

# PENGGUNAAN METODE HYPNOTHERAPI UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI SAAT START DALAM RENANG

Oleh  
Agus Supriyanto, M.Si

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

## Abstract

This study aims to increase the concentration of athletes at the start in swimming. The method in this study using action research methods with training hypnotherapy. The subjects were 7 people swimming club coach coaches athletes as members of the PAB Pool DIY hypnotherapy to apply the method, and the object of study is the BAO 25 athletes Pool DIY in 2010-2011 were subjected to hypnotherapy training model.

Means of collecting data using instruments Grid Concentration Exercise to determine the level of concentration and test and measurement instruments to determine the ability of the swim start. The data analysis technique used in this study is a descriptive analysis of the percentage.

Based on the results of the reflection and discussion of action research above, it can be concluded that the method of hypnotherapy can increase the concentration of the athlete at the time of the start. In the first cycle, it is seen that the concentration of athletes is still low. In the second cycle of the general process of hypnotherapy can increase even though the increase in the concentration of each individual is highly dependent on the tranquility of the surrounding environment, readiness and suggestions athletes expected.

Keywords : hypnotherapy, concentration, start in swimming

## PENDAHULUAN

Olahraga tidak hanya mencakup kegiatan fisik saja, akan tetapi juga melibatkan unsur psikis manusia. Dalam deklarasi *International Council of Sport and Physical Education*, dinyatakan bahwa olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain atau terhadap kekuatan-kekuatan alam tertentu (Moeloek, dalam Nurjanah 2004). Yang terjadi dalam olahraga pada dasarnya adalah *man in movement* yang berarti bahwa yang bergerak dalam aktivitas olahraga bukanlah semata-mata bagian tubuh manusia melainkan merupakan wujud proses psiko fisik manusia sebagai satu kebulatan (totalitas), karena bagaimanapun manusia terdiri dari jiwa dan raga dalam susunan yang unik dan saling mempengaruhi. Atlet adalah juga manusia biasa, ia bukan hanya memiliki raga saja, tetapi juga memiliki jiwa dan emosi, karena itu atlet sering mengalami gejala-gejala mental serta sering berada dalam situasi stres yang mencekam yang berpengaruh terhadap prestasinya. Aspek-aspek mental tersebut perlu dilatih dan dikelola, karena dalam pertandingan, aspek mental memiliki pengaruh sejumlah 80% dan 20% untuk aspek lain. (Gunarsa, 1996).

Dalam perkembangan olahraga akhir-akhir ini dapat dilihat bahwa peranan faktor psikologis dalam mencapai prestasi

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

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

Berdasarkan hasil survey dan pengamatan di lapangan saat perlombaan banyak atlet kehilangan konsentrasi ketika dalam perlombaan, terutama atlet-atlet pemula, junior, dan beberapa atlet senior dengan berbagai macam bentuk perilaku yang merugikan penampilannya. Selama ini sedikit sekali atlet berlatih secara khusus peningkatan konsentrasi sebelum

perlombaan. Padahal dalam olahraga konsentrasi memegang peranan yang sangat penting. Jika konsentrasi seseorang terganggu pada saat melakukan aktivitas olahraga, baik itu dalam latihan maupun dalam perlombaan dapat menimbulkan berbagai masalah. Masalah-masalah tersebut seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga kepercayaan diri menjadi berkurang bahkan hilang, yang ada akhirnya sulit mencapai prestasi optimal sesuai dengan kemampuannya. Untuk itu dibutuhkan sebuah bentuk metode yang dapat membantu atlet untuk berkonsentrasi. Ada beberapa cara untuk melatih konsentrasi, antara lain menggunakan metode hypnotherapy. Hypnotherapy adalah suatu metode hipnosis yang telah dipergunakan selama beberapa ratus tahun, bahkan saat ini metode dan teknik baru hipnotisme telah dikembangkan di negara-negara maju untuk membantu manusia mengatasi berbagai masalah mental, emosional dan fisik tak terkecuali dalam bidang olahraga.

