

## PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN SLEMAN MENGENAI PROGRAM LATIHAN MENTAL

### *COMPREHENSION OF VOLLEYBALL COACHES IN SLEMAN REGENCY ON MENTAL TRAINING PROGRAM*

Oleh : Syamsuryadin, PKL  
Email : [syamsuryadinadek@gmail.com](mailto:syamsuryadinadek@gmail.com)  
Pembimbing : CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or,  
Reviewer : SB. Pranatahadi, M.Kes

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman mengenai program latihan mental. Jenis penelitian adalah deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih bola voli di Kabupaten Sleman. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih bola voli di klub di Kabupaten Sleman, (3) pelatih yang masih aktif melatih di klub. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 18,75% (3 orang), kategori “cukup” sebesar 43,75% (7 orang), kategori “baik” sebesar 18,75% (3 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 37,69, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental masuk dalam kategori “sedang”.

**Kata kunci:** *pemahaman, pelatih bola voli, program latihan mental*

#### **Abstract**

This study aims to determine how high the comprehension of volleyball coach in Sleman regarding mental exercise program is. The research was descriptive. The method used in this research was by survey method with data collection using test. The population in this study was all volleyball coaches in Sleman. The sampling technique employed purposive sampling, with these criteria: (1) willing to be the sample, (2) volleyball coach of club in Sleman, (3) coaches who were still active in the clubs. The data analysis was using descriptive quantitative represented in percentage form. The results show that the level of comprehension of volleyball coach in Sleman on mental training program that are in the category of "very poor" by 6.25% (1 coach), the category of "less" of 18.75% (3 coaches), the category of "medium" is 43.75% (7 coaches), the category of "good" is 18.75% (3 coaches), and the category of "very good" is by 12.5% (2 coaches). Based on the average value that is 37.69, the level of comprehension of volleyball coach in Sleman on mental training program in the category of "medium".

**Keywords:** *comprehension, volleyball coach, mental training program*

## PENDAHULUAN

Aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di seluruh cabang olahraga. Untuk meningkatkan prestasi maksimal tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, atau strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Rushall (Komarudin, 2013: 2) "*mental skills training for sport is designed to produce psychology state and skills in athletes that will lead to performance enhancement*". Apabila dalam aspek tersebut terpenuhi oleh sebuah tim sudah bisa dipastikan prestasi akan bisa diraih, seperti yang dikatakan oleh R. Ibrahim (2008: 112) "untuk meraih prestasi puncak sebagai suatu perwujudan aktualisasi diri bagi atlet, modal utama adalah harus memiliki kesehatan yang prima, baik fisik maupun mental, agar tercapai prestasi yang optimal". Apabila aspek teknik dan mental bisa terpenuhi maka prestasinya pasti bisa didapatkan karena aspek teknik dan mental sangat berhubungan. Singgih Gunarsa (2008: 21) menyatakan: "Bahwa kegiatan psikologi olahraga sudah banyak dilakukan di negara-negara yang sedang berkembang dalam aspek olahraga. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan mental dapat meningkatkan prestasi yang optimal jika dilakukan dengan baik dan terprogram sehingga atlet yang dihasilkan memiliki kualitas yang baik.

Latihan mental merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Dengan demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental atlet itu sendiri, pengembangan dan pemeliharaan mental tidak dapat dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan teknik dan mental sejalan dengan program latihan. Latihan mental merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan.

Setelah melakukan survei di lapangan pada saat Mikro, PPL dan Magang, ternyata masih ada pelatih bola voli di Kabupaten Sleman yang belum memberikan latihan mental kepada atletnya. Latihan yang dilakukan cenderung ke arah latihan fisik dan teknik bola voli. Menurut hasil wawancara dengan atlet bola voli di Kabupaten Sleman, para atlet juga menyatakan memang belum mendapatkan metode latihan mental dari

