

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan olahraga di Indonesia mengalami kemajuan yang cukup pesat. Baik di tingkat Daerah, Nasional dan Internasional seluruh cabang olahraga saling berlomba menunjukkan prestasi terbaik. Dalam memunculkan prestasi terbaik ada beberapa faktor yang menjadi indikator atau bahkan bisa menjadi tolak ukur dalam bertanding. Seperti komponen fisik, keterampilan dan mental bertanding. Sudah tidak bisa dipungkiri seluruh cabang olahraga memerlukan fisik yang prima bahkan fisik yang benar-benar baik dalam bertanding bisa menjadi penentu kemenangan dalam beberapa cabang olahraga. Adapun keterampilan juga bisa menjadi senjata terbaik dalam memenangkan pertandingan pada cabang olahraga tertentu yang terdapat nomor-nomor keterampilan. Uniknya semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, mental bertanding dapat dilatih bukan hanya dari seberapa banyak atlet itu sudah banyak bertanding. Memenangkan pertandingan melawan lawan-lawan yang tangguh bukan hanya bekal satu-satunya dalam melakukan latihan mental untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri. Latihan mental sudah mulai populer dikalangan pelatih dan umumnya diprogramkan dalam sebuah periodisasi latihan. Namun tantangannya adalah seberapa baik seorang atlet dapat memahami dan menerapkan teknik latihan mental dan mengaplikasikannya dalam sebuah pertandingan. Mental seringkali menjadi sebuah penentu pertandingan ketika lawan sama-sama mempunyai kekuatan yang berimbang. Banyaknya para atlet hebat bertarung di final dengan peta kekuatan yang hampir sama dan mental yang teruji atau unggul menjadi tolak ukur sang juara pada akhirnya.

Dalam cabang olahraga Gantolle atau lebih populer disebut *hang gliding*, menerapkan teknik-teknik penerbangan dalam penguasaan sebuah pesawat dan keterampilan dalam mengukur estimasi pendaratan merupakan hal yang sangat unik sekali. Pentingnya latihan mental merupakan komponen utama selain komponen fisik dan keterampilan. Dikatakan seperti itu karena olahraga Gantolle syarat akan terjadinya sebuah cedera ataupun kematian, sehingga dibutuhkan

pelatihan psikologi olahraga berupa latihan mental yang sasaran utamanya adalah dapat meningkatkan prestasi dengan mengutamakan *zero accident*. Konsentrasi, Kecemasan dan Akurasi Ketepatan Mendarat menjadi hal yang sangat penting dikuasai dan bagi setiap penerbang supaya dalam menjalankan proses penerbangan terhindar dari kecelakaan penerbangan. Olahraga Gantolle cenderung bersifat individual dan dapat dilakukan secara kompetitif dan non kompetitif. Olahraga ini sering dilakukan di lokasi berbukit dalam kondisi lingkungan yang bervariasi baik secara cuaca dan medan penerbangan, yang mana akses ke penanganan medis sangat sedikit atau sulit, bahkan jika perawatan medis tersedia pun biasanya yang tantangan selanjutnya adalah terkait dengan respons dan transportasi yang lebih lama. Akses yang harus dilewati dan tantangan geografis dari lingkungan yang lebih ekstrim (Laver : 2017).

Dalam olahraga Gantolle selain dituntut penguasaan teknik dasar yang baik secara perorangan, diperlukan juga penguasaan mental dalam menerbangkan pesawat Gantolle. Melakukan penerbangan di udara menggunakan pesawat Gantolle bukan merupakan sesuatu yang mudah, terlebih alam tidak bisa dilawan dan banyak hal-hal yang dapat berubah sepersekitan detikanya. Dengan skill atlet, kekuatan fisik, mental dan intelegensi atlet menjadi penentu dalam setiap penerbangan. konsentrasi, kecemasan dan ketepatan dalam melakukan proses pendaratan merupakan hal yang harus diutamakan dalam sebuah penerbangan, khususnya dalam sebuah pertandingan

