

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI ATLET SOFTBALL CLUB SLUGGER KOTA
BANDUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Disusun oleh :

Amartya Dwi Laraswati

1807814

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN
KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI ATLET SOFTBALL KLUB SLUGGER KOTA
BANDUNG**

Oleh:

Amartya Dwi Laraswati

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

2022

© Amartya Dwi Laraswati

**Universitas Pendidikan
Indonesia
Maret 2022**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

**Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari
penulis.**

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI ATLET SOFTBALL KLUB SLUGGER KOTA
BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.

NIP. 195801171989031001

Pembimbing II

Muhamad Tafaqur, M.Pd.

NIP. 197810052009121003

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan
Olahraga**

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP.197108041998021001

PERNYATAAN

Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet Softball Klub Slugger Kota Bandung” ini sepenuhnya merupakan karya dari penulis sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang ada. Atas pernyataan ini, penulis siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya tulis ini, atau adanya klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya tulis ini.

**Bandung, Maret 2022
Pembuat Surat Pernyataan,**

**Amartya Dwi Laraswati
NIM. 1807814**

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET SOFTBALL CLUB SLUGGER KOTA BANDUNG” ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Perjalanan panjang telah peneliti lalui dalam rangka perampungan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga peneliti berhasil menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti mengharapakan skripsi ini dapat memberikan manfaat dan bagi peneliti pun berharap semoga skripsi ini dapat dilanjutkan dan dikembangkan penulisannya dan semoga Allah SWT memberi perlindungan bagi kita semua.

Bandung, Maret 2022
Penulis,

Amartya Dwi Laraswati

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat serta karunia, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Penulis sangat menyadari bahwa tanpa adanya dorongan dari berbagai pihak, penyelesaian skripsi ini akan sulit terwujud. Untuk itu, dengan ketulusan hati yang terdalam, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua ibu Umi Madhaniah dan ayah Abdul Latip Nur. Terimakasih untuk kelembutan kasih sayangnya, didikannya, semangat dan kesabarannya hingga saat ini. Untuk supportnya, kerja kerasnya, dan pengorbanannya yang sangat luar biasa selama ini. Terimakasih atas perjuangan ibu dan ayah yang telah membesarkan dan menjaga anak bungsunya agar selalu sehat hingga saat ini. Gelar sarjana ini dipersembahkan untuk kalian.
2. Bapak Dr. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan prasarana yang tentunya juga telah memberi izin pada penelitian ini.
3. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah membina dan memberikan yang terbaik demi kelancaran skripsi penulis. Terimakasih atas waktu dan dukungannya.
4. Bapak Muhamad Tafaqur, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik dan juga Pembimbing II skripsi, yang telah membimbing penulis dan memberikan ilmu yang terbaik serta mendukung penulis untuk kelancaran skripsi ini.
5. Bapak Drs. Dadan Mulyana, M.Pd., selaku Pembimbing I skripsi, yang telah membimbing penulis juga mendukung kelancaran skripsi ini, terimakasih untuk waktu serta saran yang sangat bermanfaat bagi penulis.
6. Bapak Agus Gumilar, M.Pd selaku dosen dan pelatih softball yang telah membantu dan memberikan ilmu serta masukan kepada

penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

7. Para sampel penelitian anggota Klub Softball Slugger Kota Bandung yang tidak dapat disebutkan satu persatu, juga kepada para pelatih dan pembina klub tersebut terimakasih atas izin penelitian dan bantuannya sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
8. Kakak satu-satunya Rizky Arif Pratama dan juga kaka ipar saya Fildzah Nurul, terimakasih atas do'a, dukungan, dan kasih sayang yang tidak pernah terputus.
9. Seluruh keluarga besar PKO 2018. Terimakasih atas kekeluargaannya yang sangat luar biasa. Terimakasih telah memberi kesan indah di masa kuliah.
10. SiLalang kan alias LLG X, yang selama ini selalu menemani dalam keadaan susah maupun senang. Yang senantiasa menyemangati, memotivasi, dan menenangkan penulis. Terimakasih untuk ketulusan dan keikhlasan hatinya selama ini.
11. Salsa Santika dan Nadia Radhika yang senantiasa menemani, menyemangati, memotivasi, sedia mendengarkan keluh kesah peneliti serta sedia mendampingi peneliti dalam menyelesaikan skripsi dan membantu kelancaran penelitian, terimakasih atas kerja keras dan bantuan kalian, semoga kebaikan kalian menjadi pahala yang berlipat ganda.
12. Nurul Vicka Dwijulianty yang sudah mau membantu sejak pembuatan skripsi yang telah memberi solusi ketika penulis merasa kebingungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga ilmu yang kita dapat, kelak menjadi bekal kesuksesan.
13. Trisya Ayupratiwi, Alia Jihan, Salma Fauziandini dan Rasya Syifa Thalita sahabat sejak SMA terimakasih atas saran, motivasi dan kepeduliannya kepada penulis selama ini. Terimakasih atas kesetiaan mendengarkan segala keluh kesah penulis, semoga persahabatan ini kekal abadi.
14. Tante Ade, pelatih klub Slugger Kota Bandung yang setia membantu kelancaran penelitian, memotivasi dan memberi saran.

