



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
PENDIDIKAN JASMANI
UNIT PENJAMIN MUTU (UPM)
Jl. KH Achmad Dahlan No 76 Kediri
Telp: (0354) 771576 Website: www.unpkediri.ac.id

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

No: 032/pjm-penjas/UN-Kd/VII/2021

Diberikan kepada:

Nama : MISBAKHUL ANWAR
NPM : 16.1.01.09.0099
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : SUREVI FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERFORMA ATLET SEPAK TAKRAW KLUB BHINA KSATRIA PADA SAAT KEJUARAAN DI KOTA BLITAR TAHUN 2021

Naskah skripsi yang disusun sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Unit Penjamin Mutu (UPM) Program Studi Pendidikan Jasmani.

Kediri, 6 Juli 2021
Unit Penjamin Mutu

Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or.
NIDN: 0725048802



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 30%

Date: Wednesday, August 04, 2021

Statistics: 3662 words Plagiarized / 12130 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

SURVEI FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEMAMPUAN PERFORMA ATLET SEPAK TAKRAW CLUB BHINA KSATRIA PADA SAAT KEJUARAAN DI KOTA BLITAR TAHUN 2021 SKRIPSI Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani / OLEH: MISBAKHUL ANWAR NPM: 16.1.01.09.0099 FAKULTAS KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI 2021 Skripsi oleh: MISBAKHUL ANWAR NPM: 16.1.01.09.0099 Judul SURVEI FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEMAMPUAN PERFORMA ATLET SEPAK TAKRAW CLUB BHINA KSATRIA PADA SAAT KEJUARAAN DI KOTA BLITAR TAHUN 2021 Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri Pembimbing I Pembimbing II Nur Ahmad Muharram, M.Or. Drs. H. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0703098802 NIDN. 0015066801 Skripsi oleh: MISBAKHUL ANWAR NPM: 16.1.01.09.0099 Judul SURVEI FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET SEPAK TAKRAW CLUB BHINA KSATRIA PADA SAAT KEJUARAAN DI KOTA BLITAR TAHUN 2021 Telah dipertahakan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri Tanggal: ----- Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan.

Ketua Penguji : ----- Penguji I :

----- Penguji II :

----- Mengetahui, Dekan FIKS Dr. Sulistiono,

M.Si. NIDN. 0007076801 PERNYATAAN Yang bertanda tangan di bawah ini, Nama :

MISBAKHUL ANWAR Jenis Kelamin : Laki-laki Tempat/tgl. Lahir : Blitar, DD-MM-YYYY

NPM : 16.1.01.09.0099 Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1-Pendidikan Jasmani

Menyatakan..dengan..sebenarnya, ..bahwa..dalam..skripsi ini tidak terdapat..karya yang

pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya..tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan..oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Kediri, 23 Juni 2021 Yang Menyatakan MISBAKHUL ANWAR NPM. 16.1.01.09.0099 Motto: Kehidupan yang ada didunia ini pada dasarnya akan membutuhkan apa yang dinamakan perjuangan, dalam perjuangan itu sendiri yang bisa mendidik kita untuk menjadi kuat dan akan menggapai apa yang kita inginkan, namun dengan cara yang terpuji dan bijak. Perjuangan tersebut haruslah diiringi dengan usaha, doa dan istiqomah dalam melakukan suatu hal yang kita cita-citakan, dan serta dalam kehidupan ini dalam suatu proses perjuangan harus didasari dengan keikhlasan untuk melakukan itu semua.

Kupersembahkan karya ini untuk: Seluruh keluargaku dan orang-orang yang menyayangiku dan mencintaiku. Abstrak Misbakhul Anwar. SURVEI FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET SEPAK TAKRAW CLUB BHINA KSATRIA PADA SAAT KEJUARAAN DI KOTA BLITAR TAHUN 2021. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS) Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2021. Kata Kunci : Sepak takraw, teknik dasar, survei. Penelitian ini bertujuan..untuk mendapatkan informasi dan jawaban yang jelas mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan di Kota Blitar Tahun 2021. Metode penelitian dalam penelitian ini..menggunakan deskriptif..kuantitatif yang teknik pengumpulan datanya menggunakan survei. Tujuan dalam metode penelitian ini adalah untuk menggambarkan secara terukur dan sistematis mengenai obyek penelitian..yaitu tentang faktor yang mempengaruhi atlet saat melakukan teknik dasar pada saat kejuaraan klub sepak takraw Club Bhina Ksatria Kota Blitar. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei.

Dari hasil tersebut faktor yang..mempengaruhi kemampuan teknik..dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan dan memperoleh rata-rata dalam kategori "baik", yaitu 41,40% ditinjau dari indikator kemampuan teknik dasar, ditinjau dari indikator faktor fisik sebesar 38%, ditinjau dari indikator motivasi sebesar 30,00%, ditinjau dari indikator disiplin sebesar 31,00%, ditinjau dari indikator percaya diri sebesar 41,40%, ditinjau dari indikator kemantapan emosi sebesar 27,60%, ditinjau dari indikator agresivitas sebesar 31,00%.

KATA PENGANTAR Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas rahmad-Nya penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul "Survei Faktor yang..Mempengaruhi Kemampuan Teknik..Dasar Atlet Sepak Takraw Club Bhina Ksatria Pada Saat Kejuaraan Di Kota Blitar Tahun 2021" ini ditulis guna

memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana..Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas..Nusantara PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada : Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku..Rektor UN PGRI Kediri. Dr. Sulistiono, M.Si, selaku Dekan Falkutas Ilmu Kesehatan dan..Sains UN PGRI Kediri. Drs. H.

Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua..Program Studi Penjaskesrek UN PGRI Kediri.dan selaku dosen pembimbing II Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku.dosen pembimbing I Orang tua yang selalu senantiasa memberikan dukungan baik berupa moral maupun materi sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir dari Skripsi ini dengan tepat waktu. Ucapan terima kasih tidak lupa juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang belum dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu meluangkan waktu untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan dan yang perlu di benahi, maka dari itu diharapkan kritik dan saran-saran yang membangun, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya dengan disertai harapan semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua, khususnya di dalam dunia pendidikan. Meskipun hal ini hanya sebutir pasir di padang savana yang sangat luas. Kediri, 23 Juni 2021 MISBAKHUL ANWAR NPM: 16.1.09.01.0099

DAFTAR ISI Halaman HALAMAN JUDUL i HALAMAN PERSETUJUAN ii HALAMAN PENGESAHAN iii PERNYATAAN iv MOTTO DAN PERSEMBAHAN v ABSTRAK vi KATA PENGATAR iii DAFTAR ISI iv DAFTAR TABEL xii DAFTAR GAMBAR xiii DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I : PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah 1 Identifikasi Masalah 8 Pembatasan Masalah 8 Rumusan Masalah 8 Tujuan Penelitian 9 Kegunaan Penelitian 9

BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS Kajian Teori 11 Permainan Sepak Takraw 11 Psikologi Olahraga 18 Mental 27 Kondisi Fisik 32 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu 34 Kerangka Berfikir 35 Hipotesis 36

BAB III : METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian 37 Teknik dan Pendekatan Penelitian 37 Pendekatan Penelitian 37 Teknik Penelitian 38 Tempat dan Waktu Penelitian 38 Tempat Penelitian 38 Waktu Penelitian 38 Populasi dan Sampel 39 Populasi 39 Sampel 39 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 40 Pengembangan Instrumen 40 Validasi Instrumen 41 Langkah-langkah Pengumpulan Data 42 Teknik Analisis Data 45 Norma Keputusan 45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Setting/Lokasi Penelitian 47 Deskripsi Data Hasil Penelitian 47 Faktor Kemampuan Dasar 49 Faktor Fisik 50 Faktor Motivasi 51 Faktor Disiplin 52 Percaya Diri 53 Kemantapan Emosi 55 Agresivitas (Keuletan) 56 Interpretasi dan Pembahasan 57

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN Saran 61 Implikasi 61 Keterbatasan Peneliti 62 Saran 62

DAFTAR PUSTAKA 64 LAMPIRAN-LAMPIRAN DAFTAR TABEL Tabel Halaman 3.1 Jadwal Perencanaan Penelitian 39 3.2

Kategori Koefisien Alpha 45 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Bina Ksatria pada saat kejuaraan di Kota Blitar 47 4.2 Hasil Penelitian Faktor Kemampuan Dasar 49 4.3 Hasil Penelitian Faktor Fisik 50 4.4 Hasil Penelitian Faktor Motivasi 51 4.5 Hasil Penelitian Faktor Disiplin 52 4.6 Hasil Penelitian Faktor Percaya Diri 54 4.7 Hasil Penelitian Faktor Kemantapan Emosi 55 4.8 Hasil Penelitian Agresivitas 56 DAFTAR GAMBAR Gambar Halaman 2.1 Servis sepak takraw 15 2.2 Smash sepak takraw 16 2.3 Umpan dalam sepak takraw 17 2.4 Block sepak takraw 17 4.1

Diagram Hasil Penelitian Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Dasar Atlet Sepak Takraw Club Bhina Ksatria Pada Saat Kejuaraan 48 4.2 Diagram Hasil Penelitian faktor kemampuan dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan 49 4.3 Diagram Hasil Penelitian faktor fisik atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan 50 4.4 Diagram Hasil Penelitian faktor motivasi atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan 52 4.5 Diagram Hasil Penelitian faktor disiplin atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan 53 4.6. Diagram Hasil Penelitian faktor percaya diri atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan 54 4.7.

Diagram Hasil Penelitian faktor kemantapan emosi atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan 55 4.8 Diagram Hasil Penelitian faktor agresivitas atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan 56

BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Olahraga yang merupakan salah satu kegiatan positif yang ada pada saat ini sangat banyak digemari dan diminati oleh banyak orang dari berbagai kalangan, bahkan olahraga kini telah menjadi gaya hidup (life style) bagi mayoritas masyarakat di dunia, tidak terkecuali di kalangan masyarakat di Indonesia.

Kesadaran pentingnya berolahraga serta banyak manfaat yang akan diperoleh dengan melakukan aktivitas olahraga dapat menjadi salah satu keinginan untuk melakukan berbagai kegiatan olahraga tersebut. Menurut Giriwijoyo (2005:30) olahraga adalah salah satu rangkaian gerak raga yang terencana dan teratur yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Sedangkan menurut pendapat Husdarta (2010:133) Olahraga yang merupakan kegiatan otot yang energik dan di dalam kegiatan tersebut pada atlet yang memperagakan kemampuan gerak dasar dan kemauannya semaksimal mungkin.

Dalam kegiatan berolahraga dapat memberikan kontribusi yang baik dalam memperoleh keseimbangan dan kesehatan secara jasmani dan rohaninya. Dengan seiring berkembangnya waktu kini olahraga mengalami berbagai kemajuan, sehingga dengan perkembangan minat olahraga dan disiplin ilmu tentang olahraga, tujuan dari melakukan kegiatan olahraga pun semakin bervariasi, dan diantaranya adalah sebagai sarana media untuk pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga di bidang prestasi dan olahraga di bidang rehabilitas/kesehatan.

Pengembangan keolahragaan didalam tatanan sistem keolahragaan nasional dikembangkan melalui tiga pilar yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan yang merupakan bagian integral dari bidang pendidikan yang dilaksanakan baik di jalur formal maupun nonformal yang melalui kegiatan intra dan/atau ekstrakurikuler. Olahraga rekreasi yang merupakan olahraga bertujuan untuk mengembangkan kesadaran bagi masyarakat untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesenangan dan hubungan sosial, sedangkan olahraga prestasi dikhususkan untuk pencapaian prestasi baik dalam kejuaraan ditingkat daerah, nasional, maupun internasional (Prasetyo, Damrah dan Marjohan, 2018: 33).

Berdasarkan tujuan dalam melakukan suatu aktivitas berolahraga, olahraga prestasi adalah salah satu bidang olahraga yang pada saat ini telah banyak ditekuni oleh banyak orang, sehingga tidak bisa dipungkiri kegiatan olahraga dengan tujuan prestasi ini sudah mulai diperkenalkan mulai dari anak usia dini. Dengan adanya olahraga prestasi tentu juga bisa menjadikan suatu ajang untuk melakukan sebuah pembinaan terhadap seorang atlet, dan diharapkan dapat memperoleh prestasi yang maksimal pada saat mengikuti suatu kejuaraan olahraga.

Akan tetapi, untuk meraih sebuah prestasi tidaklah mudah dan tidak dapat dilakukan dalam tempo yang singkat, perlu adanya konsistensi, fokus dan latihan yang teratur serta sistematis untuk mendukung peningkatan kemampuan seorang atlet dalam mengikuti dan memperoleh kemenangan pada saat mengikuti kejuaraan. Prestasi di bidang olahraga selain berdasarkan dari pola latihan yang tepat, terdapat pula faktor-faktor lain yang mempunyai peran vital terhadap prestasi dan juga penampilan atlet saat melakukan pertandingan.

Karena di dalam sebuah pertandingan tidak hanya ditentukan oleh teknik, taktik maupun strategi yang baik, melainkan terdapat juga faktor dari psikologi yang berpengaruh besar yaitu faktor mental. Menurut Wilis (2012:10) bahwa "psikologi sangat erat dengan manusia yang berhubungan dengan berpikir, perasaan dan perbuatan sebagai hasil dari faktor bawaan dan yang dipelajari dari lingkungan atau sebagai reaksi terhadap lingkungan itu yang dinamakan penyesuaian diri". Sehingga pengertian psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari psikologi olahragawan/atlet dalam konteks olahraga.

