19 |
| | 5. Secara aktif memberikan motivasi untuk meningkatkan | 24 |

| | | |
|--|--|--|
| | semngat atlet | |
| | 6. Memberikan arahan pada atlet dalam menghadapi situasi baru. | |

1. Uji Coba Angket

Alat ukur yang dikatakan baik dan dapat diandalkan dalam penelitian jika alat ukur tersebut memenuhi syarat validitas dan reliabilitas. Setiap alat ukur yang digunakan dalam penelitian hendaknya dapat memberikan kesimpulan yang tepat, oleh karena itu perlu dilakukan uji kualitas instrumen dalam penelitian kepara Pelatih Softball Banten.

2. Uji Coba Validitas

Validitas menunjukkan sejauh mana alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Suatu tes atau instrumen yang tinggi akan mampu menjalankan fungsi ukurnya sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran. Rumus yang digunakan untuk menghitung validitas adalah sebagai berikut:

$$r = \frac{n (\sum XY) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}^{1/2}$$

3. Uji Coba Reliabilitas

Reliabilitas adalah istilah yang dipakai untuk menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila pengukuran diulangi atau lebih. penelitian ini, untuk mencari angket reliabilitas pelatih pelatda Softball tentang penerapan psikologi olahraga digunakan rumus Alpha:

$$r_{11} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Diketahui: r_{11} : reliabilitas instrumen
 K : jumlah butir pernyataan
 $\sum \sigma_b^2$: jumlah varian butir
 σ_1^2 : varian total¹

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap pernyataan sebagai hasil jawaban pelatih pelatda Softball DKI Jakarta.
2. Menghitung rata-rata jawaban dari setiap pernyataan yaitu dengan cara menghitung jumlah skor tiap butir dibagi jumlah responden kemudian dikalikan 100%.
3. Menginterpretasikan setiap butir pernyataan berdasarkan pilihan dari hasil prosentasenya.
4. Menginterpretasikan setiap jawaban dari setiap butir pernyataan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi data per Dimensi

Variabel sikap pelatih softball DKI Jakarta tentang aspek mental memiliki 3 dimensi yaitu dimensi afektif dengan 10 item, dimensi kognitif dengan 8 item, dimensi konatif dengan 7 item. Penyebaran soal pada dimensi afektif dengan indikator kepercayaan diri sebanyak 2 soal, berpikir positif 1 soal, konsentrasi 2 soal, visualisasi 1 soal, motivasi 2 soal, dan kontrol perilaku sebanyak 2 soal. Sedangkan pada dimensi kognitif dengan indikator kepercayaan diri sebanyak 2 soal, berpikir positif 1 soal, konsentrasi 2 soal, visualisasi 1 soal, motivasi 1 soal, dan kontrol perilaku sebanyak 1 soal. Dan pada dimensi konatif dengan indikator kepercayaan diri sebanyak 2 soal, berpikir positif 1 soal, konsentrasi 1 soal, visualisasi 1 soal, motivasi 1 soal, dan kontrol perilaku sebanyak 1 soal.

2. Deskripsi Data Per Indikator

Sikap pelatih softball DKI Jakarta tentang aspek mental yang terbagi menjadi 3 dimensi masing-masing memiliki indikator yang sama yaitu, Kepercayaan diri, berpikir positif, konsentrasi, visualisasi, motivasi dan kontrol perilaku.

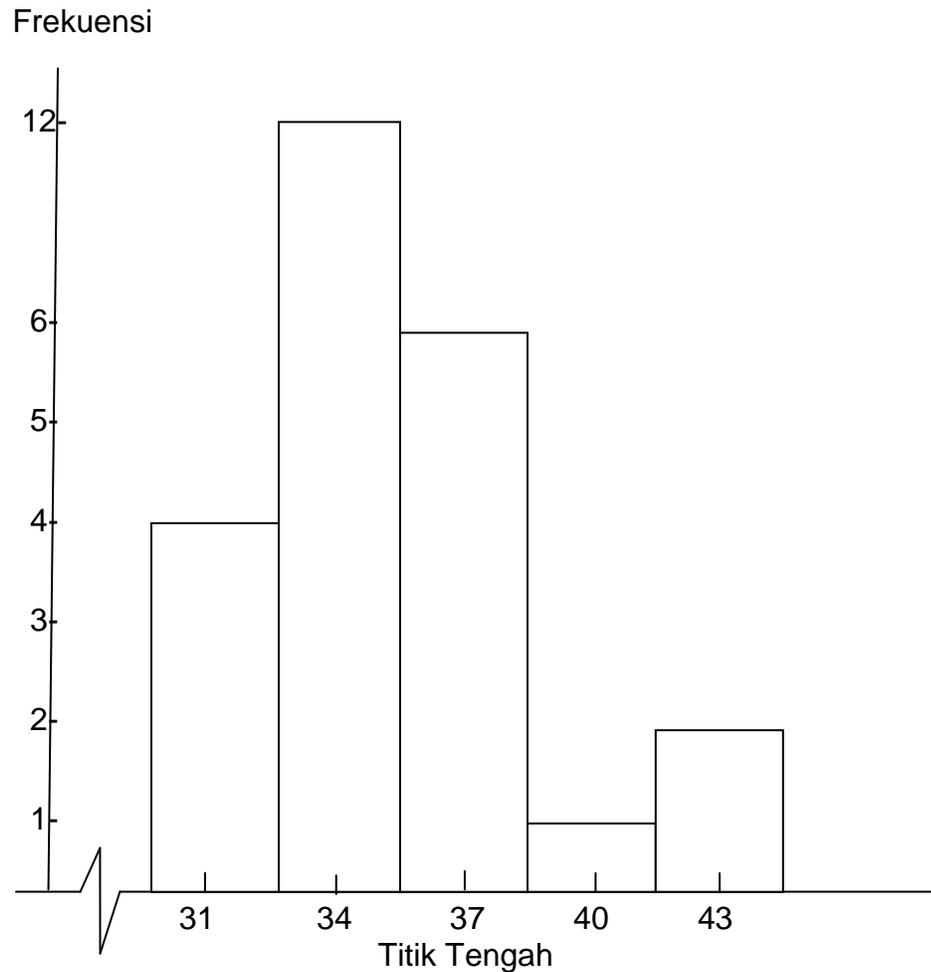
Secara lebih rinci penjelasan mengenai jumlah item dan nomor item yang mewakili pada setiap indikatornya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1
Deskripsi nilai statistik dimensi Afektif.

| Ukuran Statistik | Nilai Statistik |
|------------------|-----------------|
| Nilai Terendah | 30 |
| Nilai Tertinggi | 43 |
| Rata – Rata | 36 |
| Simpangan Baku | 5,1 |

Tabel 2
Daftar jumlah perincian skor frekuensi dimensi Afektif.

| NO | KATEGORI | TITIK TENGAH | FREKUENSI ABSOLUT | FREKUENSI RELATIF |
|--------|----------|--------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 30-32 | 31 | 4 | 16% |
| 2 | 33-35 | 34 | 12 | 48% |
| 3 | 36-38 | 37 | 6 | 24% |
| 4 | 39-41 | 40 | 1 | 4% |
| 5 | 42-44 | 43 | 2 | 8% |
| Jumlah | | | 25 | 100% |



Gambar 1. Histogram distribusi frekuensi dimensi Afektif.

Dari data di atas Data di atas memberikan informasi nilai tertinggi sebesar 43 dan nilai terendah 30, dengan rentang nilai 2 dan nilai rata-rata 36.

Dari hasil perhitungan dimensi afektif skor dengan nilai dari 30-32 terdapat 4 orang pelatih, skor dengan nilai dari 33-35 terdapat 12 orang pelatih, skor dengan nilai dari 36-38 terdapat 6 orang pelatih, skor dengan

