

ABSTRAK

PENGARUH PENERAPAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI

Pembimbing: 1. Drs. Dudung Hasanudin Ch.

**M.Tobibi Maki B
(1401111)**

Penelitian ini menjelaskan tentang pengaruh penerapan mental *imagery* terhadap penurunan kecemasan *anxiety* sebelum menghadapi pertandingan dalam cabang olahraga hoki. Di dalam semua cabang olahraga sangatlah penting untuk menerapkan latihan psikologi, karena psikologi bisa sangat membantu penampilan atlet dan bisa membantu performa atlet, salah satunya adalah mental *imagery* terhadap penurunan *anxiety* sebelum bertanding. Dari tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari penerapan mental *imagery* terhadap penurunan *anxiety* sebelum menghadapi pertandingan dalam cabang olahraga hoki. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini di lakukan di kabupaten Pandeglang pada cabang olahraga hoki dengan menggunakan teknik pengambilan sampling jenuh dari anggota hoki kabupaten Pandeglang sebanyak 18 orang. Dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan maka di peroleh bahwa hasil tes dari pengaruh penerapan mental *imagery* terhadap penurunan *anxiety* sebelum menghadapi pertandingan dalam cabang olahraga hoki sebesar 0,03 yang artinya adalah signifikan. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat disimpulkan bahwa mental *imagery* bisa di pakai untuk menurunkan tingkat *anxiety* sebelum menghadapi pertandingan.

M.TOBIBI MAKI B, 2017

**PENGARUH PENERAPAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP PENURUNAN
ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG
OLAHRAGA HOKI**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Kata Kunci : **Mental Imagery, Penurunan Anxiety**

M.TOBIBI MAKI B, 2017

PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

EFFECT OF APPLICATION MENTAL IMAGERY OF DECREASE ANXIETY BEFORE DEALING IN BRANCH SPORTS HOCKEY MATCH

Supervisor: 1. Drs. Hasanuddin Dudung Ch.

M.Tobibi Maki B
(1401111)

This study describes the effect of implementation of mental *imagery* to decrease anxiety before facing competition in the sport of hockey. In all sports is important to apply the practice of psychology, psychology can be very helpful for athlete appearances and can help perform athlete, one of all is mental imagery to decrease anxiety before the game. From the purpose of this study was to determine the influence of mental application imagery to decrease anxiety before the face of the game in the sport of hockey. The method used in this research is to use experimental methods. The research was done in the district branch manager from Pandeglang in the sport of hockey by using technique of sampling of bringing his colleagues hockey saturated the district branch manager from Pandeglang as many as 18 people. of the data processing has been done it is obtained that the test results of the effect of the application of mental *imagery* to decrease anxiety before facing competition in the sport of hockey by 0,03 which means it is significant. Based on the results data processing and data analysis can be concluded that mental *imagery* can be used to lower the level of anxiety before the face of the game.

M.TOBIBI MAKI B, 2017

**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN
ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG
OLAHRAGA HOKI**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Keywords: **Mental *Imagery*, Decrease *Anxiety***

M.TOBIBI MAKI B, 2017

PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu