

PENERAPAN LATIHAN *IMAGERY* MENTAL DALAM PELATIHAN OLAHRAGA UNGGULAN DI PROVINSI JAWA BARAT

Carsiwan
(FPOK-UPI)

=====

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas proses pelatihan softball putri di Pemusatan Latihan Klub Softball Provinsi Jawa Barat sebagai cabang olahraga unggulan melalui penerapan metode latihan keterampilan *imagery* mental. Penelitian dilakukan terhadap 30 orang atlet softball putri Provinsi Jawa Barat. Subjek penelitian melaksanakan latihan *imagery* mental yang sudah diintegrasikan dengan program latihan harian sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali seminggu. Latihan *imagery* mental diberikan di awal dan di akhir setiap sesi latihan. Diduga latihan *imagery* mental dapat membantu meningkatkan efektifitas proses latihan yang dinyatakan dalam bentuk perilaku atlet selama melaksanakan latihan, juga meningkatkan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri atlet. Hasil pengolahan data dengan teknik observasi terstruktur menunjukkan bahwa, metode latihan *imagery* mental mampu meningkatkan efektifitas proses latihan, meningkatkan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri atlet softball putri klub Provinsi Jawa Barat.

Kata Kunci: *Keterampilan Psikologis, Imagery Mental, Motivasi Berprestasi, dan Kepercayaan Diri.*

PENDAHULUAN

Ketertinggalan Indonesia dalam berbagai kejuaraan di tingkat ASEAN dan ASIA, terbukti dalam setiap *event*, posisi Indonesia secara umum masih dibawah Negara Malaysia, Vietnam, dan Philipina. Hal ini merupakan bukti nyata bahwa, prestasi olahraga Indonesia secara umum sampai saat ini sedang mengalami kemunduran dan ini secara implisit menunjukkan bahwa, ada banyak hal yang harus diperbaiki dari sistem keolahragaan nasional yang diterapkan saat ini.

Tanpa bermaksud mengecilkan usaha dan kerja keras yang telah dilakukan oleh para pleatih dan Pembina olahraga sampai saat ini, isi program latihan yang berjalan saat ini masih lebih terkonsentrasi pada pengembangan aspek kemampuan fisik dan teknik. Kondisi riil yang ada menunjukkan bahwa, sebenarnya ada kesenjangan antara konsepsi teoritis dengan kondisi praktis di lapangan. Kondisi faktual menunjukkan bahwa, pembinaan prestasi olahraga saat ini masih sangat mengkhhususkan pada pembinaan aspek teknis, fisik, dan taktik, sementara pembinaan aspek dan metode latihan keterampilan psikologis

masih sangat terabaikan. Padahal secara konseptual pembinaan prestasi olahraga harus melibatkan semua aspek pendukung secara simultan. Bisa jadi salah satu penyebab pokok kemunduran atau kondisi stagnan prestasi olahraga saai ini karena belum diterapkannya psikologi olahraga secara optimal, khususnya penggunaan metode latihan keterampilan psikologis dalam keseluruhan latihan.

Berkenaan dengan hal tersebut, munculnya sebuah metode atau rancangan program latihan yang menerapkan atau menginkorporasikan metode latihan keterampilan psikologis secara terintegrasi dalam keseluruhan program merupakan satu kebutuhan pokok yang harus segera direalisasikan agar proses dan hasil program latihan yang dilakukan dapat membuahkan hasil sesuai dengan target atau tujuan yang diharapkan, terutama untuk olahraga unggulan daerah.

Menurut wawancara dengan para pelatih pada tanggal 10 September 2011 bertempat di pusat latihan softball lapangan Lodaya Bandung menyatakan bahwa, banyak atlet softball putri mengalami berbagai hambatan sehingga mengganggu aspek psikologis atlet dalam latihan, diantaranya hambatan pekerjaan dan studi mereka. Sampai kasus ini dilemma untuk atlet maupun pelatih, disatu sisi mereka harus menjalani program latihan, di satu sisi lain mereka kesulitan untuk meninggalkan kegiatan mereka (pekerjaan dan studi). Ini salah satu pilihan yang sulit dan dengan berat hati harus meninggalkan pelatnas untuk konsentrasi studi. Selain itu, terdapat atlet yang harus mundur karena alasan studi dan pekerjaan. Perbaikan proses latihan psikologis ini disesuaikan dengan program latihan secara teknik yang sudah diterapkan oleh pelatih guna mendukung untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Berkenaan dengan beberapa pokok pikiran inilah, maka penulis bermaksud melakukan penelitian tindakan olahraga dalam kaitannya dengan penerapan salah satu metode latihan keterampilan psikologis sebagai bagian integral dari pengembangan program latihan olahraga secara keseluruhan, yaitu latihan *imagery*. Penentuan metode ini berdasarkan hasil studi awal dengan para