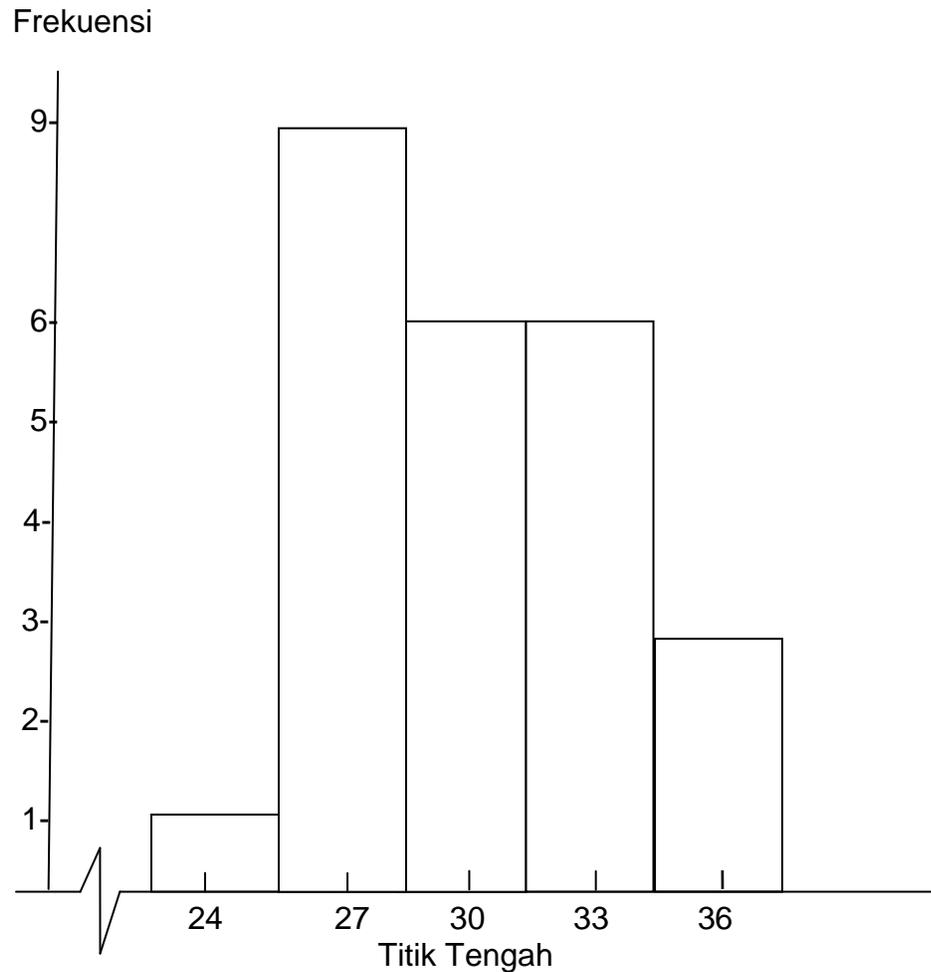
nilai dari 39-41 terdapat 1 orang pelatih dan skor dengan nilai dari 42-44 terdapat 2 orang pelatih.

Tabel 3
Deskripsi nilai statistik dimensi Kognitif.

| Ukuran Statistik | Nilai Statistik |
|------------------|-----------------|
| Nilai Terendah | 23 |
| Nilai Tertinggi | 36 |
| Rata – Rata | 30 |
| Simpangan Baku | 3,5 |

Tabel 4
Daftar perincian skor frekuensi dimensi Kognitif

| NO | KATEGORI | TITIK TENGAH | FREKUENSI ABSOLUT | FREKUENSI RELATIF |
|--------|----------|--------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 23-25 | 24 | 1 | 4% |
| 2 | 26-28 | 27 | 9 | 36% |
| 3 | 29-31 | 30 | 6 | 24% |
| 4 | 32-34 | 33 | 6 | 24% |
| 5 | 35-37 | 36 | 3 | 12% |
| Jumlah | | | 25 | 100% |



Gambar 2. Histogram distribusi frekuensi dimensi Kognitif.

Dari data di atas Data di atas memberikan informasi nilai tertinggi sebesar 36 dan nilai terendah 23, dengan rentang nilai 10 dan nilai rata-rata 30.

Dari hasil perhitungan dimensi afektif skor dengan nilai dari 23-25 terdapat 1 orang pelatih, skor dengan nilai dari 26-28 terdapat 9 orang, skor dengan nilai dari 29-31 terdapat 6 orang pelatih, skor dengan nilai dari 32-34

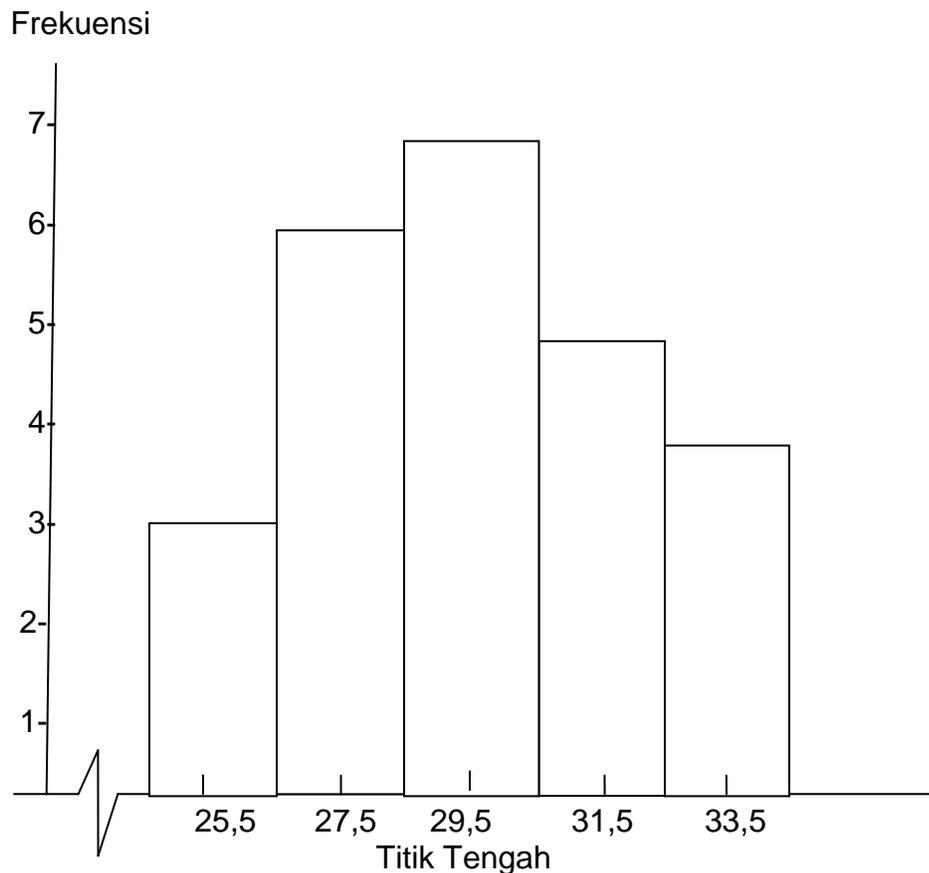
terdapat 6 orang pelatih dan skor dengan nilai dari 35-37 terdapat 3 orang pelatih.

Tabel 5
Deskripsi nilai statistik dimensi Konatif.

| Ukuran Statistik | Nilai Statistik |
|------------------|-----------------|
| Nilai Terendah | 25 |
| Nilai Tertinggi | 34 |
| Rata – Rata | 30 |
| Simpangan Baku | 4,3 |

Tabel 6
Daftar jumlah perincian skor frekuensi dimensi Konatif

| NO | KATEGORI | TITIK TENGAH | FREKUENSI ABSOLUT | FREKUENSI RELATIF |
|--------|----------|--------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 25-26 | 25,5 | 3 | 12% |
| 2 | 27-28 | 27,5 | 6 | 24% |
| 3 | 29-30 | 29,5 | 7 | 28% |
| 4 | 31-32 | 31,5 | 5 | 20% |
| 5 | 33-34 | 33,5 | 4 | 16% |
| Jumlah | | | 25 | 100% |



Gambar 3. Histogram distribusi frekuensi Indikator dimensi Konatif.

Dari data di atas Data di atas memberikan informasi nilai tertinggi sebesar 34 dan nilai terendah 25, dengan rentang nilai 1 dan nilai rata-rata 30.

Dari hasil perhitungan dimensi afektif skor dengan nilai dari 25-26 terdapat 3 orang pelatih, skor dengan nilai dari 27-28 terdapat 6 orang, skor dengan nilai dari 29-30 terdapat 7 orang, skor dengan nilai dari 31-32 terdapat 5 orang pelatih dan skor dengan nilai dari 33-34 terdapat 4 orang pelatih.

Dengan adanya jumlah item yang tidak seimbang pada setiap dimensi maka perhitungan persentase dilakukan dengan mencari rerata setiap dimensi yang diperoleh dengan membagi antara skor total setiap dimensi dengan banyaknya item setiap dimensi. Setelah didapatkan rerata kemudian dihitung persentase setiap dimensi. Perolehan rerata dan persentase afektif, kognitif dan konatif diperlihatkan dalam tabel 6.

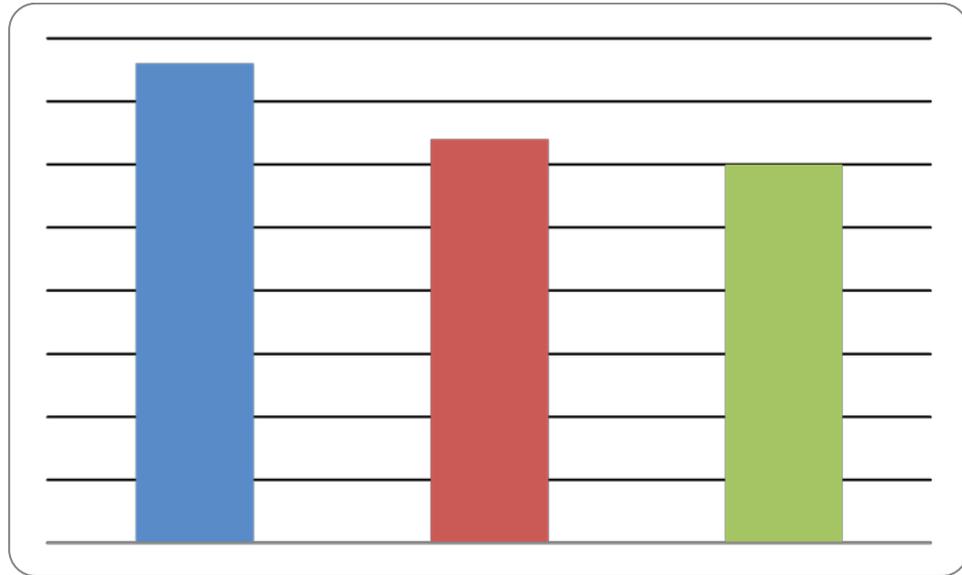
Tabel 7
Persentase Keseluruhan Dimensi

| DIMENSI | JUMLAH | RATA-RATA | % |
|----------|--------|-----------|------|
| Afektif | 888 | 35,52 | 38% |
| Kognitif | 756 | 30,24 | 32% |
| Konatif | 691 | 27,64 | 30% |
| Jumlah | 2335 | 93,4 | 100% |

Berdasarkan tabel 9 perolehan persentase per dimensi, dapat dilihat bahwa dimensi afektif mendapatkan persentase sebesar 38%, dimensi kognitif mendapatkan persentase sebesar 32% dan dimensi Konatif mendapatkan persentase sebesar 30%.