Mental yang dimiliki seseorang atlet saat bertanding berperan sangat besar terhadap pelaksanaan strategi, teknik maupun taktik yang telah diprogramkan oleh seorang pelatih. Semakin baik mental seorang atlet baik pada olahraga individu maupun grup/kelompok maka kemungkinan besar mampu melaksanakan instruksi pelatih saat sebelum melakukan pertandingan. Dengan begitu mental seorang atlet yang baik dapat dijadikan sebagai modal yang berharga dalam melakukan sebuah pertandingan, namun mental ini juga dapat berpengaruh negatif terhadap pertandingan apabila terlalu berlebihan.

Sehingga yang diharapkan adalah hasil mental yang stabil tidak kurang maupun tidak pula berlebihan. Dari pendapat di atas mengenai peran mental yang dapat mempengaruhi hasil pertandingan dalam suatu kejuaraan, sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arifin, R. (2017:2) bahwa "Atlet yang memiliki mental yang sangat bagus dapat dipastikan mereka akan tetap berada di puncak permainan mereka rencanakan, dan tidak pernah membiarkan diri mereka merasa puas, dengan melatih pikiran mereka dengan tepat.

Pada saat bertanding di dasari dengan emosi dan mental yang stabil, atlet tersebut akan melampaui dari harapan terbesarnya. Jika saat atlet mengalami suatu kemunduran seperti mental yang menurun, performance yang sudah turun, bahkan mengalami cedera dan pengaruh dari luar lapangan yang bisa mengganggu performance dalam lapangan saat bertanding". Sehingga perlu juga adanya upaya untuk melatih mental

atlet, sehingga saat melakukan pertandingan dalam sebuah kejuaraan dapat memberikan hasil performance yang sangat baik.

Dari berbagai macam-macam cabang olahraga yang banyak dipertandingkan didalam suatu kejuaraan, salah satunya adalah bidang olahraga sepak takraw. Pada ada saat ini olahraga di bidang Sepak Takraw bukan hanya dikenal sebagai suatu olahraga yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang, tetapi juga dapat dijadikan sebagai sebuah sarana olahraga yang dapat menghasilkan prestasi. Menurut sejarah sepak takaw berasal dari jaman kesultanan Melayu dan dimainkan menggunakan sebuah bola yang terbuat dari rotan dan dimainkan secara membentuk lingkaran.

Sejarah perkembangan sepak takaw di Indonesia itu sendiri bermula pada saat adanya kunjungan dari Tim Sepak Takraw Malaysia (PSM) pada tahun 1970, kemudian pada tahun 1971 disusul dengan Tim Sepak Takraw Singapura (PERSES) yang melakukan kunjungan ke Indonesia. Dari kunjungan yang dilakukan tersebut berhasil mendemonstrasikan sepak takraw di beberapa kota di Indonesia, yaitu di Jakarta, Bandung dan Medan. Sehingga dengan adanya demonstrasi tersebut menarik minat masyarakat Indonesia untuk mengembangkan olahraga sepak takraw, dan hingga pada saat ini olahraga sepak takaw semakin mengalami perkembangan serta banyak dipertandingkan, baik di skala nasional maupun internasional, meskipun pada saat ini prestasi dalam olahraga sepak takraw ini masih didominasi dari negara Thailand.

Sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan pada lapangan yang berbentuk persegi panjang, yang dibatasi oleh sebuah net/ jaring dan dapat dimainkan dalam lapangan tertutup (indoor) maupun di lapangan terbuka (outdoor). Olahraga ini dimainkan oleh dua regu yang saling bertanding, dimana setiap tim terdiri dari tiga orang pemain dengan posisi yang berbeda, yakni terdiri dari posisi tekong, apit kanan, dan apit kiri. Olahraga sepak takraw dapat dimainkan dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, dengan ketentuan setiap regu maksimal melakukan tiga kali sentuhan setiap kali menerima bola dari lawan dan berusaha mematikan bola di daerah lawan serta mempertahankan bola agar tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Dilihat dari karakteristiknya, sepak takraw merupakan perpaduan dari beberapa jenis olahraga.

Bila diamati dengan jeli gerakan dalam permainan sepak takraw, maka akan dijumpai adanya berbagai unsur seperti gerakan senam yaitu ketika dibutuhkan fleksibilitas saat gerakan salto untuk melakukan smash, bulutangkis yaitu bentuk dan ukuran lapangan yang sama, sepak bola yaitu saat mengontrol bola boleh menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang tidak diperbolehkan serta akrobatik yaitu saat salto di udara sambil menendang bola dan segera kembali ke posisi berdiri. (Hananto, H.P. dan

Rachman, H. A. 2013:143).

Olahraga sepak takraw juga dapat dikategorikan sebagai olahraga yang memiliki tingkat kesulitan yang terbilang cukup tinggi, karena harus menguasai teknik-teknik yang sulit untuk dapat memainkannya dengan efektif sehingga dapat memperoleh kemenangan. Dalam olahraga sepak takraw terdapat berbagai macam teknik yang sering digunakan, di antaranya adalah sepak kura/kuda, sepak sila, sepak mula, menapak, heading, sepak cungkik dan lain sebagainya. Agar dapat menguasai gerakan-gerakan tersebut dengan baik diperlukan latihan yang khusus serta jam terbang dalam bertanding.

Tentunya dengan adanya latihan yang tepat dan didukung juga dengan latihan dalam bentuk pertandingan dapat memberikan kematangan mengenai penguasaan teknik, dan nantinya dapat dijadikan sebagai modal dalam mengikuti pertandingan dalam sebuah kejuaraan. Namun penguasaan teknik yang baik perlu didukung juga dengan mental yang baik bagi seorang atlet saat bertanding, melihat dari teknik-teknik yang sulit dalam sepak takraw tentunya peran mental yang dimiliki atlet memiliki peranan dalam melakukan teknik-teknik tersebut. Pada daerah yang melakukan pembinaan bagi atlet sepak takraw di Jawa Timur di antaranya terdapat di Kota Blitar. Pembinaan sepak takraw yang dilakukan di antaranya melalui pembinaan di klub Sepak Takraw Club Bhina Ksatria Kota Blitar.

Dalam proses pembinaan atlet yang dilakukan klub ini dilaksanakan di satu lokasi yang sama, yaitu beralamatkan di RT. 01, RW. 03, Desa Karanggondang, Kecamatan Udanawu, Kabupaten Blitar. Pembinaan ini diharapkan dapat mengembangkan minat dan bakat anak pada cabang olahraga sepak takraw yang terhimpun dalam wilayah Kota Blitar, sekaligus dapat menghasilkan sebuah prestasi dalam sebuah kejuaraan. Adapun jadwal latihan yang diselenggarakan oleh tim sepak takraw Bina Ksatria adalah setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu.

Dengan adanya pembinaan tersebut, tentunya memberikan wadah yang tepat bagi atlet dalam meningkatkan kemampuan dalam bentuk teknik dan juga mentalnya, di mana teknik yang mumpuni dari atlet tanpa didukung dengan mental yang baik, sangat sulit untuk bisa memperoleh prestasi yang diharapkan. Dalam proses pembinaan prestasi pada tim tersebut masih mengalami berbagai kendala, di antaranya adalah kurangnya perhatian khusus yang dilakukan oleh pihak Club Bhina Ksatria terhadap cabang olahraga sepak takraw serta para atlet yang terdapat di Kota Blitar.

Dengan seiring berjalannya waktu hal tersebut juga berdampak terhadap menurunnya minat dan antusias para atlet untuk berlatih, adapun atlet yang berasal dari kota hanya terdiri dari lima atlet, sedangkan dari kabupaten (Club Bhina Ksatria) berjumlah sembilan

atlet. Selain jumlah atlet yang berkurang, dampak lain yang dirasakan pada saat ini adalah menurunnya kemampuan passing dan kontrol bola pada saat menerima serangan lawan, strategi atau taktik permainan yang tidak sesuai dengan arahan pelatih, tingkat kondisi fisik atlet dan stamina yang kurang maksimal pada saat melakukan pertandingan baik sparing partner maupun saat mengikuti kejuaraan dengan klub sepak takraw di luar Kota Blitar.

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka peneliti dalam penelitian ini akan mengambil judul penelitian yaitu "Survei Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Dasar Atlet Sepak Takraw Club Bhina Ksatria pada Saat Kejuaraan Di Kota Blitar Tahun 2021". Identifikasi Masalah Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu: Faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan di Kota Blitar Tahun 2021.

Pembatasan Masalah Dalam penelitian yang akan dilakukan perlu adanya sebuah pembatasan masalah. Sehingga penelitian yang akan dilakukan dapat terfokus kepada tujuan yang ingin dicapai. Adapun batasan masalah pada penelitian ini yaitu: Faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan di Kota Blitar Tahun 2021. Rumusan Masalah Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, adakah faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan di Kota Blitar Tahun 2021? Tujuan Penelitian Dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi dan jawaban yang jelas mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan di Kota Blitar Tahun 2021.

Kegunaan Penelitian Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diharapkan dapat memberikan manfaat-manfaat sebagai berikut: Manfaat Teoretis Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan bagi pembaca mengenai faktor yang mempengaruhi atlet saat melakukan teknik dasar sepak takraw pada saat kejuaraan dan mengetahui peran psikologi olahraga bagi atlet sepak takraw pada saat pertandingan. Manfaat Praktis Memberikan informasi kepada pihak pelatih, atlet dan orang tua atlet terkait faktor yang mempengaruhi atlet saat melakukan teknik dasar sepak takraw pada saat kejuaraan di Club Bhina Ksatria Kota Blitar.

Sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan evaluasi lebih lanjut oleh pelatih mengenai kesiapan atlet dalam sebuah pertandingan sekaligus untuk mempersiapkan atlet sepak takraw di Club Bhina Ksatria Kota Blitar saat mengikuti kejuaraan. BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS Kajian Teori Permainan Sepak Takraw Pengertian Permainan Sepak Takraw Sepak takraw sebuah olahraga yang membutuhkan gerak cepat dan penuh aksi yang dimainkan dilapangan dengan dua tim yang saling berhadapan dipisahkan oleh net (Rick Engel, 2010:4). Sedangkan menurut Yusup dkk (2001:10) bahwa "sepak takraw adalah satu permainan yang dilakukan dilapangan yang berukuran 13,40m x 6,10 m yang dibagi oleh dua garis dan net jaring setinggi 1,55m dengan lebar 72cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau plastik (synthetic fiber) yang dianyam dengan lingkaran antar 42-44 cm.

media yang digunakan adalah sebuah bola takraw berbentuk bulat terbuat dari rotan atau plastik dengan ukuran berat antara 170-180 gram untuk putra dan 160-170 gram untuk putri, terdiri dari 9-11 lilitan dan mempunyai 12 lubang. Untuk dapat bermain sepak takraw yang baik, maka pemain harus mempunyai keterampilan yang baik. Keterampilan yang baik adalah penguasaan teknik dasar bermain sepak takraw yang baik. Kemudian menurut Achmad (2015), sepak takraw merupakan salah satu olahraga permainan yang didominasi oleh kaki dengan cara memainkan bola takraw di lapangan yang hampir sama ukurannya dengan lapangan bulu tangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing tiga orang. Namun pada saat ini, sepak takraw sudah mengalami perkembangan dalam hal peraturan pertandingan maupun dari segi jumlah permainan.

Berdasarkan pendapat Sulaiman (2008) pada pengembangannya, sepak takraw terbagi lagi menjadi empat nomor pertandingan yaitu dua melawan dua, tiga melawan tiga, empat melawan empat dan hoop Takraw. Olahraga sepak takraw adalah jenis olahraga dengan memainkan bola yang terbuat dari fiber sintesis, ditendang dari kaki ke kaki, dengan memberi umpan kepada teman dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan, menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan. Sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga yang bukan hanya dapat dimainkan untuk mengisi waktu luang, melainkan dapat dijadikan sebagai ajang untuk meraih suatu prestasi.

Dengan adanya kejuaraan dalam sepak takraw ini, maka sangat diperlukan sebuah pembinaan yang terprogram, agar mampu meningkatkan kemampuan serta memenangkan pertandingan dalam sebuah kejuaraan. Sepak takraw berdasarkan pendapat dari Harsono (2015) dimaknai sebagai berikut: Sepak takraw bisa dibilang merupakan cabang olahraga yang berkontribusi dalam meningkatkan prestasi baik ditingkat lokal, nasional maupun di tingkat internasional baik dievent kusus sepak takraw maupun multi event. Untuk mendapatkan pemain-pemain handal sarta berkualitas serta meningkatkan kualitas pemain yang lebih baik maka diperlukan latihan dengan perjuangan keras yang harus dilaksanakan oleh pemain yang ingin berprestasi maksimal.

Menurut Maulina (dalam Rohman Hidayat dkk, 2019:38) mengemukakan bahwa "beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam proses pemanduan bakat dalam olahraga sepak takraw adalah kualitas biometrik, kapasitas motorik, serta kapasitas psikologis". Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa dalam membina seorang atlet sepak takraw harus terjadi kesinambungan peningkatan kemampuan yang baik antara fisik maupun psikologis seorang atlet. Dengan adanya peningkatan kemampuan ini tentunya sangat membantu performance seorang atlet ketika sedang bertanding, dan berusaha untuk memenangkan pertandingan.

Unsur-unsur kemampuan tersebut harus mampu untuk dipenuhi dan terus dibina, karena selain dari faktor fisik seorang atlet kemampuan atlet dalam pertandingan sepak takraw juga dipengaruhi oleh faktor mental atau psikologisnya. Seperti yang dikemukakan oleh Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, (2009) "setelah atlet secara fisik sudah baik maka dukungan kekuatan mental juga sangat berpengaruh". Sehingga selain faktor fisik, faktor lain seperti mental juga sangat berpengaruh terhadap penampilan seorang atlet dalam melakukan teknik-teknik dasar sepak takraw.

Teknik Permainan Sepak Takraw Teknik Dasar Sepak Takraw Teknik dasar dalam permainan sepak takraw merupakan salah satu aspek yang penting bagi seorang atlet dalam memainkan olahraga sepak takraw. Teknik dasar permainan sepak takraw meliputi keterampilan servis, smash, umpan dan block adalah sebagai berikut. Servis Menurut Jamalong dan Syam (2014), servis adalah sepakan awal terhadap bola yang dilakukan dengan melewati jaring yang akan masuk ke daerah lapangan lawan dan dibagi ke dalam enam jenis sepakan, yakni sepak semula gaya bebas (free style service), sepak mula kencang dan tajam (spike service), sepak mula tinggi (job service), sepak mula tipuan (trick service), sepak mula sudut (corner/angle service), sepak mula skrup (screw service).

Sedangkan pengertian servis dalam permainan sepak takraw menurut Yusup dalam Jamalong (2015) mengemukakan pendapat di mana servis merupakan permainan dimulai dengan lambungan bola yang terbuat dari rotan atau fiber oleh apit kiri atau kanan yang diarahkan kepada tekong. Tekong harus siap melakukan sepak mula yang diarahkan kepada lawan melalui atas jaring menyentuh bibir net ataupun langsung menuju lapangan lawan. / Gambar 2.1 Servis sepak takraw Sumber: <https://penahitamputih.wordpress.com/3-teknik-sepak-takraw/> Smash Smash merupakan upaya seorang pemain dalam melakukan serangan ke daerah lawan. Smash yang baik akan berhasil dilakukan apabila hantaran bola dari pemain umpan berhasil dilakukan dengan baik pula (Jamalong dan Syam, 2014).

Selanjutnya menurut Iyakrus (2012) agar dapat menghasilkan suatu smash yang akurat dan tajam, awalan, tolakan, sikap posisi badan pada saat melayang di atas dan sikap badan saat akan mendarat sangat penting untuk diperhatikan pada saat berlatih. Suatu Smash dalam sepak takraw terdiri dari beberapa macam bentuk: smash gulung (salto), smash kedeng, smash gunting, smash lurus dan smash telapak kaki. / Gambar 2.2 Smash Sepak Takraw

Sumber:<https://google.com/amp/s/perpustakaan.id/teknik-dasar-sepak-takraw> Umpan Umpan merupakan teknik khusus dengan menggunakan semua teknik sepakan dalam permainan ini. Tujuannya adalah agar bola melambung dan menempati sasaran. Pelaksanaan teknik ini dilakukan seperti pada teknik-teknik dasar yang telah dijelaskan sebelumnya.

Hanya saja dalam teknik mengumpan ini hal dasar yang sangat dibutuhkan adalah kelincahan seorang pemain untuk dapat penempatan posisi kaki tumpu pemain dari arah datangnya hasil bola bertahan dari serangan lawan (Jamalong dan Syam, 2015). Selanjutnya diperjelas berdasarkan pendapat Darwis dalam Jamalong (2015) mengemukakan bahwa "mengumpan atau umpan ataupun hantaran adalah gerak kerja memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemain lain supaya dapat diteruskan untuk gerak kerja berikutnya seperti mengumpan balik atau smash". Umpan dalam permainan sepak takraw dapat dilakukan dengan menguasai beberapa teknik sepak sila, sepak kura/kuda dan lain-lain. / Gambar 2.3. Umpan dalam sepak takraw

Sumber:<https://bradsnutson.com/teknik-dasar-sepak-takraw/> Block Block merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh seorang pemain untuk membendung serangan dari lawan serta berupaya mengembalikan bola ke daerah lawan, sehingga bola tidak jatuh di daerah sendiri.

Menurut Jamalong dan Syam (2015) membendung atau mem-block merupakan bagian dari teknik bertahan yang bertujuan untuk menahan serangan lawan melalui smash. Membendung dapat dilakukan dengan cara membendung dengan bagian belakang pemain (punggung), bagian kepala atau dengan bagian sisi kaki pemain blocker (paha dan kaki). / Gambar 2.4 Block sepak takraw Sumber: <http://www.yuksinau.id/sepak-takraw/> Psikologi Olahraga Olahraga prestasi yang merupakan suatu bentuk aktivitas olahraga yang dapat dijadikan sebagai wadah untuk menyalurkan berbagai bakat dan minat seseorang didalam cabang olahraga untuk meraih suatu prestasi.

Menurut Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi

keolahragaan. Olahraga prestasi adalah aktivitas olahraga yang pengelolaannya dilakukan dengan profesional dalam rangka meningkatkan dan mendapatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga tertentu. Pembinaan dan pengembangan potensi atlet untuk mendapatkan prestasi maksimal juga harus dikelola dengan secara profesional (Puspodari dan Muharram, 2018).

Menurut Hasibuan dan Simamora (2018:13-14) menyatakan bahwa "prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pembinaan secara baik dan benar dengan menerapkan latihan fisik, mental dan teknik. Pembinaan yang bersifat teratur, sistematis, terprogram dan berkesinambungan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang diterapkan dalam terprogram pada latihan, sehingga dapat meningkatkan kualitas dan kemampuannya. Dengan latihan, akan mendukung satu prestasi yang diinginkan dan prestasi olahraga dan tidak akan lepas dari beberapa program ataupun pembinaan".

Sedangkan menurut Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemendikpora RI) (2006), prestasi akan tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, yang selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih. Untuk memenuhi sarana prasarana latihan dan kebutuhan kesejahteraan pelatih dan atlet perlu juga perhatian dari Pembina ataupun pengurus induk cabang olahraga. Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu diberikan uji coba dengan melakukan kompetisi dan try out baik didalam negeri maupun diluar negeri yang bertujuan mengukur kemampuan bertanding/berlomba dan kematangan sebagai pembentukan teknik, fisik, dan mental saat pertandingan. Tetapi perlu diingat bahwa aktivitas komponen - komponen diatas bisa berjalan apabila ditunjang oleh pendanaan yang profesional serta penggunaannya harus dengan penuh tanggung jawab.

Untuk mendapatkan prestasi yang baik didalam olahraga perlu menggabungkan tiga komponen penting yang menunjang prestasi atlet yaitu kondisi fisik untuk kompetisi, tingkat keterampilan, dan persiapan psikologi untuk bersaing. Kunci perbedaan antara penampilan yang baik dan penampilan yang buruk terletak pada tingkat keterampilan psikologis pemain yang lebih baik dibandingkan dengan keterampilan fisik. Aspek mental atau psikologi harus mendapat porsi latihan yang sama dengan keterampilan fisik, teknik dan taktik untuk mendapatkan penampilan terbaik atlet (Karageorghis dan Terry, 2011).

Pendapat di atas diperkuat dengan yang dikemukakan oleh Birrer dan Morgan dalam (Dongoran, Kalalo dan Syamsudin, 2020: 15) bahwa "keterampilan psikologis disebut juga keterampilan mental adalah strategi dan metode sistematis yang sengaja di desain atau disusun untuk peningkatan penampilan dalam olahraga kompetitif dirancang untuk menghasilkan kondisi psikologis para atlet yang akan mengarah pada peningkatan

performanya. Saat ini, perbedaan pemenang dengan yang kalah dalam olahraga kompetitif presentasinya semakin tipis. Tidak mengherankan bahwa dalam beberapa tahun terakhir pelatihan keterampilan psikologis meningkatkan penampilannya menjadi sebuah keniscayaan”.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas maka dapat dikatakan bahwa psikologis atau mental memiliki peranan yang besar serta vital bagi penampilan seorang atlet pada saat melakukan pertandingan dalam upaya untuk memperoleh prestasi yang di harapkan dalam olahraga. Psikologi adalah disiplin akademik dan diterapkan dalam rangka studi tentang pikiran, otak dan perilaku manusia. Psikologi juga mengacu pada aplikasi pengetahuan untuk bidang kehidupan dan kegiatan manusia (Sudarwan Danin dan Khairil, 2014:2).

Pendapat tersebut diperjelas dengan yang dikemukakan Sri Gusti Handayani (2019:3) bahwa psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Psikologi juga disebut sebagai disiplin ilmu yang mempelajari mental, pikiran dan perilaku manusia. Jika dihubungkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut dengan penampilannya (performance) dalam berolahraga. Dengan psikologi yang baik maka akan menghasilkan performance yang baik juga.

Menurut Cooper dalam Sri Gusti Handayani (2019:4) mengemukakan bahwa gejala atau aspek-aspek psikis yang berpengaruh dan dapat dikembangkan pada diri atlet adalah: 1) kemantapan emosi, 2) keuletan (agresif), 3) motivasi dan semangat, 4) disiplin, 5) percaya diri, 6) keterbukaan, dan 7) kecerdasan. Berikut ini adalah penjelasan mengenai aspek-aspek psikis tersebut. Aspek emosi Emosi adalah bagian penting hidup manusia untuk menyatakan perasaannya, seperti rasa sedih, rasa gembira, rasa cemas dan sebagainya (Wilis, 2012:63).

Emosi juga sangat dibutuhkan oleh seorang atlet saat bertanding, dengan adanya emosi dapat memberikan rasa kepada seorang atlet yang dapat mempengaruhi kinerja seorang atlet. Pedapat ini sesuai dengan Hastria Efendi (2016:24) “emosi adalah suatu keadaan mental yang ditandai oleh perasaan yang kuat dan diikuti dengan ekspresi motorik yang berhubungan dengan suatu objek atau situasi dari eksternal. Tingkatan emosi dari seseorang atlet akan berubah dari waktu kewaktu dan sangat bergantung terhadap tekanan mental yang sedang dihadapi oleh atlet pada saat itu”.

Keadaan emosi seorang atlet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, akan tetapi keadaan emosi yang dimiliki harus tetap stabil, tidak boleh kurang maupun berlebihan, karena dengan keadaan emosi yang stabil, atlet dapat memberikan penampilan

(performance) yang maksimal termasuk didalamnya mengenai pelaksanaan teknik-teknik dasar sepak takraw. Emosi yang dimiliki oleh seorang atlet sepak takraw dapat mempengaruhi keterlaksanaan teknik dasar dalam sebuah permainan sepak takraw. Hal ini karena dengan memiliki emosi yang stabil dan terkontrol, maka atlet akan dapat lebih fokus dalam melakukan gerakan atau teknik-teknik yang dilakukan dalam sebuah pertandingan.

Aspek Agresivitas Dapat juga disebut dengan istilah giat atau keuletan adalah suatu tindakan yang dilakukan atas dasar motivasi yang tinggi pada diri seseorang atau atlet. Keuletan yang biasanya dimiliki oleh seseorang sangat tinggi pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi. Karena sifat keuletan seseorang atau atlet mempunyai keinginan yang tinggi untuk melakukan suatu tugas atau latihan yang berat untuk menraih suatu tujuan (Hastria Effendi, 2016: 25).

Agresivitas apabila mampu dikontrol dengan baik maka akan memberikan pengaruh yang besar dalam sebuah pertandingan olahraga. Selain itu, agresivitas dapat membantu dalam merespon serangan yang dilakukan oleh lawan. Aspek Motivasi Motivasi merupakan suatu proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong pada tingkah laku setiap individu untuk memenuhi kebutuhan mencapai tujuan tertentu. Motivasi olahraga diartikan sebagai keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan suatu kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberikan arahan pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Gunarsa, 2004). Sedangkan menurut pendapat Wilis (2012:67), "dapat dikatakan bahwa kebutuhan manusia akan menimbulkan motif, dan motif menimbulkan dorongan untuk bergerak memenuhinya yang disebut dorongan.

Akibatnya timbulah drives (kegiatan/usaha) untuk mencapai tujuan (goal)". Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas, motivasi memegang peranan penting terhadap proses pencapaian. Dengan adanya motivasi akan memberikan semangat dan juga dorongan kepada atlet sepak takraw dalam meningkatkan kemampuan serta memenangkan pertandingan dalam sebuah kejuaraan. Menurut Hastria Effendi (2016:26), didalam suatu pertandingan ataupun latihan motivasi ini harus terjaga agar tetap tinggi dan hasilnya akan semakin meningkat.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan motivasi kepada para atlet antara lain dengan metode teknik verbal, tingkah laku, insentif, supertisi, dan citra mental. Teknik verbal berrarti dalam memberi suatu motivasi kepada atlet dengan menggunakan tutur kata..sebagai alatnya. Hal ini dapat dilakuklan melalui pembicaraan, diskusi/berunding, dan pendekatan individual. Teknik tingkah laku adalah suatu cara untuk memberikan motivasi atlet melalui contoh atau keteladlan dari pelatih dalam tingkahlaku, sikap

perbuatan agar dicontoh dan diterapkan oleh atletnya.

Teknik insentif yaitu cara memotivasi para atlet dengan adanya "iming - iming" berupa uang atau berupa hadiah lain, tetapi juga dapat dalam bentuk hadiah. Teknik supertisi yang merupakan kepercayaan akan sesuatu yang logis atau ilmiah tidak diterima, namun dianggap membawa keberuntungan dalam pertandingan/ latihan. Teknik citra mental dimaksudkan untuk melatih atlet membuat gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi, setelah gerakan-gerakan yang dimatangkan dalam imajinasi kemudian benar-benar dilaksanakan untuk dievaluasi. Disiplin adalah satu sikap mental yang tercermin dalam perbuatan atau tingkah laku seseorang, kelompok atau masyarakat berupa ketaatan (obedience) terhadap peraturan-peraturan atau ketentuan yang ditetapkan oleh pemerintah atau etik, Norma dan kaidah yang berlaku didalam lingkungan masyarakat untuk suatu tujuan tertentu.

Disiplin juga dapat diartikan sebagai pengendalian diri agar tidak melakukan sesuatu yang bisa bertentangan dengan falsafah dan moral Pancasila (Muchadarsyah Sinungan, 2009:145). Disiplin memiliki peranan yang besar terhadap hasil prestasi seorang atlet, termasuk oleh atlet cabang olahraga sepak takraw. Dengan memiliki disiplin yang tinggi maka akan memberikan dampak yang positif bagi pelaksanaan dan kemampuan yang dimiliki oleh atlet. Disiplin bagi seorang atlet harus senantiasa ditanamkan baik saat berlatih maupun di saat bertanding.