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

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

### TINJAUAN PUSTAKA

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

### Prestasi Renang

Hasil yang dicapai dari yang dilakukan oleh setiap orang sebagai suatu hasil atau ukuran kemampuan dirinya yang disesuaikan dengan penilaian dan pengukuran tertentu. Hasil yang dicapai itulah yang disebut sebagai prestasi (Yuwono & Abdullah, 1994). Menurut Supeno (dalam Enre, 1979), prestasi adalah "apa yang dihasilkan". Hal ini sesuai dengan pernyataan Enre (1979) yang menyatakan bahwa prestasi merupakan penguasaan terhadap bahan atau materi tertentu. Lebih jauh disebutkan juga fungsi utama dari prestasi, yaitu (a) sebagai indikator kualitas dan kuantitas pengetahuan yang telah dimiliki dan dikuasai, (b) sebagai lambang pemenuhan keingintahuan, (c) sebagai perangsang dalam meningkatkan pengetahuan, (d) sebagai sarana umpan balik terhadap suatu hasil yang telah dicapai, (e) sebagai indikator terhadap daya serap dan kecerdasan.

Menurut Purwodarminto (1976) prestasi adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan ataupun dikerjakan oleh seseorang. Dalam dunia olahraga terutama olahraga untuk kejuaraan (*Competitive sport*) prestasi diartikan sebagai hasil yang dicapai setiap atlet, sebagai hasil dari latihan yang telah dilakukan, yang terlihat dalam bentuk skor, catatan waktu, ukuran jarak dan berat. Ditambahkan oleh Suryabrata (1984) bahwa untuk mengetahui prestasi anak

didik, pendidik harus melakukan pengukuran dan evaluasi. Hal ini perlu dilakukan karena pendidik pada saat-saat tertentu harus membuat suatu keputusan pendidikan. Begitu juga dalam olahraga kompetisi, pelatih akan melihat hasil latihan atlet selama periodisasi latihan melalui hasil yang dibuatnya dalam kejuaraan. Dari situlah pelatih mendapatkan keputusan yang bijaksana berdasarkan informasi yang akurat dan relevan mengenai prestasi atletnya.

Olahraga renang merupakan keterampilan kompleks dan memerlukan banyak unsur pengetahuan dan keterampilan dasar untuk dapat menguasai dengan cepat. Kemampuan berkomunikasi, merasakan dan mempunyai daya tangkap berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki akan sangat membantu dalam usaha untuk menguasai keterampilan renang. Kemampuan berkomunikasi merupakan kemampuan yang dapat dipergunakan untuk menangkap setiap instruksi dari pelatih/pengajar. Kemampuan merasakan ini berhubungan dengan *body image* (pengaturan keseimbangan tubuh dalam air, merasakan gerakan, ataupun merasakan air). Daya tangkap merupakan pemahaman anak terhadap apa yang diberikan baik itu instruksi ataupun ilustrasi yang diberikan agar mempermudah dalam proses belajar. Keterampilan dasar dan pengalaman gerak yang lain dapat berguna sebagai

koleksi gerak yang nantinya dapat ditransfer dalam proses belajar. Prestasi renang adalah suatu catatan waktu dalam hitungan detik yang dicapai seorang perenang yang melebihi waktu prestasinya (*best time*) baik itu dalam latihan maupun dalam perlombaan. Atlet dikatakan memiliki prestasi renang yang baik apabila catatan waktunya lebih pendek dari waktu prestasinya (*best time*).

### **Start Dalam Renang**

*Start* merupakan awal dari perlombaan. *Start* yang baik dan benar akan memberi andil yang besar dalam suatu perlombaan. *Start* dikatakan baik dan benar apabila menghasilkan luncuran yang jauh. Luncuran tersebut disebabkan oleh tolakan kedua tungkai serta ayunan lengan dan gerakan dari badan. Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi, perenang tidak cukup berbekal kemampuan melakukan gerakan renang dengan benar saja tetapi harus dapat melakukan *start* dengan cara yang baik dan benar. Jalan pikiran *start* ini adalah bahwa ayunan kebelakang dari lengan memindahkan pusat gaya berat dari badan kedepan, perenang kehilangan keseimbangan, dan mulai mengguling kedepan menjadi *start* (FX. Sugiyanto, dkk, 2004: 92). Tidak sedikit perenang yang kalah dalam berlomba karena kurang menguasai *start* yang baik dan benar. Untuk dapat melakukan *start* yang baik dan benar harus didukung oleh komponen fisik yang baik diantaranya adalah

kekuatan otot tungkai (*power*/daya ledak). Pada gaya *crawl* dan gaya kupu-kupu sudut masuknya ke air kira-kira 15° (Sukintaka, 1983: 148). Ditinjau dari sikapnya *start* terdiri dari: *Grab start*, *Swing Start*, *Wind start*.

