

**PENGARUH METODE LATIHAN *IMAGERY*
TERHADAP *SELF CONFIDENCE*
ATLET FUTSAL UPI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Prodi Pendidikan Kepelatihan



**Abdul Aziz Alfatah
1504685**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019**

**PENGARUH METODE LATIHAN *IMAGERY*
TERHADAP *SELF CONFIDENCE*
ATLET FUTSAL UPI**

Oleh
Abdul Aziz Alfatah

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

© Abdul Aziz Alfatah 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2019

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

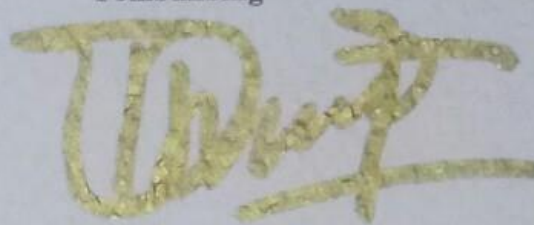
**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH METODE LATIHAN *IMAGERY*
TERHADAP *SELF CONFIDENCE*
ATLET FUTSAL UPI**

Oleh:

Abdul Aziz Alfatah
NIM. 15046865

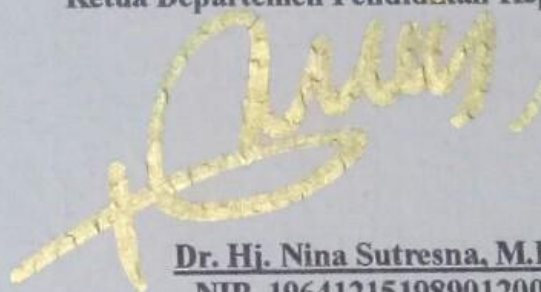
Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing



Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.
NIP. 196001131987031002

Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan dan Pelatihan



Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.
NIP. 196412151989012001

ABSTRAK

PENGARUH METODE *LATIHAN IMAGERY* TERHADAP *SELF CONFIDENCE* ATLET FUTSAL UPI

Pembimbing : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd
Abdul Aziz Alfatah
2019

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self confidence*). Kepercayaan diri pada setiap cabang olahraga yang wajib dimiliki oleh setiap atlet khususnya pada permainan futsal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self confidence*). Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Sampel yang peneliti gunakan yaitu seluruh atlet UKM Futsal UPI Bandung yaitu 25 orang dengan menggunakan pendekatan *total sampling*. Dengan instrumen yang digunakan yaitu *angket self confidence*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self confidence*) atlet UKM Futsal UPI Bandung. Peneliti menyarankan kepada para pelatih futsal memasukan latihan *imagery* pada program latihan futsal, agar performa dan kepercayaan diri atlet meningkat.

Kata kunci : *Imagery, Self Confidence, Futsal.*

**Mahasiswa Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2015*

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II	
KAJIAN TEORI	6
A. Hakikat Latihan <i>Imagery</i>	6
1. Pengertian Latihan <i>Imagery</i>	6
2. Dasar Latihan <i>Imagery</i>	7
3. Prosedur Latihan <i>Imagery</i>	8
4. Tujuan Latihan <i>Imagery</i>	10
5. Waktu Latihan <i>Imagery</i>	13
B. Hakikat Self Confidence	13
1. Pengertian Self Confidence	13

2. Prosedur Terbentuknya Self Confidence	14
3. Aspek-Aspek Self Confidence	15
4. Faktor Yang Mempengaruhi Self Confidence	15
C. Hakikat Futsal	17
1. Pengertian Futsal	17
D. Kerangka Berpikir.....	20
E. Hipotesis	20