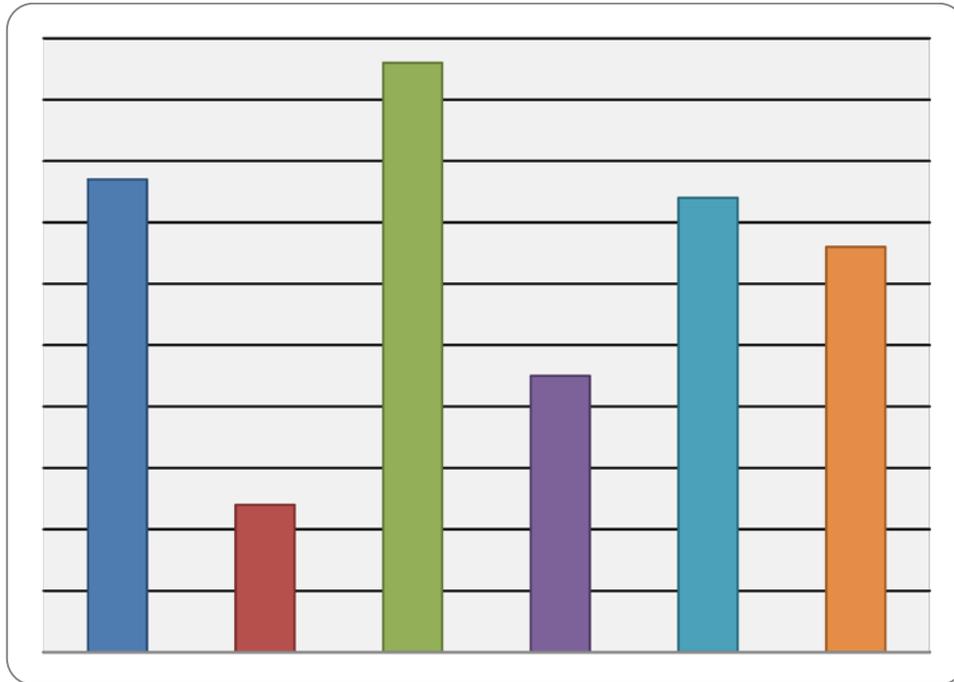
Untuk lebih jelasnya data dapat disajikan dalam bentuk Gambar 2.

Gambar 4
Persentase Keseluruhan Dimensi



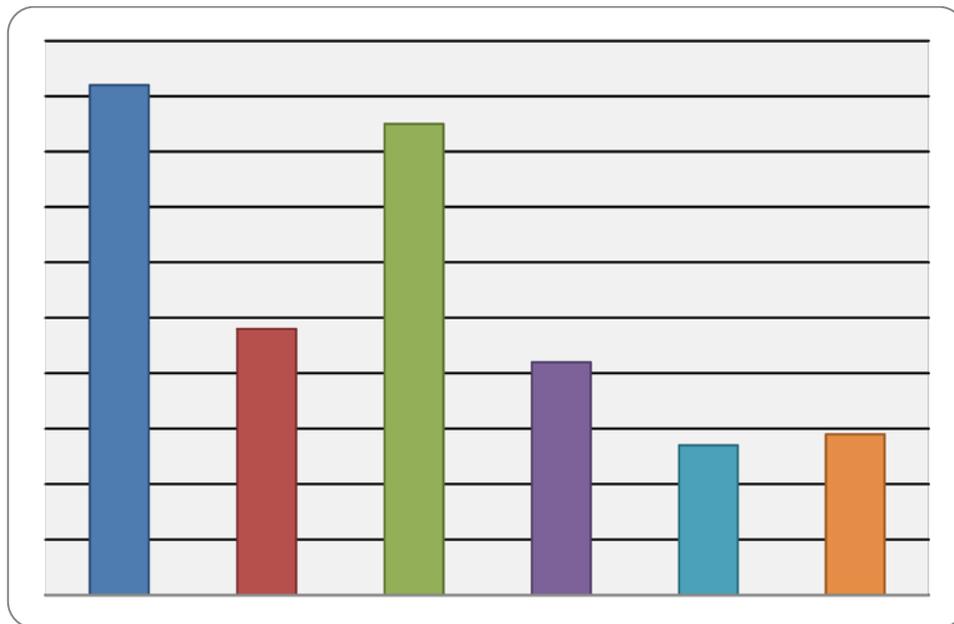
Berikut ini akan dipaparkan pula data hasil presentase setiap dimensi pada variabel sikap pelatih *Softball* DKI Jakarta.

Gambar 5
Persentase Indikator Pada Dimensi Afektif



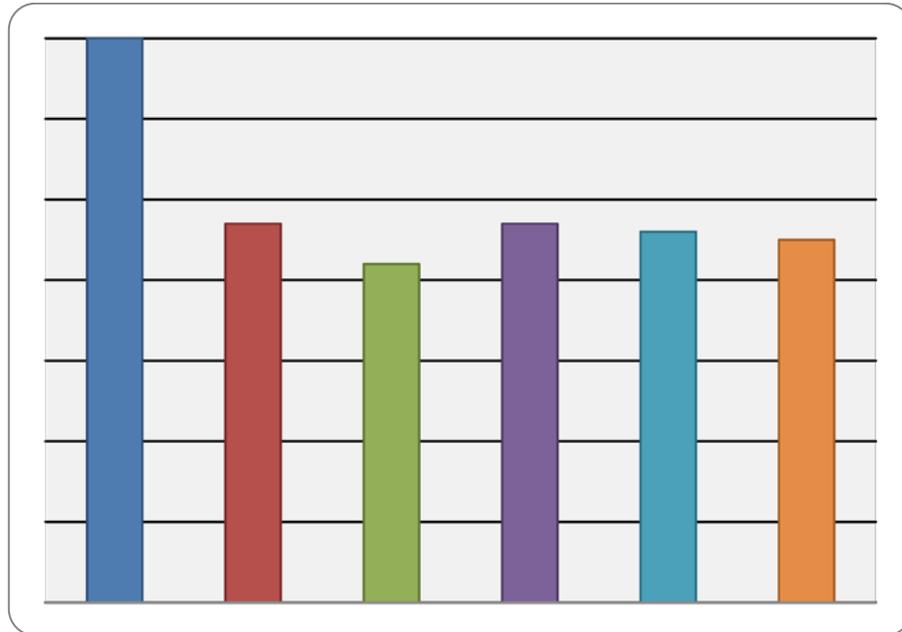
Berdasarkan gambar 5, dapat dilihat perolehan persentase keseluruhan indikator, pada dimensi afektif kepercayaan diri memiliki persentase sebesar 9,2%, berpikir positif 4,8%, konsentrasi 8,5%, visualisasi 4,2%, motivasi 2,7% dan kontrol perilaku sebesar 2,9%

Gambar 6
Persentase Indikator Pada Dimensi Kognitif



Pada dimensi kognitif, indikator kepercayaan diri memiliki persentase sebesar 7,7% berpikir positif 2,4% konsentrasi 9,6 %, visualisasi 4,5%, motivasi 7,4% dan kontrol perilaku sebesar 6,6%

Gambar 7
Persentase Indikator Pada Dimensi Konatif



Berdasarkan gambar 7. Pada dimensi konatif, indikator kepercayaan diri memiliki persentase sebesar 7% berpikir positif 4,7%, konsentrasi 4,2%, visualisasi 4,7%, motivasi 4,6% dan kontrol perilaku sebesar 4,5%.