pelatih softball di Pemusatan Latihan Softball Provinsi Jawa Barat. Beberapa hasil studi dari para ahli olahraga bahwa, latihan keterampilan psikologis banyak mendapatkan kendala, diantaranya adalah; (1). latihan mental atau latihan keterampilan psikologis masih belum terealisasikan, karena keterbatasan waktu, pengetahuan, pemahaman, keterbatasan sumber daya manusia, (2). Latihan *imagery* mental belum merupakan salah satu pilihan alternatif yang disepakati untuk diintegrasikan dalam program latihan yang sudah berjalan.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa, *imagery* mental dapat memfasilitasi peningkatan performa olahraga (Vealey dan Walter, 1993). *Imagery* mental memberikan pengaruh positif (signifikan) terhadap hasil belajar keterampilan lemparan bebas bola basket dan melempar anak panah (Vandell, dkk dalam Lutan 1985). Singkatnya, *imagery* merupakan metode latihan keterampilan psikologis yang efektif untuk mempengaruhi belajar dan meningkatkan penampilan keterampilan gerak siswa (Vedelli, 1985).

Mengenai pentingnya aspek psikologis, Gunarsa (1989) mengutip pendapat Loehr, Danish, Mead dan Pettit mengungkapkan bahwa, aspek psikologis memiliki pengaruh besar pada penampilan atlet, sedikitnya 50% penampilan atlet ditentukan oleh aspek psikologis. Bahkan secara ekstrim Nideffer (Rahayu, 1997) mengutip pendapat pelatih yang dikaguminya menyatakan bahwa, sepuluh persen kemenangan ditentukan oleh faktor fisik dan sisanya (90%) ditentukan oleh faktor psikologis. Demikian juga pandangan Porter dan Foster (1986), sebagai atlet dan pelatih percaya bahwa 90% dari *peak performance* dalam olahraga ditentukan oleh faktor psikologis.

Keterampilan psikologis berkenaan dengan karakteristik bawaan sekaligus dapat dikembangkan yang memungkinkan atlet akan berhasil mencapai prestasi olahraga. Beberapa contoh, keterampilan psikologis antara lain motivasi intrinsik, kepercayaan diri, kecemasan, agresivitas, dan lain-lain. Ilustrasi dibawah akan memperjelas bagaimana hubungan antara metode dengan keterampilan psikologis.

Murray (dalam Gould & Weinberg, 2007), motivasi berprestasi adalah "*a person's efforts to master a task, achieve excellence, overcome, obstacles, perform better than others, and take pride in exercising talent*". Jadi motivasi dapat juga diartikan sebagai usaha seseorang untuk menguasai tugasnya, mencapai kesuksesan, mengatasi rintangan, penampilan yang lebih baik dari orang lain, dan mendapatkan penghargaan atas bakatnya.

Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. (Setiadarma, 2000).

Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sifat atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas pebuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan olahraga (*The Sport Action Research*), yang dalam lingkungan persekolahan lazim disebut penelitian tindakan kelas atau sekolah. PTO merupakan suatu penelitian yang berbentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pelatihan tersebut dilakukan. Penelitian dilaksanakan terhadap 30 orang atlet *softball* putri Provinsi Jawa Barat. semua subjek penelitian melaksanakan latihan *imagery* mental yang sudah diintegrasikan dengan program latihan harian sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali seminggu.

HASIL

Tabel 1.1 Hasil Perubahan Setiap Sub Variabel Siklus I

| No. | Sub Variabel | Indikator | Perubahan (%) | Keterangan |
|-----|-----------------------------|---|---------------|----------------|
| 1. | <u>Perilaku Berlatih</u> | 1.1. Jumlah atlet yang berperilaku sesuai harapan pelatih. | 79,2 | Sudah tercapai |
| | | 1.2. Jumlah atlet yang berperilaku aktif. | 84,0 | Sudah tercapai |
| | | 1.3. Jumlah atlet yang berhasil melakukan aktifitas latihan sesuai dengan tujuan latihan | 77,3 | Sudah tercapai |
| 2. | <u>Motivasi Berprestasi</u> | 2.1. Jumlah atlet yang menunjukkan semangat tinggi. | 65,1 | Belum tercapai |
| | | 2.2. Jumlah Atlet yang menunjukkan tanggung jawab tinggi. | 69,2 | Belum tercapai |
| | | 2.3. Jumlah atlet yang menunjukkan keberanian menerima resiko tinggi. | 71,0 | Sudah tercapai |
| 3. | <u>Kepercayaan Diri</u> | 3.1. Jumlah atlet yang menunjukkan sikap tetap tenang dan rileks. | 66,5 | Belum tercapai |
| | | 3.2. Jumlah Atlet yang menunjukkan sikap tetap konsentrasi pada tugas yang harus dilakukan. | 70,5 | Sudah tercapai |
| | | 3.3. Jumlah atlet yang menunjukkan sikap usaha yang sungguh-sungguh. | 72,5 | Sudah tercapai |