Konsentrasi merupakan hal yang harus dilatih atau dipersiapkan dalam menjalankan sebuah penerbangan ataupun pertandingan. Fokus yang baik hanya bisa dihasilkan melalui proses konsentrasi yang baik. Dalam psikologi olahraga kemampuan konsentrasi bisa dilatih dan juga bisa memberikan manfaat positif. Di dalam olahraga Gantolle konsentrasi sering menjadi salah satu masalah utama. Sebuah penerbangan yang dimuat dalam *fligh plan* bisa tidak terlaksana karena seorang penerbang tidak konsentrasi. Masalahnya adalah seorang penerbang tidak menyelesaikan rute penerbangan yang sudah dibuat dikarenakan konsentrasi yang buruk. Hal ini terbukti karena para penerbang olahraga rekreasi yang menjadi olahraga kompetitif ini tidak pernah melakukan latihan konsentrasi. Semua penerbang hanya melakukan penerbangan tanpa meningkatkan kualitas

konsentrasinya. Dengan kualitas fisik yang tidak ditingkatkan dan hanya memikirkan jam terbang sebagai salah satu kunci utama dalam tujuan prestasi, hasilnya dalam sebuah penerbangan dan pertandingan akan sangat buruk bahkan berujung pada kecelakaan yang berakibat cedera ataupun kematian.

Faktor kedua yang sering muncul pada saat melakukan rangkaian penerbangan dan melakukan pendaratan adalah kecemasan. Keadaan cemas digambarkan sebagai reaksi emosional yang terdiri dari kombinasi unik, diantaranya perasaan tegang, gelisah, dan gugup. Pikiran tidak menyenangkan (kekhawatiran) dan perubahan fisiologis sangat akrab dengan para penerbang, terlebih apabila melakukan ditempat baru dan dalam kondisi pertandingan. Kecemasan juga diprediksi melibatkan proses biopsikososial yang dinamis yang melibatkan tiga komponen pemicu stres seperti persepsi, penilaian stresor, dan reaksi emosional. Partisipasi dalam olahraga ekstrim biasanya dikaitkan dengan risiko cedera atau bahkan kematian. Atlet olahraga ekstrim amatir maupun profesional beserta personel medis yang merawat atlet ini harus mempertimbangkan risiko cedera dan tindakan untuk pencegahan cedera. Data terbaru menunjukkan risiko dan beratnya cedera di beberapa olahraga ekstrim sangat tinggi (Laver:2017). Para peneliti psikologi olahraga sepakat bahwa olahraga kompetitif berpotensi menimbulkan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi baik dalam olahraga ekstrim yang bersifat rekreasi maupun olahraga ekstrim yang bersifat kompetitif. Sama halnya, berlatih dan menggunakan berbagai strategi psikologis untuk mengatasi keadaan emosi negatif seperti kecemasan terkait olahraga telah menjadi bagian integral persiapan kinerja atlet kompetitif (Ford,dkk:2017). Kecemasan adalah kondisi emosi yang umum terjadi dan keadaan yang sering dialami oleh atlet di semua level baik sebelum, saat atau setelah bertanding. Kemampuan terbaik atlet tidak akan muncul apabila kecemasan mendominasi mental sebelum berlatih maupun bertanding yang mana cuaca, tempat bertanding dan lawan adalah sesuatu yang sering menjadi pemicu kecemasan. Secara umum, kecemasan terdiri dari kognitif (misalnya pikiran khawatir dan ketakutan) dan somatik (misalnya, derajat aktivasi fisik). Kecemasan bisa muncul dengan sendirinya yang bersifat stabil dari kepribadian seseorang yang dikenal dengan kecemasan sifat, atau sebagai keadaan sementara, lebih

