

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif berkaitan dengan pengkuantifikasian dan analisis variabel untuk mendapatkan hasil (Apuke, 2017). Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan metode eksperimen dengan mencobakan sesuatu perlakuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap obyek yang dikenainya (Hasmarita, 2021).

3.2. Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan Pretest Posttest Control Group Design (Fraenkel et al., 2012). Penelitian ini menggunakan metode PST keterampilan psikologis yang meliputi goal setting, self-talk, imagery, and relaxation. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *psychological skill training* terhadap kecemasan pada hasil tendangan penalti dalam permainan futsal.

Desain penelitian di perlukan agar penelitian jelas tergambar dalam Tabel 3.1.

Tabel 3.1.

Desain penelitian

Treatment group	R ₁ → X → O ₁
Control group	R ₂ → C → O ₂

Pretest Posttest Control Group Design

Sumber : (Fraenkel, Jack R., Norman E . Wallen, 2012).

Keterangan :

R₁ = Pre test kelompok eksperimen

R₂ = Pre test kelompok kontrol

X = Program perlakuan PST

C = Program nonterintegrasi PST

O₁ = Post test kelompok eksperimen yang di berikan program

O₂ = Post test kelompok kontrol yang tidak di berikan program

M. Fauzi Ayatullah 2023

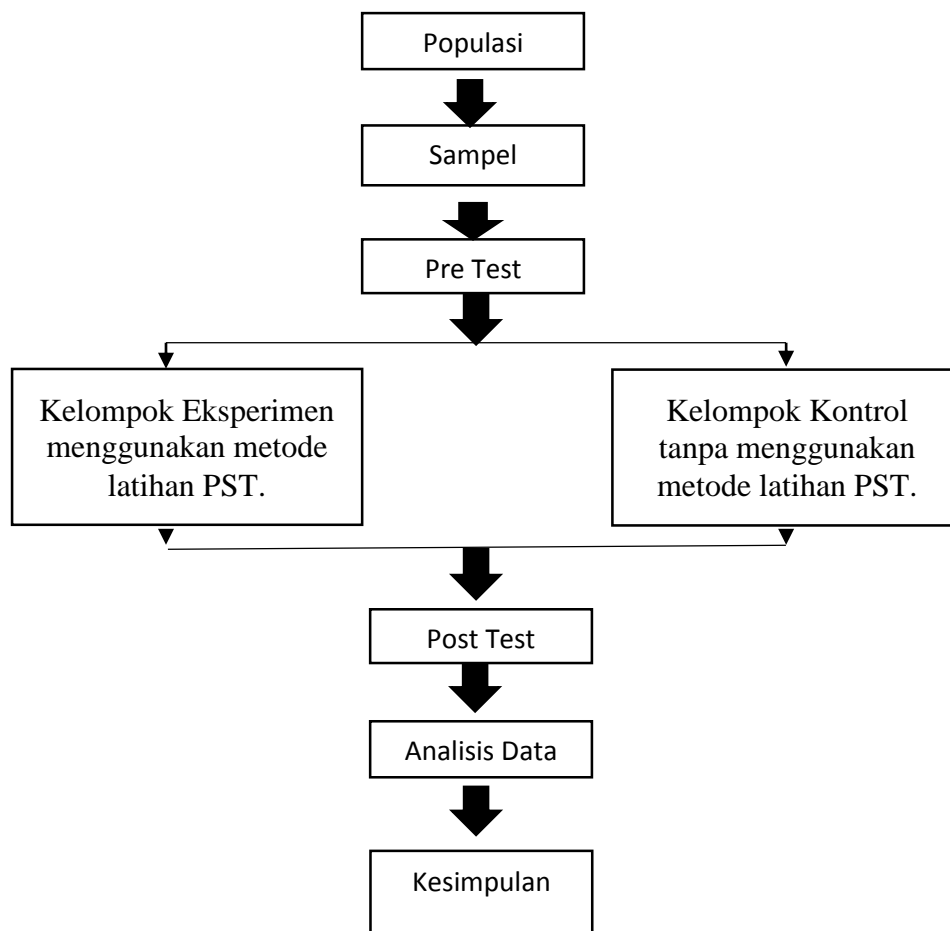
**PENGARUH PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN
TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

3.3. Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui gambaran langkah kerja, peneliti akan menjelaskan mengenai prosedur penelitian. Dibawah ini ialah prosedur penelitian untuk mempermudah peneliti dalam memulai tahapan penelitian Gambar 3.1.