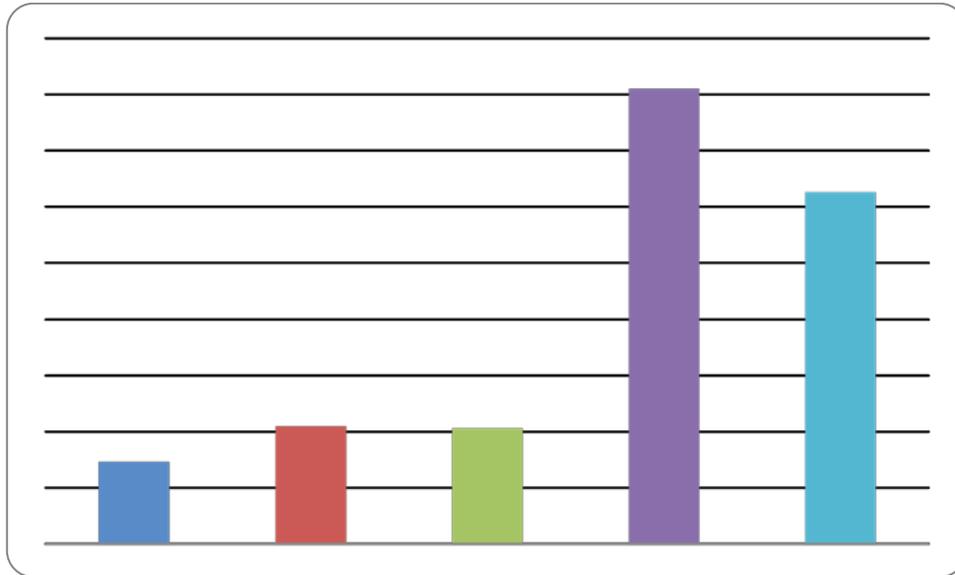
Berikut ini disajikan pula persentase frekuensi nilai per kategori dalam bentuk tabel dan diagram.

Tabel 8
Persentase Frekuensi Nilai Keseluruhan

| Nilai | Kategori | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|---------------------|------------------|-----------------------|
| 1 | Sangat Tidak Setuju | 44 | 7,3% |
| 2 | Tidak Setuju | 63 | 10,5% |
| 3 | Ragu-ragu | 62 | 10,3% |
| 4 | Setuju | 243 | 40,5% |
| 5 | Sangat Setuju | 188 | 31,3% |
| JUMLAH | | 600 | 100% |

Pada tabel 10, yang memperoleh nilai 1 dengan kategori sangat tidak setuju memiliki frekuensi sebanyak 44 dengan nilai persentase sebesar 7,3%, yang memperoleh nilai 2 dengan kategori tidak setuju memiliki frekuensi sebanyak 63 dengan nilai persentase sebesar 10,5%, yang memperoleh nilai 3 dengan kategori ragu-ragu memiliki frekuensi sebanyak 62 dengan nilai persentase sebesar 10,3%, yang memperoleh nilai 4 dengan kategori setuju memiliki frekuensi sebanyak 243 dengan nilai persentase sebesar 40,5%, dan yang memperoleh nilai 5 dengan kategori sangat setuju memiliki frekuensi sebanyak 188 dengan nilai persentase sebesar 31,3%,

Gambar 8
Persentase Frekuensi Nilai Dalam Bentuk Diagram



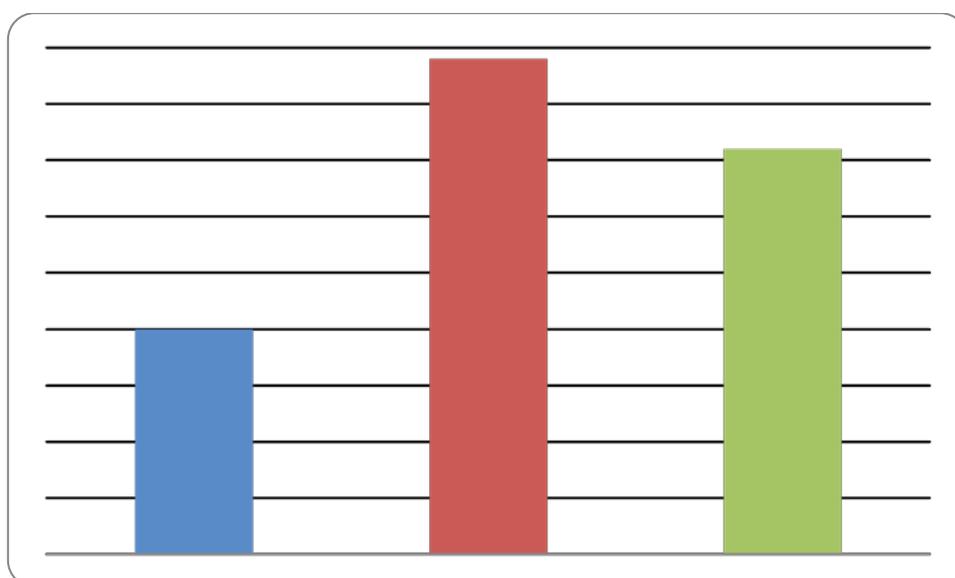
Tabel 9
Persentase Frekuensi Perolehan nilai Responden Keseluruhan

| Kategori | Rentang Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------|---------------|-----------|----------------|
| Baik | 102-110 | 5 | 20 |
| Cukup | 93-101 | 11 | 44 |
| Kurang | 84-92 | 9 | 36 |
| Jumlah | | 25 | 100 |

Berdasarkan Tabel 11, yang memperoleh nilai antara 102-110 dengan kategori baik memiliki frekuensi sebanyak 5 orang dengan nilai persentase

sebesar 20%, yang memperoleh nilai antara 93-101 dengan kategori cukup memiliki frekuensi sebanyak 11 orang dengan nilai persentase sebesar 44%, dan yang memperoleh nilai antara 84-92 dengan kategori kurang memiliki frekuensi sebanyak 9 orang dengan nilai persentase sebesar 36%,

Gambar 9
Persentase Frekuensi Nilai Keseluruhan Dalam Bentuk Diagram



B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan didapat bahwa sikap pelatih Softball DKI Jakarta tentang aspek mental memiliki nilai pada dimensi afektif sebesar 38%, dimensi kognitif sebesar 32%, dan dimensi konatif sebesar 30%. Ini berarti ketiganya memang sama-sama memiliki nilai yang hampir sama dengan selisih nilai yang sedikit. Namun dimensi kognitif merupakan faktor yang cenderung dominan.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih memiliki keterbatasan, sehingga perlu dicermati adanya berbagai kelemahan, diantaranya:

1. Penelitian ini menggunakan angket tertutup, jadi responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan keinginannya. Untuk mengatasinya perlu memberikan pengarahan secukupnya tentang hal - hal yang belum dimengerti oleh responden.
2. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan landasan teori yang ada maka kesimpulan yang dapat diambil pada penelitian ini adalah sebagian besar (44%) Sikap Pelatih Softball DKI Jakarta tentang sikap Mental Atlet berada pada kategori cukup. Sementara dimensi Afektif (38%) menjadi dimensi yang lebih dominan dibandingkan dimensi Kognitif (32%) dan dimensi Konatif (30%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat bagi pelatih :

1. Pelatih perlu melakukan pendekatan psikologis dengan atlet sehingga mengetahui apa yang dirasakan atlet.
2. Pelatih juga hendaknya menyiapkan program latihan yang berhubungan dengan mental.
3. Pelatih harus sungguh-sungguh dalam menangani Atlet, terutama yang sedang mengalami *down* mental.
4. Pelatih juga harus mengetahui atlet yang sedang mengalami kejenuhan, agar tidak menghambat pada saat latihan dan agar pada saat kejuaraan yang akan di hadapi tidak mengalami penurunan *performance*.

DAFTAR PUSTAKA

Arkunto, Suharsimi. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006.

Azwar, Saepuddin. Sikap Manusia. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.

Gunarsa, D Singgih. Dkk. Psikologi Olahraga Jakarta , 1989.

Krech, Crutchfield dan Ballachey

Loehr, James E. Ed. D. Mental Toughness Training Forsport Newyork, 1986.

Muhibbin, Syah. Psikologi Belajar. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada 2003.

Setyobroto, Sudiby. Psikologi. Suatu Pengantar. Yogyakarta UGM, 2001.

Setyobroto, Sudiby. Psikologi Kepelatihan. Jakarta: Jaya Sakti

Ridwan, Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Muda. Bandung: Alfabeta, 2005

Widya, Djumidar A. Teknik dan Taktik Permainan Softball (Jakarta: FIK UNJ, 2001)

Wirawan, Sarlito S. Teori-teori Psikologi Sosial, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003.

Winkel W. S, Psikologi Pengajaran, Jakarta : Grasindo, 1991.