Berdasarkan Tabel 1.1 terdapat tiga indikator yang menunjukkan perubahan dibawah target yang telah ditetapkan, yaitu; indikator jumlah atlet yang menunjukkan semangat tinggi (65,1%), indikator jumlah atlet yang menunjukkan tanggung jawab tinggi (69,2%), dan indikator jumlah atlet yang menunjukkan sikap tenang dan rileks (66,5%). Sementara enam indikator lainnya menunjukkan perubahan diatas target yang telah ditentukan, yaitu; indikator jumlah atlet (1) yang berperilaku sesuai harapan pelatih (79,2%), (2)

berpartisipasi aktif dalam proses latihan (84,0%), (3) berhasil melakukan aktivitas latihan sesuai dengan tujuan latihan (77,3%), (4) menunjukkan keberanian menerima resiko tinggi (71,0%), (5) menunjukkan sikap tetap konsentrasi pada tugas yang harus dikerjakan (70,5%), dan (5) menunjukkan usaha yang bersungguh-sungguh (72,5%).

Berpedoman kepada batas capaian target dari setiap tindakan diketahui bahwa, target yang ditetapkan setiap tindakan adalah sebesar 70%, dan sesuai dengan hasil analisis pada tabel diatas, dapat dinyatakan bahwa, telah terjadi perubahan pencapaian target pada setiap tindakan setelah menerapkan latihan *imagery* mental dalam setiap sesi latihan, sebagai latihan suplementer sebelum dan setelah latihan kepada para atlet *Softball* Provinsi Jawa Barat. Perubahan terjadi pada semua sub variabel dan indikator perilaku atlet terkait dengan aspek motorik, motivasi berprestasi, dan kepercayaan diri sebagaimana terlihat pada Tabel 1.2.

Tabel 1.2 Hasil Perubahan Setiap Sun Variabel (siklus II)

| No. | Sub Variabel | Indikator | Perubahan (%) | Keterangan |
|-----|----------------------|---|---------------|----------------|
| 1 | Perilaku Berlatih | 1.1. Jumlah atlet yang berperilaku sesuai harapan pelatih. | 80,1 | Sudah Tercapai |
| | | 1.2. Jumlah atlet yang berpartisipasi aktif. | 82,3 | Sudah Tercapai |
| | | 1.3. Jumlah atlet yang berhasil melakukan aktifitas latihan sesuai dengan tujuan latihan. | 77,5 | Sudah Tercapai |
| 2. | Motivasi Berprestasi | 2.1. Jumlah atlet yang menunjukkan semangat tinggi. | 71,1 | Belum Tercapai |
| | | 2.2. Jumlah atlet yang menunjukkan tanggung jawab tinggi. | 72,0 | Belum Tercapai |
| | | 2.3. Jumlah atlet yang menunjukkan | | |

| | | | | |
|----|------------------|---|------|----------------|
| | | keberanian menerima resiko tinggi. | 73,8 | Sudah tercapai |
| 3. | Kepercayaan Diri | 3.1. Jumlah atlet yang menunjukkan sikap tetap tenang dan rileks. | 70,8 | Belum tercapai |
| | | 3.2. Jumlah atlet yang menunjukkan sikap tetap konsentrasi pada tugas yang harus dilakukan. | 74,0 | Sudah tercapai |
| | | 3.3. Jumlah atlet yang menunjukkan sikap usaha yang sungguh-sungguh. | 76,8 | Sudah tercapai |

Tabel 1.3 Hasil Perubahan Setiap Sub Variable Keseluruhan Siklus

| No | Indikator | Perubahan (%) | Keterangan |
|----|---|---------------|----------------|
| 1. | Jumlah atlet yang berpartisipasi aktif | 82,3 | Sudah tercapai |
| 2. | Jumlah atlet yang berperilaku sesuai harapan pelatih | 80,1 | Sudah tercapai |
| 3. | Jumlah atlet yang berhasil melakukan aktivitas latihan sesuai dengan tujuan latihan | 77,5 | Sudah tercapai |
| 4. | Jumlah atlet yang menunjukkan sikap usaha yang sungguh-sungguh | 76,8 | Sudah tercapai |
| 5. | Jumlah atlet yang menunjukkan sikap tetap konsentrasi pada tugas yang harus dilakukan | 74,0 | Sudah tercapai |
| 6. | Jumlah atlet yang menunjukkan keberanian menerima resiko tinggi | 73,8 | Belum tercapai |
| 7. | Jumlah atlet yang menunjukkan tanggung jawab | 72,0 | Sudah tercapai |
| 8. | Jumlah atlet yang menunjukkan semangat tinggi | 71,1 | Sudah tercapai |
| 9. | Jumlah atlet yang menunjukkan sikap tenang dan rileks | 70,8 | Sudah tercapai |