Berdasarkan pendapat Tjung Haw Sin (2017:236) bahwa disiplin adalah berupa ketaatan seseorang yang terwujud dalam bentuk kemauan dalam mengikuti aturan-aturan yang telah dibuat baik secara kelompok maupun individual. Manusia sebagai individu terkadang ingin hidup bebas, sehingga ia ingin melepaskan diri dari sebuah ikatan atau aturan yang membatasi kegiatan atau perilakunya. Namun perlu disadari manusia adalah makhluk sosial yang hidup diantara individu-individu lain yang saling berinteraksi satu sama lainnya.

Maka dengan kata lain, disiplin pada seorang atlet sangat dibutuhkan, karena apa yang menjadi tujuan seorang pelatih akan sukar dicapai bila tidak ada disiplin seorang atlet. Percayaan Diri Percaya diri adalah salah satu sikap positif yang harus dimiliki oleh seseorang. Dengan memiliki rasa percaya diri yang baik, maka seseorang dapat melaksanakan segala sesuatu tanpa merasa terbebani, begitu pula sebaliknya apabila rasa percaya diri yang dimiliki rendah maka akan menghambat diri seseorang dalam melakukan segala sesuatunya, hal ini karena terdapat perasaan takut dalam mengambil sebuah keputusan.

"Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk

mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya" (Lina dan Klara, 2010:15). Rasa percaya diri juga harus dimiliki oleh seorang atlet, karena dengan rasa percaya diri yang baik maka akan seorang atlet akan mampu melaksanakan teknik dasar dalam permainan dengan maksimal. Menurut Lina dan Klara (2010:28-35) "percaya diri dapat menumbuhkan semangat yang berguna untuk kehidupan, dapat uraikan yaitu: 1) Berpikir positif, 2) Mandiri, 3) Berprestasi, 4) Optimis, 5) Kreatif, 6) Mudah bergaul".

Sehingga rasa percaya diri juga merupakan komponen yang tidak bisa diabaikan dalam membina seorang atlet. Ketegangan (stress) Menurut Lazarud (dalam Lamonga, 2009:17) "stres merupakan bentuk interaksi dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki, serta mengancam kesejahteraan". Stres yang dialami oleh seseorang dapat menghambat dalam melakukan segala sesuatunya. termasuk juga dalam kaitannya dengan stres yang dialami oleh seorang atlet dapat memberikan tekanan yang berefek negatif apabila tidak segera diberikan penanganan yang tepat.

Stres yang dialami oleh atlet dapat mengganggu penampilan yang dilakukan oleh atlet itu sendiri. Kecerdasan (Intelegensi) Intelligensi adalah kapasitas umum dari seseorang yang dapat dilihat pada kesanggupan berpikir dalam mengatasi tuntutan-tuntutan baru (Husamah, 2015). Dalam kegiatan olahraga khususnya olahraga prestasi kemampuan intelligensi atau kecerdasan dari seorang atlet juga multlak dibutuhkan, karena dengan intelligensi dapat mendukung kemampuan atlet dalam upaya untuk mencapai prestasi serta berhubungan erat dengan ketepatan dan efisiensi pengambilan suatu keputusan dalam sebuah permainan sepak takraw.

Seperti yang dikemukakan Suranto (dalam Yuli, 2012) intelligensi merupakan faktor yang penting yang sering menentukan kemenangan dalam pertandingan olahraga, khususnya dalam cabang-cabang tertentu seperti sepak takraw, bulutangkis ataupun cabang beladiri. Artinya dalam cabang-cabang tersebut memerlukan kemampuan untuk berpikir secara cepat dan tepat, kemudian bertindak secara tepat untuk mengantisipasi lawannya. Mental Pengertian mental menurut Abbas (dalam Maulida, Kusumah & Permana, 2016), "mental adalah hal-hal yang berkaitan dengan psycho atau kejiwaan yang dapat mempengaruhi perilaku individu.

Setiap perilaku dan ekspresi gerak-gerik merupakan dorongan dan cerminan dari kondisi (suasana) mental". Mental adalah salah satu unsur yang penting dan berpengaruh besar terhadap pencapaian dalam olahraga, maka mental tersebut juga perlu untuk senantiasa dilatih khususnya pada olahraga prestasi, peranan mental sangatlah vital dan dapat berdampak besar apabila terjadi permasalahan atau tingkat

mentalitas yang rendah pada diri atlet saat bertanding dan setiap diri seseorang memiliki mentalitas yang berbeda yang dipengaruhi oleh banyak faktor.

Menurut Arista Kiswantoro (2016) Mental yang kuat, teknik dan fisik akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur dan sistematis. Dalam membina mental atlet, pertama yang harus disadari bahwa setiap atlet berbeda satu dengan yang lainnya. Pelatihan mental harus dianggap sebagai penting bagian dari mempersiapkan atlet untuk jadwal yang menuntut praktek dan kompetisi sebagai latihan fisik. Atlet yang sukses adalah orang yang sangat termotivasi, fokus, dan percaya diri. Sikap ini meningkatkan kemungkinan mereka akan mencapai kinerja puncak ketika ia menghitung.

Termasuk didalam pelatihan mental adalah untuk memperoleh kemampuan mengendalikan dan fokus emosi kita akan menjadi kekuatan positif dalam mencapai kinerja yang optimal didalam kondisi stres yang tinggi (Sapto Adi, 2016). Latihan mental biasanya akan diberikan kepada atlet menjelang kompetisi. Namun dalam pemberian latihan mental tersebut tidak dilakukan serta merta dalam satu kali waktu saja. Latihan mental yang diberikan untuk diberikan pada atlet dilakukan secara berjenjang berdasarkan waktu pemberian dan level persiapan.

Semakin mendekati waktu kompetisi, akan semakin tinggi pula tingkat latihan mental yang diberikan (Nur Aziz Rohmansyah, 2017). Bentuk-bentuk latihan mental menurut Zackyubaid (2010) dibagi kedalam enam bentuk, di mana setiap bentuk latihan yang diterapkan pada atlet dapat berpengaruh terhadap penampilan (performance) saat bertanding). Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan mental tersebut. Berpikir Positif Berpikir positif yang dimaksudkan sebagai cara berpikir kearah yang mengarahkan sesuatu ke arah yang lebih positif, untuk melihat segi baiknya.

Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri untuk berpikir positif yang dapat menumbuhkan perasaan percaya diri untuk meningkatkan motivasi dan menjalin kerjasama antar berbagai pihak. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena pikiran akan menuntun suatu tindakan. Membuat Catatan Harian Latihan Mental (Mental Log).

Catatan latihan mental merupakan catatan harian yang ditulis setiap atlet selesai melakukan latihan, pertandingan, atau acara lain yang berkaitan dengan olahraganya. Dalam buku catatan latihan mental ini tertulis pikiran, bayangan, ketakutan, emosi, dan hal-hal lain yang dianggap penting dan relevan oleh seorang atlet. Catatan ini semestinya dapat menceritakan bagaimana atlet berpikir, bertindak, bereaksi, juga

merupakan tempat untuk mencurahkan rasa kemarahan, frustrasi, kecewa, dan segala perasaan negatif jika melakukan kegagalan atau tampil buruk.

Dengan melakukan perubahan pola pikir akan hal-hal negatif tadi menjadi positif, atlet dapat menggunakan catatan latihan mentalnya sebagai "langkah yang baru" setelah mengalami frustrasi, keraguan, ketakutan, ataupun perasaan berdosa/ bersalah untuk kembali membangun sikap mental yang positif dan rasa penuh percaya diri. Penetapan Sasaran (Goal-Setting) Penetapan sasaran (goal-setting) perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut bukan hanya berupa hasil akhir (output) dari mengikuti suatu kejuaraan. Penetapan sasaran ini sedapat mungkin harus bisa diukur agar dapat dilihat perkembangan dari pencapaian sasaran yang ditetapkan.

Selain itu pencapaian sasaran ini perlu ditetapkan sedemikian rupa secara bersama-sama antara atlet dan pelatih. Sasaran tersebut tidak boleh terlalu mudah, namun sekaligus bukan sesuatu yang mustahil dapat tercapai. Jadi, sasaran tersebut harus dapat memberikan tantangan bahwa jika atlet bekerja keras maka sasaran tersebut dapat tercapai. Dengan demikian penetapan sasaran ini sekaligus dapat pula berfungsi sebagai pembangkit motivasi. Latihan Relaksasi Tujuan latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stres, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis.

Ada berbagai macam bentuk latihan relaksasi, namun yang paling mendasar adalah latihan relaksasi otot secara progresif. Tujuan latihan ini adalah agar atlet dapat mengenali dan membedakan keadaan rileks dan tegang. Biasanya latihan relaksasi ini baru terasa hasilnya setelah dilakukan setiap hari selama minimal enam minggu (setiap kali latihan selama sekitar 20 menit). Sekali latihan ini dikuasai, maka semakin singkat waktu yang diperlukan untuk bisa mencapai keadaan rileks. Bentuk latihan relaksasi lainnya adalah autogenic training dan berbagai latihan pernapasan.

Latihan relaksasi ini juga menjadi dasar latihan pengendalian emosi dan kecemasan. Latihan Visualisasi dan Imajeri Latihan imajeri (mental imagery) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan imajeri, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan imajeri ini seringkali disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran.

Namun, di dalam imajeri atlet bukan hanya melihat gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecap. Untuk

dapat menguasai latihan imajeri, seorang atlet harus mahir dulu dalam melakukan latihan relaksasi. Latihan konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran.

Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi saat melakukan aktivitas olahraga dapat pula menyebabkan terjadinya cedera. Tujuan latihan konsentrasi adalah agar atlet dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya.

Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan jika atlet sudah menguasai latihan relaksasi. Salah satu bentuk latihan konsentrasi adalah dengan memfokuskan perhatian kepada suatu benda tertentu nyala lilin, jarum detik, bola atau alat yang digunakan dalam olahraganya. Lakukan selama mungkin dalam posisi meditasi. Kondisi Fisik Dalam melakukan sebuah aktivitas sehari-hari terutama pada aktivitas yang memerlukan kinerja tubuh secara maksimal, haruslah ditunjang pula dengan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik juga sangat berperan besar terhadap kegiatan seperti olahraga, terutama pada olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi, dimana salah satu kunci untuk memperoleh prestasi adalah dengan memiliki kondisi yang lebih baik dari lawan. Menurut Yuyun Yudiana (2012:19), "kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya".

Begitu pula dengan pendapat dari Eri Praktiknyo (2005:1) kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang. Penerapan kondisi fisik yang baik dalam olahraga juga merupakan faktor yang penting untuk memenangkan pertandingan dalam olahraga

sepak takraw.

Apalagi dalam sepak takraw banyak terdapat gerakan-gerakan yang mengharuskan pemainnya memiliki kemampuan olah tubuh yang baik, yang mana hal ini tentu harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Menurut Bompas dan Buzzichelli (2015), "beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (strength), kelenturan (flexibility), kecepatan, stamina, kelincahan (agility), daya ledak otot (power), daya tahan kekuatan (strength endurance)".

Selanjutnya pendapat ini juga didukung dengan pernyataan Hanif (2015) bahwa kondisi fisik yang baik dapat memberikan dampak yang baik dalam melakukan berbagai gerakan dalam sepak takraw salah satunya untuk melakukan gerakan teknik dasar meliputi servis, memberikan umpan, dan melakukan smash. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Keadaan mental, psikologi maupun kondisi fisik atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi. Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peran psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan.

Perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima stres (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (mental toughness) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat (Sukadiyanto, 2011). Sehingga dalam sebuah pembinaan kondisi psikologis atau mental seorang atlet mempunyai dampak yang besar terhadap hasil yang akan dicapai. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu, terdapat faktor yang kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw dalam kejuaraan sebagai berikut: Hastria Effendi (2016), dengan judul "Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet" dengan kesimpulan bahwa ada beberapa manfaat psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet yaitu dapat menjelaskan dan memahami tingkah laku atlet dan gejala-gejala psikologis yang terjadi dalam olahraga pada umumnya, dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet, berkaitan dengan permasalahan psikologik, dan dapat mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga; dengan perlakuan-perlakuan untuk menanggulangi hal-hal yang kurang menguntungkan, juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan dan segi-segi positif yang dimiliki atlet.

Zen Fadli dan Khairul Anshor (2019) "Survey tentang Aspek-aspek Psikologis Atlet Sepak Takraw Putra Sumut dalam Menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII Tahun 2011 Kepulauan Riau" dengan kesimpulan bahwa aspek psikologis atlet Sepak Takraw Putra

Sumut dalam menghadapi Pekan Olahraga Wilayah VIII Tahun 2011 di Kepulauan Riau sebesar 80,11%, dengan kategori "Sangat Baik". Dari besarnya persentase yang diperoleh, tentunya untuk mendapatkan prestasi puncak haruslah lebih melatih aspek-aspek psikologis dengan lebih baik lagi, karena peranan aspek psikologis ini merupakan faktor yang sangat mempengaruhi atlet saat pertandingan Kerangka Berpikir Berdasarkan kajian teori yang dikemukakan di atas, maka dalam penelitian ini kerangka berpikir atau fokus penelitian.

Sehingga dalam penelitian ini yang menjadi fokus peneliti yaitu belum diketahui adalah faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Bina Ksatria pada saat kejuaraan di Kota Blitar tahun 2021. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2017: 96).

Berdasarkan dari kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini yaitu "Ada faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan di Kota Blitar tahun 2021". BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:61).

