

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Uji Hipotesis

Tabel 7  
Analisa *Mann-Whitney Test*

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Kontrol dan Eksperimen	$z = -0,524 ; p > 0,05$ (signifikan)	$z = -2,207 ; p < 0,05$ (signifikan)

Tabel 8  
Analisa *Wilcoxon Signed Ranks Test*

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
Eksperimen	112,40	121,00	$z = -1,625 ; p > 0,05$ (signifikan)
Kontrol	111,40	113,20	$z = -2,032 ; p < 0,05$ (tidak signifikan)

Dalam analisa penelitian yang menggunakan *Mann-Whitney Test*, pada saat *pre-test* diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa  $z = -0,524 ; p > 0,05$  yang berarti bahwa tidak ada perbedaan tingkat penampilan puncak antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada saat *post-test* diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa  $z = -2,207 ; p < 0,05$ . Hal ini berarti ada perbedaan tingkat penampilan puncak yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Dalam analisa penelitian yang kedua ini digunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Pada kelompok kontrol diperoleh hasil  $z = -1,625$

;  $p > 0,05$ . Rerata *pre-test* adalah 111,40 dan rerata *post-test* adalah 113,20. Hal ini berarti bahwa dalam kelompok kontrol (atlet beladiri tarung bebas yang tanpa latihan *imagery*) tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap penampilan puncak.

Pada kelompok eksperimen diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa  $z = -2,032$  ;  $p < 0,05$ . Rerata *pre-test* adalah 112,40 dan rerata *post-test* adalah 121,00. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan *imagery* terhadap tingkat penampilan puncak dalam kelompok eksperimen (atlet beladiri tarung bebas yang diberi latihan *imagery*).

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan *Mann-Whitney Test* pada saat *pre-test* diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa  $z = -0,524$  ;  $p = 0,690 > 0,05$  yang berarti bahwa tidak ada perbedaan tingkat penampilan puncak antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada saat *post-test* diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa  $z = -2,207$  ;  $p = 0,032 < 0,05$ . Hal ini berarti ada perbedaan tingkat penampilan puncak yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa pemberian pelatihan *imagery* dapat mempengaruhi penampilan puncak.

Dalam pertandingan, seorang atlet tarung bebas tidak hanya harus menguasai kemampuan fisik dan teknis, melainkan seorang atlet juga harus dapat menguasai kemampuan psikisnya seperti hilangnya

rasa takut, mental dan fisik rileks dalam bertanding, optimis, terkendali, mampu konsentrasi, tidak terburu-buru, dan sangat menikmati aktivitas yang dilakukan. Untuk dapat mencapai penampilan puncak. Melalui latihan *imagery* seorang atlet akan dapat mencapai penampilan puncak karena *imagery* merupakan proses latihan mental, latihan kekuatan pikiran, memanggil kembali ingatan, visualisasi untuk meningkatkan ketangguhan mental, menguatkan jejak-jejak syaraf yang melibatkan unsur konsentrasi serta mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana.

Gould, Eklund dan Jackson, 1990 (dalam Satiadarma, 2000, h. 172) menjelaskan bahwa melalui *imagery* ini membuat atlet memperoleh sukses karena mereka menginternalisasikan program-program latihan rutin ke dalam mental atlet, sehingga pada saat bertanding dapat dengan mudah mengaktifkan mental atlet yang merupakan rancangan gambar untuk diterjemahkan ke dalam perilaku atlet, yang pada akhirnya memberikan dampak positif pada kualitas penampilan atlet dan pemusatan perhatian atlet. Karena kualitas penampilan dan pemusatan perhatian meningkat maka selanjutnya hal ini membawa atlet pada kondisi penampilan puncak.

Dari hasil analisa *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok kontrol diperoleh hasil  $z = -1,625$  ;  $p = 0,104 > 0,05$ . Rerata *pre-test* adalah 111,40 dan rerata *post-test* adalah 113,20. Hal ini berarti bahwa dalam kelompok kontrol (atlet beladiri tarung bebas yang tanpa latihan *imagery*) tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap penampilan puncak.

Pada kelompok eksperimen diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa  $z = -2,032$  ;  $p = 0,042 < 0,05$ . Rerata *pre-test* adalah 112,40 dan rerata *post-test* adalah 121,00. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan *imagery* terhadap tingkat penampilan puncak dalam kelompok eksperimen (atlet beladiri tarung bebas yang diberi latihan *imagery*). Dari analisa tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan dalam tingkat penampilan puncak sebelum dan sesudah diberikan latihan *imagery*, dimana sebelum diberikan latihan *imagery*, rerata penampilan puncak adalah 112,40 dan setelah diberikan latihan *imagery* selama tujuh hari berturut-turut didapatkan reratanya adalah 121,00. Artinya bahwa setelah diberikan latihan *imagery*, atlet beladiri tarung bebas mengalami peningkatan dalam penampilan puncak mereka. Peningkatan penampilan puncak ini mengalami peningkatan 7,65 %.

Setelah pemberian skala yang terakhir, satu hari kemudian diadakan simulasi pertandingan persahabatan yang diadakan oleh sasana itu sendiri. Pengadaan simulasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah atlet-atlet yang melakukan latihan *imagery* lebih merasa optimis, fisik dan mental rileks, terkendali, terseludang, berenergi tinggi, terkendali dan kesadaran tinggi dibandingkan dengan atlet-atlet tanpa latihan *imagery*. dari hasil pengamatan dari simulasi pertandingan tersebut dapat diketahui bahwa atlet yang melakukan latihan *imagery* lebih dapat menunjukkan penampilan puncak dimana karakteristik yang terlihat dalam perilaku yang ditunjukkan adalah atlet-atlet eksperimen lebih berenergi tinggi atau semangat, lebih optimis,

mereka mengalami keadaan yang rileks baik fisik dan mental, terpusat pada kekinian, terkendali, terseludang, dan terpusat pada kekinian.

Dari hasil analisa di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *imagery* terhadap tingkat penampilan puncak seorang atlet, senada dengan yang diungkapkan Doug Reese (<http://www.SportImagery.or.id>) menjelaskan bahwa jika seorang atlet menjalankan *imagery* maka bermanfaat dalam membangun sebuah gambaran dari suatu pertandingan atau pola mental lainnya atau gambaran yang membantu untuk meningkatkan penampilan.

Adapun kendala atau hambatan dalam pelaksanaan penelitian ini berkaitan dengan penetapan jadwal pelaksanaan penelitian. Untuk mengatur waktu pengadaan dan pelaksanaan latihan *imagery* ini perlu pembicaraan khusus dengan atlet beladiri tarung bebas tersebut dikarenakan pemberian latihan *imagery* ini dilaksanakan tidak secara individu tetapi dilakukan secara kelompok serta subyek tidak setiap hari latihan dan subyek juga ada yang mempunyai profesi lain selain sebagai atlet. Kendala yang lain yaitu adalah untuk hari pertama dan kedua pemberian pelatihan *imagery*, atlet mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, ini mungkin diakibatkan karena latihan *imagery* ini adalah untuk yang pertama kali diberikan kepada atlet beladiri tarung bebas.