Sesuai dengan hasil ini dapat dikatakan bahwa, hipotesis tindakan yang menyatakan bahwa "Dengan menerapkan metode latihan *imagery* mental, terbukti mampu meningkatkan perilaku atlet dalam aspek motorik, aspek motivasi, aspek motivasi berprestasi, dan kepercayaan diri sesuai dengan target minimal 70% keberhasilan pada setiap tindakan. Oleh karena hal tersebut bahwa, metode latihan *imagery* mental dapat menjadi salah satu solusi atau menjadi cara *alternative* yang bersifat suplemen ter untuk diterapkan terintergrasi dengan setiap sesi program latihan yang bisa diberikan pada awal dan akhir latihan disela-sela menunggu giliran latihan.

KESIMPULAN

Dengan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa, menerapkan latihan *imagery* mental, aspek motorik atlet terjadi peningkatan sebesar 80,16% atau sebanyak 24 orang, aspek motivasi berprestasi terjadi peningkatan sebesar 72,3% atau sebanyak 21 orang, sedangkan aspek kepercayaan diri atlet meningkat sebesar 73,86% atau sebanyak 22 orang. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, latihan keterampilan *imagery* mental terbukti mampu meningkatkan perilaku atlet dalam aspek motorik, motivasi berprestasi, dan kepercayaan diri atlet sesuai dengan tujuan latihan dan dapat digunakan sebagai salah satu teknik, strategi, atau metode pelatihan dalam olahraga softball.

DAFTAR PUSTAKA

- Cox, R.H. 2002. *Sport Psychology: Concept and Psychology*. Iowa: Wm.C. Brown Publishers.
- Cratty, B.J. (1973). *Psychology In Contemporary Sport Guidelines for Coaches and Athletes*. New Jersey: Prentice-Hall., Inc Englewood Cliffs.
- Crew, D.J. (1993). *Self-Regulation Strategies in Sport and Exercise*. In Singer, R.N., Murphey, M., & L.K. *Handbook of Research on Sport Psychology* (hh. 557-568). New York: Macmillan.

- Denis, M. (1985). *Visual Imagery and the Uses of Mental Practice in the Development of Motor Skill*. Canadian Journal of Applied Sport Science, 10 (26) 4-16.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992). *U.S. Olympic Wrestling Excellence: II Thoughts and Affect Occuring During Competition*. The Sport Psychologist, 6, 383-402.
- Gunarsa, S.D. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- li-Wei, Z., Qi-Wei., Orlick, T., & Zitzelsberger, L. (1992). *The Effects of Mental-Imagery Training on Performance Enhancement with 7-10 Year-Old Children*. *The Sport Psychologist*. 6.230-241.
- Nideffer, R.M. (2000). *The Ethics and Practice of Applied Sport Psychology*. Ithaca, N.Y: Mouvement Publications.
- Porter, K. & Foster, J. (1986). *The Mental Athlete*. New York: Ballantine Books.
- Rahayu, T. (1997). *Rasa Percaya Diri Atlet: Penyusunan dan Pengembangan Alat Pengukur Rasa Percaya Diri Atlet Cabang Olahraga Perorangan*. Disertasi. Jakarta: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jakarta.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Primacon Jaya Dinamika.
- Schmidt, R.A. and Wrsiberg, C.A. (2000). *Motor Learning and Performance*. Canada: Human Kinetics.
- Sudibyo. S. (1989). *Psikologi Kepeatihan*. Jakarta: CV. Jaya Sakti.
- Suharman. (2000). *Pengaruh Pelatihan Imajeri dan Penalaran Terhadap Kreativitas Dari Perspektif Perbedaan Individual*. Disertasi. Program Pascasarjana Universitas Gajah Mada.
- Suherman, A. (1998). *Revitalisasi Keterlantaran Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Vealey, R.S. & Walter, S.M. (19793). *Imagery Training for Performance Enchancement and Personal Development*. Dalam Williams, J.M. *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*. (hh. 200-223). London: Mayfield Pubishing company.

(Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Volume 8, No. 1 Juni 2016)

Vadelli, J. (1985). *Mental Rehearsal In Sport*. In Bunker, L.K. Rotella, R.J., & Reilly, A.S. *Sport Psychology*. New York: McNaughton and Gunn Inc., Ann Arbor.