Gambar 3.1.
Alur Penelitian



Prosedur penelitian dibagi dalam 3 tahap yaitu sebagai berikut :

3.3.1. Tahapan 1 (Pendahuluan)

Tahapan ini berisikan tentang rancana awal penelitian, seperti menentukan tujuan penelitian yang sudah penelitian, dilanjut dengan menyiapkan instrument penelitian untuk digunakan sebagai alat ukur pada sampel.

3.3.2. Tahapan II (Pelaksanaan dan Pengolahan Data)

Pelaksanaan penelitian yaitu dengan cara (Pemain club Futsal Kota Maja), hasil data penyebaran kuesioner angket yang didapat lalu lanjut di analisis dan diolah dengan analisis deskriptif dengan bantuan software SPSS dan Microsoft excel.

3.3.3. Tahapan III (Tahap Akhir)

Tahap akhir dari penelitian ini adalah menyusun laporan penelitian, laporan disusun mulai dari pernyataan-pernyataan penelitian hingga kesimpulan akhir menjawab pertanyaan penelitian tersebut.

3.4. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini melibatkan atlet yang hadir dalam latihan, kejuaraan dan seluruh kegiatan club yang berjumlah 26 orang berasal dari club Futsal Kota Maja, dikarenakan membutuhkan subjek yang ikut serta selama bermain futsal di club. Peneliti berharap dengan pelatihan keterampilan psikologi dapat menurunkan rasa cemas dan meningkatkan hasil tendangan penalti ketika atlet berada dalam situasi tendangan penalti.

3.5. Populasi dan Sampel

3.5.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah club Futsal Kota Maja yang masih aktif berlatih dan mengikuti turnamen jenjang usia. Peneliti tertarik meneliti di pemain yang masih dalam level usia antara 15-19 tahun karena untuk

M. Fauzi Ayatullah 2023

PENGARUH PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

kelompok usia ini tingkat kecemasan dan tingkat kepercayaan dirinya terkadang masih tidak terkontrol dan labil ketika situasi di bawah tekanan menghadapi pertandingan resmi lalu mengeksekusi penalti. Populasi yang di ambil adalah 26 pemain.

3.5.2. Sampel Dan Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Dikarenakan tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan kriteria yang diteliti, dengan menetapkan pertimbangan atau kriteria yang harus dipenuhi oleh sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Yang dapat di artikan seluruh sampel yang berjumlah 26 orang yang berlatih di club Futsal Kota Maja, Majalengka lalu di bagi menjadi dua kelompok dengan jumlah 13 orang kelompok eksperimen dan 13 orang kelompok kontrol.

3.6. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan, mengukur, dan menganalisis data yang terkait dengan penelitian. Pada penelitian kali ini instrumen yang digunakan adalah angket skala likert yang hasil dari adaptasi. Dengan skala likert, variabel yang akan di ukur di jabarkan menjadi indikator variabel.

3.6.1. Angket Kecemasan

Untuk mengukur tingkat kecemasan pemain, peneliti menggunakan angket adopsi dari *Sport Anxiety Scale-2*. Ukuran seperti ini akan membantu peneliti dalam mengukur perbedaan individu dalam kecemasan somatik, kekhawatiran, dan konsentrasi. Konsistensi internal dan analisis reliabilitas tes di lakukan untuk 15 item SAS-2.

Exploratory Factor Analysis of the SAS-2

2.	<i>My body feels tense</i>
6.	<i>I feel tense in my stomach</i>
10.	<i>My muscles feel shaky</i>
12.	<i>My stomach feels upset</i>
14.	<i>My muscles feel tight because I am nervous</i>
3.	<i>I worry that I won't play well</i>
5.	<i>I worry that I will let others down</i>
8.	<i>I worry that I will not play my best</i>
9.	<i>I worry that I will play badly</i>
11.	<i>I worry that I will mess up during the game</i>
1.	<i>It is hard to concentrate on the game</i>
4.	<i>It is hard for me to focus on what I am supposed to do</i>
7.	<i>I lose focus on the game</i>
13.	<i>I cannot think clearly during the game</i>
15.	<i>I have a hard time focusing on what my coach tells me to do</i>