pelatih, sehingga pada saat menghadapi latihan yang berat maupun pertandingan mereka belum sepenuhnya siap. Meskipun atlet giat berlatih, namun atlet sering merasa kurang yakin terhadap kemampuan ataupun teknik yang dimiliki. Selain itu, atlet masih sering merasa kurang mampu bersaing dengan lawan yang memiliki kualitas satu level di atasnya dan kurang yakin bahwa dirinya mampu mengatasi tekanan baik saat latihan maupun pertandingan. Kondisi-kondisi yang dirasakan oleh atlet tersebut membuat penampilan tidak optimal baik pada saat latihan maupun pertandingan (Wawancara dengan dengan tujuh atlet bola voli di Kabupaten Sleman, Mei 2015). Selain atlet, beberapa pelatih juga menyatakan belum pernah memberikan metode latihan mental kepada atletnya. Latihan yang dilakukan cenderung ke arah fisik dan teknik (wawancara dengan tiga orang pelatih Mei, 2015).

Memiliki mental yang tangguh, atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis, yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan olahraga secara umum dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan. Seringkali dijumpai bahwa masalah mental atlet sesungguhnya bukan murni merupakan masalah psikologis, namun juga disebabkan oleh faktor teknis atau fisiologis. Contohnya: jika kemampuan atlet menurun karena faktor kesalahan teknik gerakan, maka persepsi atlet terhadap kemampuan dirinya juga akan berkurang. Jika masalah kesalahan gerak ini tidak teridentifikasi dan tidak segera diperbaiki, maka kesalahan gerak ini akan menetap. Akibatnya, kemampuan atlet tidak meningkat sehingga atlet menjadi kecewa dan lama kelamaan bisa menjadi frustrasi bahkan memiliki pikiran dan sikap negatif terhadap prestasi olahraganya.

Latihan keterampilan psikologi dalam olahraga sangat penting dalam menunjang prestasi seorang atlet. Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang atlet berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik, dan taktik. Aspek-aspek psikologis berupa struktur dan fungsi-fungsi kepribadian yang diselidiki dalam olahraga seperti motivasi, emosi, kepercayaan diri, disiplin, ketegangan, kecemasan, agresifitas, pembinaan kelompok, dan interaksi sosial (Singgih Gunarsa, 2008:

21). Aspek-aspek tersebut memegang peranan penting untuk mencapai prestasi maksimal. Aspek-aspek psikologis tidak dengan sendirinya tumbuh dan berkembang dalam diri anak, tetapi aspek tersebut perlu dibina dan dikembangkan melalui teknik dan metode latihan keterampilan psikologis.

Psikologi memiliki peranan penting sesuai tujuan-tujuan tersebut. Terkait dengan tujuan eksplanatif, psikologi olahraga dapat memperdalam dan mengembangkan teori-teori yang berhubungan dengan tingkah laku dan pengalaman dalam olahraga, (misalnya timbulnya motivasi; terjadinya perubahan motivasi pada anak; stabilitas emosional; kematangan emosional; ketahanan mental dan latihan mental; masalah stress; masalah kecemasan; terjadinya frustrasi; upaya-upaya rileksasi; serta hubungannya dengan tindakan agresif dan sebagainya) (Singgih Gunarsa, 2008: 24).

Latihan mental dilakukan selama atlet menjalani latihan olahraga, karena seharusnya latihan mental merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan atau periodesasi latihan. Latihan-latihan tersebut ada yang memerlukan waktu khusus (terutama saat-saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), namun pada umumnya tidak terikat oleh waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja. Jika akan menerapkan latihan mental untuk mengatasi masalah mental psikologis, maka atlet, pelatih, maupun psikolog olahraga harus tahu pasti bahwa penyebab masalahnya adalah masalah mental (Satiadarma, 2000: 31).

Peneliti melakukan penelitian di Kabupaten Sleman, karena lokasi yang dekat sehingga lebih mudah untuk memantau proses latihan. Selain itu, peneliti juga menjadi pelatih di salah satu klub di Kabupaten Sleman. Karena itu peneliti bisa mengamati secara langsung proses yang terjadi di lapangan. Dengan demikian peneliti berharap penelitian berjalan dengan lancar tanpa gangguan.

Atas dasar pertimbangan latar belakang masalah di atas, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian tentang "Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman mengenai Program Latihan Mental".

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 120), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes.