mudah dibentuk, situasi spesifik dibandingkan dengan atlet yang memiliki kecemasan sifat rendah. Individu dengan kecemasan sifat tinggi lebih mungkin untuk menganggap situasi stres sebagai ancaman dan merespons dengan meningkatnya kecemasan. Oleh karena itu, atlet dengan kecemasan sifat tinggi cenderung mengalami reaksi kecemasan dan kegelisahan pada frekuensi dan intensitas yang lebih besar daripada individu dengan kecemasan sifat rendah. Kecemasan sering timbul pada setiap penerbang dikarenakan penguasaan medan yang kurang memadai dan perubahan cuaca seperti arah angin dan kecepatan yang sering memberikan faktor kecemasan. Kecemasan yang tidak terkontrol pada saat melakukan lepas landas akan menimbulkan cedera serius yang diakibatkan dari seorang penerbang yang gagal dalam melakukan proses *take off*. Selain itu dalam melakukan pendaratan, kecemasan yang tidak terkontrol akan sangat fatal dikarenakan 10 meter di atas permukaan tanah pada saat melakukan *manuver long final* untuk sebuah rangkaian proses *landing* menjadi hal yang sangat penting bagi setiap penerbang dalam mengontrol pesawat agar masuk dalam sebuah target atau sasaran. Umumnya faktor kecemasan yang berlebih malah memberikan hal yang berdampak buruk seperti kecelakaan yang berakibat pada cedera serius atau kematian.

Yang ke tiga adalah ketepatan mendarat yang dimulai dari sebuah rangkaian lepas landas, proses penerbangan dan pendaratan yang sempurna itu sangat penting. Bukan hanya pada saat melakukan pertandingan tapi dalam setiap penerbangan harus *zero accident*. Banyak yang tidak tepat dalam penerbangan karena visualisasi yang buruk atau konsentrasi dan kecemasan yang buruk pula yang berdampak pada buruknya sebuah pendaratan. Ini merupakan tantangan tersendiri dimana alam tidak bisa dilawan, namun biasa di siasati dengan latihan mental yang baik. Ada beberapa metode latihan mental yakni latihan mental *imagery*, yang mana dalam penerapannya digunakan *autogenic relaxation*, yakni jenis *psychophysiological* psikoterapi berdasarkan sugesti yaitu relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek atau bahkan visualisasi pikiran yang bisa membuat seorang atlet bisa lebih tenang. Autogenik adalah pengaturan diri atau pembentukan diri sendiri berupa sugesti atau bahkan memunculkan emosinya secara tersendiri dengan memvisualisasikan apa yang

membuat tenang seorang atlet sebelum melakukan pertandingan. Sedangkan *imagery* adalah latihan keterampilan mental yang mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak. Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna (Komarudin, 2015).

Penelitian menunjukkan bahwa berbagai cabang olahraga melakukan penggunaan latihan *imagery* untuk meningkatkan kemampuan atlet (Williams et al., 2015; Guarnera et al., 2016; Cumming & Eaves, 2018). Menurut Komarudin (hal.87, 2017) atlet elit sering menggunakan latihan *imagery* sebagai bagian dari proses latihan dan pertandingan. Banyak data yang menunjukkan bahwa atlet yang menerapkan latihan mental *imagery* penampilannya lebih baik, tidak hanya dalam pertandingan tetapi juga pada saat latihan.

Dalam memunculkan penampilan terbaik seorang atlet, baik pada saat latihan dan saat bertanding, ternyata latihan mental tidak hanya menggunakan latihan *imagery* saja. Selain itu terdapat latihan mental PETTLEP *imagery* yang sekarang banyak diterapkan di berbagai cabang olahraga khususnya. PETTLEP *imagery* telah berhasil dimanfaatkan selama lebih 15 tahun untuk membantu atlet meningkatkan performa atlet (Wright & Wakefield, 2014). Namun, masih sedikit para pelatih dan praktisi yang menerapkan keterampilan mental PETTLEP *imagery* untuk memberikan efek terbesar pada performa maupun penampilan terbaik pada saat berlatih maupun bertanding. Khususnya belum pernah diterapkan dan diteliti pada cabang olahraga ektrim seperti olahraga Gantolle. Untuk menyempurnakan mengembangkan model PETTLEP *imagery*, (Holmes & Collins, 2001) membuat model PETTLEP *imagery*. Model ini muncul berdasarkan prinsip kesetaraan fungsi (*functional equivalence*) dimana imajinasi dalam *imagery* harus semirip mungkin dengan situasi yang terjadi sebenarnya di lapangan. *Imagery* yang sesuai dengan gerak adalah yang memiliki sensasi kinestetik dari sudut pandang mata sendiri (*internal*). PETTLEP merupakan gabungan dari komponen *Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective*.