Analisis Faktor Eksplorasi SAS-2

2.	Badan saya terasa tegang
6.	Perut saya terasa tegang
10.	Otot-otot saya terasa lemah
12.	Perut saya terasa mual
14.	Otot-otot saya terasa tegang karena saya gugup
3.	Saya khawatir saya tidak akan bermain dengan baik
5.	Saya khawatir saya akan mengecewakan orang lain
8.	Saya khawatir saya tidak akan memainkan permainan terbaik saya
9.	Saya khawatir saya akan bermain dengan jelek
11.	Saya khawatir saya akan melakukan kesalahan selama permainan
1.	Berkonsentrasi pada permainan itu sulit
4.	Saya sulit fokus pada apa yang seharusnya saya lakukan
7.	Saya kehilangan fokus pada permainan
13.	Saya tidak dapat berpikir jernih selama permainan
15.	Saya sulit fokus pada apa yang diperintahkan oleh pelatih saya

M. Fauzi Ayatullah 2023

**PENGARUH PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN
TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

Tabel 3.2
Angket Kecemasan
Sport Anxiety Scale-2
 (Smith et al., 2006)

Sebelum atau saat bertanding		Sangat Setuju	Setuju	Ragu-Ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Berkonsentrasi pada permainan itu sulit					
2.	Badan saya terasa tegang					
3.	Saya khawatir saya tidak akan bermain dengan baik					
4.	Saya sulit fokus pada apa yang seharusnya saya lakukan					
5.	Saya khawatir saya akan mengecewakan orang lain					
6.	Perut saya terasa tegang					
7.	Saya kehilangan fokus pada permainan					
8.	Saya khawatir saya tidak akan memainkan permainan terbaik saya					
9.	Saya khawatir saya akan bermain dengan jelek					
10.	Otot-otot saya terasa lemah					
11.	Saya khawatir saya akan melakukan kesalahan selama permainan					

Tabel Lanjutan

12.	Perut saya terasa mual					
13.	Saya tidak dapat berpikir jernih selama permainan					
14.	Otot-otot saya terasa tegang karena saya gugup					
15.	Saya sulit fokus pada apa yang diperintahkan oleh pelatih saya					

Dalam alternatif jawaban setiap butir pernyataan angket diberikan bobot skor dengan menggunakan skala Likert yang tertera pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3
Kriteria Pemberian Skor
 (Smith et al., 2006)

No	Alternatif Jawaban	Skor Alternatif jawaban	
		Positif	Negatif
1.	Sangat Setuju (SS)	5	1
2.	Setuju (S)	4	2
3.	Ragu-ragu (R)	3	3
4.	Tidak Setuju (TS)	2	4
5.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

3.6.2. Tes Tendangan Penalti

Kebutuhan data penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan pedoman tes untuk mengukur kemampuan dan pengaruh hasil tendangan. Adapun tes yang akan digunakan untuk mengukur keakuratan tendangan penalti futsal adalah sebagai berikut:

Tes menendang bola:

1) Tujuan: mengukur keakuratan hasil tendangan.

M. Fauzi Ayatullah 2023

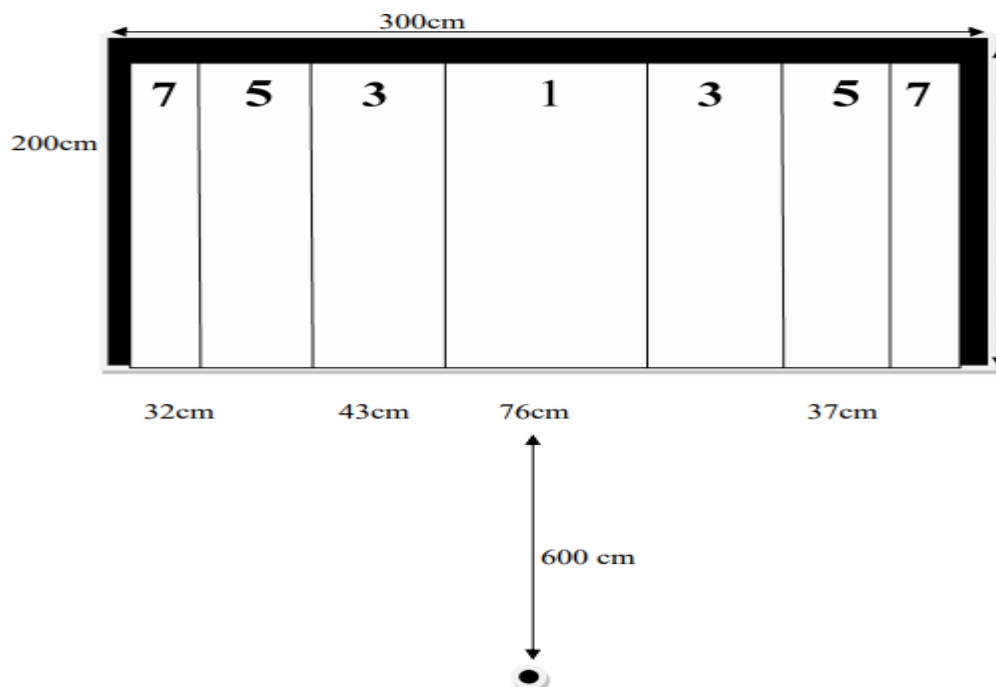
PENGARUH PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