*Start* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *start* renang gaya *crawl* dengan menggunakan *grab start-flat* or *grab start* dengan posisi perenang memegang *start* blok bagian depan, kepala merunduk ke bawah, kaki sedikit menekuk, dan pinggang sejajar dengan kaki sebagai pusat gravitasi yang dekat dengan *start* blok paling depan. (Malgischo, 1982: 200). dalam perkembangan renang saat ini para perenang banyak menggunakan *start* atas dengan *grab start-flat* or *grab start* karena gerakannya paling mudah dan efektif.

### Hypnotherapy

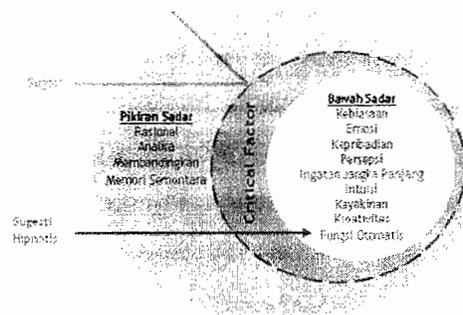
Hypnotherapy adalah suatu metode hipnosis yang telah dipergunakan selama beberapa ratus tahun, bahkan saat ini metode dan teknik baru hipnotisme telah dikembangkan di negara-negara maju untuk membantu manusia mengatasi berbagai masalah mental, emosional dan fisik tak terkecuali dalam bidang olahraga.

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

faktor kritis tersebut, sugesti dan pemikiran spesifik dapat ditanamkan dalam pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) seseorang. Sehingga dapat mempercepat proses perubahan perilaku secara positif dan permanen. Arif, 2011).

#### 1. Proses kerja Hipnosis

Pikiran atau kesadaran kita itu seperti bawang yang berlapis-lapis. Secara garis besar manusia punya satu pikiran/kesadaran yang terdiri dari dua bagian, yaitu pikiran sadar dan bawah sadar. Pikiran sadar adalah proses mental yang dapat kendalikan dengan sengaja. Pikiran bawah sadar adalah proses mental yang berfungsi secara otomatis sehingga anda tidak menyadarinya dan sulit untuk dikendalikan secara sengaja.



Gambar 1. Model Pikiran Manusia

Pikiran sadar mempunyai 4 fungsi utama, yaitu: mengenali informasi yang masuk dari pancarindra, membandingkan dengan memori, menganalisa, dan kemudian memutuskan respon spesifik terhadap

Alfa juga menandakan bahwa seseorang dalam kondisi hipnotis yang ringan.

c) Theta, frekuensi 4 - 8 Hz

Dominan saat kita mengalami kondisi hipnotis yang dalam, meditasi dalam, hampir tertidur, atau tidur yang disertai mimpi. Frekuensi ini menandakan aktivitas pikiran bawah sadar.

d) Delta, frekuensi 0,1 - 4 Hz.

Dominan saat tidur lelap tanpa mimpi.

Penemuan alat untuk mengukur gelombang otak berpengaruh positif terhadap perkembangan hipnotis. Hipnotis yang semula dianggap sebagai hal yang misterius, menakutkan, dan dianggap fenomena supranatural, sekarang sudah diterima secara ilmiah sebagai kondisi alami manusia. Telah dilakukan penelitian pada sejumlah subjek dan diperoleh hasil bahwa subjek yang sedang dalam kondisi hipnotis, gelombang otaknya antara alpha dan theta. Dalam kondisi terjaga, gelombang otak subjek umumnya adalah beta. Begitu dilakukan induksi, maka gelombang otak subjek secara cepat turun ke alpha, dan setelah dilakukan teknik *deepening*, otak subjek menunjukkan gelombang theta. Diyakini oleh para ilmuwan bahwa apabila otak memproduksi gelombang otak theta yang dominan, maka sedang terjadi aktivitas pikiran bawah sadar. Dalam kondisi hipnotis, anda bisa mengalami kondisi