### **Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih bola voli di Kabupaten Sleman. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih bola voli di klub di Kabupaten Sleman, (3) pelatih yang masih aktif melatih di klub. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 16 pelatih.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda (*multiple choice*). Tes pilihan ganda terdiri dari atas suatu keterangan atau pemberitahuan tentang suatu pengertian yang belum lengkap. Untuk melengkapinya harus memilih satu dari beberapa kemungkinan yang telah disediakan.

Penilaian dalam instrumen tes pilihan ganda (*multiple choice*) pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0.

### **Uji Coba Instrumen**

Sebelum uji coba, peneliti melakukan validasi/*expert judgment*. Uji coba dilakukan pada pelatih bola voli di klub Baja 78 Bantul yang berjumlah 9 orang.

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa terdapat 6 butir gugur, yaitu butir nomor 25, 33, 43, 45, 47, dan 52. Sehingga didapatkan 52 butir valid dan digunakan untuk penelitian. Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa instrumen reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,985.

**Teknik Analisis Data**

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

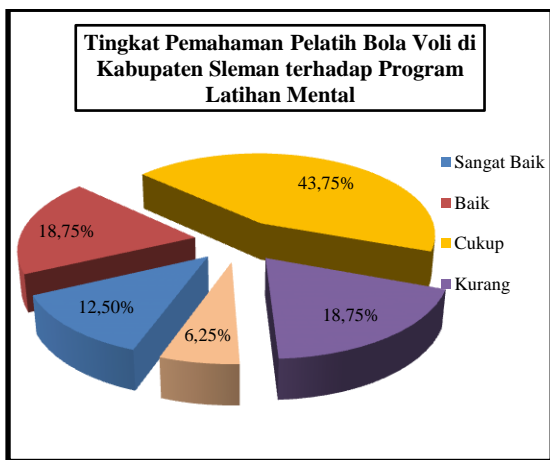
N = Jumlah Responden

(Anas Sudijono, 2006)

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental diungkapkan dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 52 butir. Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 16.0 for windows.

Dari analisis data tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental diperoleh skor terendah (*minimum*) 34, skor tertinggi (*maksimum*) 41,0, rerata (*mean*) 37,69, nilai tengah (*median*) 38,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 38,0, standar deviasi (SD) 1,92. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, pada gambar 1 sebagai berikut:



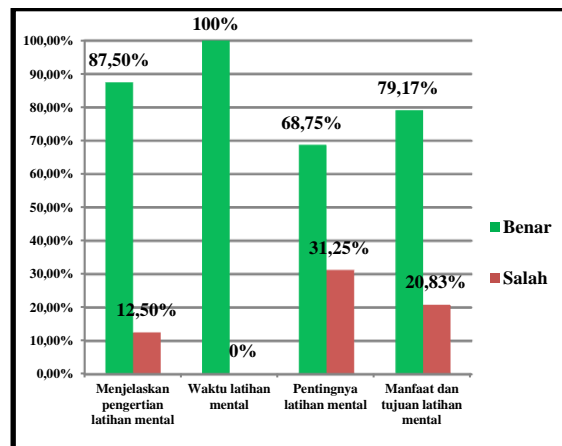
**Gambar 1.** Diagram Pie Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental

Berdasarkan gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 18,75% (3 orang), kategori “cukup” sebesar 43,75% (7 orang), kategori “baik” sebesar 18,75% (3 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 37,69, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental masuk dalam kategori “sedang”.

Rincian tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor sebagai berikut:

**a. Pengertian Latihan Mental**

Hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor pengertian latihan mental tampak pada gambar 2 sebagai berikut:



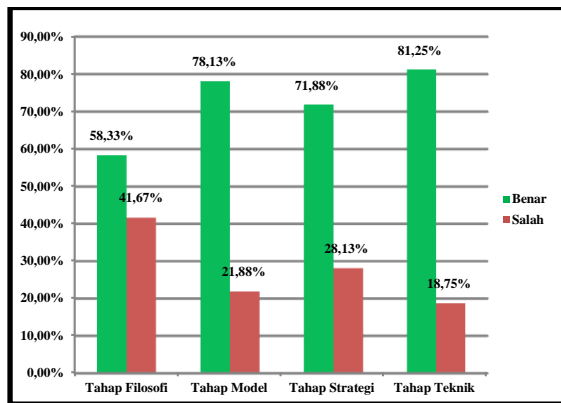
**Gambar 2.** Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental Faktor Pengertian Latihan Mental