2) Alat yang digunakan:

- a) Lapangan futsal
- b) Gawang futsal
- c) Rajut gawang
- d) Bola futsal
- e) Tali
- f) Nomor skor

Gambar.3.2



(Sumber: Asep Sumpena, 2011)

Petunjuk Pelaksanaan:

- 1) Pemain berdiri 3 meter dibelakang titik penalti yang berjarak 6 meter dari sasaran atau gawang dengan posisi kaki kanan atau kiri siap menendang sesuai dengan kebiasaan pemain.
- 2) Tidak ada aba-aba
- 3) Pemain diberikan 3 kali kesempatan

Pelaksanaan dinyatakan tidak sah :

M. Fauzi Ayatullah 2023

PENGARUH PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

- 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
- 2) Jarak tendang kurang dari 6 meter.
- 3) Tidak melakukan sesuai petunjuk pelaksanaan.
- 4) Skor :
 - 1) Jumlah skor pada sasaran 3 kali kesempatan.
 - 2) Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor yang terbesar. Tabel 3.4.

Tabel 3.4

Norma penilaian tes tendangan penalti

No	Nilai	Kategori
1	18 – 21	Sangat Baik
2	14 – 17	Baik
3	10 – 13	Cukup
4	6 – 9	Kurang
5	2 – 5	Sangat Kurang

Sumber: (Sony Hasmarita & Muchamad, 2022)

3.7. Program Perlakuan

Salah satu faktor pendukung yang dapat membantu atlet dalam menghadapi tantangan dan tugasnya yaitu dengan membuat *goal* untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Karena dengan *goal setting* atlet terlatih untuk menetapkan tujuannya sehingga dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Atlet dengan *goal setting* memiliki pengalaman kecemasan yang rendah karena atlet mengembangkan pemikiran akan keberhasilan mengikuti perlombaan dan mendapat pengakuan dari lingkungan sosial (Wiguna & Budisetyani, 2020). Maka dari itu ketika atlet terbiasa menerapkan *goal setting* pada saat melakukan tendangan penalti maka tingkat kecemasan yang rendah lalu kepercayaan dirinya pun tinggi. Ketika berada dalam suatu keadaan tendangan penalti seringkali atlet

M. Fauzi Ayatullah 2023

PENGARUH PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

kehilangan motivasi di akibatkan oleh rasa cemas. Dalam memotivasi diri salah satu teknik yang bisa di gunakan yaitu *self talk*. *Self talk* adalah salah satu aplikasi dari penggunaan bahasa di dalam kontrol diri akan motivasi, dimana apa yang dikatakan atlet kepada dirinya sendiri adalah faktor yang penting di dalam menetapkan sikap, perasaan, emosi, dan perilaku (Kesuma & Jannah, 2015). Semakin atlet dapat memotivasi diri semakin tinggi tingkat percaya diri ketika menendang penalti sehingga dapat mengendalikan tingkat kecemasan menjadi rendah. Dalam situasi tendangan penalti latihan imagery dapat di gunakan agar atlet dapat membayangkan apa yang akan di lakukan ketika dalam situasi tendangan penalti sehingga kepercayaan dirinya pun meningkat karena atlet mendapat gambaran untuk melakukan tendangan penalti serta mengurangi kecemasan. Latihan imagery efektif untuk meningkatkan performa, meskipun pengaruhnya bersifat tidak langsung. Imagery secara konsisten berhasil meningkatkan self-efficacy (Juriana & Tahki, 2017). Dalam tendangan penalti pastinya berada dalam situasi yang tegang karena atlet di tuntutan harus melaksanakan tendangan dengan hasil yang maksimal atau goal. Oleh karena itu di butuhkan metode untuk meredam ketegangan tersebut yaitu dengan relaksasi. Latihan rileksasi secara progresif merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut relaks, agar terbiasa dan mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan tegang, dengan otot yang berada dalam keadaan rileks, sebelum menghadapi situasi yang penuh ketegangan (Komarudin, 2013). Maka dari itu latihan ini dapat menurunkan tingkat kecemasan ketika akan menendang penalti karena kondisi tubuh atau otot-otot dalam keadaan relaks serta meningkatkan kepercayaan diri.