Weinberg, R.S. dan Gould, D. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. (3rd). United State: Human Kinetics.

=====

Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, di Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 atau menghubungi Carsiwan (085220181962).

PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PESERTA LATIH KELAS YOGA SADAGORI

Nurul Suhartini; Komarudin

(PKO FPOK UPI)

=====

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap tingkat konsentrasi para peserta latih. Populasi yang diteliti adalah peserta latih Kelas Yoga Sadagori. Sampel diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh sebanyak 10 (sepuluh) orang peserta. Instrumen pada penelitian ini adalah *concentration grid test*. Metode penelitian bersifat eksperimental yaitu, terdapat perlakuan setelah tes awal dilakukan, dan desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Perlakuan diberikan secara rutin sebanyak 21 kali pertemuan. Data dianalisis menggunakan penghitungan komputer dengan menggunakan program SPSS 22 (*Statistical Product and Service Solution*). Dengan uji normalitas data untuk tes awal sebesar (0,070) dan tes akhir sebesar (0,107) pada $\geq \alpha=0.05$. Untuk menjawab hipotesis menggunakan uji *paired sample t test*, hasil yang diperoleh adalah (0,001) pada $< \alpha=0.05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh secara signifikan latihan yoga terhadap tingkat konsentrasi.

Kata kunci: *Yoga, dan Konsentrasi.*

PENDAHULUAN

Di era modern kini, tingginya tuntutan dalam melakukan berbagai macam kegiatan membuat sebagian masyarakat memerlukan konsentrasi yang tinggi, di sisi lain masyarakat juga telah sadar akan pentingnya olahraga dalam kehidupan, banyak hal-hal positif yang dapat dihasilkan dalam kegiatan berolahraga dan tentunya menunjang kebutuhan kerja. Faktanya bukan hanya prestasi saja, namun dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan jasmani dan rohani yang sehat, hal ini menjadikan olahraga dipilih sebagai salah satu kegiatan yang diminati oleh sebagian masyarakat, terlebih lagi setelah bermunculan macam-macam jenis olahraga, salah satunya adalah yoga.

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Kata yoga pertama kali muncul dalam kitab Wedha. Dalam kitab itu dijelaskan bahwa yoga berasal dari kata *yuj* yang dalam bahasa Sansekerta berarti *union* (penyatuan). Banyak yang menerjemahkan bahwa, maksud kata penyatuan disini adalah menyatukan diri

dengan alam, juga pada Sang Pencipta. Penyatuan tersebut dapat dilakukan dengan cara menyatukan tiga hal penting dalam yoga; yaitu latihan fisik, pernapasan, dan meditasi. Para pemimpin orang-orang yang mempraktikkan yoga disebut yogi. Bagi para pemerhati kesehatan fisik, mental, dan spiritual, istilah yoga tentu tidak asing lagi. Meskipun sudah muncul sejak ribuan tahun silam hingga sekarang yoga masih tetap diminati. Hal tersebut karena berbagai manfaat yang dijanjikan oleh yoga. Patel (2013) dalam bukunya "*Get Started Yoga*" mengatakan bahwa:

Yoga creates a state where the mind, body, and spirit are in harmony with each other. This differentiates it from other physical activities and from its unique character. Yoga creates a flexible body and serene, sharply focused mind able to unleash the potential that is locked within.

Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa, yoga menciptakan keadaan di mana pikiran, tubuh, dan jiwa selaras satu dengan lainnya. Yoga menciptakan tubuh yang fleksibel, dan tenang, pikiran yang fokus dan mampu mengeluarkan potensi yang ada di dalam tubuh. Dalam yoga, tubuh diibaratkan sebagai alat yang dikendalikan oleh pikiran. Sedangkan pikiran itu sendiri dipengaruhi oleh tiga aspek dasar; yaitu tubuh, pikiran, dan jiwa. Jiwa identik dengan napas yang akan memengaruhi pikiran. Oleh karena itu, tubuh, pikiran, dan jiwa merupakan satu kesatuan kehidupan yang tidak dapat dipisahkan. Ketiga aspek inilah yang menjadi fokus utama untuk "dibantu" fungsi kerjanya oleh yoga.

Dalam yoga, tubuh diibaratkan sebagai sebuah kendaraan dan pikiran sebagai pengemudinya. Saat "mengemudikan" tubuh, pikiran terpengaruh oleh tiga hal yaitu; emosi, akal, dan aksi. Agar tubuh tetap dapat beroperasi dengan baik, ketiga hal yang memengaruhi pikiran ini harus dijaga agar selalu dalam keadaan seimbang. Penyatuan komponen tubuh, dan pikiran tersebut dapat dilakukan dengan cara menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu; latihan fisik, pernapasan, dan meditasi.

