

**PENGARUH *IMAGERY MENTAL* DALAM MENGONTROL
KECEMASAN ATLET FUTSAL DI DALAM PROGRAM
EKSTRAKURIKULER DI SMAN 1 NAGRAK**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Rizky Maulana Yusuf

2004511

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**PENGARUH *IMAGERY MENTAL* DALAM MENGONTROL
KECEMASAN ATLET FUTSAL DI DALAM PROGRAM
EKSTRAKURIKULER DI SMAN 1 NAGRAK**

Oleh:
Rizky Maulana Yusuf
2004511

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Rizky Maulana Yusuf 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak
seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa
ijin dari penulis.

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002024232305, 22 November 2024

Pencipta

Nama : Rizky Maulana Yusuf, Prof. Dr. Yudy Hendraya, M.Kes.AIFO dkk
Alamat : Kp. Cinumpang Rt/Rw 06/02 Desa Nagrak Selatan, Nagrak, Sukabumi, Jawa Barat, 43356
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Universitas Pendidikan Indonesia
Alamat : Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Sukasari, Bandung, Jawa Barat 40154
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : Karya Tulis (Skripsi)
Judul Ciptaan : Pengaruh Imagery Mental Dalam Mengontrol Kecemasan Atlet Futsal Di Dalam Program Ekstrakurikuler Di SMAN 1 NAGRAK
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 8 Agustus 2024, di Bandung
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan : 000804737

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

IGNATIUS M.T. SILALAHI
NIP. 196812301996031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Rizky Maulana Yusuf	Kp. Cinumpang Rt/Rw 06/02 Desa Nagrak Selatan, Nagrak, Sukabumi
2	Prof. Dr. Yudy Hendraya, M.Kes.AIFO	Jl. Dr. Setiabudhi No 229 Kel. Isola, Sukasari, Bandung
3	Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd.	Jl. Dr. Setiabudhi No 229 Kel. Isola, Sukasari, Bandung



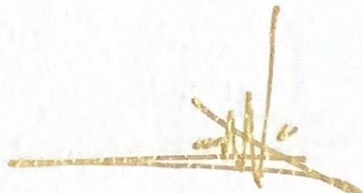
LEMBAR PENGESAHAN

Rizky Maulana Yusuf

**PENGARUH *IMAGERY MENTAL* DALAM MENGONTROL
KECEMASAN ATLET FUTSAL DI DALAM PROGRAM
EKSTRAKURIKULER DI SMAN 1 NAGRAK**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Yudy Hendravana, M.Kes. AIFO
NIP. 196207181988031004

Pembimbing II



Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd.
NIP. 198908292019031012

**Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.
NIP. 197101052002121001

ABSTRAK
**PENGARUH *IMAGERY MENTAL* DALAM MENGONTROL
KECEMASAN ATLET FUTSAL DI DALAM PROGRAM
EKSTRAKURIKULER DI SMAN 1 NAGRAK**

Rizky Maulana Yusuf

2004511

Email: my5911707@gmail.com

Dalam pertandingan futsal, atlet cenderung tidak maksimal dalam bermain sehingga performa atlet menurun padahal latihan sudah maksimal. Agar dapat meningkatkan performa bermainnya, atlet perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mendukungnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *imagery* mental dalam mengontrol kecemasan pada atlet futsal. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan metode eksperimen dan desain pada penelitian ini yaitu *True Eksperimen Pretest–Posttest Randomized Groups Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang terbagi 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan test awal/*pretest* kepada dua kelompok lalu diberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen dengan program latihan dan latihan *imagery*, selanjutnya diberikan test akhir/*posttest* kepada dua kelompok. Semua data dikumpulkan dengan menggunakan angket kecemasan. Hasil analisis ini menggunakan analisis uji perbandingan. Berdasarkan tabel uji hipotesis diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan nilai rata-rata hasil kecemasan siswa untuk *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan sebelum melakukan (*pretest*) program latihan dan setelah melakukan (*posttest*) program latihan dalam mengontrol kecemasan siswa. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,497 > 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan nilai rata-rata hasil kecemasan siswa untuk *pretest* dan *posttest*. Sehingga tidak ada pengaruh dalam mengontrol kecemasan siswa.