*trance* (gelombang otak alpha-theta) dalam waktu yang lama. Orang yang bermeditasi, berdoa dengan khusyuk, terpana melihat sesuatu, terhanyut membaca novel atau suatu cerita, melamun dan semacamnya juga menghasilkan gelombang otak alpha sampai theta. Dengan mengetahui bahwa kondisi hipnotis adalah kondisi yang alami bagi manusia, maka tidak perlu ada ketakutan lagi bahwa hipnotis itu berbahaya. Kecurigaan bahwa ada unsur magis, sihir atau paranormal dalam hipnotis sudah lenyap sejak diketahui bahwa hipnotis itu fenomena mental yang alami (Majid, 2010).

### Konsentrasi

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

Konsentrasi juga tidak dapat dipisahkan dari perhatian karena konsentrasi merupakan bagian dari perhatian. Dalloway (1993) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan fokus perhatian. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Matlin (1998) yang mengartikan

konsentrasi sebagai kemampuan memusatkan pikiran atau kemampuan mental dalam penyortiran informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang diperlukan.

Konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, jenis kelamin, pengalaman dan pengetahuan. Faktor usia mempengaruhi kemampuan konsentrasi karena kemampuan berkonsentrasi ikut berkembang sesuai dengan usia individu (Lasmono, 1994 dan Wickens dalam Venstra, 1995). Demikian pula halnya di bidang olahraga, bahwa konsentrasi atlet dapat ditingkatkan sejalan dengan usianya (Nideffer & Bond, 2003).

Faktor jenis kelamin mempengaruhi konsentrasi terkait dengan faktor biologis, dimungkinkan karena faktor hormonal. Perempuan yang mengalami masa pra-menstruasi cenderung mudah terpecah konsentrasi dan cenderung emosional, sehingga dilaporkan pula atlet perempuan mengeluhkan bahwa siklus menstruasi mempengaruhi secara negatif kinerja olahraganya (Erdelyi 1976; Nideffer & Bond, 2003). Individu cenderung berkonsentrasi pada objek yang biasa dikenali polanya, sehingga pengetahuan dan pengalamannya dapat mempermudah konsentrasi (Treisman dan Galade dalam Anderson, 1995). Hal menjadi sebuah dasar dalam pelatihan guna meningkatkan konsentrasi, bahwa semakin sering

pelatihan dilakukan semakin mudah individu memusatkan perhatian karena pengetahuan dan pengalaman yang dimilikinya.

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

Pembentukan PAB (Pembinaan Atlet Berbakat) sejak tahun 2006 melalui surat keputusan Kepala Dinas Pendidikan Provinsi DIY Nomor: 129 tahun 2006. Ada sepuluh cabang olahraga yang dibina yaitu: Sepakbola, Bola basket, Bolavoli, Bulutangkis, Pencak Silat, Tae Kwon Do, Atletik, Tenis Lapangan, Tenis Meja dan Renang. Pembinaan tersebut merupakan tindak lanjut hasil penjangkaran kegiatan pemanduan bakat dalam suatu penelitian yang telah dilaksanakan oleh Dinas Pendidikan Provinsi DIY bekerjasama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY sejak tahun 2004, dengan harapan dapat menjadi wadah pembinaan atlet di DIY yang mempunyai bakat dan potensi untuk dikembangkan secara optimal sesuai bakat dan cabang olahraga yang diminati untuk berprestasi lebih tinggi. Pembinaan Atlet Berbakat ini dikelompokkan menjadi dua yaitu usia 10-14 tahun dan 14 tahun - 18 tahun.