Faktanya, dengan kita memilih yoga bukan hanya akan mendapatkan kesehatan jasmani, tetapi lebih dari itu. Yoga akan menjadikan tubuh sehat, dan

pikiran tenang. Intinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya. Banyak sekali manfaat yang akan didapat jika seseorang memilih berlatih yoga, manfaat yang didapat bukan hanya fisik saja seperti meningkatkan kekuatan, dan kelenturan tubuh, tetapi juga akan mendapatkan manfaat akal, pikiran, dan spiritual seperti meningkatkan konsentrasi, dan kecerdasan. Menurut Islafatun (2014, hlm. 17) menyatakan bahwa:

Melakukan yoga secara rutin, terutama dengan melakukan meditasi, akan meningkatkan focus, dan kecerdasan secara umum. Seperti halnya yang di ungkapkan oleh peneliti olahraga di *Wayne State University*, melakukan yoga dengan rutin dapat meningkatkan kecepatan, dan akurasi berpikir terutama dalam hal memori dan daya konsentrasi.

Berlatih yoga sangat membutuhkan konsentrasi yang cukup tinggi, karena dalam berlatih yoga seseorang akan memadukan gerak tubuh dengan pernapasan, itu semua dilakukan secara berulang-ulang. Komarudin (2015, hlm. 134) mengemukakan bahwa, "Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yang luas dan dimensi pemusatan pada tugas-tugas tertentu".

Konsentrasi dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting dengan melihat hal-hal tersebut, penulis berupaya melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui adakah pengaruh latihan yoga terhadap tingkat konsentrasi peserta yoga sehari-hari. Mengacu pada latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Latih Kelas Yoga Sadagori". Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, Adapun permasalahan penelitian yang dituangkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut, "Apakah latihan yoga memberi pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi peserta latih kelas yoga Sadagori?".

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Sugiyono (2012, hlm. 107) bahwa, "Dengan demikian metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan". Berikutnya langkah-langkah penelitian yang dilakukan, direncanakan dan disusun agar mempermudah kegiatan yang harus dilakukan dalam suatu penelitian. Diperlukan alur yang dijadikan pegangan agar penelitian ini tidak keluar dari kaidah-kaidah yang sudah ditetapkan sehingga tujuan atau hasil yang diperoleh sesuai dengan yang diharapkan.

Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut; 1). Menentukan populasi penelitian. 2). Menentukan sampel penelitian. 3). Mengadakan tes awal yaitu menghitung tingkat konsentrasi dengan menggunakan *concentration grid test*. 4). Melaksanakan *treatment* yaitu yoga. 5) Melakukan tes akhir dengan tes yang sama seperti tes awal. menghitung tingkat konsentrasi dengan menggunakan *concentration grid test*. 6) Data hasil tes yang diperoleh kemudian diproses secara statistika. 7) Menguji hipotesis. 8) Pengambilan kesimpulan dari hasil penelitian. Dan desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*.

Menurut Arikunto (2013, hlm. 173) bahwa, "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Terkait dengan teori tersebut Sugiyono (2012, hlm. 117) mengatakan bahwa "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak sepuluh (10) peserta latih kelas Yoga Sadagori.

Selanjutnya, Sugiyono (2012, hlm. 118) menyatakan bahwa "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut".

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan sampling jenuh, Sugiono (2012, hlm. 124) "sampling Jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering terjadi bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang" Karena peserta latih pada kelas Yoga ini hanya sepuluh (10) orang maka penulis memilih sampling jenuh dengan semua peserta sebagai sampel. Berikutnya, *instrument* penelitian yang digunakan menggunakan *Concentration Grid Test*. Adapun tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur tingkat konsentrasi pada sampel yang sudah ditentukan. Mengutip tesis Fendrian (2015, hlm. 90) yaitu:

Concentration Grid Test ini diadopsi dari penelitian Radhakrisnan 2008 "Effect of Mental Imagery Training Programme on Selected Psychological Variabel and Skill Performances of Voley Ball Player" yang melakukan penelitian untuk mengukur salah satu variable *psycological* yaitu atensi dengan menggunakan *Concentration Grid Test*. Dan penelitian yang dilakukan oleh Qoadriannisa (2013) "Pengaruh Meditasi Otogenik Terhadap Peningkatan Konsentrasi Latihan". *Concentration Grid Test* ini pertama kali dikembangkan oleh Haris and Haris p.189 dengan reabilitas menggunakan re-test desain dengan jeda waktu interval selama satu minggu dengan hasil signifikan product-moment correlation ($r = .79$) dengan sampel sebanyak 25 siswa.