[Http: // id, Wikipedia.org/wiki pelatih](http://id.wikipedia.org/wiki/pelatih). di akses 14 januari 2014

Lampiran 15
Kisi-kisi Angket Uji Instrumen

| Dimensi atau Aspek | Indikator | Favarable | Unfavarable |
|--------------------|--------------------|-----------|-------------|
| A. Kognitif | Kepercayaan diri | 1 | 4 |
| | Kontrol energi - + | 7 | 9 |
| | Konsentrasi | 12 | 14 |
| | Visualisasi | 16. 20 | |
| | Motivasi | 23 | 26 |
| | Kontrol perilaku | 29 | 32 |
| | | | |
| B. Afektif | Kepercayaan diri | 2. 5 | |
| | Kontrol energi - + | 6. 10 | |
| | Konsentrasi | 11 | 15 |
| | Visualisasi | 17 | 21 |
| | Motivasi | 27 | 22 |
| | Kontrol perilaku | 28 | 33 |
| | | | |
| C. Konatif | Kepercayaan diri | 3. 34 | |
| | Kontrol energi - + | 8 | 36 |
| | Konsentrasi | 13 | 35 |
| | Visualisasi | 18. 19 | |
| | Motivasi | 24. 25 | |
| | Kontrol perilaku | 30. 31 | |
| | | | |

Lampiran 16
Kisi-kisi Angket Penelitian

| Dimensi atau Aspek | Indikator | Favarable | Unfavarable |
|--------------------|--------------------|-----------|-------------|
| A. Kognitif | Kepercayaan diri | 1 | 4 |
| | Kontrol energi - + | | 9 |
| | Konsentrasi | 12 | 14 |
| | Visualisasi | 20 | |
| | Motivasi | 23 | 26 |
| | Kontrol perilaku | 29 | 32 |
| | | | |
| B. Afektif | Kepercayaan diri | 2. 5 | |
| | Kontrol energi - + | 6 | |
| | Konsentrasi | 11 | 15 |
| | Visualisasi | 17 | |
| | Motivasi | | 22 |
| | Kontrol perilaku | | 33 |
| | | | |
| C. Konatif | Kepercayaan diri | 3. 34 | |
| | Kontrol energi - + | | 36 |
| | Konsentrasi | 13 | |
| | Visualisasi | 19 | |
| | Motivasi | 24 | |
| | Kontrol perilaku | 30 | |

Lampiran 1 (instrumen uji coba)

Uji Coba angket

Angket Pelatih Softball DKI Jakarta.

Nama :

Jenis Kelamin :

Tgl. Pengisian :

Mempunyai Sertifikat Pelatih : YA / TIDAK

Sudah Berapa Lama Menjadi Pelatih :

PETUNJUK PENGISIAN :

Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan pengalaman Anda sebagai Pelatih Softball DKI Jakarta. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama, lalu pilih salah satu jawaban dengan memberikan cek list (v) pada tempat yang disediakan. Isilah jawaban sesuai dengan yang Anda rasakan, pikirkan apa adanya, secara rahasia dan tidak terpengaruhi oleh orang lain. Angket ini semata-mata untuk penelitian dan jawaban Anda akan dirahasiakan. Terima kasih atas partisipasinya dan selamat mengerjakan.

SS = Sangat Sesuai
 S = Sesuai
 R = Ragu-ragu
 TS = Tidak Sesuai
 STS = Sangat Tidak Sesuai

| No | Pernyataan | SS | S | RR | TS | STS |
|----|--|----|---|----|----|-----|
| 1 | Saya mengetahui bahwa kepercayaan diri sangat penting bagi atlet ketika bertanding | | | | | |
| 2 | Saya yakin bahwa saya mampu memperkuat kepercayaan diri atlet saya sehingga ia dapat menghadapi lawan | | | | | |
| 3 | Saya selalu memberikan pujian kepada atlet yang berhasil agar kepercayaan dirinya semakin besar | | | | | |
| 4 | Saya pikir penting untuk menekankan kepada atlet, bahwa mereka harus takut pada lawan | | | | | |
| 5 | Saya percaya bahwa kepercayaan diri harus dibangun dalam diri atlet | | | | | |
| 6 | Sebagai pelatih, saya yakin bahwa atlet perlu dilatih mengendalikan emosinya dalam keadaan yang tidak menyenangkan | | | | | |
| 7 | Saya paham bahwa pengendalian emosi berkaitan erat dengan performance atlet | | | | | |
| 8 | Saya selalu memberikan contoh dengan selalu bersikap tenang dihadapan atlet | | | | | |
| 9 | Saya tidak mengerti mengapa atlet perlu sikap disiplin dalam berlatih | | | | | |
| 10 | Saya percaya bahwa atlet yang mampu mengendalikan emosi adalah calon atlet yang sukses | | | | | |
| 11 | Sebagai pelatih, saya merasa perlu melatih kemampuan atlet memfokuskan pertandingan | | | | | |
| 12 | Menurut saya, kemampuan berkonsentrasi pada atlet sama pentingnya dengan kemampuan fisik | | | | | |
| 13 | Saya selalu mengingatkan kepada atlet untuk membayangkan sesi latihan pada malam hari sebelum latihan | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 14 | Menurut saya, konsentrasi atlet perlu dilatih pada atlet seperti kondisi fisik | | | | | |
| 15 | Saya tidak yakin bahwa konsentrasi atlet dapat meningkat melalui latihan mental | | | | | |
| 16 | Saya mengetahui bahwa setiap atlet harus melakukan visualisasi sebelum bertanding | | | | | |
| 17 | Saya yakin bahwa visualisasi dapat membantu atlet bertanding lebih baik | | | | | |
| 18 | Sebelum latihan, saya menjelaskan program latihan yang akan dijalankan hari itu | | | | | |
| 19 | Saya selalu meminta kepada atlet untuk mengingat kembali latihan yang sudah dilakukan | | | | | |
| 20 | Sebagai pelatih, saya memiliki pengetahuan yang cukup mengenai teknik visualisasi | | | | | |
| 21 | Saya tidak yakin bahwa visualisasi dapat membantu meningkatkan performance atlet | | | | | |
| 22 | Saya merasa bahwa motivasi tidak berperan penting dalam olahraga | | | | | |
| 23 | Menurut saya, atlet perlu memiliki motivasi yang tinggi dalam berlatih dan bertanding | | | | | |
| 24 | Saya selalu memberikan cerita inspiratif kepada atlet untuk meningkatkan semangat berlatih | | | | | |
| 25 | Saya selalu bersemangat melatih dengan tujuan memberikan contoh motivasi kepada atlet | | | | | |
| 26 | Saya tidak sependapat bahwa motivasi seorang atlet dipengaruhi oleh kebutuhan yang dimilikinya | | | | | |
| 27 | Saya yakin bahwa motivasi yang rendah tidak akan membuat atlet maju dan berprestasi | | | | | |
| 28 | Saya merasa, saya juga harus mendidik atlet agar mempunyai karakter yang baik | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 29 | Menurut saya, atlet perlu memiliki sikap yang baik dalam kehidupan sehari-hari | | | | | |
| 30 | Saya selalu mengingatkan atlet saya agar mengobservasi lebih dulu situasi baru yang sedang dihadapi sebelum benar-benar bersikap atau bertindak | | | | | |
| 31 | Saya mengoreksi perilaku atlet saya yang tidak pada tempatnya dan langsung menasehatinya | | | | | |
| 32 | Saya pikir atlet tidak harus memiliki kemampuan menyesuaikan diri dimanapun mereka berada | | | | | |
| 33 | Saya merasa tidak ada hubungan antara latihan dengan pembentukan kepribadian | | | | | |
| 34 | Saya selalu memberikan penguatan secara langsung kepada atlet dalam latihan | | | | | |
| 35 | Saya tidak menyisihkan waktu untuk melatih atlet-atlet saya untuk melakukan latihan konsentrasi | | | | | |
| 36 | Saya memberikan petunjuk atau nasehat apa yang harus atlet lakukan ketika sedang merasa kesal atau marah | | | | | |

Lampiran 2 (instrumen Penelitian)

Angket penelitian Pelatih Softball DKI Jakarta.

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Tgl. Pengisian :
 Mempunyai Sertifikat Pelatih : YA / TIDAK
 Sudah Berapa Lama Menjadi Pelatih :
 PETUNJUK PENGISIAN :

Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan pengalaman Anda sebagai Pelatih Softball DKI Jakarta. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama, lalu pilih salah satu jawaban dengan memberikan cek list (v) pada tempat yang disediakan. Isilah jawaban sesuai dengan yang Anda rasakan, pikirkan apa adanya, secara rahasia dan tidak terpengaruhi oleh orang lain. Angket ini semata-mata untuk penelitian dan jawaban Anda akan dirahasiakan. Terima kasih atas partisipasinya dan selamat mengerjakan.