Physical memberikan pengertian bahwa *imagery* merupakan aktifitas fisik seperti olahraga (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith, 2012). Memunculkan sensasi kinestetik saat *imagery* merupakan cara agar *imagery* dan gerak menjadi satu. Misalnya memunculkan sensasi kinestetik pada tangan dan bagian tubuh lainnya ketika membayangkan menggerakkan pesawat Gantolle pada saat melakukan Gerakan lepas landas, terbang dan mealukan pendaratan sempurna. Selain sensasi kinestetik saat *imagery*, dianjurkan juga untuk memakai pakaian yang sama dan menggunakan benda yang ada hubungannya dengan gerakan yang sedang dibayangkan.

Environment biasanya berkaitan dengan tempat dilakukanya *imagery*. Bagian ini hendaknya sebisa mungkin mirip dengan keadaan sebenarnya. Misalnya atlet membayangkan suatu kompetisi di suatu tempat dengan keadaan yang sangat ramai. Video dan rekaman suara dapat membantu membuat situasi seperti tempat yang dibayangkan. Skrip *environment* sebagai berikut, apabila seorang atlet akan melakukan penerbangan di sebuah tempat, hal yang utama akan dilakukan atlet terlebih dahulu adalah mengobservasi dan membayangkan mengenai lokasi landing dengan melihat keadaan sekitarnya, bagaimana situasi yang ada di lokasi *landing* dan tempat *takeoff*. Mulai dari darimana arah angin secara dominan biasanya datang, posisi tempat landing dan rintangan apa yang terdapat pada lokasi *landing* baik yang membahayakan maupun memperkirakan tempat landing darurat apabila terjadi perubahan cuaca dan arah angin yang seringkali berubah. Setelah itu atlet mulai membayangkan bagaimana atlet membuka pesawat dan memasangkan bagian demi bagian pesawat hingga memasangkan perlengkapan pertandingan. Selanjutnya atlet akan membayangkan atlet pada posisi *hook in* dan bersiap melakukan penerbangan dengan melakukan cek ketegangan tali *harness* terlebih dahulu. Atlet akan memosisikan pesawat pada posisi *level* dimana pada fase ini atlet akan memperkirakan hembusan angin dan melihat *wind shock* untuk selanjutnya memulai fase *take off* setelah memastikan bahwa angin berada pada posisi *head wind*. Atlet akan membayangkan rute penerbangan yang sudah atlet buat secara *imajery* dan biasanya dibarengi dengan *check point* yang sudah atlet tentukan sebagai objek yang akan dilalui saat melakukan penerbangan. Sehingga dalam membuang

ketinggian pesawat dan bersiap melakukan pendaratan, atlet sudah bisa mengukur kapan untuk bisa masuk ke *landing area* dengan menerapkan *long final approach landing*. Setelah itu atlet akan mengeluarkan Sebagian kakinya untuk melakukan *drag* di udara dan melakukan *manuver* untuk mengontrol pesawat dalam posisi *heading* ke arah sasaaran atau target dan berdiri secara sempurna di landing pad dengan mendapatkan nilai sekecil mungkin. Wasit akan berteriak dan menghitung pada saat posisi landing sempurna tanpa pergerakan tambahan dan mulai berteriak satu, dua, tiga sampai bendera hijau di angkat dari tangan kanan wasit yang menandakan pendaratan secara sempurna sudah sah. Sehingga para juri ukur akan berlari menghampiri bagian dari ujung kaki atlet yang paling luar dari titik *death center* atau kita kenal dengan *bulls eyes* menancapkan bendera dan mengukur seberapa jauh jarak posisi landing dan *death center*. Setelah itu penonton akan bertepuk tangan ketika atlet mendarat di landasan secara sempurna dan beberapa penonton terdengar bersorak dan memberikan semangat dengan meneriaki nama Anda.

Task berarti isi tugas dari *imagery* visualisasi penerbang harus tepat dengan tingkat keterampilan seseorang atau atlet. Lebih tepatnya pada fokus tugas gerak yang dilakukannya. *Flight Plan* merupakan tugas utamana yang harus dilakukan sebelum penerbang melakukan penerbangan. Mulai dari point penerbangan yang akan dilalui atau dituju, guna menyelesaikan rute penerbangan yang sudah dibuat dan divisualisasikan sampai ke tahap mengaplikasikan dalam bentuk penerbangan yang sempurna sampai melakukan pendaratan yang sempurna pada titik sasaran yang sudah di sediakan.