BAB III

METODE PENELITIAN	22
A. Metode dan Desain Penelitian	22
1. Metode Penelitian	22
2. Desain Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel	26
C. Instrument Penelitian	26
1. Angket Terbuka	27
2. Angket Tertutup	28
D. Kisi-Kisi Angket	28
E. Penyusunan Angket	29
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	30
1. Uji Validitas	31
2. Uji Reliabilitas	32
G. Prosedur Penelitian	34
H. Pelaksanaan Penelitian	35
I. Pengolahan dan Analisis Data	49
1. Uji Univariat	49
2. Uji Normalitas	50
3. Uji Homogenitas	50
4. Uji Hipotesis	50
5. Uji t Dependen	51
6. Uji Independen.....	52

BAB IV

PENGOLAHAN DATA DAN PEMBAHASAN53

A. Pengolahan Data53

1. Deskriptif Statistik56

2. Pengujian Persyaratan Analisis57

3. Uji Sampel t Test59

B. Diskusi Penemuan61

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN63

A. Kesimpulan63

B. Saran63

DAFTAR PUSTAKA64

LAMPIRAN67

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad. (1993). *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Angkasa.
- Anthony R. 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (Terjemahan Rita Wahyudi). Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Centi,P. J. 1995. *Mengapa rendah Diri*. Yogyakarta : Karnius
- Coopersmith, S. (1996). *The antecedents of self-esteem*. Sanfransisco : Freeman Press.
- Dendy Sugono. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Fraenkel, Jack. R and Norman E. Wallen. (1990). *How to Design and Evaluate Research in Education*. USA, San Fransisco State University.
- Fraenkel, dkk. (2012). *How to Design and Evaluate Reserch in Education*. USA: McGraw Hill. Inc.
- Ghufron dan Risnawati (2010). *Teori-teori psikologi*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media Group.
- Gunarsa. (1989). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Penerbit PT. BPK. Gunung Mulia.
- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV.Kesuma.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Husein, Umar. 2011. *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi 11*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ignoffo, M. (1999). *Everything you need to know about self confidence*. (Revised edition). New York : The Rosen Publishing Group, Inc.
- I Nyoman, Sukartidana. 2019. *Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N51 Surabaya*. Jendela Olahraga.
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR Mizan.
- Justinus Lhaksana. (2004). *Materi Futsal Coaching Clinic Mizone*. Jakarta: Difamata Sport EO.
- Justinus Lhaksana. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Komarudin (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Rosda Karya.
- Komarudin (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Korn, Errol R., dan Johnson, K. (1983). *Visualization: The Uses of Imagery in the Health Professions*. Homewood: Dow Jones-Irwin.
- Lauster, P. 2003. *Tes Kepercayaan Diri*, Bumi Aksara, Jakarta
- Lauster, P. 1978, *The Personality Test*, London: Pan Books
- Mackenzie, B. (2002). *Mental Imagery*. Tersedia di <http://www.brianmac.co.id>
- Mylsidayu, A. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Morris, T., Spittle, M., And Watt, A. (2005). *Imagery In funtl. Shoal of Human Movement, Recreation, and Performance and Centre for Ageing, Rehabililation, Exercise and Sport*. Victoria University. Human Kinetics
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (1992). *Imagery and mental practice*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221-250). Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers.
- Nazir, Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nazir. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nurhasan, dan Hasanudin Cholil. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahraagaan*. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FPOK UPI. Bandung.
- Sahda Halim. (2009). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo
- Setyobroto, S (2001). *Mental training*. Jakarta : Percetakan "SOLO".
- Sudjana, Nana dan Ibrahim, 1988, *Penelitian dan Penelitian Pendidikan*, Bandung: Sinar Baru.
- Sugiyono. 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Raja Grafindo, Persada: Jakarta
- Sutrisno Hadi. 1993. *Metodelogi Rearch*. Yogyakarta : Andi Ofset. Halaman 40.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). *Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 247 – 283). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

- Williams, Jean M. 1993. *Applied Sport Psychology (Personal Growth to Peak Performance)*. Arizona. Mayfield Publishing Company.
- Zetou, E., Nikolaos, V., & Evaggeloss, B., Makraki, E. (2012). *The Effect of Self talk in Learning The Volleyball service skill and self-efficacy improvement*. Journal of Human Sport & Exercise. Vol 7, pp. 794-805.