SS = Sangat Sesuai
 S = Sesuai
 R = Ragu-ragu
 TS = Tidak Sesuai
 STS = Sangat Tidak Sesuai

| No | Pernyataan | SS | S | RR | TS | STS |
|----|--|----|---|----|----|-----|
| 1 | Saya mengetahui bahwa kepercayaan diri sangat penting bagi atlet ketika bertanding | | | | | |
| 2 | Saya yakin bahwa saya mampu memperkuat kepercayaan diri atlet saya sehingga ia dapat menghadapi lawan | | | | | |
| 3 | Saya selalu memberikan pujian kepada atlet yang berhasil agar kepercayaan dirinya semakin besar | | | | | |
| 4 | Saya pikir penting untuk menekankan kepada atlet, bahwa mereka harus takut pada lawan | | | | | |
| 5 | Saya percaya bahwa kepercayaan diri harus dibangun dalam diri atlet | | | | | |
| 6 | Sebagai pelatih, saya yakin bahwa atlet perlu dilatih mengendalikan emosinya dalam keadaan yang tidak menyenangkan | | | | | |
| 7 | Saya tidak mengerti mengapa atlet perlu sikap disiplin dalam berlatih | | | | | |
| 8 | Sebagai pelatih, saya merasa perlu melatih kemampuan atlet memfokuskan pertandingan | | | | | |
| 9 | Menurut saya, kemampuan berkonsentrasi pada atlet sama pentingnya dengan kemampuan fisik | | | | | |
| 10 | Saya selalu mengingatkan kepada atlet untuk membayangkan sesi latihan pada malam hari sebelum latihan | | | | | |
| 11 | Menurut saya, konsentrasi atlet perlu dilatih pada atlet seperti kondisi fisik | | | | | |
| 12 | Saya tidak yakin bahwa konsentrasi atlet dapat meningkat melalui latihan mental | | | | | |
| 13 | Saya yakin bahwa visualisasi dapat membantu atlet bertanding lebih baik | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 14 | Saya selalu meminta kepada atlet untuk mengingat kembali latihan yang sudah dilakukan | | | | | |
| 15 | Sebagai pelatih, saya memiliki pengetahuan yang cukup mengenai teknik visualisasi | | | | | |
| 16 | Saya merasa bahwa motivasi tidak berperan penting dalam olahraga | | | | | |
| 17 | Menurut saya, atlet perlu memiliki motivasi yang tinggi dalam berlatih dan bertanding | | | | | |
| 18 | Saya selalu memberikan cerita inspiratif kepada atlet untuk meningkatkan semangat berlatih | | | | | |
| 19 | Saya tidak sependapat bahwa motivasi seorang atlet dipengaruhi oleh kebutuhan yang dimilikinya | | | | | |
| 20 | Menurut saya, atlet perlu memiliki sikap yang baik dalam kehidupan sehari-hari | | | | | |
| 21 | Saya selalu mengingatkan atlet saya agar mengobservasi lebih dulu situasi baru yang sedang dihadapi sebelum benar-benar bersikap atau bertindak | | | | | |
| 22 | Saya pikir atlet tidak harus memiliki kemampuan menyesuaikan diri dimanapun mereka berada | | | | | |
| 23 | Saya merasa tidak ada hubungan antara latihan dengan pembentukan kepribadian | | | | | |
| 24 | Saya selalu memberikan penguatan secara langsung kepada atlet dalam latihan | | | | | |
| 25 | Saya memberikan petunjuk atau nasehat apa yang harus atlet lakukan ketika sedang merasa kesal atau marah | | | | | |

Lampiran 3 (tabel uji validitas)

| RES P | BUTIR SOAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | JUML AH | | |
|--------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | | |
| 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 142 |
| 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 5 | 136 | | |
| 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 152 | |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 157 | |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 157 | | |
| 6 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 1 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 135 | |
| 7 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 117 | |
| 8 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 112 | |
| 9 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 1 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 125 | |
| 10 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 | 132 | | |
| 11 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 131 | | |
| 12 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 138 | |
| 13 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 133 | | |
| 14 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 144 | | |
| 15 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 153 | | |
| 16 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 151 | | |
| 17 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 160 | |
| 18 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 154 | | |
| 19 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 158 | | |
| 20 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 152 | | |
| jumlah | 81 | 78 | 78 | 72 | 81 | 85 | 83 | 81 | 75 | 83 | 82 | 76 | 76 | 80 | 79 | 79 | 82 | 82 | 85 | 78 | 68 | 71 | 78 | 81 | 80 | 79 | 77 | 85 | 81 | 79 | 81 | 67 | 68 | 79 | 84 | 85 | 2839 | | |
| R TABEL | 0,4 4 | 0,4 4 | 0,4 4 | 0,4 4 | 0,44 4 | 0,4 4 | | | |
| R HIT | 0,7 3 | 0,5 9 | 0,6 2 | 0,5 8 | 0,56 7 | 0,2 7 | 0,4 4 | -0,2 | 0,5 1 | -0 | 0,4 8 | 0,4 | 0,5 9 | 0,5 6 | 0,4 6 | -0 | 0,4 2 | 0,0 7 | 0,5 1 | -0,2 | -0,1 | 0,5 | 0,4 7 | 0,7 5 | 0,6 2 | 0,5 3 | 0,3 7 | 0,6 5 | 0,4 5 | 0,5 2 | 0,2 9 | 0,4 7 | 0,4 3 | 0,4 1 | 0,2 4 | 0,4 6 | | | |
| STAT US | Val id | Val id | Val id | Val id | · | Dro op | Val id | Dro op | Val id | Dro op | Val id | Val id | Val id | Val id | Val id | Dro op | Val id | Dro op | Val id | Dro op | Dro op | Val id | Val id | Val id | Val id | Val id | Dro op | Val id | Dro op | Val id | Val id | Dro op | Val id |

Lampiran 4 (tabel reliabilitas)

| RESP | BUTIR SOAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | JUMLAH | |
|--------------|------------|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|--------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 116 |
| 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 5 | 112 | |
| 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 129 | |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 132 | |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 133 | |
| 6 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 111 | |
| 7 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 94 | |
| 8 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 86 | |
| 9 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 1 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 101 | |
| 10 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 2 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 | 106 | |
| 11 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 110 | |
| 12 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 111 | |
| 13 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 111 | |
| 14 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 118 | |
| 15 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 133 | |
| 16 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 131 | |
| 17 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 133 | |
| 18 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 135 | |
| 19 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 134 | |
| 20 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 132 | |
| JUMLAH | 81 | 78 | 78 | 72 | 81 | 85 | 83 | 75 | 82 | 76 | 76 | 80 | 79 | 82 | 85 | 71 | 78 | 81 | 80 | 79 | 77 | 85 | 81 | 79 | 81 | 67 | 68 | 79 | 84 | 85 | 2368 | |
| k | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | | |
| var total | 220 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| var butir | 1,6 | 1,1 | 1,3 | 0,8 | 1 | 0,7 | 0,9 | 1,3 | 0,5 | 0,9 | 1,1 | 0,7 | 1,2 | 0,5 | 0,6 | 1,5 | 1,8 | 1 | 1,1 | 0,9 | 1,4 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 1,4 | 1 | 1,4 | 0,9 | 0,8 | 0,4 | | |
| jmlh var | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| reliabilitas | 0,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Lampiran 3

| Responden | X | Y | X ² | Y ² | XY |
|-----------|----|------|----------------|----------------|------|
| 1 | 4 | 100 | 16 | 10000 | 400 |
| 2 | 2 | 94 | 4 | 8836 | 188 |
| 3 | 2 | 106 | 4 | 11236 | 212 |
| 4 | 3 | 106 | 9 | 11236 | 318 |
| 5 | 5 | 108 | 25 | 11664 | 540 |
| 6 | 2 | 95 | 4 | 9025 | 190 |
| 7 | 3 | 77 | 9 | 5929 | 231 |
| 8 | 3 | 73 | 9 | 5329 | 219 |
| 9 | 3 | 79 | 9 | 6241 | 237 |
| 10 | 4 | 79 | 16 | 6241 | 316 |
| 11 | 2 | 84 | 4 | 7056 | 168 |
| 12 | 4 | 94 | 16 | 8836 | 376 |
| 13 | 2 | 91 | 4 | 8281 | 182 |
| 14 | 3 | 102 | 9 | 10404 | 306 |
| 15 | 4 | 109 | 16 | 11881 | 436 |
| 16 | 5 | 110 | 25 | 12100 | 550 |
| 17 | 4 | 112 | 16 | 12544 | 448 |
| 18 | 4 | 111 | 16 | 12321 | 444 |
| 19 | 4 | 111 | 16 | 12321 | 444 |
| 20 | 4 | 113 | 16 | 12769 | 452 |
| | 67 | 1954 | 243 | 194250 | 6657 |

Contoh Pemghitungan Validitas Manual soal No 1.

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{20.6657 - (67)(1954)}{\sqrt{\{20.243 - (67)^2\} \{20.194250 - (1954)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{133140 - 1309184860 - 44893885000 - 3818116}{2222}$$

$$r_{xy} = \frac{2222}{\sqrt{24813964}}$$

$$r_{xy} = \frac{2222}{4981,3617}$$

$$r_{xy} = 0,44$$

Lampiran 6

Tabel Persentase Butir soal Pada Dimensi Afektif

| RESP | BUTIR SOAL | | | | | | | | | | JUMLAH | SKOR |
|--------|------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------|------|
| | 1 | 4 | 7 | 9 | 11 | 15 | 17 | 19 | 20 | 22 | | |
| 1 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 | 36 | 72 |
| 2 | 5 | 1 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 35 | 70 |
| 3 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 33 | 66 |
| 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 34 | 68 |
| 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 35 | 70 |
| 6 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 2 | 37 | 74 |
| 7 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 32 | 64 |
| 8 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 35 | 70 |
| 9 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 41 | 82 |
| 10 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 | 1 | 32 | 64 |
| 11 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 2 | 35 | 70 |
| 12 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 35 | 70 |
| 13 | 4 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 38 | 76 |
| 14 | 4 | 4 | 1 | 5 | 5 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 31 | 62 |
| 15 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 35 | 70 |
| 16 | 5 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 1 | 33 | 66 |
| 17 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 1 | 37 | 74 |
| 18 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 5 | 38 | 76 |
| 19 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 35 | 70 |
| 20 | 4 | 1 | 3 | 5 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 30 | 60 |
| 21 | 4 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 1 | 5 | 33 | 66 |
| 22 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 5 | 38 | 76 |
| 23 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 35 | 70 |
| 24 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 43 | 86 |
| 25 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 42 | 84 |
| RERATA | | | | | | | | | | | | 86 |

Lampiran 7

Tabel Persentase Butir soal Pada Dimensi Kognitif

| RESP | BUTIR SOAL | | | | | | | | JUMLAH | SKOR |
|--------|------------|---|---|---|----|----|----|----|--------|------|
| | 2 | 5 | 6 | 8 | 12 | 13 | 16 | 23 | | |
| 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 1 | 1 | 30 | 75 |
| 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 28 | 70 |
| 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 27 | 68 |
| 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 29 | 73 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 28 | 70 |
| 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 1 | 1 | 28 | 70 |
| 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 26 | 65 |
| 8 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 26 | 65 |
| 9 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 32 | 80 |
| 10 | 3 | 1 | 5 | 5 | 3 | 4 | 1 | 1 | 23 | 58 |
| 11 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 2 | 28 | 70 |
| 12 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 29 | 73 |
| 13 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 31 | 78 |
| 14 | 4 | 3 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 4 | 30 | 75 |
| 15 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 28 | 70 |
| 16 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 1 | 1 | 28 | 70 |
| 17 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 31 | 78 |
| 18 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 36 | 90 |
| 19 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 35 | 88 |
| 20 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 34 | 85 |
| 21 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 34 | 85 |
| 22 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 33 | 83 |
| 23 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 33 | 83 |
| 24 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 35 | 88 |
| 25 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 34 | 85 |
| Rerata | | | | | | | | | | 88 |

Lampiran

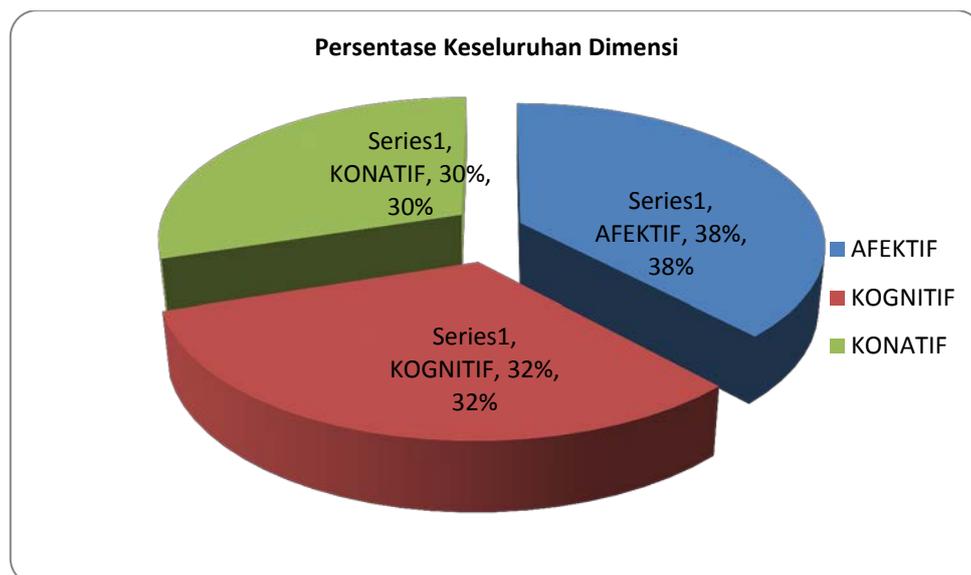
Tabel Persentase Butir soal Pada Dimensi Konatif

| RESP | BUTIR SOAL | | | | | | | JUMLAH | SKOR |
|--------|------------|----|----|----|----|----|----|--------|------|
| | 3 | 10 | 14 | 18 | 21 | 24 | 25 | | |
| 1 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 30 | 86 |
| 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 26 | 74 |
| 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 29 | 83 |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 27 | 77 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 28 | 80 |
| 6 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 29 | 83 |
| 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 29 | 83 |
| 8 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 27 | 77 |
| 9 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 31 | 89 |
| 10 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 31 | 89 |
| 11 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 31 | 89 |
| 12 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 30 | 86 |
| 13 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 30 | 86 |
| 14 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 25 | 71 |
| 15 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 26 | 74 |
| 16 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 32 | 91 |
| 17 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 33 | 94 |
| 18 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 34 | 97 |
| 19 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 32 | 91 |
| 20 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 33 | 94 |
| 21 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 30 | 86 |
| 22 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 27 | 77 |
| 23 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 27 | 77 |
| 24 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 28 | 80 |
| 25 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 33 | 94 |
| Rerata | | | | | | | | | 91 |

Lampiran 9

Tabel Nilai Keseluruhan Dimensi

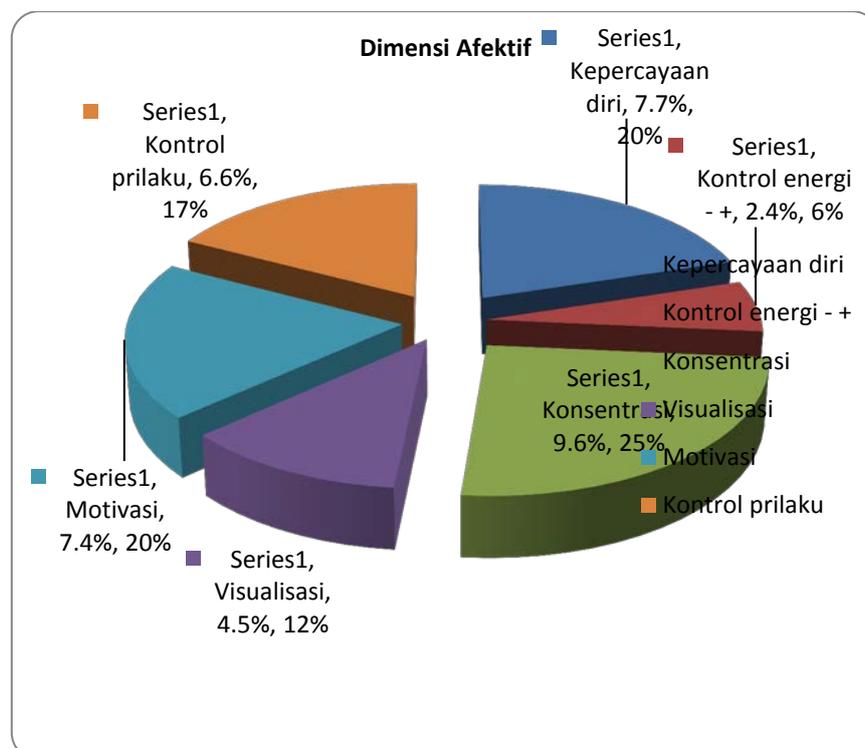
| DIMENSI | JUMLAH NILAI PER ITEM SOAL | | | | | | | | | | JUMLAH | RATA-RATA |
|-----------|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|--------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| Afektif | 118 | 61 | 57 | 111 | 112 | 104 | 99 | 73 | 90 | 63 | 888 | 35,52 |
| Kognitif | 107 | 108 | 112 | 111 | 88 | 99 | 63 | 68 | | | 756 | 30,24 |
| Konatif | 102 | 61 | 110 | 97 | 109 | 108 | 104 | | | | 691 | 27,64 |
| JUMLAH | | | | | | | | | | | 93,4 | |
| RATA-RATA | | | | | | | | | | | 31,1 | |



Lampiran 10

Tabel Persentase Pada Dimensi Afektif

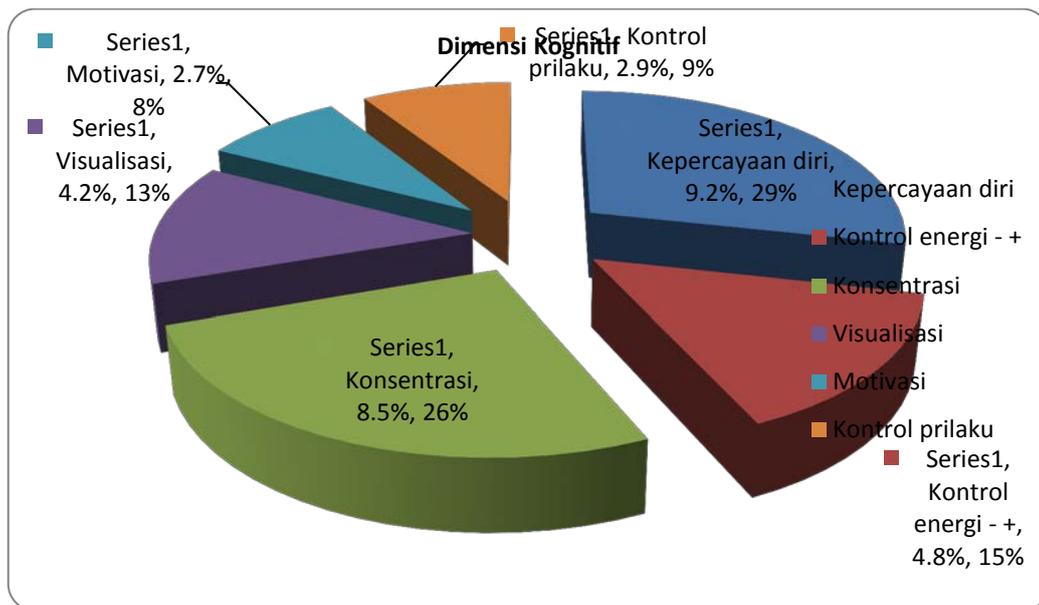
| No. | Indikator | Jumlah | Rerata | % |
|--------|--------------------|--------|--------|-------|
| 1 | Kepercayaan diri | 179 | 7,16 | 7,7% |
| 2 | Kontrol energi - + | 57 | 2,28 | 2,4% |
| 3 | Konsentrasi | 223 | 8,92 | 9,6% |
| 4 | Visualisasi | 104 | 4,16 | 4,5% |
| 5 | Motivasi | 172 | 6,88 | 7,4% |
| 6 | Kontrol prilaku | 153 | 6,12 | 6,6% |
| Jumlah | | 888 | 35,52 | 38,2% |