Timing berhubungan dengan waktu penyelesaian tugas gerak (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Untuk mendapatkan kesetaraan fungsi *imagery* dan gerak, maka cepatnya gerakan ketika membayangkan harus sama dengan gerakan aslinya (*real time*). Proses penerbangan untuk membuang ketinggian pada saat bersiap melakukan proses pendaratan dengan *long final approach*, seorang penerbang harus bersiap mengcover keadaan cuaca di area pendaratan. Dimana pada area ini sangat sarat terjadi perubahan kecepatan dan arah angin yang sewaktu-waktu bisa berubah persetiap detiknya. Gerakan-gerakan *manuver landing* tidak boleh berlebihan karena akan menimbulkan pesawat sulit

untuk digerakan hingga berujung pada kecelakaan. Salah mengambil keputusan bisa berbuah fatal sehingga diperlukan waktu yang tepat dalam melakukan pergerakan dan proses menuju landing.

Learning berhubungan dengan adaptasi dari isi *imagery* terhadap tahapan pembelajaran (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith, 2012). Keterampilan atlet yang meningkat dari minggu ke minggu menjadi pertimbangan konsep ini. Skrip *imagery* dalam *PETTLEP* diubah setiap minggu untuk disesuaikan dengan tingkat keterampilan atlet. Hal ini disesuaikan dengan perkembangan atlet yang terjadi dilapangan.

Emotion. Faktanya olahraga kompetisi merupakan aktifitas fisik yang melibatkan emosi (Wakefield & Smith, 2012). Untuk itu *imagery* harus memunculkan emosi yang sama dengan situasi olahraga yang sebenarnya. Misalnya target olahraga atau memunculkan perasaan tegang ketika sedang berlatih maupun bertanding. Penerbang harus mendapatkan emosi yang tepat dalam pertandingan supaya tidak terjadi anxiety yang berlebih, sehingga atlet tetap mendapatkan performa terbaik dalam memunculkan dan mengelola emosi pada saat pertandingan.

Perspective dalam *PETTLEP* menggunakan sudut pandang *internal* (Holmes & Collins, 2001). Sudut pandang *internal* adalah membayangkan gerak dari mata kita sendiri, sedangkan sudut pandang *eksternal* diilustrasikan atlet membayangkan melihat dirinya sedang melakukan penerbangan. Sudut pandang *eksternal* seperti atlet melihat video dirinya ataupun orang lain yang sedang melakukan penerbangan baik latihan maupun pertandingan.

Dalam penelitian lain, Ramirez (2010) meneliti tentang pengaruh *PETTLEP* terhadap sebuah teknik bulutangkis, temuan ini mendukung penggunaan model latihan *PETTLEP* untuk meningkatkan motivasi dalam cabang olahraga bulutangkis, terutama jika digabungkan dengan observasi video. Hal ini menambah kuat pendapat bahwa *PETTLEP* dapat digabung dengan metode lain agar dapat mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Selain dari pendapat diatas, ada penelitian yang dilakukan oleh Swainston (2011) yang meneliti tentang intervensi *PETTLEP imagery* yang diimplementasikan ke dalam rutinitas pra tembakan dengan ayunan penuh, dimana

hasilnya adalah PETTLEP membuat peningkatan terhadap hasil tembakan ayunan penuh yang dilakukan oleh para atlet, sehingga PETTLEP sangat direkomendasikan untuk melatih latihan pra tembakan yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan skill pemain saat bermain golf.

Berdasarkan hasil penelitian, model *PETTLEP Imagery* telah teruji dapat meningkatkan performa atlet dalam golf (Smith, dkk. 2008), netball (Wakefield & Smith, 2009), kekuatan otot (Wright & Smith, 2009) dan bola voli (Afrouzeh, dkk, 2013). Selain itu Lu dkk (2020) menemukan bahwa dua kelompok PETTLEP yang divisualisasikan tidak hanya berkinerja lebih baik daripada pretest, tetapi juga tampil lebih baik daripada kelompok kontrol setelah pelatihan. Mereka menyimpulkan bahwa karakteristik tugas motorik dan tingkat keterampilan peserta dapat mempengaruhi keefektifan perspektif *imagery* terhadap penampilan atlet.