Semoga selalu dalam lindungan-Nya.

15. Teh Firda PJKR 2017 atas bantuan dalam melaksanakan pemberian *treatment* dalam penelitian ini.
16. Terimakasih kepada seluruh pihak, saudara, dan teman-teman yang seluruhnya tidak dapat disebutkan satu-persatu yang sudah membenatu kelancaran penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga semua kebaikan kalian dibalas lebih dengan sangat baik oleh Allah SWT. Semoga kita selalu diberi kebahagiaan, kesehatan dan selalu ada di dalam lindunganNya.

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET SOFTBALL KLUB SLUGGER KOTA BANDUNG

**Amartya Dwi Laraswati
1807814**

**Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**

Pembimbing :

**Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.,
Muhamad Tafaqur, M.Pd.**

Dalam permainan softball tidak hanya diperlukan aspek teknik, fisik, taktik yang baik, tetapi faktor psikologi pun sangat dibutuhkan misalnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri yang tinggi akan mengarah kepada penampilan terbaik atlet tersebut. Terdapat banyak model latihan dalam mencapai tujuan tersebut salah satunya dengan model latihan *imagery*. Dengan memiliki psikis yang baik akan berpengaruh pada peningkatan kepercayaan diri. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet Softball Klub Slugger Kota Bandung. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest Posttest*. Adapun teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang. Berdasarkan hasil pengujian dan analisis data dengan menggunakan software IBM SPSS Statistics 25 diperoleh hasil terdapat pengaruh latihan *imagery* yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet Softball Klub Slugger Kota Bandung dengan p-value 0,015.

Kata kunci: *Imagery*, Kepercayaan Diri, Softball

ABSTRACT

THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING ON ENHANCEMENT OF CLUB SLUGGER SOFTBALL ATHLETES CONFIDENCE BANDUNG CITY

**Amartya Dwi Laraswati
1807814**

**Faculty of Sports and Health Education
Indonesian education university**

**Counselor :
Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.,
Muhammad Tafaqur, M.Pd.**

In the game of softball, not only technical, physical and tactical aspects are needed, but psychological factors are also needed, such as self-confidence. High self-confidence will lead to the athlete's best performance. There are many training models in achieving these goals, one of which is the imagery training model. Having a good psyche will have an effect on increasing self-confidence. The main purpose of this study was to determine the effect of imagery training on increasing the confidence of the Softball Slugger Club athletes in Bandung. The method used is an experimental method with a research design of One Group Pretest Posttest. The sampling technique is using the Total Sampling technique. The sample in this study amounted to 23 people. Based on the results of testing and data analysis using IBM SPSS Statistics 25 software, the results showed that there was a significant effect of imagery training on the self-confidence of the Bandung City Slugger Club Softball athlete with a p-value of 0.015.

Keywords: Imagery, Confidence, Softball

DAFTAR ISI

HALAMAN HAK CIPTA	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
2.1 Permainan Softball	5
2.2 Kepercayaan Diri	8
2.3 <i>Imagery</i>	11
2.4 Kerangka Berpikir	13
2.5 Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Metode Penelitian	16
3.2 Populasi dan Sampel	16
3.4.1 Populasi	16
4.4.1 Sampel	16
3.3 Desain Penelitian	17
3.4 Instrumen Penelitian	18
3.4.1 Membuat Kisi-Kisi	18
3.4.2 Membuat Skoring	19
3.4.3 Validitas	19
3.4.4 Reliabilitas	20
3.6.1 Kuesioner	20
3.5 Prosedur Penelitian	22
3.6 Prosedur Penelitian	24
3.6.1 Uji Prasarat Analisis	24
3.6.1.1 Uji Normalitas	24
3.6.1.2 Uji Homogenitas	24
3.6.1.3 Uji Hipotesis	25
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	26
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	26
4.1.1 Uji Prasarat Analisis	27
4.1.1.1 Uji Normalitas	27
4.1.1.2 Uji Homogenitas	27