Berdasarkan gambar 4 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor pengertian latihan mental berada pada indikator menjelaskan pengertian latihan mental persentase menjawab benar sebesar 87,5%, waktu latihan mental persentase menjawab benar sebesar 100%, pentingnya latihan mental persentase menjawab benar sebesar 68,75%, manfaat dan tujuan latihan

mental persentase menjawab benar sebesar 79,17%. Berdasarkan rata-rata yaitu 83,85%, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor pengertian latihan mental masuk dalam kategori “sangat baik”.

**b. Tahap-tahap Latihan Mental**

Hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor tahap-tahap latihan mental tampak pada gambar 3 sebagai berikut:

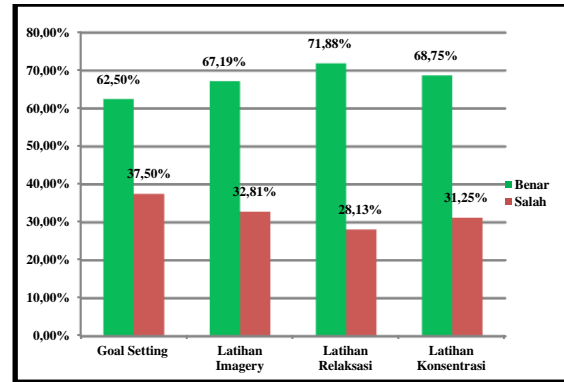


**Gambar 3.** Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental Faktor Tahap-tahap Latihan Mental

Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor tahap-tahap latihan mental berada pada indikator tahap filosofi persentase menjawab benar sebesar 58,33%, tahap model persentase menjawab benar sebesar 78,13%, tahap strategi persentase menjawab benar sebesar 71,88%, tahap teknik persentase menjawab benar sebesar 81,25%. Berdasarkan rata-rata yaitu 72,39%, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor tahap-tahap latihan mental masuk dalam kategori “baik”.

**c. Bentuk-bentuk Latihan Mental**

Hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap bentuk-bentuk latihan mental berdasarkan faktor tahap-tahap latihan mental tampak pada gambar 4 sebagai berikut:

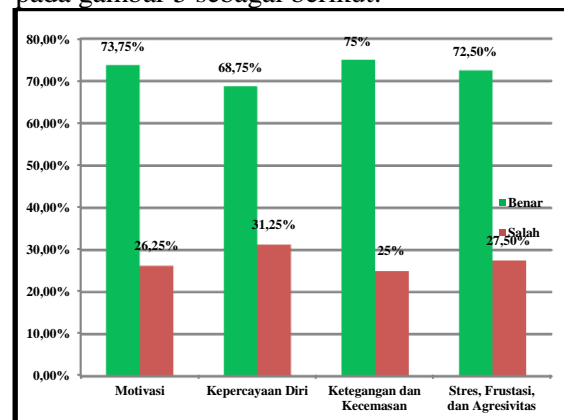


**Gambar 4.** Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental Faktor Bentuk-bentuk Latihan Mental

Berdasarkan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor bentuk-bentuk latihan mental berada pada indikator *goal setting* persentase menjawab benar sebesar 62,5%, latihan *imagery* persentase menjawab benar sebesar 67,19%, latihan relaksasi persentase menjawab benar sebesar 71,88%, latihan konsentrasi persentase menjawab benar sebesar 68,75%. Berdasarkan rata-rata yaitu 67,58%, masuk dalam kategori “baik”.

**d. Ruang Lingkup Latihan Mental**

Hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor ruang lingkup latihan mental tampak pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5.** Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Mental Faktor Ruang Lingkup Latihan Mental

Berdasarkan gambar 5 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor ruang lingkup latihan mental berada pada indikator motivasi persentase menjawab benar sebesar 73,75%, kepercayaan diri persentase menjawab benar sebesar 68,75%, ketegangan dan kecemasan persentase menjawab benar sebesar 75%, stres, frustrasi, dan agresivitas persentase menjawab benar sebesar 72,5%. Berdasarkan rata-rata yaitu 67,58%, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berdasarkan faktor ruang lingkup latihan mental masuk dalam kategori "baik".