Sehingga penelitian ini dilakukan untuk dapat mengumpulkan berbagai macam informasi sesuai dengan apa yang menjadi fokus penelitian, yaitu tentang faktor yang mempengaruhi atlet saat melakukan teknik dasar pada saat kejuaraan di Club Bhina Ksatria Kota Blitar. Teknik dan Pendekatan Penelitian Pendekatan Penelitian Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif berupa survei. Tujuan dalam metode penelitian ini adalah untuk menggambarkan secara terukur dan sistematis mengenai obyek penelitian yaitu tentang faktor yang mempengaruhi atlet saat melakukan teknik dasar pada saat kejuaraan klub sepak takraw Club Bhina Ksatria Kota Blitar. Menurut Kriyantono (2010) metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah metode penelitian yang menggambarkan suatu masalah yang digeneralisasikan dengan sistematis dan terukur.

Teknik Penelitian Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei. Berdasarkan dari pendapat yang dikemukakan Sukardi (2013:193) "penelitian dengan menggunakan model survei merupakan metode yang

mempertimbangkan jumlah populasi yang terdapat pada penelitian ini, dengan berjumlah 1 klub sepak takraw yang terdapat di Kota Blitar yaitu Club Bhina Ksatria. Berdasarkan dari jumlah keseluruhan klub sepak takraw yang terdapat di Kota Blitar, maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah keseluruhan atlet pada klub Club Bhina Ksatria yang berjumlah 14 atlet.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Pengembangan Instrumen Menurut Arikunto dalam (Abidin, Z. & Purbawanto, S. 2015:41), "Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah". Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk memperoleh data penelitian adalah berupa kuesioner (angket) yang telah disusun sebelumnya oleh peneliti dan ditujukan kepada pelatih dan atlet klub sepak takraw.

Sedangkan pengertian kuesioner (angket) yang dikemukakan menurut Sugiyono (2017:199) adalah sebagai berikut. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien apabila peneliti tahu dengan pasti variable yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.

Selain itu kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Validasi Instrumen Data yang telah diperoleh dari pengumpulan data melalui angket kemudian diperiksa kembali mengenai kelengkapan jawaban yang diterima, kejelasannya, konsistensi jawaban atau informasi yang biasa disebut editing. Kemudian data tersebut ditabulasi, yakni disusun kedalam bentuk tabel dengan menggunakan statistik persentase sebagai berikut: $P = \frac{F}{N} \times 100\%$
_Keterangan P = Besarnya persentase F = Frekuensi (jumlah jawaban responden) N = Skor Total Langkah-langkah Pengumpulan Data Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap penyelesaian. Berikut adalah uraian tahap-tahap dalam pengumpulan data dalam penelitian ini.

Tahap Persiapan Melakukan seminar proposal skripsi Mengurus surat izin penelitian Menyiapkan tenaga pembantu Menyiapkan instrumen penelitian berupa angket Mengatur jadwal pelaksanaan penelitian Tahap Pelaksanaan Metode Angket Pengumpulan data dengan menggunakan metode angket ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang telah disusun sebelumnya oleh peneliti, angket ini ditujukan kepada responden yang sesuai dengan jenis permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini, sehingga diharapkan dapat memperoleh informasi yang sesuai dan

mendukung dalam penyusunan hasil penelitian. Dalam penelitian ini jenis angket yang digunakan adalah berdasarkan skala likerts.

Dengan ketentuan hasil skor yang diperoleh berdasarkan dari pengisian angket yang dilakukan oleh responden, serta skor dari pengisian angket disajikan dalam bentuk sebagai berikut: SB (Sangat Baik) = 5 B (Baik) = 4 C (Cukup) = 3 K (Kurang) = 2 SK (Sangat Kurang) = 1 Perhitungan Validitas / Menurut Arikunto (2010:211) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Uji validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi.

Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2002:145). Keterangan : r_{xy} = Koefisien korelasi momen tangkar. N = Jumlah responden $\sum XY$ = Jumlah perkalian antara skor X dan Y $\sum X^2$ = Jumlah X kuadrat $\sum Y^2$ = Jumlah Y kuadrat $\sum X$ = Jumlah X (jumlah skor item) $\sum Y$ = Jumlah Y (jumlah skor item) Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version. Kriteria penilaian butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga r hitung = r tabel (0,378) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Dari hasil uji coba 29 butir.

Dari hasil uji validitas tersebut diperoleh nilai validitas total instrumen penelitian sebesar 0,953. Perhitungan Reliabilitas Uji reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik" (Arikanto: 2006:178). Reliabilitas menunjuk pada tingkat kendala suatu data. Pada penelitian ini rumus yang digunakan untuk menguji reliabelitas adalah rumus Alpha Cronbach sebagai berikut.

r_{11} = Keterangan : r_{11} = Koefisien reliabilitas instrumen yang dicari k = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal $\sum ke-i$ = Variansi skor butir soal ke-i = Variansi total Untuk menginterpretasikan koefisien Alpha digunakan katagori, sebagai berikut: Tabel 3.2 Kategori Koefisien Alpha / Sumber: Arikunto (2006: 276) Untuk mengetahui keandalan instrumen ini menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan komputer program SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version. Dari hasil uji reliabilitas instrumen diperoleh koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,955 sehingga dapat disimpulkan instrumen dikatakan reliabel dan kategori koefisien reliabilitas berkategori tinggi.

Tahap Penyelesaian Tahapan terakhir yaitu penyelesaian adalah dengan menghitung

rata-rata skor yang diperoleh dari angket yang diisi oleh responden. Teknik Analisis Data Norma Keputusan Data yang telah diperoleh selanjutnya diperiksa kembali mengenai kelengkapan jawaban yang diterima, kejelasannya, konsistensi jawaban atau informasi yang biasa disebut editing. Kemudian data tersebut ditabulasi, yakni disusun kedalam bentuk tabel dengan menggunakan statistik persentase sebagai berikut.

$P = F/N \times 100\%$ _Keterangan: P = Besarnya persentase F = Frekuensi (jumlah jawaban responden) N = Skor Total

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Setting / Lokasi Penelitian Hasil penelitian faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan di Kota Blitar. Deskripsi Data Hasil Penelitian Dalam penelitian ini diukur dengan 29 butir pernyataan dengan rentang skor 1-5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan di Kota Blitar dapat dikategorikan sebagai berikut: Tabel 4.1

Deskripsi Hasil Penelitian Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Dasar Atlet Sepak Takraw Club Bhina Ksatria pada Saat Kejuaraan Di Kota Blitar Interval _Kategori _Jumlah _Persen (%) _> 91,94 _Sangat Baik _2 _6,90 _86,38 = X < 91,94 _Baik _14 _48,30 _80,82 = X < 86,38 _Cukup _8 _27,60 _75,26 = X < 80,82 _Kurang _2 _6,90 _< 75,26 _Sangat Kurang _3 _10,30 _Jumlah _29 _100 _Sumber: data primer diolah, 2021 Hasil penelitian faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini. / Gambar 4.1

Diagram Hasil Penelitian Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Dasar Atlet Sepak Takraw Club Bhina Ksatria Pada Saat Kejuaraan Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 6,90%, kategori baik sebesar 48,30%, kategori cukup sebesar 27,60%, kategori kurang sebanyak sebesar 6,90%, dan kategori sangat kurang sebesar 10,30%. Faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan dalam penelitian ini didasarkan pada faktor 7 faktor yang dijadikan indikator, yang mana dari ketujuh faktor tersebut dapat diindikasikan sebagai faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan.

Hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan dapat diuraikan sebagai berikut. Faktor Kemampuan Dasar Hasil penelitian pada faktor faktor kemampuan dasar dalam penelitian ini diukur dengan tiga pernyataan dengan rentang skor 1-5. Tabel distribusi

hasil penelitian faktor kemampuan dasar adalah sebagai berikut. Tabel 4.2. Hasil Penelitian Faktor Kemampuan Dasar Interval _Kategori _Jumlah _Persen (%) _ > 15,79 _Sangat Baik _0 _0 _ 14,19 = X < 15,79 _Baik _12 _41,40 _ 12,59 = X < 14,19 _Cukup _9 _31,00 _ 10,99 = X < 12,59 _Kurang _7 _24,10 _ < 10,99 _Sangat Kurang _1 _3,40 _ _Jumlah _29 _100 _ _Sumber: data primer diolah, 2021 Hasil dari faktor kemampuan dasar jika ditampilkan dalam bentuk grafik sebagai berikut. / Gambar 4.2

Diagram Hasil Penelitian faktor kemampuan dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator kemampuan teknik dasar yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 0%, kategori baik sebesar 41,40%, kategori cukup sebesar 31,00%, kategori kurang sebanyak sebesar 24,10%, dan kategori sangat kurang sebesar 3,40%. Faktor Fisik Hasil penelitian pada indikator faktor fisik dalam penelitian ini diukur dengan lima pernyataan dengan rentang skor 1-5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor fisik adalah sebagai berikut: Tabel 4.3

Hasil Penelitian Faktor Fisik Interval _Kategori _Jumlah _Persen (%) _ > 25,46 _Sangat Baik _6 _20,70 _ 23,21 = X < 25,46 _Baik _11 _38,00 _ 20,71 = X < 23,21 _Cukup _5 _17,20 _ 18,21 = X < 20,71 _Kurang _4 _13,80 _ < 18,21 _Sangat Kurang _3 _10,30 _ _Jumlah _29 _100 _ _Sumber: data primer diolah, 2021 Hasil dari faktor fisik jika ditampilkan dalam bentuk grafik sebagai berikut. : / Gambar 4.3 Diagram Hasil Penelitian faktor fisik atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator faktor fisik yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 20,70%, kategori baik sebesar 38,00%, kategori cukup sebesar 17,20%, kategori kurang sebanyak sebesar 13,80%, dan kategori sangat kurang sebesar 10,30%.

Faktor Motivasi Hasil penelitian pada indikator faktor motivasi dalam penelitian ini diukur dengan empat pernyataan dengan rentang skor 1-5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor motivasi adalah sebagai berikut: Tabel 4.4 Hasil Penelitian Faktor Motivasi Interval _Kategori _Jumlah _Persen (%) _ > 20,37 _Sangat Baik _3 _10,30 _ 19,12 = X < 20,37 _Baik _9 _31,00 _ 17,87 = X < 19,12 _Cukup _12 _41,40 _ 16,62 = X < 17,87 _Kurang _4 _13,80 _ < 16,62 _Sangat Kurang _1 _3,40 _ _Jumlah _29 _100 _ _Sumber: data primer diolah, 2021 Hasil dari faktor motivasi jika ditampilkan dalam bentuk grafik sebagai berikut. / Gambar 4.4

Diagram Hasil Penelitian faktor motivasi atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi

kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator motivasi yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 10,30%, kategori baik sebesar 31,00%, kategori cukup sebesar 41,40%, kategori kurang sebanyak sebesar 13,80%, dan kategori sangat kurang sebesar 3,40%. Faktor Disiplin Hasil penelitian pada indikator faktor disiplin dalam penelitian ini diukur dengan empat pernyataan dengan rentang skor 1-5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor disiplin sebagai berikut. Tabel 4.5.

Hasil Penelitian Faktor Disiplin Interval _Kategori _Jumlah _Persen (%) _ > 20,37 _Sangat Baik _3 _10,30 _ _19,12 = X < 20,37 _Baik _9 _31,00 _ _17,87 = X < 19,12 _Cukup _12 _41,40 _ _16,62 = X < 17,87 _Kurang _4 _13,80 _ _ < 16,62 _Sangat Kurang _1 _3,40 _ _Jumlah _29 _100 _ _Sumber: data primer diolah, 2021 Hasil dari faktor disiplin jika ditampilkan dalam bentuk grafik sebagai berikut. / Gambar 4.5 Diagram Hasil Penelitian faktor disiplin atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator faktor disiplin yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 10,30%, kategori baik sebesar 31,00%, kategori cukup sebesar 41,40%, kategori kurang sebanyak sebesar 13,80%, dan kategori sangat kurang sebesar 3,40%.

Percaya Diri Hasil penelitian pada indikator faktor percaya diri dalam penelitian ini diukur dengan empat pernyataan dengan rentang skor 1-5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor percaya diri sebagai berikut. Tabel 4.6. Hasil Penelitian Faktor Percaya Diri Interval _Kategori _Jumlah _Persen (%) _ > 20,37 _Sangat Baik _6 _20,70 _ _19,12 = X < 20,37 _Baik _12 _41,40 _ _17,87 = X < 19,12 _Cukup _7 _24,10 _ _16,62 = X < 17,87 _Kurang _2 _6,90 _ _ < 16,62 _Sangat Kurang _2 _6,90 _ _Jumlah _29 _100 _ _Sumber: data primer diolah, 2021 Hasil dari faktor percaya diri jika ditampilkan dalam bentuk grafik sebagai berikut. / Gambar 4.6

Diagram Hasil Penelitian faktor percaya diri atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator faktor percaya diri yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 20,70%, kategori baik sebesar 41,40%, kategori cukup sebesar 24,10%, kategori kurang sebanyak sebesar 6,90%, dan kategori sangat kurang sebesar 6,90%. Kemantapan Emosi Hasil penelitian pada indikator faktor percaya diri dalam penelitian ini diukur dengan lima pernyataan dengan rentang skor 1-5. Tabel distribusi hasil penelitian faktor kemantapan emosi sebagai berikut. Tabel 4.7.

Hasil Penelitian Faktor Kemantapan Emosi Interval _Kategori _Jumlah _Persen (%) _ >

25,46 _Sangat Baik _3_ 10,30 _ 23,21 = X < 25,46 _Baik _8_ 27,60 _ 20,71 = X < 23,21
_Cukup _11_ 37,90 _ 18,21 = X < 20,71 _Kurang _4_ 13,80 _ < 18,21 _Sangat Kurang _3_
_10,30 _Jumlah _29_ 100 _ Sumber: data primer diolah, 2021 Hasil dari faktor
kemantapan emosi jika ditampilkan dalam bentuk grafik sebagai berikut. / Gambar 4.7
Diagram Hasil Penelitian faktor kemantapan emosi atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria
pada saat kejuaraan Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi
kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan
ditinjau dari indikator kemantapan emosi yang masuk dalam kategori sangat baik
sebesar 10,30%, kategori baik sebesar 27,60%, kategori cukup sebesar 37,90%, kategori
kurang sebanyak sebesar 13,80%, dan kategori sangat kurang sebesar 10,30%.