Lampiran 11

Tabel Persentase Pada Dimensi Kognitif

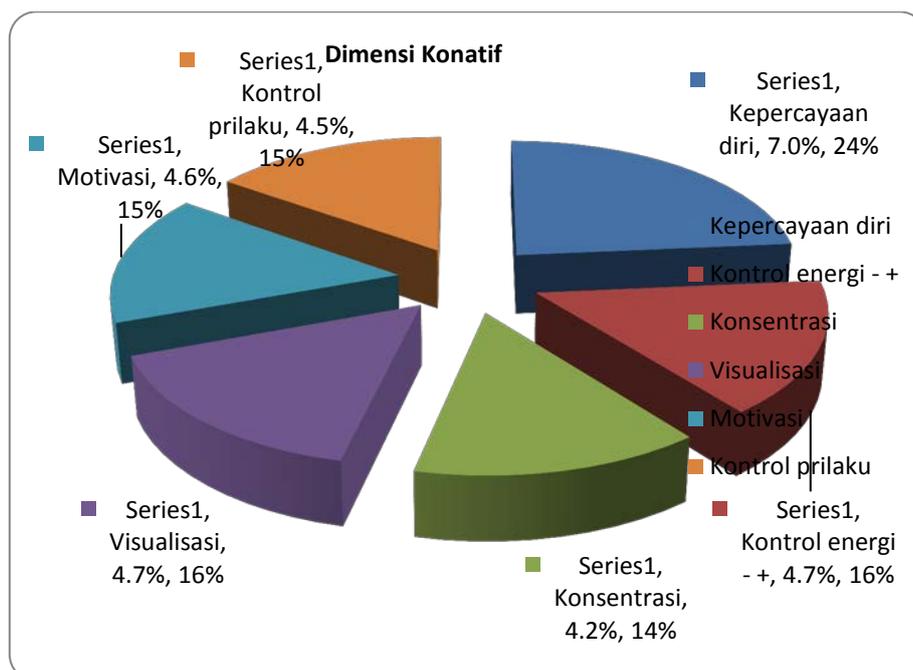
| No. | Indikator | Jumlah | Rerata | % |
|--------|--------------------|--------|--------|-------|
| 1 | Kepercayaan diri | 215 | 8,6 | 9,2% |
| 2 | Kontrol energi - + | 112 | 4,48 | 4,8% |
| 3 | Konsentrasi | 199 | 7,96 | 8,5% |
| 4 | Visualisasi | 99 | 3,96 | 4,2% |
| 5 | Motivasi | 63 | 2,52 | 2,7% |
| 6 | Kontrol prilaku | 68 | 2,72 | 2,9% |
| Jumlah | | 756 | 30,24 | 32,3% |



Lampiran 12

Tabel Persentase Pada Dimensi Konatif

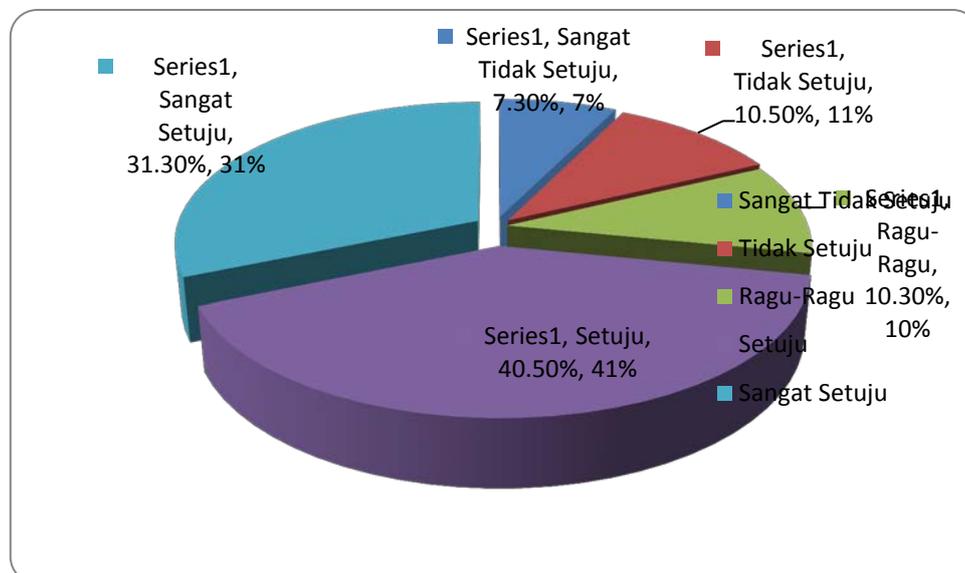
| No. | Indikator | Jumlah | Rerata | % |
|--------|--------------------|--------|--------|-------|
| 1 | Kepercayaan diri | 163 | 6,52 | 7,0% |
| 2 | Kontrol energi - + | 110 | 4,4 | 4,7% |
| 3 | Konsentrasi | 97 | 3,88 | 4,2% |
| 4 | Visualisasi | 109 | 4,36 | 4,7% |
| 5 | Motivasi | 108 | 4,31 | 4,6% |
| 6 | Kontrol prilaku | 104 | 4,16 | 4,5% |
| Jumlah | | 691 | 27,63 | 29,7% |



Lampiran 13

Tabel Persentase prekuensi masing-masing pernyataan

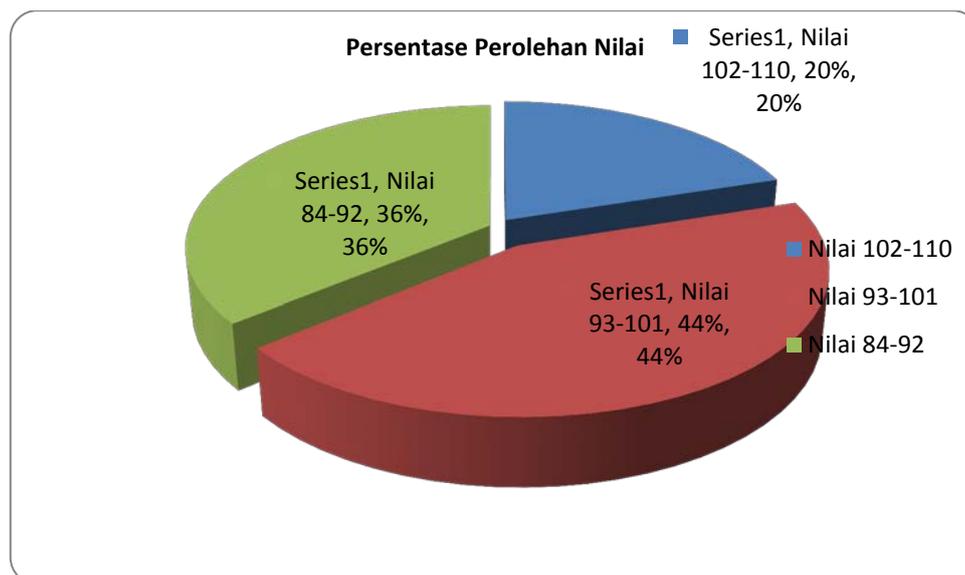
| Nilai | Kategori | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|---------------------|-----------|----------------|
| 1 | Sangat Tidak Setuju | 44 | 7,3 |
| 2 | Tidak Setuju | 63 | 10,5 |
| 3 | Ragu-ragu | 62 | 10,3 |
| 4 | Setuju | 243 | 40,5 |
| 5 | Sangat Setuju | 188 | 31,3 |
| JUMLAH | | 600 | 100 |



Lampiran 14

Tabel Persentase Rentang Nilai per Kategori

| Kategori | Rentang Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------|---------------|-----------|----------------|
| Baik | 102-110 | 5 | 20 |
| Cukup | 93-101 | 11 | 44 |
| Kurang | 84-92 | 9 | 36 |
| Jumlah | | 25 | 100 |



Lampiran 18

Foto Penelitian



Gambar 11
Sumber : Penulis



Gambar 12
Sumber : Penulis



Gambar 13
Sumber : Penulis



Gambar 14
Sumber : Penulis



Gambar 15
Sumber : Penulis



Gambar 16
Sumber : Penulis