Kata kunci: *Imagery Mental*, Kecemasan, Futsal.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF MENTAL IMAGERY IN CONTROLLING ANXIETY OF FUTSAL ATHLETES IN THE EXTRACURRICULAR PROGRAM AT SMAN 1 NAGRAK

Rizky Maulana Yusuf

2004511

Email: my5911707@gmail.com

In futsal matches, athletes tend not to play optimally so that the athlete's performance decreases even though they have trained optimally. In order to improve their playing performance, athletes need to pay attention to several factors that can support it. This research aims to determine the effect of applying mental imagery in controlling anxiety in futsal athletes. The research was carried out using experimental and design methods in this research, namely True Experimental Pretest–Posttest Randomized Groups Design. The sample in this study consisted of 20 people divided into 10 experimental groups and 10 control groups using purposive sampling techniques. The data collection technique was carried out by giving an initial test/pretest to two groups, then the experimental group was treated with a training program and imagery exercises, then a final test/posttest was given to the two groups. All data was collected using an anxiety questionnaire. The results of this analysis use comparative test analysis. Based on the hypothesis test table, the sig value is obtained. (2-tailed) of $0.00 < 0.05$, it can be concluded that there is a difference in the average value of student anxiety results for the pretest and posttest of the experimental group. So there is a significant influence before carrying out (pretest) the training program and after carrying out (posttest) the training program in controlling student anxiety. In the control group, a sig value was obtained. (2-tailed) is $0.497 > 0.05$, so it can be concluded that there is no difference in the average value of student anxiety results for the pretest and posttest. So there is no influence in controlling student anxiety.

Keywords: Mental Imagery, Anxiety, Futsal.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.1.1 Secara Teoritis.....	8
1.1.2 Secara Praktis	8
1.5 Struktur Organisasi.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Ekstrakurikuler	10
2.2 Atlet	12
2.3 Futsal	12
2.4 Kecemasan.....	13
2.4.1 Sumber-Sumber Yang Menimbulkan Kecemasan.....	14
2.4.2 Gejala-gejala Kecemasan	16
2.5 Imagery.....	18
2.5.1 Fungsi Imagery	21
2.5.2 Karakteristik <i>Imagery</i>	22
2.5.3 Manfaat Mental Imagery.....	23
3.6 Penelitian Terdahulu.....	23
3.7 Hipotesis	24

BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Populasi dan Sampel	27
3.3 Populasi	27
3.4 Sampel	27
3.5 Instrumen Penelitian.....	29
3.5.1 Lembar Angket.....	29
3.5.2 Program Latihan.....	30
3.6 Uji Instrumen Penelitian.....	32
3.6.1 Uji Validitas	32
3.6.2 Uji Reliabilitas	33
3.7 Teknik Analisis Data	34
3.7.1 Uji Prasyarat Data	34
3.7.2 Uji Hipotesis	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
4.2 Pengolahan Data dan Analisis Data	36
4.2.1 Hasil perhitungan Rata-rata	36
4.2.2 Uji Normalitas	37
4.2.3 Uji Homogenitas	38
5.2 Uji Hipotesis	39
4.3 Pembahasan Penemuan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Implikasi	42
5.3 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Lembar Angket Kecemasan.....	29
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan	30
Tabel 3. 3 Pedoman Program Latihan Ekstrakurikuler Futsal	31
Tabel 3. 4 Hasil Uji Coba Instrumen Kecemasan	32
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas	33
Tabel 4. 1 Data Tes Kecemasan Kelompok Eksperimen.....	37
Tabel 4. 2 Data Tes Kecemasan Kelompok Kontrol.....	37
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Kecemasan.....	38
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas Kecemasan	38
Tabel 4. 5 Hasil Uji Hipotesis	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	26
Gambar 3. 2 Participant Flow Chart	28