Agresivitas (Keuletan) Hasil penelitian pada indikator faktor percaya diri dalam
penelitian ini diukur dengan lima pernyataan dengan rentang skor 1-5. Tabel distribusi
hasil penelitian faktor agresivitas adalah sebagai berikut. Tabel 4.8. Hasil Penelitian
Faktor Agresivitas Interval _Kategori _Jumlah _Persen (%) _ > 25,46 _Sangat Baik _10
_34,50 _ 23,21 = X < 25,46 _Baik _9_ 31,00 _ 20,71 = X < 23,21 _Cukup _6_ 20,70 _
_18,21 = X < 20,71 _Kurang _3_ 10,30 _ < 18,21 _Sangat Kurang _1_ 3,40 _Jumlah _29
_100 _ Sumber: data primer diolah, 2021 Hasil dari faktor agresivitas jika ditampilkan
dalam bentuk grafik sebagai berikut. / Gambar 4.8

Diagram Hasil Penelitian faktor agresivitas atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada
saat kejuaraan Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor yang mempengaruhi
kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan
ditinjau dari indikator agresivitas yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar
34,50%, kategori baik sebesar 31,00%, kategori cukup sebesar 20,70%, kategori kurang
sebanyak sebesar 10,30%, dan kategori sangat kurang sebesar 3,40%. Interpretasi dan
Pembahasan Faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw
Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan adalah aspek psikis, dimana aspek psikis sangat
berpengaruh terhadap prestasi atlet.

Aspek dari faktor psikis meliputi; Kemantapan emosi, Keuletan (agresif), Motivasi dan
semangat, Disiplin, Percaya diri, Keterbukaan, dan Kecerdasan. Dari aspek tersebut
tentunya masing masing atlet mempunyai kondisi psikis yang berbeda beda, sehingga
didalam penelitian ini mengkaji tentang indikator yang dijadikan sebuah pernyataan
yang mana data yang diperoleh berdasarkan pengalaman dari atlet Club Bhina Ksatria
Kota Blitar yang dipersiapkan untuk mewakili disetiap kejuaraan yang akan
diselenggarakan baik tingkat nasional maupun tingkat internasional.

Club Bhina Ksatria Kota Blitar merupakan salah satu pusat latihan dikabupaten yang
dipersiapkan untuk mengharumkan Kota Blitar melalui prestasi khususnya sepak takraw,

begitu juga dengan Club Bhina Ksatria yang sebagian besar atlet yang dipersiapkan untuk menghadapi kejuaraan mewakili Kota Blitar. Dengan adanya Club Bhina Ksatria ini diharapkan atlet mampu untuk menorehkan prestasi dan juga meningkatkan performa kondisi fisiknya sesuai dengan arahan dari pelatih, baik atlet Club Bhina Ksatria maupun atlet dari luar club Bhina Ksatria.

Tidak hanya dilihat dari kondisi fisiknya saja, hal yang berhubungan dengan performa atlet dapat dilihat dengan bagaimana atlet ketika menghadapi sebuah kejuaraan, tentunya ini berkaitan dengan aspek psikis ketika pertandingan. Atlet yang psikisnya kurang, maka akan mempengaruhi teknik sepaktakraw pada saat bertanding, begitu juga dengan sebaliknya, atlet yang mempunyai psikis yang lebih baik akan mempunyai keterampilan gerak dalam sepak takraw yang baik ketika pertandingan. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 6,90%, kategori baik sebesar 48,30%, kategori cukup sebesar 27,60%, kategori kurang sebanyak sebesar 6,90%, dan kategori sangat kurang sebesar 10,30%. Kemampuan teknik dasar sepak takraw pada saat kejuaraan dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya sebagai berikut.

Faktor Kemampuan Dasar Dari hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator kemampuan teknik dasar yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 0%, kategori baik sebesar 41,40%, kategori cukup sebesar 31,00%, kategori kurang sebanyak sebesar 24,10%, dan kategori sangat kurang sebesar 3,40%. **Faktor Fisik** Dari hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator faktor fisik yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 20,70%, kategori baik sebesar 38,00%, kategori cukup sebesar 17,20%, kategori kurang sebanyak sebesar 13,80%, dan kategori sangat kurang sebesar 10,30%.

Faktor Motivasi Dari hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator motivasi yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 10,30%, kategori baik sebesar 31,00%, kategori cukup sebesar 41,40%, kategori kurang sebanyak sebesar 13,80%, dan kategori sangat kurang sebesar 3,40%. **Faktor disiplin** Dari hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator disiplin yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 10,30%, kategori baik sebesar 31,00%, kategori cukup sebesar 41,40%, kategori kurang sebanyak sebesar 13,80%, dan kategori sangat kurang sebesar 3,40%.

Faktor Percaya Diri Dari hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet

sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator faktor percaya diri yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 20,70%, kategori baik sebesar 41,40%, kategori cukup sebesar 24,10%, kategori kurang sebanyak sebesar 6,90%, dan kategori sangat kurang sebesar 6,90%. Faktor Kemantapan Emosi Dari hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator kemantapan emosi yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 10,30%, kategori baik sebesar 27,60%, kategori cukup sebesar 37,90%, kategori kurang sebanyak sebesar 13,80%, dan kategori sangat kurang sebesar 10,30%.

Faktor Agresifitas (Keuletan) Dari hasil faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan ditinjau dari indikator agresivitas yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 34,50%, kategori baik sebesar 31,00%, kategori cukup sebesar 20,70%, kategori kurang sebanyak sebesar 10,30%, dan kategori sangat kurang sebesar 3,40%. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN Simpulan Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diambil kesimpulan dari beberapa indikator yang dijadikan pernyataan didalam angket yang sudah diketahui hasilnya.

Dari hasil tersebut faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak takraw Club Bhina Ksatria pada saat kejuaraan dan memperoleh rata-rata dalam kategori "baik", yaitu 41,40% ditinjau dari indikator kemampuan teknik dasar, ditinjau dari indikator faktor fisik sebesar 38%, ditinjau dari indikator motivasi sebesar 30,00%, ditinjau dari indikator disiplin sebesar 31,00%, ditinjau dari indikator percaya diri sebesar 41,40%, ditinjau dari indikator kemantapan emosi sebesar 27,60%, ditinjau dari indikator agresivitas sebesar 31,00%. Implikasi Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak pada saat kejuaraan. Hasil tersebut membuat peneliti semakin paham mengenai pentingnya faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar atlet sepak pada saat kejuaraan. Keterbatasan Peneliti Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya: Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup, sehingga responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada.

Peneliti tidak melakukan crosscek secara langsung kepada respnden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran dalam mengisi angket. Saran Berdasarkan

kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi atlet yang masih mempunyai faktor psikis kurang dan sangat kurang, harus menjadi perhatian bagi pelatih untuk bisa meningkatkan faktor psikis dari atlet tersebut. Peneliti hanya melakukan penelitian pada satu wilayah yang ada di Kota Blitar dan Kabupaten Blitar, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan faktor yang mendukung tingkat psikis atlet dapat teridentifikasi secara luas.

Bagi pihak pelatih Club Bhina Ksatria dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan gerak pada saat kejuaraan, sehingga pihak pelatih kedepannya dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi psikis dari atlet tersebut khususnya atlet sepak takraw Kabupaten Blitar maupun Kota Blitar. DAFTAR PUSTAKA Achmad, S. H. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Adi, Supto. 2016. *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*. Makalah disajikan dalam *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Malang, Malang, 2016. Arifin, R. 2017. *Peran Mental dalam Prestasi Olahraga*.

Makalah disajikan dalam *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, Banjar Baru Kalimantan Selatan, 19 Agustus 2017. Bumpa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports (Third Edition)*. HumanKinetics. Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. 2020. *Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020*. *Journal Sport Area*, (Online), 5 (1): 15, tersedia: <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/4621>, diunduh 10 September 2020. Effendi, H. 2016. *Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet*. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1: 26, tersedia: <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/ondex/php/nusantara/article/view/90>, diunduh 20 September 2020. Engel, Rick. 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw*. Pakar Raya. Eri Pratiknyo Dwi Kusworo, 2005.

Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga, Diktat Mata Kuliah Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. UNNES. Gunarsa, S. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia Anggota IKAPI. Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset. Husama. 2015. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Andi Offset. Hasibuan, N. & Simamora, R. 2018. *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis* PBSI Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, (Online), 2 (1). (Online), tersedia: <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko>, diunduh 17 September 2020 Handayani, S. G. 2019. *Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung*. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*,

(Online), 2 (2): 1-9, tersedia: <https://doi.org/10.31539/jpj0.v2i2.714>, diunduh 10 September 2020. Hidayah, Rohman dkk. 2019.

Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Jawa Tengah Menuju PON XVIII Tahun 2012 di Riau. Jendela Olahraga, (Online), 4 (2): 38, tersedia:<http://103.176.9/index.php/jendelaolahraga/article/view/2815>, diunduh 23 September 2020. Karageorghis, C. L., Terry, P. C. (2011). Inside Sport Psychology. Human Kinetics Champaign, IL. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Pembinaan Prestasi Olahragadiseluruh Cabang Olahraga. Kiswantoro, Arista. 2016. Pembinaan Mental Bagi Atlet untuk Membantu Pengendalian Agresivitas. Jurnal Konseling Gusjijang. (Online), 2 (1), tersedia: <http://core.ac.uk/download/pdf/194455342.pdf>, diunduh 4 Desember 2020. Kriyantono, R. 2010.

Teknik Praktis Riset Komunikasi Disertai Contoh Praktik Riset Media, Public Relations, Avertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran, Jakarta: Kencana. Kurniawan, Ferri. 2010. Buku Pengantar Olahraga, Jakarta: Laskar Aksara. Lina dan Klara. 2010. Panduan Menjadi Remaja Percaya Diri. Jakarta: Nobel Edumedia. Iyakrus .2012. Permainan Sepak Takraw. Palembang: Unsri Press Jamalong, A., Syam, A. 2014. Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw. Yogyakarta: Penerbit Ombak. Lumonga, N. 2009. Depresi Tinjauan Psikologis. Jakarta:Kencana. Maulida, A. N., Kusumah, I, H, & Permana, P. 2016. Karakteristik Sikap Mental Wirausaha Mahasiswa dalam Bidang Otomoif. Journal of Mechanical Engineering Educaion. (Online), 3 (1), tersedia: <http://ejournal.upi.edu/index.php/jmee/article/view/3137>, diunduh 4 Desember 2020. Prasetyo, D. E., Damrah, Marjohan. 2018. Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. Jurnal Gelanggang Olahraga. (Online), 1 (2): 33, tersedia: 2597-6567 p-ISBN: 2614-607X EVALUASI KEBIJAKAN...

- Neliti, diunduh 21 September 2020. Puspodari dan Muharram, N. A., 2018. Evaluasi Tingkat VO2 Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATAKOT) Kediri Tahun 2018. Makalah disajikan dalam Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri. Rohmansyah, N. A. 2017. Kontribusi Psikologi Olahraga terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga. Eprints Repository Software. (Online), tersedia: <http://eprints.upgris.ac.id/id/eprint/4>, diunduh 4 Desember 2020. Sin, T. H. 2017. Disiplin Atlet dalam Latihan. Jurnal Sporta Saintika. (Online), 2 (1): 236, tersedia: https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=disiplin+bagi+atlet&btnG=#d=gs_qabs&u_%23p%3DaNoxIL1gvSkJ, diunduh 25 September 2020. Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta. Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.

Bandung: CV. Lubuk Agung Sukardi.2013.

Metodologi **Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya**. Jakarta: Bumi Aksara.
Wilis, S.S. 2012. Psikologi Pendidikan. Bandung. Alfabeta. Yuli. 2012. Kontribusi IQ (Intelligent Quotient) dan EQ (Emotional Quotient) Terhadap **Prestasi Atlet** Pelatda **Pencak Silat** Pada Pon Ke-Xviii Tahun 2012. Surakarta: Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No.36A Ketingan, Surakarta-57126. Yusup, U. Prawirasaputra, S. dan Usli, L. 2001. Pembelajaran Per-maianan **Sepak takraw** Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga Yuyun Yudiana. 2012. **Latihan Fisik**. Surakarta..