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental masuk dalam kategori "cukup". Hasil penelitian didapatkan pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman paling besar pada kategori cukup, yaitu sebesar 75% (12 pelatih), artinya pelatih sudah cukup memahami tentang program latihan mental. Namun dalam aplikasinya pelatih masih kurang menerapkan program latihan mental dalam latihan. Program latihan mental dalam penelitian ini terdiri atas pengertian latihan mental, tahap-tahap latihan mental, bentuk-bentuk latihan mental, dan ruang lingkup latihan mental. Program latihan tidak hanya bersifat fisik, namun latihan mental juga perlu diterapkan untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga. Peningkatan kemampuan fisik, teknik dan taktik tanpa diberikan latihan mental yang baik akan mengakibatkan hasil negatif. Mental merupakan daya penggerak dan mendorong untuk menyempurnakan kemampuan fisik, teknik, dan atlet dalam penampilan olahraga. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat, atau siap menghadapi beban mental.

Peranan latihan mental di samping untuk menyiapkan mental atlet menjelang pertandingan, juga ditujukan untuk membina

daya tahan mental atlet. Daya tahan mental merupakan kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman dalam keadaan bagaimanapun juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar diri atlet. Daya tahan mental perlu dimiliki atlet, agar atlet dapat menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan dengan penuh kepercayaan pada diri sendiri, dapat menguasai, dapat mengontrol permainannya, tetap tenang khususnya saat menghadapi kemungkinan kekalahan, agar dapat bangkit untuk berpenampilan baik. Program latihan mental adalah gambaran dalam pikiran seseorang memiliki hal yang nyata dan mampu menciptakan kenyataan (realitas) sendiri dengan gambaran atau bayangan mental (mental *imagines*). Dalam hal ini bagaimana melihat dirinya dan kemampuannya, apakah secara positif dan negatif. Jika seseorang mengikuti suatu kejuaraan maka perasaan takut, tidak percaya diri atau perasaan tidak menentu tentang dirinya, dan perasaan tegang akan dapat dirasakan.

Latihan mental harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin yang tinggi. Secara umum persiapan mental yang dilakukan, berpedoman pada: kepercayaan penuh dalam dirinya dan kemampuan fisiknya; konsentrasi penuh dan memusatkan selama kompetisi; visualisasi penampilannya selama berhari-hari atau beberapa minggu sebelum pelaksanaan pertandingan (kompetisi); menganalisis berbagai kekurangan dan berusaha untuk memperbaiki penampilan dan teknik dan strategi; kemampuan untuk mengalahkannya dengan mudah dan melihat kedepan pada tantangan-tantangan baru pada pertandingan berikutnya; tidak pernah melihat diri sendiri sebagai atlet yang kalah sekali atau dua kali dalam pertandingan.

Menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis dan memakan waktu cukup panjang. Latihan mental dalam upaya membina mental atlet harus didasarkan pada falsafah bahwa Pelatih pada hakekatnya membantu perkembangan atlet, memperlakukan atlet sebagai subyek sehingga pada akhirnya atlet dapat mengembangkan dirinya sendiri. Tindakan *overprotection* akan mengakibatkan atlet justru tidak tahan

menghadapi gangguan-gangguan emosional dan hambatan-hambatan beban mental lainnya. Peranan latihan mental dalam bola voli sangat penting diberikan kepada atlet, sehingga hambatan-hambatan yang dialami atlet baik yang datang dirinya atau lingkungan sekitar pada saat pertandingan dapat diatasi dengan baik oleh atlet.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 18,75% (3 orang), kategori “cukup” sebesar 43,75% (7 orang), kategori “baik” sebesar 18,75% (3 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 37,69, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental masuk dalam kategori “sedang”.

### Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental dengan menggunakan metode lain.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- R. Ibrahim. (2008). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Satiadarma, P.Monty. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.
- Singgih Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.