Penggunaan metode hypnotherapy adalah penggunaan metode hipnotis untuk membantu seseorang menuju perubahan yang menyeluruh. Hipnosis adalah kondisi dimana seseorang memfokuskan kesadarannya kepada hal spesifik. Kondisi ini bisa dicapai sendiri (self-hipnosis) atau

di pandu oleh seorang hipnosis terlatih. Setelah kondisi hipnotik di capai, seseorang akan diberikan sugesti, dimana sugesti ini memungkinkan dirinya membuat perubahan yang diinginkan, hipnosis mengembalikan kontrol seseorang atas dirinya sendiri.

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

Berdasarkan uraian di atas serta kenyataan bahwa peningkatan konsentrasi dapat dilatihkan, maka penelitian ini mengkaji penggunaan hypnotherapy dalam peningkatan konsentrasi atlet pada saat

start dalam berenang, untuk itu pertanyaan penelitiannya sebagai berikut: Apakah penggunaan metode hypnotherapy dapat meningkatkan konsentrasi atlet pada saat start dalam berenang?.

## **METODE PENELITIAN**

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

Desain rancangan Penelitian Tindakan yang digunakan mengacu pada model penelitian tindakan yang dikembangkan oleh Kurt Lewin (dalam Parjono, 2007). Pelaksanaannya direncanakan sebanyak 3 siklus, yang masing-masing siklus terdiri dari 4 kali tatap muka. Setiap siklus terdiri atas 4 kegiatan, yaitu:

1. Perencanaan (*Planning*), yang berisi rencana tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan, atau mengubah perilaku dan sikap sebagai solusi;
2. Tindakan (*acting*), yang berisi kegiatan yang dilakukan peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan, atau perubahan yang diinginkan;

3. Observasi (*observing*), pengamatan atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan; dan
4. Refleksi (*reflecting*), peneliti mengkaji atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan.

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

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

Subjek penelitian adalah ini adalah 7 orang pelatih klub renang sebagai pelatih yang atletnya tergabung dalam PAB Renang DIY untuk menerapkan

untuk menerapkan metode Hypnotherapi, dan objek penelitian adalah 25 atlet PAB Renang DIY tahun 2010-2011 yang dikenai model pelatihan tersebut.

## HASIL PENELITIAN

Validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *content validity* (validitas isi). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgment*. Proses validitas dilakukan dengan cara menunjukkan alat ukur *Grid Concentration Exercise* kepada dua orang ahli yaitu seorang ahli psikologi kognitif yang membuat alat ukur konsentrasi dan seorang ahli psikologi olahraga. Berdasarkan kedua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya alat tersebut dapat digunakan mengukur tingkat konsentrasi atlet dengan catatan intruksi harus jelas, dan alat ukur ini dianggap valid. Hal ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Miftahul jannah 2004.

Validitas dalam penyusunan tes kemampuan start dalam renang menggunakan validitas kriteria dan logika. Tes yang telah disusun dikonsultasikan dengan teman sejawat (dosen pengampu matakuliah renang) telah memberikan pernyataan dan masukan mengenai isi dari tes tersebut yang didasarkan atas teori gerakannya secara teknik,

kelentukan gerakan, sudut tolakan dan koreksi apabila terjadi kesalahan kesalahan. Berdasarkan penilaian tersebut tes yang disusun dinyatakan valid untuk mengukur kemampuan start dalam berenang.

Perhitungan reliabelitas *Grid Concentration Exercise* menggunakan teknik korelasi *product moment* dari pearson. Uji reliabelitas menunjukkan koefisien korelasi atau  $r$  sebesar 0,667 dengan peluang galat  $\alpha$  atau  $p$  sebesar 0.000. Perhitungan reliabelitas *Grid Concentration Exercise* mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Miftahul jannah 2004.

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

#### 1. Uji normalitas sebaran.

Model statistik yang digunakan untuk uji normalitas sebaran adalah kai Kuadrat ( $\chi^2$ ). Berdasarkan uji ini melalui program SPS-2000 untuk siklus pertama diketahui Kai Kuadrat  $KK= 2.795$  dengan derajat bebas  $db= 4$  menghasilkan peluang galat  $p= 0.593$  yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi empiris (yang diamati) dengan frekuensi teoritis, yang berarti sebarannya adalah normal. Sedangkan untuk siklus kedua diketahui Kai Kuadrat  $KK= 10.999$

dengan derajat bebas  $db= 9$  menghasilkan peluang galat  $p= 0.276$  yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi empiris (yang diamati) dengan frekuensi teoritis, yang berarti sebarannya adalah normal.

