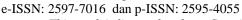
SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation

Volume 2 Nomor 1 September 2018



This work is licensed under a Creative Commons Attribution

4.0 International License



Pengaruh Latihan Hipnosis Terhadap Peningkatan Kualitas Psikologis dan Keterampilan Servis Atas Atlet BKMF Bolavoli

Nanang Tiar Atmaja

Keywords:

Hipnosi; Psikologis; Servis Atas;.

Corespondensi Author

¹ Universitas Negeri Makassar, Email:

Nanangtiaratmaja@gmail.com

Article History

Received: 09-07-2018; Reviewed: 10-08-2018; *Accepted:* 21-08-2018; Published: 28-09-2018. Abstract. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan yang bertujuan; (1) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis pada atlet BKMF bola voli FIK UNM, (2) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan hipnosis terhadap keterampilan servis atas pada atlet BKMF bola voli FIK UNM, (3) untuk mengetahui sejauh mana perbedaan pengaruh latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis dan keterampilan servis atas pada atlet BKMF bola voli FIK UNM. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putra BKMF bola voli FIK UNM yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Sampel menjadi dua kelompok penelitian menggunakan teknik ordinal pairing yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pelaksanaan penelitian ini selama 15 kali pertemuan dengan frekuensi latihan sebanyak 5 kali dalam satu minggu. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik uji-t berpasangan dan uji-t tidak berpasangan serta uji manova pada taraf signifikan 95 %, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) ada pengaruh yang signifikan latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis atlet BKMF bola voli FIK UNM, dimana t-hitung = 8,733 > t-tabel = 2,145 sedangkan P = $0,000 < \alpha = 0,05$. (2) ada pengaruh yang signifikan latihan hipnosis terhadap keterampilan servis atas atlet BKMF bola voli FIK UNM, dimana t-hitung = 10,859 > t-tabel = 2,145 sedangkan nilai $P = 0.000 < \alpha = 0.05$. (3) ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis dan keterampilan servis atas atlet BKMF bola voli FIK UNM, dimana nilai P psikologis = $0.036 < \alpha = 0.05 \text{ dan } P \text{ servis} = 0.001 < \alpha = 0.05 \text{ sedangkan}$ nilai partial eta squared (PES) psikologis = 0,147 (14,7%) dan nilai PES servis = 0,309 (30,9%).

PENDAHULUAN

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yaitu, servis, passing bawah, passing atas, smash dan blok. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu pertandingan. Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, servis merupakan teknik yang selalu digunakan sebagai serangan pertama untuk menghasilkan angka serta meraih kemenangan.

Servis merupakan sub kompetensi bolavoli sebagai permulaan untuk suatu pertandingan. dimulainya Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari daerah di belakang garis lapangan melewati net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya suatu kesalahan. Servis harus dilakukan dengan baik dan sempurna oleh semua pemain, karena kesalahan servis mengakibatkan pertambahan angka bagi lawan.

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Tapi jika ditinjau dari sudut taktik, servis merupakan suatu serangan awal untuk memperoleh angka. Penempatan bola servis pada sasaran yang tepat bisa menjadi indikator terciptanya kedudukannya angka. Karena dianggap begitu penting, maka para pelatih harus selalu berupaya keras meningkatkan keterampilan servis para atletnya agar betulbetul menguasai teknik-teknik servis yang ada.

Berbagai macam jenis servis yang telah tercipta, dan masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda pula. Ada dua jenis servis yang dikemukakan oleh Dieter Beutelstahl (1986: 9) yaitu, "hook service yang diperkenalkan oleh orang Estonia dan floating service yang dikembangkan oleh orang Jepang, namun servis yang umum terdiri atas underarm service atau servis lengan bawah, hook service atau servis kait dan floating service atau servis melayang."

Dari berbagai jenis servis di atas, servis atas (hook service) sebagai salah satu teknik servis yang dominan digunakan dalam permainan bolavoli. Servis atas dianggap sangat efektif untuk menyulitkan lawan dalam menerima bola karena servis atas memiliki keistimewaan dengan laju bola yang cepat dan menukik serta dekat dengan net. Sebagai salah satu teknik dasar yang memiliki rangkaian gerakan yang kompleks, servis bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilakukan. Kondisi fisik yang prima serta kondisi psikologis (mental) yang baik sebagai penunjang dalam melakukan servis yang cepat, terarah dan tepat pada sasaran.