Kauts dan Sharma (2012, hlm. 1) menerangkan dalam jurnal dengan judul "Effect of Yoga on Concentration And Memory in Relation Stress" menjelaskan bahwa, "a yoga module consisting of yoga asanas, pranayama, meditation, prayer and a value orientation programme was administered on experimental group for 7 weeks. The experimental and control groups were post-tested for their performance in concentration and memory tests." Berdasarkan kutipan tersebut, penulis menentukan lamanya penelitian selama tujuh (7) minggu, mengingat kesibukan sampel yang beragam dalam kegiatan sehari-harinya maka dalam tujuh (7) minggu tersebut, terdapat 23 kali pertemuan. Satu pertemuan untuk melaksanakan tes awal atau *pre-test*, 21 kali pertemuan untuk

penerapan perlakuan (*treatment*), dan satu pertemuan lagi untuk melaksanakan tes akhir (*post-test*).

HASIL

Sebelum melakukan eksperimen dengan menerapkan latihan yoga, terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui tingkat konsentrasi awal peserta latih. Setelah peserta latih diberikan perlakuan latihan yoga selama 21 kali pertemuan, maka di akhir penelitian dilakukan tes akhir untuk melihat apakah terdapat peningkatan konsentrasi pada peserta latih setelah diberikan perlakuan. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan penghitungan komputer dengan menggunakan program *SPSS 22 (Statistikal Product and Service Solution)*. Berikut ini hasil penelitian dan pembahasan mengenai peningkatan konsentrasi Kelas Yoga Sadagori. Pada Tabel 1.1 dan Tabel 1.2.

Tabel 1.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku

| Jenis Tes | N | Min | Max | Mean | Std. Deviation | Rata-rata selisih |
|-----------------|----|-----|-----|-------|----------------|-------------------|
| <i>Pretest</i> | 10 | 5 | 17 | 7.60 | 3.806 | 4.9 |
| <i>Posttest</i> | 10 | 7 | 23 | 12.50 | 4.972 | |

Tabel 1.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas

| Kolmogorov-Smirnov ^a | | | |
|---------------------------------|-----------|----|------|
| | Statistic | Df | Sig. |
| Pretest | .253 | 10 | .070 |
| Posttest | .240 | 10 | .107 |

Berdasarkan Tabel 1.2 hasil uji normalitas diketahui bahwa, nilai *Sig Pretest* adalah 0,070 dan nilai *Sig* dari *Posttest* sebesar 0,107. Menurut kriteria, nilai signifikansi untuk *pretest* akan normal jika lebih besar dari 0,05 maka dari hasil tersebut, nilai *pretest* berdistribusi normal. Sedangkan untuk *posttest* lebih besar dari 0,05 maka menurut kriteria pengujian berarti nilai atau data pada *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 1.3 Hasil Uji Signifikansi

| | | Paired Differences | | | | | | | |
|--------|------------------|--------------------|----------|-----------------|---|--------|--------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Dev | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | T | df | Sig. (2-tailed) |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Pretest Posttest | 4.900 | 3.035 | .960 | 7.071 | -2.729 | -5.106 | 9 | .001 |

Berdasarkan Tabel 1.3 diketahui bahwa, nilai signifikansi 0,001, karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak, sehingga dapat dimaknai bahwa, terdapat pengaruh latihan yoga dengan konsentrasi peserta latih. Hal ini, menjelaskan bahwa, adanya pengaruh konsentrasi pada peserta latih.

PEMBAHASAN

Dari hasil pemaparan data sebelumnya diketahui bahwa, terdapat pengaruh antara latihan yoga terhadap tingkat konsentrasi. Selanjutnya dalam diskusi penemuan ini, tidak hanya membahas hasil yang diperoleh melainkan peneliti juga diharapkan dapat menjawab semua pertanyaan-pertanyaan yang telah dipaparkan sebelumnya dalam rumusan masalah. Berdasarkan hasil perhitungan, pengolahan, dan analisis data penelitian terdapat beberapa hal yang perlu dibahas dari hasil penelitian tentang pengaruh latihan yoga terhadap tingkat konsentrasi peserta latih kelas yoga sadagori.