Tabel 3.5

Program dan materi metode PST (sesi)

Sumber : (M Yamin et al., 2022)

	Material
1	• Penjelasan Mengenai PST
	• <i>Goal Setting</i>
2	• <i>Goal Setting</i>
3	• <i>Goal Setting</i>
4	• <i>Relaxation Training</i>
5	• <i>Self Talk Training</i>
6	• <i>Self Talk Training</i>
7	• <i>Self Talk Training</i>
8	• <i>Relaxation Training</i>
9	• <i>Imagery Training</i>
10	• <i>Imagery Training</i>
11	• <i>Imagery Training</i>
12	• <i>Relaxation Training</i>

FORMAT
PROGRAM LATIHAN HARIAN
Psychological Skills Training (PST)

Hari	Integrasi Latihan	Aktivitas	Repetisi	Tujuan
1.	Goal Setting	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkumpul dan berdoa 2. Melakukan pemanasan statis lalu dinamis 3. Menjelaskan mengenai materi tentang PST hari ini yaitu tentang goal setting. 4. Melakukan latihan tendangan penalti dengan menetapkan sasaran dengan target angka terbesar yaitu di angka 7. Latihan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet agar tidak ragu ketika menendang sesuai target serta menurunkan kecemasan atlet pada kegagalan hasil tendangan. 5. Pendinginan lalu membahas kembali mengenai latihan hari 	5	<p>Latihan ini di peruntukan untuk menetapkan tujuan mereka kearah yang telah ditentukan dan juga dapat melatih agar bobot tendangan di kombinasikan dengan ketepatan (<i>accuracy</i>) yang baik. Penalti adalah salah satu hal yang terukur dengan target yang nyata yaitu gawang. Ketika kepercayaan diri dalam melakukan tendangan tinggi maka kecemasan pun rendah (Wiguna & Budisetyani, 2020)</p>

M. Fauzi Ayatullah 2023

PENGARUH PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

Tabel Lanjutan

2.	Goal Setting	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkumpul dan berdoa. 2. Melakukan pemanasan statis lalu dinamis. 3. Menjelaskan mengenai materi tentang PST hari ini yaitu tentang goal setting. 4. Melakukan latihan tendangan penalti dengan menetapkan sasaran dengan target angka terbesar yaitu di angka 7 . Latihan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet agar tidak ragu ketika menendang sesuai target serta menurunkan kecemasan atlet pada 5. Pendinginan lalu membahas kembali mengenai latihan hari ini fungsi dan tujuannya dan terakhir berdoa 	7	<p>Dengan melakukan latihan ini, diharapkan anak dapat menetapkan tujuan dengan adanya sasaran yaitu gawang dengan nilai-nilai pada bagian-bagian agar dapat meningkatkan percaya diri dan menekan kecemasan ketika melakukan tendangan. Karena dalam goal setting tujuan harus dapat diukur, tujuan sulit lebih baik dari pada tujuan yang mudah, dan tujuan jangka pendek dapat berguna dalam mencapai tujuan jangka panjang (Juriana & Tahki, 2017)</p>
3.	Goal Setting	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkumpul dan berdoa 	10	Melatih kepercayaan

Tabel Lanjutan

		<p>2. Melakukan pemanasan statis lalu dinamis.</p> <p>3. Menjelaskan mengenai materi tentang PST hari ini yaitu tentang goal setting.</p> <p>4. Melakukan latihan tendangan penalti dengan menetapkan sasaran dengan target angka. Latihan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet agar tidak ragu ketika menendang sesuai target serta menurunkan kecemasan atlet pada kegagalan hasil tendangan.</p> <p>5. Pendinginan lalu membahas kembali mengenai latihan hari ini fungsi dan tujuannya dan terakhir berdoa.</p>		<p>diri dalam melakukan tendangan penalti agar terlatih untuk tidak takut salah. Penetapan sasarannya adalah gawang dengan nilai angka yang tertinggi. Atlet dengan goal setting memiliki pengalaman kecemasan yang rendah karena atlet mengembangkan pemikiran akan keberhasilan (Nurkholis, 2017)</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabel Lanjutan