Beberapa ahli, pengamat praktisi olahraga menyatakan bahwa ada beberapa faktor kunci yang menentukan pencapaian atlet dalam penampilannya yaitu fisik. teknik. taktik dan Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari ketiga faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai, (Harsono, 1988: 101).

Lebih lanjut Edgar & Daniel (2010 : 21) mengemukan bahwa,

Strategi yang baik, pemeliharaan fisik (physical conditioning), ketangkasan, daya tahan, kecepatan dan keterampilan olahraga khusus lainnya sangat penting untuk berhasil dalam olahraga. Tetapi jika pemeliharaan psikologi dan mental diabaikan, maka ada kemungkinan bahwa para atlet tidak pernah mencapai potensi mereka.

Berbagai macam bentuk latihan mental dalam olahraga yang telah diungkapkan oleh para ahli sebagai upaya untuk meningkatkan kondisi psikologis atlet, namun dalam penelitian ini peneliti mencoba menerapkan suatu bentuk latihan dengan menggunakan metode hipnosis. Metode tersebut penulis adobsi dari berbagai pengalaman atlet-atlet dunia yang

berhasil meningkatkan kualitas psikologisnya dengan intervensi hipnosis

Di luar negeri, bantuan seorang juru hipnosis dalam bidang olahraga sudah menjadi sebuah kebutuhan, baik bagi atlet profesional maupun olahragawan amatir. metode tersebut telah Bahkan, lama digunakan oleh pelatih mental dalam meningkatkan prestasi atletnya. Sebagaimana yang ditulis oleh Les Cunningham dalam karyanya dan dikutip oleh Awie Suwandi (2010: 130) bahwa "hipnotis sudah banyak digunakan dalam olahraga, bahkan dalam perlombaan di Olimpiade sejak tahun 1956 di Melbourne, tim atlet Rusia selalu ditemani oleh tim hipnoterapis". Di dalam buku tersebut juga menerangkan bahwa hipnosis merupakan salah satu faktor keberhasilan tim atlet Rusia dalam mendapatkan banyak medali emas.

Hipnosis merupakan suatu teknik berkomunikasi dengan alam bawah sadar diri sendiri maupun orang lain untuk menanamkan sugesti-sugesti positif. Pada dasarnya, semua hipnosis adalah hipnosis yang dilakukan oleh pikiran bawah sadar diri sendiri (*self hypnosis*) (Wong & Hakim, 2009: 48). Lebih lanjut Cox (2002: 285) mengemukakan bahwa "...all hypnosis is really self-hypnosis, and all benefits associated with heterohypnosis are also available in self-hypnosis".

Adanya latihan hipnosis diri yang diberikan kepada atlet maka diasumsikan bahwa atlet dapat menjadi pengendali terhadap dirinya Dalam atlet sendiri. artian. membebaskan dirinya dari masalah-masalah psikis yang dialami baik pada saat latihan maupun pada saat bertanding. Khususnya pada saat bertanding, atletlah yang berperan penuh pada penanganan terhadap masalah psikis yang dialami di lapangan. Dengan kemampuan atlet mengendalikan masalah psikisnya, berarti secara tidak langsung menggambarkan bahwa terjadi peningkatan kualitas psikologis atlet tersebut.

METODE

Metode merupakan cara atau teknik yang digunakan untuk mencari pembuktian atau pembenaran secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam penelitian ini.

Sugiyono (2011:117), mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Ma'ruf (2015: 226) populasi adalah keseluruhan sasaran yang seharusnya diteliti, dan pada populasi itulah nanti hasil penelitian diberlakukan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putra Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi, diharapkan mewakili seluruh populasi. Menurut Ronald dalam Darmadi (2013: 53) mendefinisikan sampel adalah suatu himpunan bagian dari populasi. Sedangkan menurut Sugiyono (2008: 62) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel inilah menjadi obyek penelitian sehingga hasilnva dapat pula digeneralisasikan terhadap populasi.

Adapun teknik penarikan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik simple random sampling dengan yakni sampel yang diambil sehingga tiap sedemikian rupa unit penelitian atau satuan elemen dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putra BKMF bolavoli Universitas Negeri Makassar sebanyak 30 orang.

Di dalam penelitian ini, sampel yang ada akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu; (1) Kelompok A sebagai kelompok eksperimen berjumlah 15 orang, dan (2) Kelompok B sebagai kelompok kontrol berjumlah 15 orang. Pembagian kelompok didasarkan pada tes awal, kemudian dirangking mulai dari nilai yang tertinggi sampai nilai yang terendah. Pembagian kelompok pada penelitian ini menggunakan teknik *machid ordinat (ordinal pairing)*.

Metode merupakan cara atau teknik yang digunakan untuk mencari pembuktian atau pembenaran secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam penelitian ini.

Populasi dan sampel

Sugiyono (2011:117), mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut 226) populasi Ma'ruf (2015: adalah yang keseluruhan sasaran seharusnya diteliti, dan pada populasi itulah nanti hasil penelitian diberlakukan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putra Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi, diharapkan mewakili seluruh populasi. Menurut Ronald dalam Darmadi (2013: 53) mendefinisikan sampel adalah himpunan bagian dari populasi. Sedangkan menurut Sugiyono (2008: 62) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel inilah obyek penelitian sehingga menjadi hasilnya dapat pula digeneralisasikan terhadap populasi.

Adapun teknik penarikan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik simple random sampling dengan yakni sampel yang diambil sedemikian rupa sehingga tiap unit penelitian atau satuan elemen dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah

atlet putra BKMF bolavoli Universitas Negeri Makassar sebanyak 30 orang.

Di dalam penelitian ini, sampel yang ada akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu; (1) Kelompok A sebagai kelompok eksperimen berjumlah 15 orang, dan (2) Kelompok B sebagai kelompok kontrol berjumlah 15 orang. Pembagian kelompok didasarkan pada tes awal, kemudian dirangking mulai dari nilai yang tertinggi sampai nilai yang terendah. Pembagian kelompok pada penelitian ini menggunakan teknik *machid ordinat (ordinal pairing)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil-hasil analisis statistik dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keadaan dan keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diperoleh kesesuaian teori yang telah dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai.

Pengaruh latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis

Bidang psikologi olahraga yang dalam penanganan masalah psikologis atlet yaitu psikologi olahraga klinis. Psikolog olahraga klinis juga dapat membantu para atlet menggunakan kualitas psikologis tertentu untuk memudahkan mereka mewujudkan potensi mereka. Bidang klinis psikologi olahraga ini tidak hanya mencakup penghilangan faktor yang menghambat, namun dianggap mencakup terciptanya kualitas psikologis yang akan membantu para atlet dalam upaya pencapaian prestasi lebih jauh.

Penggunaan metode hipnosis dalam olahraga sebagai salah satu solusi dari kendala atlet dalam pencapaian prestasinya. Sebagaimana diketahui bahwa ada beberapa faktor dalam pencapaian prestasi atlet yaitu fisik, *skill* (keterampilan), strategi dan mental. Faktor mental merupakan faktor yang sangat perlu diperhitungkan karena

mental merupakan kunci keberhasilan dari faktor-faktor sebelumnya.

Meskipun seorang atlet telah mempunyai skill yang baik didukung kondisi fisik yang menunjang serta taktik yang matang, kerap kali pula takluk oleh mental sehingga tidak menampilkan performa yang maksimal. Menurut Wong (2009: 118) "permasalahan mental yang menjadi salah satu kendala performa atlet itu dapat diatasi dengan tindakan-tindakan yang memperkuat psikologis sang atlet. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah aplikasi hipnosis". Lebih lanjut penggunaan hipnosis dalam olahraga juga ditekankan oleh Edgette dan Rowan (2011: 4) bahwa "kami menekankan hipnosis dalam menangani para atlet karena kemampuan hipnosis untuk menciptakan perubahan dengan cepat dan efektif".

Efektifitas penggunaan hipnosis dalam peningkatan kualitas psikologis atlet dikarenakan hipnosis berproses pada bagian otak yang juga tempat berprosesnya mental (psikis) seseorang. Secara fisiologis, proses hipnosis tak lepas dari sistem saraf, sistem limbik dan sistem endokrin. Dengan kata lain, hipnosis bersentuhan langsung dengan psikis atlet maka secara seksama akan mempengaruhi pula kondisi psikologis atlet. Rumitnya gerakan serta banyaknya otot yang berperan dalam permainan Bolavoli, tentunya membutuhkan kondisi psikis yang Hipnosis sangat berperan mendukung. dalam hal tersebut, dimana hipnosis dapat mengurangi ketegangan, menciptakan kondisi rileks sehingga otot-otot yang berperan menjadi lentur dan tidak kaku. Dalam kondisi yang tenang serta rileks tentunya memicu daya konsentrasi yang tinggi, memacu motivasi, emosi dapat terkendali, membangkitkan rasa percaya diri sehingga koordinasi gerakan dapat tercipta dengan baik.

Pengaruh Hipnosis Terhadap Keterampilan Servis Atas

Pelaksanaan servis atas diawali dengan melempar bola ke atas, dalam upaya melempar bola dibutuhkan kekuatan otototot lengan yang cukup kuat terutama deltoid sebagai pangkal lengan yang juga didukung oleh pektoralis mayor dan latissimus dorsi. Fase selanjutnya adalah fase memukul bola, dimana dalam fase ini membutuhkan gerakan yang dapat memberikan tenaga yang lebih besar. Untuk dapat digerakkan, maka tenaga yang bekerja pada benda harus lebih besar dari tenaga yang dimiliki oleh benda tersebut.

Oleh karena itu, kekuatan dalam fase memukul bola bertumpu pada otot-otot lengan, bahu, dada, *triceps*, *wrist* dan diperlukan juga kelentukan otot punggung untuk menambah kekuatan dalam melakulan servis atas. Setelah melewati fase memukul bola, maka berlanjut ke fase *follow trough* yang merupakan fase tindak lanjut. Fase *follow trough* menunjukkan bahwa kelompok anggota gerak atas berfungsi dengan maksimal.

Servis atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan Bolavoli. Penggunaan servis atas menjadi pilihan pertama bagi atlet untuk melakukan serangan, selain keras, servis atas juga sulit ditebak arah jatuhnya bola. Penggunaan power lengan dan lancarnya kombinasi gerakan merupakan ciri khas dari teknik servis atas. Selain itu, servis atas juga membutuhkan koordinasi untuk menciptakan harmonisasi gerakan dalam mengarahkan bola sehingga jatuh pada sasaran yang tepat.

Perbedaan Pengaruh Latihan Hipnosis Terhadap Peningkatan Kualitas Psikologis dan Keterampilan Servis Atas

Walaupun latihan hipnosis menghasilkan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas psikologis dan keterampilan servis atas, namun keduanya memiliki persentase pengaruh yang berbeda. Kedua variabel tersebut dapat ditingkatkan dengan hipnosis berkat sugesti-sugesti positif yang langsung ditanamkan ke dalam alam bawah sadar tanpa melalui proses analisis di otak.

Pada dasarnya kedua variabel diberikan bentuk latihan yang sama dan tahapan-tahapan latihanpun sama. Keduanya menggunakan latihan hipnosis diri dimana pada tahap penanaman dikolaborasikan dengan teknik visualisasi untuk menciptakan jejak-jejak positif pada dan teknik anchoring saraf mempermudah mengakses sugesti positif yang telah tersimpan di memori otak. Pada psikologis, sugesti diberikan yang berorientasi pada aspek mental/psikis dan terbatas hanya pada enam indikator aspek psikologis dalam olahraga sehingga aspekaspek lain menjadi penghambat peningkatan kondisi psikologis secara keseluruhan.

Sedangkan pada servis, sugesti yang diberikan orientasinya terfokus pada rangkaian aktivitas fisik yang implementasinya dalam nyata bentuk gerakan. Disamping itu, rangkaian gerakan servis atas merupakan aktivitas yang sudah lumrah dilaksanakan dalam permainan Bolavoli sehingga gambaran gerakan yang akan divisualisasikan tidak begitu sulit. Hal tersebutlah yang mendukung persentase pengaruh latihan hipnosis terhadap servis atas lebih besar dari pada persentase pengaruh latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dengan perhitungan statistik dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

- Ada pengaruh yang signifikan latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.
- 2. Ada pengaruh yang signifikan latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas servis atas atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.
- 3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan hipnosis terhadap peningkatan kualitas psikologis dan servis atas atlet BKMF Bolavoli FIK UNM.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih BKMF Bolavoli FIK UNM agar dapat menentukan program latihan mental (latihan hipnosis) yang berkelanjutan guna untuk pencapaian prestasi yang maksimal dikancah regional,