#### 2. Uji Homogenitas

Model statistikk yang digunakan untuk uji homogenitas yaitu uji C-Cochran. Pada *pre-test* tingkat konsentrasi di dapat nilai uji C-Cochran = 1. 173 dengan nilai  $p = 0.311$  yang menyatakan homogen. Pada *pre-test* kemampuan start dalam renang di dapat nilai uji C-Cochran = 1. 047 dengan nilai  $p = 0.434$  yang menyatakan homogen. Pada *post-test* tingkat konsentrasi di dapat nilai uji C-Cochran = 1. 309 dengan nilai  $p = 0.210$  yang menyatakan homogen. Pada *post-test* kemampuan start dalam renang di dapat nilai uji C-Cochran = 1. 004 dengan nilai  $p = 0.480$  yang menyatakan homogen.

Proses analisis tahapan dalam siklus penelitian ini, terletak pada proses penyusunan konsep dasar penelitian tindakan yang dilakukan. Setiap tahapan siklus yang digunakan menjadi acuan untuk menuntun tahapan siklus berikutnya secara terstruktur. Bentuk pengambilan keputusan yang berhubungan dengan perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi dapat digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan pada

siklus berikutnya, segala kekurangan maupun hambatan yang dianggap tidak sesuai dapat diperbaiki sehingga menghasilkan kesimpulan tindakan yang saling mendukung dan membantu penyusunan pada siklus I selanjutnya. Secara komperhensif tahapan penelitian ini dilakukan berdasarkan pada tahapan siklus.

### **Hasil Siklus Pertama**

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

Hasil penelitian tentang kemampuan start dalam berenang dengan pelatihan hypnotherapi masih jauh dari hasil yang diharapkan. Datanya sebagai berikut: 8 atlet (32%) tidak menunjukkan perubahan kemampuan start dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan startnya = 0; 7 atlet (28%) menunjukkan perubahan kemampuan start dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan startnya = 0.1; 7 atlet (28%) kemampuan start dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan startnya = 0.2; 3 atlet (12%)

kemampuan start dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan startnya = 0.3.

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan dan menganalisis data hasil pengamatan dan data dari catatan lapangan dari lembar observasi yang dilakukan peneliti dan pelatih yang ada di klub. Berdasarkan hasil pengamatan, *pre-test* dan *post-test* pada siklus pertama ada beberapa hal yang perlu ditindaklanjuti pada siklus yang kedua karena ada beberapa atlet yang belum mengalami peningkatan konsentrasi dan hasilnya masih jauh dari hasil yang diharapkan. Beberapa hasil diskusi menunjukkan bahwa pelatihan hypnotherapi ini merupakan pengalaman yang baru pada subjek penelitian dan harus di ulang kembali agar proses peningkatan konsentrasinya dapat lebih lama menetap pada diri atlet serta dapat menjadi perilaku otomatisasi pada diri atlet pada saat start dalam berenang maupun dalam menghadapi perlombaan.

### **Hasil Siklus Kedua**

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

perilaku/kebiasaan yang dapat dimunculkan untuk meningkatkan konsentrasi pada dirinya saat dilakukan hypnotherapy.

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

Hasil penelitian tentang kemampuan start dalam berenang dengan pelatihan hypnotherapy menunjukkan hasil yang meningkat dari siklus yang pertama. Datanya sebagai berikut: 1 atlet (4%) menunjukkan perubahan kemampuan start dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan startnya = 0.1 ; 4 atlet (16%) menunjukkan perubahan kemampuan start dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan startnya = 0.2; 5 atlet (20%) kemampuan start dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan startnya = 0.3; 5

atlet (20%) kemampuan start dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan startnya = 0.4; 6 atlet (24%) kemampuan start dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan startnya = 0.5; 3 atlet (12%) kemampuan start dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan startnya = 0.6; 1 atlet (4%) kemampuan start dalam berenang dengan *Gain Score* kemampuan startnya = 0.8;

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

## PEMBAHASAN

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

proses pelatihan hypnotherapy siklus pertama mempengaruhi pencapaian hasil yang diperoleh.