INTERNET SOURCES:

<1% -

http://repository.unpkediri.ac.id/1909/2/RAMA_85201_14101090287_0716028902_0004086001_01_FRONT_REF.pdf

<1% -

http://repository.unpkediri.ac.id/2165/3/RAMA_85201_14101090227_0716028902_0714078903_01_front_ref.pdf

<1% - <http://eprint.stieww.ac.id/847/1/171103635%20SRI%20DARYANTI%201-3.pdf>

<1% -

<https://zamrishabib.wordpress.com/2008/05/11/manusia-tanpa-jiwa-renungan-10-tahun-reformasi/>

<1% - <https://blogkatamutiaraku.wordpress.com/category/kata-kata-bijak/>

<1% - <https://noorhanilaksmi.wordpress.com/my-books-kumpulan-puisi-romansa-36/>

<1% - <https://lib.unnes.ac.id/view/year/2019.default.html>

<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2020/14.1.01.09.0158.pdf

<1% - http://repository.upi.edu/27179/5/S_GEO_0906938_Chapter3.pdf

<1% - <https://pekbis.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPEB/article/download/2528/2484>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/287907085/Prosiding-Membangun-Networking-Menuju-Pendidikan-Tinggi-Kesehatan-Yang-Humanistik>

<1% -

http://repository.unpkediri.ac.id/1668/2/RAMA_85201_13101090280_0015066801_0703098802_01_FRONT_REF.pdf

<1% -

<http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/9475/1/Skripsi%20Endah%20Kurniawati%2023040160137.pdf>

<1% - https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/8222-Full_Text.pdf
<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/1556/3/RAMA_85201_13101090343_0713018804_0709099001_01_front_ref.pdf
<1% -
<http://repository.unair.ac.id/91359/2/Fis.AN.%2097-19%20Car%20e%20%28TLP%29%20DAFTAR%20ISI.pdf>
<1% - <https://www.scribd.com/document/437570424/PROSIDING>
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/30235/8/BAB%20III.pdf>
<1% -
<https://123dok.com/document/9yn424lz-membangun-citra-madrasah-melalui-pemberdayaan-madrasah-pembangunan-jakarta.html>
<1% -
<https://adoc.pub/prosiding-seminar-nasional4a2f0d9a5efdfae7315f791f30cdca2220500.html>
<1% -
<https://www.slideshare.net/KampusTomohon/panduan-penulisan-proposal-jurnalskripsi-unsrit-2019>
<1% - <https://e-journal.unair.ac.id/PMNJ/article/downloadSuppFile/12364/2235>
<1% - <https://www.scribd.com/document/44978705/skripsi-pendidikan>
<1% -
<https://ahlikomunikasi.wordpress.com/2014/10/08/kapita-selekta-2-perubahan-sosial-dan-modernisasi-terdapat-9-sembilan-perubahan-sosial-akibat-modernisasi-jelaskan-dengan-contoh/>
<1% - <https://mamikos.com/info/cara-meningkatkan-motivasi-belajar/>
<1% - <https://www.coursehero.com/file/87272859/olahraga-prestasi-pdf/>
<1% - http://repository.upi.edu/20232/4/T_POR_1201269_Chapter1.pdf
<1% - <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/download/3485/2963>
<1% -
<https://kredoanalisis.wordpress.com/2015/01/17/hasil-analisis-tentang-perkembangan-kurikulum-sekolah-dasar-sd-dari-masa-kolonial-hingga-masa-kurikulum-2013/>
<1% - <http://disporapar.jatengprov.go.id/portal/page/konten/67/TUPOKSI>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/58287799/Buku-Panduan-FMIPA-2010-Revisi-Terbaru>
<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada__jumat_25_maret_2016
<1% - <https://www.coursehero.com/file/97041412/Isidocx/>
<1% -
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1085767&val=12043&title=Strategi%20Pembelajaran%20Literasi%20Sains%20Untuk%20Anak%20Usia%20Dini>
<1% -
<https://123dok.com/document/9yn78e1z-survei-pembinaan-prestasi-bulutangkis-hama>

s-ngaliyan-semarang-tahun.html

<1% - <https://desiyunita0628.wordpress.com/>

<1% -

<https://rossyhadianiratnasuminar.wordpress.com/2014/02/25/peraturan-pertandingan-kejuaraan-tarung-bebas-dan-seni-gerak-keluarga-olahraga-tarung-derajat/>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/lzg37pvq-pembinaan-prestasi-olahraga-voli-pasir-pada-pengkab-pbvsi-kendal.html>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/48490/18/02.%20Naskah%20Publikasi.pdf>

<1% -

<https://mywaymylifemyadventure.wordpress.com/2015/05/01/prinsip-prinsip-pencegahan-cedera-olahraga/>

<1% - <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/download/76/46>

<1% - <https://bnetpwj.blogspot.com/2015/11/motivasi-dalam-psikologi-olahraga.html>

<1% -

<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=931322&val=13855&title=Hipermesis%20Gravidarum%20%20%20Asesmen%20%20dan%20Asuhan%20Kebidanan>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/299201604/Jurnal-Keperawatan-Akper-HKBP-Balige-Vol-1-No-1-1-pdf>

<1% - <https://sites.google.com/site/berkahcateringsurabaya/>

<1% -

<http://eprints.ulm.ac.id/5946/1/PROSIDING%20NASIONAL%20RAMADHAN%202017.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/zwv2pw7q-pengaruh-kecemasan-bertanding-performan-ce-softball-universitas-negeri-yogyakarta.html>

<1% - https://www.academia.edu/8622083/METODE_DAN_PRIODISASI_LATIHAN

<1% - <https://www.arhamsyahban.com/2016/05/administrasi-pertandingan.html>

<1% -

<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=850577&val=12229&title=KEBIJAKAN%20DAN%20STRATEGI%20PEMBINAAN%20OLAHRAGA%20PRESTASI%20DAERAH>

<1% -

<https://hanyakecebongkecil.blogspot.com/2011/08/beberapa-sejarah-olahraga.html>

<1% - <https://shoukisemutibrahim.blogspot.com/2017/03/buku-sepak-takraw.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/78034211.pdf>

<1% - <https://www.scribd.com/document/364769166/Ripdda-Aceh>

<1% - <https://www.boombastis.com/legenda-bulutangkis-indonesia/51061>

<1% - <https://penjaskes.co.id/sepak-takraw/>

<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/2010/05/19/37/>
<1% - <https://astuti934.wordpress.com/category/artikel-olahraga/>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/83456637/Olahraga>
<1% -
<https://docobook.com/pengaruh-metode-pembelajaran-dan-tingkat-motor-educability-4a107be3f8500f9b4585015cb2fbfd8a78693.html>
<1% - <https://journal.uui.ac.id/Unisia/article/download/11670/8746>
<1% - <https://www.scribd.com/document/347143977/olahragadocx>
<1% - <https://astuti934.wordpress.com/2014/06/>
<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/2010/05/>
<1% -
<https://ptmsipengcabpurwakarta.blogspot.com/2019/03/biomekanika-dasar-olahraga.html#!>
<1% - <https://issuu.com/harianbhirawacetak/docs/binder26okto16>
<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada__jumat_23_februari_2018
<1% - <https://idoc.pub/documents/contoh-program-kerja-kesiswaan-klzzyq838vlg>
<1% -
<https://imadeputrawan.wordpress.com/2020/09/30/environmental-management-magister-class-assignments/>
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/38324/1/SKRIPSI.pdf>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/62621611/suaramerdeka-20110706>
<1% - https://issuu.com/tohirtribun/docs/0905_gabung1
<1% -
<https://adoc.pub/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan151715583759541.html>
<1% - https://issuu.com/bangkapos/docs/13_juli_2010/24
<1% -
<https://www.coursehero.com/file/p6ou3oj/Berdasarkan-uraian-latar-belakang-tersebut-maka-judul-dalam-penelitian-ini/>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/ky62gk9gz-identifikasi-masalah-pembatasan-masalah-rumusan-masalah-tujuan-penelitian-manfaat-penelitian.html>
<1% - http://eprints.ums.ac.id/17262/4/03._BAB_I.pdf
<1% - <https://idr.uin-antasari.ac.id/16646/6/BAB%20III.pdf>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/6zcxn4opy-rumusan-masalah-tujuan-penelitian-manfaat-penelitian.html>
<1% -
<https://bakesbangpol-pbd.blitarkota.go.id/id/berita/siswa-kota-blitar-raih-dua-medali-kompetisi-sains-nasional-tingkat-smp-tahun-2020>
<1% - http://digilib.uinsgd.ac.id/30367/4/4_bab1.pdf

<1% - <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS/article/download/2895/pdf>
<1% - <http://eprints.uns.ac.id/view/year/2015.type.html>
<1% -
<https://portaljawabansoal.blogspot.com/2021/06/perbedaan-evaluasi-pembelajaran-dengan.html>
<1% -
<https://es.scribd.com/document/347177589/Prosiding-Seminar-Nasional-Olahraga-2016-Universitas-Negeri-Semarang>
<1% -
<https://id.scribd.com/doc/140168557/Skripsi-Ttg-Keterampilan-Gerak-Dasar-Sepak-Bola>
<1% -
<https://proposaldanmakalah.blogspot.com/2017/02/makalah-permainan-sepak-bolabola-voly.html>
<1% - <https://dixlasction09.blogspot.com/>
<1% -
<https://id.scribd.com/doc/273873209/Upaya-Meningkatkan-Keterampilan-Sepak-Kuda>
<1% -
<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/download/3815/2548>
<1% -
<https://mgmpjenjasgresik.wordpress.com/2015/06/22/dasar-dasar-pendidikan-jasmani/>
<1% -
<https://123dok.com/document/qmj47e5q-pengaruh-latihan-komponen-biomotor-olahraga-olahraga-sepaktakraw-yogyakarta.html>
<1% - <https://delasri.wordpress.com/category/artikel-jurnal-olahraga/>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/234023837.pdf>
<1% -
<http://text-id.123dok.com/document/lzg369vq-efektifitas-teknik-relaksasi-pernafasan-untuk-mengurangi-kecemasan-atlet-futsal-yang-hendak-bertanding.html>
<1% - <https://gurupenjaskes.com/sepak-takraw-sejarah-aturan-dan-teknik-dasarnya>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/287306785.pdf>
1% - <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/download/2385/1510>
<1% -
<https://123dok.com/document/yn9o24pq-skripsi-diajukan-menyelesaikan-mencapai-sarjana-pendidikan-universitas-semarang.html>
1% - <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/download/2385/1510>
<1% - <https://issuu.com/epaper-kmb/docs/bp27052009>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/zkw5g28z-tingkat-motivasi-atlet-mengikuti-latihan-di-unit-kegiatan-mahasiswa-ukm-atletik-universitas-negeri-yogyakarta.html>

<1% - <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/download/127/125>

<1% -

<https://123dok.com/document/q074n23z-pendidikan-kepelatihan-olahraga-fakultas-ke-olahraga-universitas-negeri-semarang.html>

<1% -

<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/download/181/131/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/49756588/semnas-LS-Umum>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/316210404/Artikel-pembinaan-olahraga>

<1% - <https://www.scribd.com/document/364517554/Prosiding-Semnas-Ip-ips-opt>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/373012237/PEMBINAAN-DAN-PENGEMBANGAN-OLAHRAHA-PRESTASI-docx>

<1% - <https://rannykhoirunisa.wordpress.com/>

<1% - <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/download/15010/11105>

<1% -

<https://cabulocabulo27.blogspot.com/2017/11/strategi-dan-motivasi-dalam-olahraga.html>

<1% -

http://mylearning.gemseducation.com/2ZhAFVON_mengenal-psikologi-perkembangan.pdf

<1% - <https://dhanydamopolii.wordpress.com/tag/beda-pembelajaran-dan-pengajaran/>

<1% - <https://www.scribd.com/document/391573278/ch8>

3% - <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/download/90/90>

<1% - <https://rindufidati.wordpress.com/pengertian-dan-syarat-profesionalisme/>

<1% - <https://nismakom.wordpress.com/bank-soal/>

<1% - <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/download/72/42>

<1% - <https://cabulocabulo27.blogspot.com/2017/11/emosi-dan-olahraga.html>

<1% - <https://dungold.wordpress.com/2011/12/01/atletik/>

<1% - <https://myklass-fkik.ummy.ac.id/mod/resource/view.php?id=20170>

<1% - <https://www.remotivi.or.id/aman/data>

<1% - <https://makmureffendi.wordpress.com/author/makmureffendi/>

<1% -

<https://makalahlengkap14.blogspot.com/2014/12/makalah-kesenian-jawa-barat.html?view=classic>

<1% - <https://makalahtentang.wordpress.com/category/perilaku/>

<1% -

<https://123dok.com/document/q767wkry-tingkat-kepercayaan-atletik-lompat-tinggi-pomnas-istimewa-yogyakarta.html>

<1% - <https://www.coursehero.com/file/96495138/MAKALAH-MSDM1docx/>

<1% - <http://www.makalah.co.id/2016/09/makalah-manusia-makhluk-individu-dan.html>

<1% - <https://siswasehat.wordpress.com/page/2/>
<1% -
<https://www.jurnal.id/id/blog/sifat-sikap-pemimpin-juga-contoh-kepempimpinan-yang-baik/>
<1% -
<https://astriecollections.blogspot.com/2009/09/makalah-kurangnya-percaya-diri.html>
<1% -
<https://nindisabrina.wordpress.com/2015/04/30/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-pengambilan-keputusan/>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/228737409.pdf>
<1% -
https://www.academia.edu/42980625/SPORT_AND_CONFIDENCE_OLAHRAGA_DAN_RASA_PERCAYA DIRI
<1% - <https://pendidikanabk.wordpress.com/category/tuna-netra/>
<1% - http://eprints.undip.ac.id/29362/1/JURNAL_LUTHFAN_ATMAJI_C2A308014.pdf
<1% -
<https://123dok.com/document/lzggr2vz-analisis-pengaruh-pekerjaan-perilaku-produktif-karyawan-infomedia-telkomsel.html>
<1% -
<https://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/download/87/87>
<1% - <http://journal.uml.ac.id/TIT/article/download/67/57>
<1% - <https://www.arhamsyahban.com/2016/09/>
<1% - <https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1321503017-3-BAB%20II.pdf>
<1% - <https://ratna1ea33ibd.blogspot.com/>
<1% -
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1477755&val=10952&title=PEMBINAAN%20MENTAL%20BAGI%20ATLET%20PEMULA%20UNTUK%20MEMBANTU%20PENGENDALIAN%20AGRESIFITAS>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/267024223.pdf>
<1% - <https://trisofiya.wordpress.com/category/uncategorized/>
<1% -
http://eprints.upgris.ac.id/4/1/Nur%20Azis%20Rohmansyah_KONTRIBUSI%20PSIKOLOGI%20OLAHRAGA%20TERHADAP%20PENINGKATAN%20PRESTASI%20OLAHRAGANur%20A.pdf
<1% - <https://www.kabarprogresif.com/2014/08/>
<1% - <https://lsmgmbibandung.wordpress.com/2015/08/28/revolusi-mental/>
1% -
<https://taekwondoprivatelesson.blogspot.com/2015/06/latihan-mental-bagi-atlet-mengapa-atlet.html>
<1% - <https://siap-bang.blogspot.com/>