- nasional maupun internasional bagi para pemainnya.
- Dijadikan masukan dalam mengevaluasi atlet BKMF Bolavoli FIK UNM demi mencapai kemampuan fisik dan psikis yang maksimal.
- Untuk bidang ilmu olahraga, dijadikan sebagai sumber pikiran sebagai penambahan cakrawala khususnya ilmu keolahragaan agar lebih luas dalam pengembangannya. Sebagai bahan pengetahuan tambahan ilmu bagi mahasiswa Pedididkan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, masyarakat serta pembaca.
- 4. Diharapkan penelitian ini mendapatkan kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga Bolavoli secara maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

Abdullah, Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo

Afi, John. 2010. *Belajar Mudah Ilmu Hipnotis*. Yogyakarta: Tugu Publisher.

Al Firdaus, Iqra'. 2012. *Kunci-Kunci Kontrol Emosi dengan Otak Kanan dan Otak Kiri*. Jogjakarta: Diva Press.

Anggun. 2010. *Semua Tentang Bola Volly*. (*Online*), (http://adwiyana.blogspot.com/, Diakses 14 Maret 2013)

Awaluddin, Nuansa Chalid. 2011. *Anatomi Fisiologi Sistem Limbik*, (*Online*), (http://nuansachalidawaluddin.wordpress. com/, Diakses 14 Maret 2013).

Beutelstahl, Dieter. 1986. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung:Pionir Jaya.

Chox, Richard H. 2002. Sport Psychology: Concepts and Applications. Columbia: University of Missouri

Darmadi, Hamid. 2013. Dimensi-Dimensi Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial: Konsep Dasar dan Implementasi. Bandung: Alfabeta

- Edgette, John H. & Rowan, Tim. 2011. Psikologi Olahraga: Winning The Mind Game. Jakarta: Indeks.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung *Mulia*.
- Guyton, Arthur C. & Hall, John E. *Buku Ajar:* Fisiologi Kedokteran, Edisi 11.
 Terjemahan oleh Irawati dkk., 2008.
 Jakarta: EGC.
- Hakim, Andri. 2010. Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya. Jakarta: Visimedia.
- Harsono. 1998. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Hunter, C. Roy. 2011. Seni Hipnosis: Penguasaan Teknik-Teknik Dasar. Jakarta: Indeks.
- Husdarta, H. J. S. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kahija, YF La. 2007. *Hipnoterapi: Prinsip- Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Lastiko, Isnan Nugroho. 2012. *Trik Memaksimalkan Otak Kanan. Online*,
 (http://sdftyujklvbn.blogspot.com/,
 Diakses 13 Mei 2013)
- Magis, Dodie. 2011. *Self Hypnosis*. Semarang: Dahara Prize.
- Oktia, Diba. 2012. *Pemahaman Tentang Sistem Saraf*, (Online), (http://malahayatidibaoktia.blogspot.com/, Diakses 09 Mei 2013).
- PPs UNM. 2010. *Pedoman Penulisan Tesis Dan Disertasi*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Setiadi. 2007. *Anatomi Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setyobroto, Sudibyo. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

- Sudaryono. Margono, Gaguk. Rahayu, Wardani. 2013. Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiyono. 2008. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suwandi, Awie. 2010. Turbo Hipnotis: Rahasia Belajar Hipnotis Instan & Aplikasi Hipnotis Praktis. Jakarta: visimedia.
- Syaifuddin. 2002. Fungsi Sistem Tubuh Manusia. Jakarta: Widya Medika.
- Tham, Edgar K. & Weigand, Daniel A. 2010. Strategi Ketangguhan Mental Para Atlet Terbesar Dunia. Houston, USA: Health Sciences Academy, LLC.
- Widarjono, Agus. 2010. Analisis Statistika Multivariat Terapan. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen YKPN.
- Widi, Restu Kartiko. 2010. Asas Metodologi Penelitian: Sebuah Pengenalan dan Penuntun Langkah demi Langkah Pelaksanaan Penelitian. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wong, Willy. 2010. Membongkar Rahasia Hipnosis. Jakarta: Visimedia.
- Wong, Willy. & Hakim, Andri. 2009. Dahsyatnya Hipnosis. Jakarta: Visimedia.
- Yudiana., Subarjah., & Juliantine. 2010. Dasar-Dasar Kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yunus, M. 1992. Olahraga Pilihan Bolavoli. Jakarta: Dirjen Dikti PPLPTK Depdikbud RI.