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

memusatkan konsentrasi disaat dibutuhkan pada saat start maupun dalam menghadapi perlombaan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil refleksi dan pembahasan terhadap penelitian tindakan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode hypnotherapy dapat meningkatkan konsentrasi atlet pada saat melakukan start. Pada siklus pertama, terlihat bahwa konsentrasi atlet masih rendah. Pada siklus kedua, dengan adanya perbaikan pada tahap refleksi hasil diskusi dengan pelatih dan orangtua dapat membantu dalam proses memberikan arahan dan penjelasan untuk mengidentifikasi perilaku/kebiasaan positif yang dapat dimunculkan pada diri atlet dalam proses hypnotherapy sehingga siklus kedua telah terjadi peningkatan sesuai dengan target yang diinginkan peneliti, secara umum proses hypnotherapy dapat meningkatkan konsentrasi walaupun peningkatan masing-masing individu sangat tergantung pada ketenangan lingkungan sekitar, kesiapan atlet dan sugesti yang diharapkan. Dengan demikian metode yang diterapkan mampu memenuhi target yang diinginkan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan di lapangan, maka untuk pengembangan lebih lanjut disarankan 1) siklus penelitiannya dapat dikembangkan berapa tahap agar peningkatan konsentrasi dapat lebih baik; 2) Metode Hypnotherapy perlu dilakukan berulang-

ulang agar proses hypnotherapy dapat diaplikasikan secara mandiri untuk meningkatkan konsentrasi pada diri atlet saat start dalam berenang maupun dalam menghadapi perlombaan.

#### Daftar Pustaka

- Anderson. J.R. 1995. *Cognitive Psychology and Its Implication*, New York: Worth Publisher.
- Cox, R., H.. 2002. *Sport Psychology, Concept & Applications*, Boston : McGraw-Hill.
- Dalloway, M. 1993. *Concentration: Focus Your Mind, Power Your Game*, Arizona : Optimal Performance Institute.
- Enre, A., 1979. *Sumbangan Psikologi Bagi Dunia Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Pembina Fakultas Psikologi UGM.
- Edelyi. G.J. 1976. Effects of Exercise on the Menstrual Cycle. *Journal of The Physician and Sportsmedicine*, 4, 79.
- FX. Sugiyanto dan Agus Supriyanto. 2004. *Mekanika start, renang, dan pembalikan*. Yogyakarta. UNY.
- Lasmono, H.K. 1994. Rentang perhatian yang Pendek dan Mudah Teralihkan, *Anima, Media Psikologi Indonesia, Indonesian Psychological Journal*, IX 37: 86-93.
- Maglischo, Ernest W. 1982. *Swimming faster*. California: Mayfield publishing Company.
- Majid. I., 2010. *Mengenal Hipnotis Modern*. [www.Indramajid.com](http://www.Indramajid.com)
- Matlin, M.W. 1998. *Cognition 4<sup>th</sup> Edition*. Orlando: Harcourt Brace College Publisher.
- Miftakhul Jannah. 2004. *Pelatihan Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Lari Jarak Pendek*. Fakultas Psikologi, Tesis, UGM.
- Nideffer, R.M. & Bond, J. 2003. A Cross Cultural Examination of the Concentration Skills of Elite Level Athletes, [Http://www.enchanced-Performance.com/nideffer/arcles/ais2.html](http://www.enchanced-Performance.com/nideffer/arcles/ais2.html).
- Pardjono, dkk .2007. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Purwodarminto, W.J.S., 1976. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Singgih, D. G; Satiadarma, M. P; Soekasah, M. H. R. 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Sukintaka. 1983. *Renang dan metodik*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra Jakarta.
- Suryabrata, 1984. *Psikologi Pendidikan*: Jakarta: Rajawali.
- Ventra, J. 1995. Attention in Preschool Children With & Without Sigh of ADHD, <http://www.ubrug.nl/eldoc/dis/ppsw/j.ventra/indx.html>.
- Yuwono, T., Abdulah, P., 1994. *Kamus Bahasa Indonesia Praktis*. Surabaya: Penerbit Aloka.