4.	Relaxation Training	<p>2. Berkumpul dan berdoa.</p> <p>3. Melakukan pemanasan statis lalu dinamis.</p> <p>4. Menjelaskan mengenai materi tentang PST hari ini yaitu tentang relaxation training.</p> <p>5. Sebelum melakukan tendangan penalti terlebih dahulu melakukan teknik relaksasi progressive muscle relaxation (PMR) dengan cara posisi duduk lalu mengambil nafas dalam hitungan 6 detik, tahan nafas 2 detik dan keluarkan nafas dalam hitungan 7 detik setelah itu kerutkan dahi dengan cara menaikkan alis mata, tutup mata dengan tangan yang keras, regangkan otot dagu dengan keras, gerakan kepala ke arah kanan kiri</p>	5	<p>kecemasan serta ketegangan pada situasi tertentu selain itu membantu ditambah dengan latihan pernafasan menjadikan tubuh menjadi lebih santai dan tenang sehingga rasa cemas pun berkurang. Dan jika latihan relaksasi dilakukan secara kontinu akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap upaya masalah-masalah psikologi atlet (Komarudin, 2015).</p>
----	---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabel Lanjutan

		<p>dan belakang di lakukan secara bertahap lalu kembalikan ke posisi awal. Dalam latihan ini ketika kondisi relax atau tenang dapat menurunkan rasa cemas serta kembali mendapatkan kepercayaan dirinya.</p> <p>5. Melakukan latihan tendangan penalti.</p> <p>6. Pendinginan lalu membahas kembali mengenai latihan hari ini fungsi dan tujuannya dan terakhir berdoa</p>		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Tabel Lanjutan

5.	Self Talk Training	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkumpul dan berdoa. 2. Melakukan pemanasan statis lalu dinamis. 3. Menjelaskan mengenai materi tentang PST hari ini yaitu tentang self talk. 4. Sebelum melakukan tendangan sambil mengucapkan dalam hati untuk diri sendiri “saya harus bisa” , “saya bisa menang”, “ saya bisa juara” dan “saya bisa berhasil”. Latihan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet karena dengan meyakinkan diri membuat kondisi atau beban psikologi menjadi lebih ringan tentunya dapat menekan tingkat kecemasan. 5. Pendinginan lalu membahas kembali mengenai latihan hari ini fungsi dan tujuan 	5	<p>Untuk mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet ketika dalam situasi yang bisa membuat mental turun. Atlet yang memiliki <i>self talk</i> positif akan memiliki reaksi emosional yang positif (Komarudin, 2015).</p>
----	--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabel Lanjutan

6.	Self Talk Training	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkumpul dan berdoa. 2. Melakukan pemanasan statis lalu dinamis. 3. Menjelaskan mengenai materi tentang PST hari ini yaitu tentang self talk. 4. Sebelum melakukan tendangan sambil mengucapkan dalam hati untuk diri sendiri “saya harus bisa” , “saya bisa menang”, “saya bisa juara” dan “saya bisa berhasil” . Latihan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet karena dengan meyakinkan diri membuat kondisi atau beban psikologi menjadi lebih ringan tentunya dapat menekan tingkat kecemasan. 	7	Melatih atlet supaya bisa memotivasi diri agar mental kembali terangkat sehingga dapat mengubah pandangan negatif atlet menjadi pandangan yang positif (Kesuma & Jannah, 2015)
----	--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabel Lanjutan

		5. Pendinginan lalu membahas kembali mengenai latihan hari ini fungsi dan tujuannya dan terakhir berdoa		
7.	Self Talk Training	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkumpul dan berdoa. 2. Melakukan pemanasan statis lalu dinamis. 3. Menjelaskan mengenai materi tentang PST hari ini yaitu tentang self talk. 4. Sebelum melakukan tendangan sambil mengucapkan dalam hati untuk diri sendiri “saya harus bisa” , “saya bisa menang”, “saya bisa juara” dan “saya bisa berhasil”. Latihan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet karena dengan meyakinkan diri membuat kondisi atau beban psikologi menjadi lebih ringan 	10	Melatih atlet supaya dapat meyakinkan diri sendiri ketika dalam situasi yang menegangkan supaya bisa membangkitkan motivasi diri karena self-talk yg digunakan pada keadaan tertekan, cemas, marah seringkali tidak terkendali dan tidak masuk akal sebab atlet pasti tidak menyadari dengan apa yang sudah diungkapkan (Fauzan et al., 2021)

