

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI DAN *IMAGERY* TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

Pembimbing: Drs. H. HadiSartono, M.Pd.

Aditya Agung Nurhasan
Nim: 1303759

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh pelatihan Relaksasi dan *Imagery* terhadap keterampilan bermain atlet sepak bola UKM UPI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan Relaksasi dan *Imagery* terhadap keterampilan bermain sepak bola. Metode yang digunakan ini adalah metode eksperimen. Populasi yang di gunakan adalah atlet PS UPI Bandung berjumlah 86 atlet. Sampel atlet yang di ambil di UKM UPI berjumlah 16 atlet dengan teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian ini menggunakan GPAI (*Game Performance Assessment Instrument*). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Relaksasi dan *Imagery* terhadap keterampilan bermain sepak bola UKM UPI Bandung dengan menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan.

*Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Kata kunci: Relaksasi dan *Imagery*, Keterampilan bermain, Sepak Bola

ABSTRACT

THE EFFECT OF RELAXATION AND IMAGERY TRAINING ON SKILL PLAYING FOOTBALL

MENTOR: Drs. H. HadiSartono, M.Pd.

Aditya Agung Nurhasan

Nim: 1303759

This study discusses the effect of relaxation and imagery training on the playing skills of UKM UPI soccer athletes. The purpose of this study was to determine the effect of relaxation and imagery training on soccer playing skills. The method used was an experimental method. The population used was the PS UPI Bandung athletes totaling 86 athletes. Samples of athletes taken in UKM UPI have 16 athletes. With purposive sampling technique, this research instrument uses GPAI (game performance Assessment instrument) The results of this study indicate that there is a significant influence from playing UKM UPI Bandung football with a significant increase.

**Students of the faculty of sports and health education practice relaxation and imagery on skill*

Keyword: relaxation and imagery, playing skill, football

Aditya Agung Nurhasan, 2019
**PENGARUH LATIHAN RELEKSASI DAN IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK
BOLA**

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt, karena atas rahmat dan karunia-nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya shalawat serta salam tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhamad Saw, umatnya.

Penulis skripsi dengan judul “Pengaruh latihan relaksasi dan *imagery* terhadap keterampilan bermain olahraga sepakbola” ini di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Departemen Pendidikan Keplatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis berterimakasih kepada pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Dengan selesainya penulisan skripsi ini penulis menyadari betapa masih banyaknya kekurangan baik dalam penulisan, penggunaan bahasa maupun dalam kelengkapan isinya sehingga jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk lebih lanjut lagi. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi parapembaca.

Bandung, Desember 2018

Aditya Agung Nurhasan, 2019
PENGARUH LATIHAN RELEKSASI DAN IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

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

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah membantu dan meluangkan waktunya untuk terus memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang senang tiasa memberikan kesehatan, ide, dan akal untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Komarudin M.Pd selaku ketua departemen Pendidikan Keperawatan Olahraga.
3. Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd selaku pembimbing skripsi yang senantiasa membimbing penulis dalam menyelesaikan studi akhir atau skripsi.
4. Seluruh dosen Pendidikan Keperawatan Olahraga dan staf yang membantu penulis dalam menyelesaikan kuliah sehingga sampai pada penyelesaian skripsi ini.
5. Kedua orang tuaku yang selalu memberikan dukungan secara moril, materi dan tidak henti-hentinya memberikan doa yang terbaik untuk keberhasilan penulis dalam menjalankan masa pendidikan.
6. Adik-adik tercinta Azhar Restu Nurhasan, Hanifah Adila Azahra, Arfahunisa Azahara, dan Yasmeen Hawa Damiya telah memberikan acuan agar penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat-sahabat tersayang Farid, OO, Bayu, Novan, rere, Destra, Rahma, riri, Novi, Guntur, Amay, Ricki, Rio, Ahmad, Dena, Fasuzi, Bella, Bayu,

Aditya Agung Nurhasan, 2019

PENGARUH LATIHAN RELEKSASI DAN IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

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

Ari, Bobby, Handi, Caca, Gia, Yangki dan yang takbisa di sebutkan satu persatu namanya, terimakasih atas dukungan dan motivasinya.

8. Teman-teman kuliah Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2013, danr ekan-rekan yang tidak bisa saya sebutkan satupersatu disebutkan namanya, sangat berperan sebagai motivasi untuk selalu mengingatkan penulis agar dapat segera menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT, memberikan balasan pahala yang berlipat-lipat atas segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan mereka.