Setelah mendapatkan data *pre test* dan *post test*, data tersebut diproses dengan melakukan uji normalitas data terlebih dahulu sebelum dilanjutkan ke uji hipotesis. Dari hasil perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa, setelah sepuluh sampel diberikan perlakuan yang intensif sebanyak 21 kali menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi para peserta latih, terlihat dari hasil selisih antara data tes awal sebelum dilakukan perlakuan dan data tes akhir setelah diberikan perlakuan. Sama seperti hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, mengenai yoga terhadap konsentrasi, bahwa beberapa pendapat

yang sama diungkapkan oleh Kauts dan Sharma (2012, hlm.1) dijelaskan bahwa *"the results show that the students, who practiced yoga module yielded higher concentration levels and exhibited better short term memory."* Hal senada diungkapkan Wirmayanti (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa "Yoga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri di Denpasar." Hasil yang signifikan dari penelitian ini didapat karena adanya konsistensi dari pada peserta latih untuk mengikuti kelas yoga. *University Cambridge* menjelaskan:

Kemampuan kita dalam berkonsentrasi bergantung pada Komitmen: Kita butuh komitmen personal untuk memberikan dedikasi yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas dengan cara yang telah direncanakan dengan realistis. Apabila kita hanya bermain dengan setengah-setengah, maka akan jauh lebih susah untuk bertanggung jawab atas tugas dan diri sendiri.

Senada dengan artikel dengan judul *Yoga for Concentration* (2014) mengungkapkan *"you need to be consistent in performing yoga asanas. Make sure you take out a specific time, preferably early in the morning and then perform yoga asanas regularly to get maximum benefit."* Faktor lain dari hasil yang signifikan tersebut adalah pada praktiknya itu sendiri, para peserta latih mempraktikkan gerakan yoga disertai dengan pengaturan pernafasan yang baik. *Yoga for Concentration* (2014) mengungkapkan *"The most important thing is to pay attention to the right way of breathing."*

Didalam penelitian ini ada beberapa *asana* (postur) yoga tertentu yang dapat membantu pada peningkatan konsentrasi dan fokus. Dalam tubuh manusia ada sekitar 130.000 lobulus di paru-paru yang memiliki bronkus bercabang keluar dari mereka. Ini bronkus cabang lebih lanjut dan akhirnya turun ke kantung-kantung udara yang dikenal sebagai alveoli, dimana pertukaran gas berlangsung. Alam terbuka seperti gunung dan beberapa taman yang ada di Kota Bandung menjadi pilihan yang penulis, hal tersebut dilakukan karena jauh dari keramaian, serta susasana alam yang nyaman, dan segar akibat dari banyaknya oksigen

yang dihasilkan oleh tumbuhan di sekitar. Oksigen yang dihasilkan akan memberikan kenyamanan untuk peserta latih dalam pengaturan napas, hal lain juga dilakukan oleh penulis untuk meminimalisir kejenuhan dalam memberikan perlakuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari pengolahan dan analisis data, penulis dapat menyimpulkan bahwa, latihan yoga berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat konsentrasi peserta latih Kelas Yoga Sadagori.

Saran yang dapat penulis sampaikan sesudah melaksanakan penelitian berdasarkan hasilnya, bagi pelatih dan pembina olahraga, penulis menyarankan agar menyisipkan yoga sebagai bagian dari program latihan, karena dilihat dari hasil penelitian bahwa yoga dapat meningkatkan konsentrasi dan merelaksasikan tubuh, mengingat pentingnya konsentrasi dalam melaksanakan latihan ataupun dalam pertandingan. Bagi pembaca dan pemerhati olahraga, ataupun mahasiswa

Penulis menyarankan agar pembaca dan pemerhati olahraga, atau pun mahasiswa jurusan olahraga yang akan melakukan pengembangan dalam penelitian ini lebih lanjut, agar dapat memperluas sampel dan memperpanjang waktu penelitian sehingga hasilnya lebih maksimal. Serta lebih memperdalam kajian dan teori-teori atau menambahkan variabel-variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

Fendrian, F. (2015). *Pengaruh Latihan Brain Jongging Terhadap Kemampuan Kognitif Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Bandung*. Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.

Islafatun, N. (2014). *The Magic Movements of Yoga*. Jogjakarta: Trans Idea Publishing.

Kauts, A., & Sharma, N. (2012). *Effect of Yoga on Concentration and Memory in Relation to Stress*. International Journal of Multidisciplinary Research, 1.

Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

(Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Volume 8, No. 1 Juni 2016)

Lebang, E. (2015). *Yoga Sehari-Hari*. Jakarta: Pustaka Bunda.

Patel, N. (2013). *Ger Started Yoga: Learn Something New*. New York: DK Publishing.

Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Sindhu, P. (2014). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Seimbang*. Bandung: Qanita.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Universitas Pendidikan Indonesia. (2014). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. UPI Bandung

Kalsa, S., & Gould, J. (2012). Your Brain On Yoga [Online]. Tersedia: <http://www.harvardhealthbooks.org/wp-content/uploads/2013/03/YourBrainOnYogaSampleChapter.pdf>.

=====

Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, di Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 atau menghubungi Nurul Suhartini (085974786743).