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, Manual, U., Brämswig, K., Ploner, F., Martel, A., Bauernhofer, T., Hilbe, W., Kühr, T., Leitgeb, C., Mlineritsch, B., Petzer, A., Seebacher, V., Stöger, H., Girschikofsky, M., Hochreiner, G., Ressler, S., Romeder, F., Wöll, E., Brodowicz, T., ... Baker, D. (2022). PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY PETTTLEP UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN MENINGKATKAN PERFORMA BERMAIN ATLET SEPAK BOLA. In *Science* (Vol. 7, Issue 1). <http://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9701-9><http://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9700-x><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmr.2008.11.017><http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1090780708003674><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1191>
- Asmani, J. (2011). *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. Diva Pers.
- Bartkus, Kenneth R., Blake Nemelka, Mark Nemelka, and P. G. (2012). Clarifying The Meaning Of Extracurricular Activity: A Literature Review Of Definitions.” *American Journal of Business Education. American Journal of Business Education*, 5(6), 693–704.
- Carr, C. M., Kraft, G. H., Strock, G. A., & Buschbacher, R. (2006). *Psikologi Olahraga : Masalah Psikologis dan Aplikasi*. 17(3), 519–535.
- Guntur Firmansyah, Prayuda, and A. Y. (2017). “Pengaruh Latihan Lari 12 Menit Dan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Daya Tahan VO2 Max.” *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 13–22.
- Halim, S. (2013). MINAT SISWA SMA Dr. SOETOMO SURABAYA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 260–264.
- Hendrayana, Y., Hidayat, Y., Tresnadiani, D., & Hambali, B. (2022). Life quality of students majoring in sports education and its comparison with other students. *Cakrawala Pendidikan*, 41(3), 630–632. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i3.45917>
- Hidayat, Y. (2010). Imajeri Mental Dan Keterampilan Motorik (Studi Meta Analisis). *Jorpres*, 6(5), 1–9.
- Indahwati, N., & FRistanto, K. O. (2016). The Application of Pettlep Imagery Exercise To Competitive Anxiety and Concentration in Surabaya Archery Athletes. *International Journal of Educational Science and Research (IJESR)*, 6(3), 131–138. <http://www.tjprc.org/view-archives.php>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- kossert, a. L. dan M.-C. K. (2007). a systematic review of the empirical literature. *Journal of Imagery Research in Spot and Physical Activity*, 2(1), 1–15.
- KUMBARA, H., METRA, Y., & ILHAM, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>

- Lutan R. (1995). *Belajar keterampilan motorik: Pengantar teori dan metode*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan direktorat Jenderal pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan pendidikan tenaga Kependidikan.
- Majlesi, S. (2021). The Effect of Video Imagery Training on Soccer Skills Performance of High School Players. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 3184–3194. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i1.1224>
- Manaf Darmawan. (2022). *PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY PETTLEP UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN MENINGKATKAN PERFORMA BERMAIN SEPAK BOLA*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Maolana, Iman, Rahayu, & S. (2017). PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY PETTLEP UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN MENINGKATKAN PERFORMA BERMAIN ATLET SEPAK BOLA. *Science*.
- Maryati. (2012). *Mengenal Olahraga Futsal*. PT. Balai Pustaka Persero.
- Mirfa'ani, Nuril, and S. N. (2020). “Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri Di Sekolah Menengah Atas.”. *Sport Science*, 2(4), 239–246.
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A Systematic Review of Futsal Literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108–116. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-8>
- Morone, G., Ghanbari Ghooshchy, S., Pulcini, C., Spangu, E., Zoccolotti, P., Martelli, M., Spitoni, G. F., Russo, V., Ciancarelli, I., Paolucci, S., & Iosa, M. (2022). Motor Imagery and Sport Performance: A Systematic Review on the PETTLEP Model. *Applied Sciences (Switzerland)*, 12(19). <https://doi.org/10.3390/app12199753>
- Pratama, F. A. (2021). *Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putra Uny Setelah Mengalami Cedera*. 1–92.
- Smith & Wakefield. (2012). “*Perfecting practice: Applying the PETTLEP model of motor imagery.*”
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It’s all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80–92. <https://doi.org/10.1080/10413200600944132>
- Sopiatin, P. (2010). *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Ghalia Indonesia.
- Subini, D. (2012). *Psikologi Pembelajaran*. Mentari Pustaka.
- Sukadiyanto. (2015). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi*, 33(1), 50–62.
- Ubaidah, S. (2014). “Manajemen Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Mutu Sekolah.” *Al-Fikrah: Jurnal Kependidikan Islam IAIN Sulthan Thaha Saifuddin*, 5(11), 150–161.
- Yudiana, Y., Sucipto, Hidayat, Y., & Hambali, B. (2022). Student Performance Analysis in Volleyball Learning: The Use of a Modified Volleyball Information System Application. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 913–921. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100507>