Tabel Lanjutan

		<p>tentunya dapat menekan tingkat kecemasan.</p> <p>5. Pendinginan lalu membahas kembali mengenai latihan hari ini fungsi dan tujuannya dan terakhir berdoa.</p>		
8.	Relaxation Training	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkumpul dan berdoa. 2. Melakukan pemanasan statis lalu dinamis. 3. Menjelaskan mengenai materi tentang PST hari ini yaitu tentang relaxation. 4. Sebelum melakukan tendangan penalti terlebih dahulu melakukan teknik relaksasi progressive muscle relaxation (PMR) dengan cara posisi duduk lalu mengambil nafas dalam hitungan 6 detik, tahan nafas 2 detik dan keluarkan nafas dalam hitungan 7 detik setelah itu kepalkan tangan kanan dan kiri rasakan ketegangan pada otot disekitar lengan 	7	<p>Agar otot tangan menjadi lebih santai karena manfaat dari teknik relaksasi ini adalah menurunkan ketegangan otot serta kecemasan ketika akan menghadapi tendangan penalti (Fajri et al., 2022). Latihan relaksasi sangat efektif yang berada dalam keadaan tegang (<i>stress</i>) (Komarudin, 2015).</p>

		<p>kanan dan kiri, tekuk pergelangan tangan ke belakang pergelangan tangan, tekuk sikutsampai tangan mendekati bahu sampai terjadi ketegangan otot biseps, gerakan bahu ke atas mengarah padatelinga lalu relaks. Latihan ini dapat mengurangi ketegangan pada otot. Ketika dalamkondisi relax dapat menekan tingkat kecemasan serta kembali menumbuhkan rasa percaya diri.</p> <p>5. Melakukan latihan tendangan penalti.</p> <p>6. Pendinginan lalu membahas kembali mengenai latihan hari ini fungsi dan tujuannya dan terakhir berdoa.</p>		
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Tabel Lanjutan

9.	Imagery Training	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkumpul dan berdoa. 2. Melakukan pemanasan statis lalu dinamis. 3. Menjelaskan mengenai materi tentang PST hari ini yaitu tentang imagery. 4. Melakukan latihan tendangan penalti. Sebelum melakukan tendangan atlet di intruksikan oleh pelatih untuk menutup mata dan membayangkan situasi ketika menendang penalti di mulai dengan gerakannya ketika menendang. Latihan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri karena melakukan penggambaran yang positif di dalam pemikirannya sendiri berkaitan dengan pertandingan yang akan dijalani dengan cara 	5	<p>Untuk merasakan ketika dalam pertandingan dan di beri kesempatan untuk menendang penalti. Imagery dilakukan agar para atlet dapat mengingat kembali gerakan yang telah dipelajari dengan harapan meningkatkan kepercayaan diri atlet tersebut. lalu membayangkan pertandingan berada dalam situasi adu tendangan penalti (Oktriani et al., 2022)</p>
----	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabel Lanjutan

		<p>membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi ketika menendang penalti.</p> <p>5. Pendinginan lalu membahas kembali mengenai latihan hari ini fungsi dan tujuan nya dan terakhir berdoa.</p>		
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Tabel Lanjutan

10.	Imagery Training	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkumpul dan berdoa. 2. Melakukan pemanasan statis lalu dinamis. 3. Menjelaskan mengenai materi tentang PST hari ini yaitu tentang imagery. 4. Melakukan latihan tendangan penalti. Sebelum melakukan tendangan atlet di intruksikan oleh pelatih untuk menutup mata dan membayangkan situasi ketika pertandingan dalam kompetisi lalu menendang penalti di mulai dengan gerakan akan meletakkan setiap gerakannya ketika menendang. Latihan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri karena melakukan penggambaran yang positif di dalam pemikirannya sendiri berkaitan dengan 	7	<p>Untuk merasakan ketika dalam pertandingan lalu pertandingan berada dalam situasi adu tendangan penalti dan dalam tekanan karena tendangannya harus masuk. Untuk itu gerakan-gerakan yang telah tersimpan dalam pikiran pemain dapat menjadi lebih mudah dilakukan pada situasi yang sesungguhnya (Supiyanto et al., 2020).</p>
-----	------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabel Lanjutan

		<p>pertandingan yang akan dijalani dengan cara membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi tertentu.</p> <p>5. Pendinginan lalu membahas kembali mengenai latihan hari ini fungsi dan tujuannya dan terakhir berdoa.</p>		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Tabel Lanjutan