4.1.1.3 Uji Hipotesis	28
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	29
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	31
5.1 Kesimpulan	31
5.2 Implikasi	31
5.3 Saran dan Rekomendasi	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN.....	35
RIWAYAT HIDUP	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Kuesioner Kepercayaan Diri.....	18
Tabel 3.2 Skor <i>Alternative</i> Jawaban.....	19
Tabel 4.1 Ringkasan Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Kepercayaan Diri Atlet Softball.....	26
Tabel 4.2 Ringkasan Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov ⁴⁹	27
Tabel 4.3 Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Levene's Test.....	27
Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Uji-T Tidak Berpasangan Kepercayaan Diri Atlet Softball.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>One Group Pretest-Posttest</i>	17
Gambar 3.2 Alur Penelitian.....	17
Gambar 3.3 Rumus Validitas	19
Gambar 3.4 Rumus Reliabilitas	20

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Peningkatan Kepercayaan Diri.....	26
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Penunjukan Bimbingan Skripsi.....	36
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	40
Lampiran 3. Surat Balasan Telah Melaksanakan Penelitian.....	41
Lampiran 4. Instrumen Angket Kepercayaan Diri.....	42
Lampiran 5. Program Latihan <i>Imagery</i>	44
Lampiran 6. Hasil Pretest Kepercayaan Diri.....	51
Lampiran 7. Hasil Posttest Kepercayaan Diri.....	52
Lampiran 8. Dokumentasi.....	53

DAFTAR PUSTAKA

- (2016). In Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (p. 1). Sidoarjo: Zifatma Publishing.
- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional*, 1–11.
- Ali Maksum. (2013). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Nomor Lompat Jauh Peserta PON Remaja I Provinsi Jawa Timur Tahun 2014. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet*. Jakarta: PT Raja.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Butler, R. (1999). *Sports psychology in performance*. Great Britain: Biddles Ltd. Guilford and King's Lynn.
- Harsono. (1988). Korelasi Antara Kepercayaan Diri dengan Keberhasilan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 2.
- Harsono, A. (2003). Immunological basis of vaccination. *Paediatrica Indonesiana*, 43(5), 151–157.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, K. (2017). Psikologi olahraga. *Bandung: Remaja Rosdakarya*.
- Lauster. (1978). *The Personality Test (2nd.Ed)*. London: Bantam Books, Ltd.
- Malhotra. (2007). *Marketing Research: an Applied Orientation. 5th edition*. New Jersey: Pearson Education.
- Metode Penelitian Kuantitatif. (2016). In M. Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (p. 1). Sidoarjo: Zifatma Publishing.
- Mukholid, A. (2004). Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA. In Yudhistira, *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA* (p. 58). Surakarta.
- Mukholid, A. (2004). *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA*. Surakarta: Yudistira.
- Mylsidayu. (2014). In *Psikologi Olahraga* (p. 98). PT Bumi Aksara.
- Notoatmodjo. (2010). *Mengembangkan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priyadi, A. (2017). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Kemampuan

Poomsae Pada Atlet Poomsae Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo. *Wahana Didaktika*, 15(2), 35–41.

Subari, F. (2019). Meningkatkan peak performance dengan imagery training terhadap atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2018). In Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Suhartini, B. (2011). Mengenal Olahraga Softball. Retrieved from <http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ct s=1331391110170&ved=0CDIQFjAC&url=http://staff.uny.ac.id/sites/default /files/131655987/MengenalOlahragaSoftball.pdf&ei=HmpbT56NIZHJrQeD LmTDA&usg=AFQjCNEjDthKmvqqpUp5R2tZHZqEeJssGg&sig2=>

Sukar, N., Priambodo, A., & Nurkholis, N. (2019). Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 51 Surabaya. *Jendela Olahraga*, 4(1), 49–54. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2991>

Sumarno G, Carsiwan, Salman, H. T. (2016). Analysis of the Contribution of Self Confidence on Hitting Skills Through Mental Rehearsal Imagery and Goal Setting in UKM Softball UPI. *Journal of Physics: Conference Series*, 755(1), 8–13. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>

Utami, H. P. (2008). In G. Exact, *Permainan Kasti dan Sejenisnya* (p. 15). Jakarta.

Wakefield, C. J., Smith, D., Wakefield, C. J., & Smith, D. (2009). Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity Impact of Differing Frequencies of PETTLEP Imagery on Netball Shooting Performance Impact of Differing Frequencies of PETTLEP Imagery on Netball Shooting Performance *. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 4(1).

- Weinberg & Gould. (1995). *Foundation of sporty and exercise psychology*. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Weinberg & Gould. (2003). *Third Edition: Foundations of Sport and Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.
- Widiastuti. (2013). In A. Ilmu, *Softball dan Baseball* (p. 1). Semarang.
- Widodo, P. (2006). Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 1, Juni 2006. *Universitas Stuttgart*, 3(1), 1–9.
- Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 36–46.