<1% - http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/12/6.-Tristiadi-Ardi-_2.pdf
1% - <https://burangacelayar.blogspot.com/2011/04/aspek-aspek-psikologi.html>
3% - <https://vanbolon.blogspot.com/2013/09/latihan-mental-bagi-atlet.html>
<1% - <https://www.arhamsyahban.com/2021/02/mental-training.html>
<1% -
<https://sport.detik.com/sepakbola/klinik-assbi/d-2196985/mental-skills-motivasi-kontrol-emosi-percaya-diri>
<1% -
https://caritonang.blogspot.com/2014/09/evaluasi-kondisi-fisik-dan-keterampilan_16.html
<1% - <https://ojs.unm.ac.id/TPJ/article/viewFile/45-49/8145>
<1% - <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/download/3941/3588>
<1% - <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS/article/download/2210/pdf>
<1% - https://issuu.com/media.andalas/docs/epaper_andalas_edisi_kamis_05_april
<1% -
<https://123dok.com/document/eqojjokz-hubungan-kekuatan-lengan-tungkai-renang-bandar-lampung-pelajaran.html>
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/27294/1/6211411066.pdf>
<1% -
<https://adoc.pub/pendekatan-pembelajaran-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan.html>
<1% -
http://whatsappglobalbev.plataformadesorteio.com.br/buku_metode_penelitian_kualitatif.pdf
<1% - <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/14305>
<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada__senin_7_februari_2011/10
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/yee2lmey-kajian-faktor-penghambat-pembinaan-di-sekolah-sepakbola-ssb-anggota-ikatan-keluarga-sekolah-sepakbola-ika-ssb-kabupaten-sleman.html>
<1% - https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/K1212021_bab2.pdf
<1% - <http://etheses.iainkediri.ac.id/2398/4/932127416%20BAB%203.pdf>
<1% - <http://repository.uin-alauddin.ac.id/10633/1/MUSTAFA.pdf>
<1% -
<https://kumparan.com/berita-terkini/referensi-contoh-rumusan-masalah-dan-hipotesis-1vMpvY8lbID>
<1% -
<https://kelasbelajarstudents.blogspot.com/2021/07/kerangka-konsep-penelitian-eksperimen.html>
<1% - http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/243/6/118600138_file6.pdf

<1% - <https://ojs.stie-tdn.ac.id/index.php/TB/article/download/111/89/>

<1% - https://issuu.com/seputar-indonesia/docs/si_digital_-_26032013

<1% - http://eprints.walisongo.ac.id/3711/4/093111074_bab3.pdf

<1% - <http://repository.iainkudus.ac.id/4554/6/6.%20BAB%20III.pdf>

<1% -
https://www.academia.edu/34316959/KESADARAN_DIRI_MAHASISWA_AKADEMI_KEPERAWATAN_X_TENTANG_KESIAPAN_MERAWAT_INDIVIDU_GANGGUAN_JIWA

<1% - http://eprints.undip.ac.id/40650/3/BAB_III.pdf

<1% - <https://adoc.pub/2013-universitas-darma-persada.html>

<1% - <http://repository.iainkudus.ac.id/4530/6/06.%20BAB%20III.pdf>

<1% -
<http://www.yusuf.staff.ub.ac.id/files/2012/11/meyakinkan-validitas-data-melalui-triangularasi-pada-penelitian-kualitatif.pdf>

<1% -
http://www.sso.mylearning.gemseducation.com/dIaj4t24_bab-iii-metodologi-penelitian.pdf

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/55046/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

<1% -
https://www.academia.edu/36566436/Proposal_Penelitian_Dosen_Pemula_DAMPAK_KEBERADAAN_PERKEBUNAN_KELAPA_SAWIT_PADA_PEMBANGUNAN_DI_HULU_SUNGAI_MAHAKAM_KABUPATEN_KUTAI_KARTANEGARA_

<1% -
<http://repositori.unsil.ac.id/908/4/004%20Skripsi%20Yeni%20Purnamasari%20BAB%203.pdf>

<1% -
<http://eprints.itn.ac.id/2103/1/NEW%20skripsi%20fix%20bab%201%2C2%2C3%2C4%2C5%2C6.pdf>

<1% - <https://www.coursehero.com/file/87238548/9-Populasi-dan-Sampelpdf/>

<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/1756/7/10510037_Bab_3.pdf

<1% -
https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/2228/9/UNIKOM_NUR%20ASIAH_11.BAB%20III.pdf

<1% - <http://repository.radenfatah.ac.id/8032/3/skripsi%20BAB%20III.pdf>

<1% - https://issuu.com/beritapagi/docs/senin_16_maret_2015

<1% - https://issuu.com/palpos/docs/selasa_17_juni_2014ok

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/36471/6/14.%20BAB%20III.pdf>

<1% -
<https://123dok.com/document/qojomdkz-instrumen-penelitian-metode-penelitian-pendidikan-dr-heri-retnawati.html>

<1% - <http://repository.iainkudus.ac.id/4466/6/6.%20BAB%20III.pdf>

<1% - <http://repository.stiedewantara.ac.id/180/11/BAB%20III.pdf>
<1% - <https://fatkhan.web.id/teknik-pengumpulan-data-dan-analisis-dalam-penelitian/>
<1% -
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=735414&val=11544&title=HUBUNGAN%20KESADARAN%20POLITIK%20DAN%20CIVIC%20DISPOSITION%20DENGAN%20PARTISIPASI%20POLITIK%20PEMILIH%20PEMULA%20DALAM%20PILKADES%20DI%20DESA%20KLODRAN%20KECAMATAN%20COLOMADU%20KABUPATEN%20KARANGANYAR%20TAHUN%202016>
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/43614/8/16.%20BAB%20III.pdf>
<1% - <https://1library.net/document/q2molmpy-text-abstrak-pdf.html>
<1% - <http://eprints.ums.ac.id/56130/24/BAB%20III-61.pdf>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/306160502/Jurnal-Ilmiah-Manajemen-Kelas-pdf>
<1% - <http://repository.iainkudus.ac.id/1984/6/6.%20BAB%20III.pdf>
<1% - <http://repositori.unsil.ac.id/718/4/BAB%20III.pdf>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/291816188.pdf>
<1% -
http://repository.unisba.ac.id/bitstream/handle/123456789/3085/07bab3_Rizkha%20Amalia_10090310205_skr_2016.pdf?sequence=7&isAllowed=y
<1% - <http://repositori.unsil.ac.id/847/7/BAB%20III.pdf>
<1% -
<https://123dok.com/document/yevw16rz-hubungan-kecerdasan-spiritual-motivasi-kepemimpinan-kinerja-jayapura-selatan.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/yevmmj0z-peran-kepemimpinan-kepala-sekolah-kinerja-guru-smkn-klaten.html>
<1% -
<https://www.scribd.com/document/403166222/3-PENDIDIKAN-SUMBER-DAYA-MANUSIA-docx>
<1% - <https://hasil-penelitian.blogspot.com/2015/03/uji-reliabilitas-instrumen.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/6zkwwoeq-keefektifan-penggunaan-microsoft-powerpoint-pembelajaran-petarukan-pemalang-memperkaya.html>
<1% - <https://jagoanilmu.net/variabel-penelitian/>
<1% - <https://www.scribd.com/document/370637226/Resume-Statistik-2017-Repaired>
<1% -
<https://docobook.com/hubungan-antara-dukungan-sosial-teman-sebayab275690593f2b58905f91e06b781ad9645285.html>
<1% - <http://digilib.unisayogya.ac.id/1065/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
<1% - <http://eprints.ums.ac.id/69470/13/BAB%203.pdf>
<1% -

<https://123dok.com/document/8yd9p01z-minat-masyarakat-pegadaian-syariah-penelitian-pegadaian-syariah-cinere.html>

<1% - <http://repository.radenintan.ac.id/3438/5/BAB%203.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/dzx5o4nq-analisis-strategi-pengembangan-peningkatan-kesejahteraan-masyarakat-kecamatan-kabupaten.html>

<1% - <https://docobook.com/profil-kesehatan-indonesia-tahun-2014.html>

<1% - <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/search/7/96>

<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada__jumat_4_juni_2010

<1% - <http://repository.stiedewantara.ac.id/19/11/BAB%20III.pdf>

<1% -

<https://www.grafiati.com/en/literature-selections/balai-penelitian-perkebunan-bogor/dissertation/>

<1% -

<http://eprint.stieww.ac.id/592/1/142302654%20TEGUH%20TRI%20PRIHANTO%20USMAN.pdf>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/113595747/Badung-Dalam-Angka-2010>

<1% - <http://eprints.kwikkiangie.ac.id/941/4/BAB%20III%20METODE%20PENELITIAN.pdf>

<1% -

<https://www.grafiati.com/uk/literature-selections/yayasan-sosial-tani-membangun/book-part/>

<1% - <http://eprints.umsida.ac.id/318/1/eman-11167.rtf>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/401568079/Statistik-Lingkungan-Hidup-Indonesia-2018-pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/7q05lk3y-analisis-pengaruh-motivasi-terhadap-kepuasan-karyawan-lestari-perkasa.html>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/282678062/jurnal-anis-1-pdf>

<1% - <https://idoc.pub/documents/profil-kesehatan-indonesia-2015-vlr028dzevlz>

<1% - <http://repository.unib.ac.id/8299/1/IV%20CV%20CLAMP%20CII-14-dev.FK.pdf>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/78859487/555>

<1% -

<https://123dok.com/document/yj7jkrpy-hubungan-antara-kecerdasan-emosional-dengan-prokrastinasi-akademik.html>

<1% -

<https://adoc.pub/kepemimpinan-politik-nurdin-abdullah-di-kabupaten-bantaeng-s.html>

<1% -

<https://idoc.pub/documents/5metode-penelitian-kuantitatif-dan-kualitatif-jlk9q3xp8z4>

5

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/7q07knvz-hubungan-antara-kecerdasan-emosional-dengan-hasil-belajar-pkn-siswa-kelas-iv-sd-di-kecamatan-gunungpati-semarang.html>

|

<1% - <https://www.grafiati.com/pt/literature-selections/variabel/journal/>

<1% - <https://idoc.pub/documents/perencanaan-tambang-d47edw67mdn2>

<1% -

<https://gilangjaelani.blogspot.com/2011/05/ketahanan-nasional-sebagai-geostrategi.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/368291234/Analisis-Statistika>

<1% - <https://nanangfirmansyahblog.wordpress.com/tag/good-governance/>

<1% - <https://munikasulistiawati.wordpress.com/category/uncategorized/>

<1% -

<https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5512269/puluhan-eks-tenaga-outsourcing-demo-walkot-blitar-karena-kontrak-kerja-diputus>

<1% - <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34750/30896>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/347177589/Prosiding-Seminar-Nasional-Olahraga-2016-Universitas-Negeri-Semarang>

<1% - https://issuu.com/koran_jakarta/docs/edisi_874_-_27_november_2010

<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada__3_agustus_2009

<1% - <https://kgp2tabalong.blogspot.com/2013/09/artikel-ptk.html>

<1% - <http://repository.unib.ac.id/8859/2/IV,V,LAMP,II-14-pah.FK.pdf>

<1% - <http://eprints.umk.ac.id/14547/1/HALAMAN%20JUDUL.pdf>

<1% - <http://repository.unmuhjember.ac.id/8464/3/BAB%20I-dikonversi.pdf>

<1% -

http://publikasi.data.kemdikbud.go.id/uploadDir/isi_A2BC9215-A04A-4657-BBCF-E8FF5F9E56C6_.pdf

<1% -

http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/7/skr/judul/00000000000000101073/0

<1% - <https://www.scribd.com/document/329819379/LAKIP-Kota-Palembang-2012-pdf>

<1% -

<https://catatankecik.blogspot.com/2012/05/barang-terkena-bea-keluar-dan-cara.html>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/eqokgkk5y-simpulan-simpulan-implikasi-dan-saran.html>

<1% - <https://konsultasiskripsi.com/tag/judul-ilmu-ekonomi/page/5/>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/45586/3/BAB%20I%20ku.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/zwwood0q-profil-kondisi-fisik-atletik-pendek-berdasarkan-parameter-kondisi.html>

<1% -

<https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/article/download/5/6>

<1% -

<https://123dok.com/document/qorn1gjq-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-keputusan-pemakaian-jasa-warnet.html>

<1% -

https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/13235/3/T2_832015013_BAB%20III.pdf

<1% - <https://madrasahaliyahbinuangeun.blogspot.com/2010/12/skripsi-pkn-2010.html>

<1% - <https://dokumen.pub/penelitian-dan-pengembangan-pendidikan-olahraga.html>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/9946/4/BAB%20II%20acul.pdf>

<1% - <https://es.scribd.com/document/384772475/PROSIDING-SENADIMAS-2017-pdf>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/261141385/Katalog-Program-Pendas-UT-2015>

<1% -

<http://digilib.unimed.ac.id/30640/11/14.%20NIM%208146131014%20Daftar%20Pustaka.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/q5pgx77y-visi-pendidikan-jasmani-dan-olahraga-setiawan-visi-pendidikan-jasmani-dan-olahraga.html>

<1% - <https://th1lib.org/book/2365690/e19703?dsource=recommend>

<1% - <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/8753>

<1% -

<https://www.bola.com/ragam/read/4409306/35-kata-kata-motivasi-untuk-atlet-penuh-inspirasi-dan-bikin-semangat-meraih-prestasi>

<1% - <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JUPITER/article/download/3334/1851>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33341239.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/q2322j pz-pengaruh-intelligence-quotient-emotional-quotient-spiritual-quotient-underreporting.html>