11.	Imagery Training	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkumpul dan berdoa. 2. Melakukan pemanasan statis lalu dinamis. 3. Menjelaskan mengenai materi tentang PST hari ini yaitu tentang imagery. 4. Melakukan latihan tendangan penalti. Sebelum melakukan tendangan atlet di intruksikan oleh pelatih untuk menutup mata dan membayangkan situasi dalam kompetisi lalu berada pada babak adu tendangan penalti dan ketika menendang penalti di mulai dengan gerakan akan meletakkan setiap gerakannya ketika menendang. Latihan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri karena melakukan penggambaran yang positif di dalam 	10	<p>Untuk membayangkan atmosfer ketika dalam pertandingan lalu di lanjutkan dengan adu tendangan penalti yang otomatis akan membutuhkan mental yang bagus. Sumber : Youtube Arsenal training with You'll Never Walk Alone purposely being blasted on the speakers.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=C4HLECaMFYs)</p>
-----	------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabel Lanjutan

		<p>pemikirannya sendiri berkaitan dengan pertandingan yang akan dijalani dengan cara membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi tertentu.</p> <p>5. Pendinginan lalu membahas kembali mengenai latihan hari ini fungsi dan tujuannya dan terakhir berdoa.</p>		
12.	Relaxation Training	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkumpul dan berdoa 2. Melakukan pemanasan statis lalu dinamis. 3. Menjelaskan mengenai materi tentang PST hari ini yaitu tentang relaxation. 4. Sebelum melakukan tendangan penalti terlebih dahulu melakukan teknik relaksasi progressive muscle relaxation (PMR) dengan cara 	10	<p>Untuk mengurangi stress, menurunkan kecemasan dan mengurangi ketegangan pada otot lalu meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks, meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi,</p>

Tabel Lanjutan

		<p>posisi duduk lalu mengambil nafas dalam hitngan 6 detik, tahan nafas 2 detik dan keluarkan nafas dalam hitungan 7 detik setelah itu regang tungkai ke depan dengan cara mendorong kaki lurus ke depan tahan relaks, dorong tumit ke bawah arah lantai tahan relaks, tunjukkan jari-jari kaki ke arah kepala, tunjukkan jari-jari kaki ke arah lantai, dan tekuk ujung kaki ke bawah lalu relaks masing-masing ketika selesai melakukan kembali ke posisi awal. Latihan ini dapat merelaksasi otot kaki yang tegang lalu membuat kondisi lebih santai serta mengurangi rasa cemas karena kondisi tubuh lebih relaks.</p> <p>5. Melakukan latihan</p>	<p>memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress, merasa kan otot yang tegang, maka kita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon kecemasan dengan lebih jelas (Setiawan et al., 2018). Efektivitas latihan relaksasi juga dapat mengatasi gejala-gejala kecemasan seperti gugup, kecemasan sebelum kompetisi, dan ketegangan pada kompetisi (Komarudin, 2015).</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabel Lanjutan

		tendangan penalti. 6. Pendinginan lalu membahas kembali mengenai latihan hari		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------	--	--

3.8. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab pertanyaan dari penelitian yang bersifat kuantitatif yang berwujud angka dan hasil-hasil perhitungan menggunakan analisis deskriptif dan persentase yang akan menghasilkan sebuah persentase yang dapat menjawab pertanyaan penelitian. Untuk validasi dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 20. Reliabilitas instrumen menggunakan rumus Croanbach alpha selanjutnya analisis yang digunakan untuk mengolah data yaitu uji t..

3.8.1. Analisis Deskriptif

- Mencari Nilai Rata-Rata (\bar{X}) dari setiap kelompok
- Mencari Simpangan Baku (S)

Simpangan baku (standar deviation) adalah suatu nilai yang menunjukkan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpangan reratanya.

3.8.2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data kita memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistic parametrik. Untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak maka dilakukan pengujian dengan pendekatan Kolmogorow-Smirnov.

3.8.3. Uji Homogenitas

M. Fauzi Ayatullah 2023

PENGARUH PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

Uji homogenitas atau *homogeneity of variance* adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian dari dua buah distribusi data atau lebih memiliki variansi-variansi yang sama atau tidak. Homogenitas varians menunjukkan varians pada setiap populasi akan sama. Hal ini jelas bahwa tujuan uji homogenitas ini adalah untuk menunjukkan bahwa sampel yang diambil berasal dari populasi dengan variansi yang sama.

3.8.4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan t-test. Uji ini dilakukan jika ingin menganalisis terhadap dua data yang berpasangan artinya ada dua kelompok data yang dimiliki oleh dua subjek yang sama.