Dalam penelitian lainnya, saat membandingkan model observasi dan model latihan PETTLEP sebagai teknik untuk meningkatkan kemudahan dan kejelasan EVI (*external visual imagery*), IVI (*Internal Visual Imegery*), dan KI (*Kinaesthetic Imagery*), penelitian ini menunjukkan bahwa PETTLEP unggul untuk gerakan *imagery* karena kemampuannya untuk meningkatkan skor kemudahan dan kejelasan keduanya perspektif visual dan KI (Anuar et al., 2018). Apabila kita lihat dari beberapa jenis *imagery* diatas, terlihat bahwa PETTLEP dapat meningkatkan hampir semua hal yang diperlukan dalam sebuah latihan *imagery*. Dalam olahraga yang memiliki perubahan eksternal yang tinggi seperti Gantolle, sangat diperlukan sebuah latihan *imagery* yang dapat membantu peningkatan atlet untuk dapat meraih hasil maksimal. Penggunaan PETTLEP untuk olahraga Gantolle belum pernah diterapkan dalam proses latihan maupun pertandingan, terutama dalam meningkatkan konsentrasi, menurunkan kecemasan dan akurasi ketepatan mendarat.

Oleh karena itu, perlu dikaji lebih lanjut mengenai model *PETTLEP imagery* pada olahraga Gantolle, dimana dalam olahraga ini sangat diperlukan konsentrasi yang baik dan cara berpikir yang cepat sesuai dengan keadaan di udara, karena selama ini penulis belum mengetahui sejauh mana pengaruh latihan

PETTLEP imagery ini bila digunakan untuk olahraga ekstrim khususnya untuk atlet Gantolle.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah penelitian yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh latihan *PETTLEP imagery* terhadap konsentrasi?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh latihan *PETTLEP imagery* terhadap penurunan kecemasan?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh latihan *PETTLEP imagery* terhadap tingkat akurasi ketepatan mendarat?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah penelitian yang telah diuraikan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

- 1.3.1 Mengkaji pengaruh latihan *PETTLEP imagery* terhadap konsentrasi.
- 1.3.2 Mengkaji pengaruh latihan *PETTLEP imagery* terhadap penurunan kecemasan.
- 1.3.3 Mengkaji pengaruh latihan *PETTLEP imagery* terhadap tingkat ketepatan mendarat.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan agar hasilnya dapat memiliki manfaat baik secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Manfaat teoritis :
 - 1.4.1.1 Dari segi teori dapat memperkaya keilmuan terutama dalam menerapkan latihan *PETTLEP imagery* terhadap konsentrasi.
 - 1.4.1.2 Dari segi teori dapat memperkaya keilmuan terutama dalam menerapkan latihan *PETTLEP imagery* terhadap penurunan kecemasan.
 - 1.4.1.3 Dari segi teori dapat memperkaya keilmuan terutama dalam menerapkan latihan *PETTLEP imagery* terhadap ketepatan mendarat.

1.4.2 Manfaat praktis :

1.4.2.1 Dari segi praktik hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu pedoman bagi pelatih/guru/atlet untuk meningkatkan konsentrasi.

1.4.2.2 Dari segi praktik hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu pedoman bagi pelatih/guru/atlet untuk menurunkan kecemasan.

1.4.2.3 Dari segi praktik hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu pedoman bagi pelatih/guru/atlet untuk meningkatkan akurasi ketepatan mendarat.

1.5 Struktur Organisasi

Sistematika dalam penulisan ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) pada tahun 2018.

Bab I Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

Bab II Kajian Pustaka yang berisikan teori-teori mengenai bidang yang dikaji, penelitian-penelitian yang relevan, dan posisi teoretis peneliti berkenaan dengan masalah yang akan dikaji.

Bab III Metode Penelitian, memaparkan tentang bagaimana penelitian dilakukan yang meliputi, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan menyampaikan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian. Sedangkan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.