

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Sepakbola bisa meningkatkan kualitas negara itu sendiri sehingga setiap negara termasuk Indonesia berlomba-lomba menciptakan atlet sepakbola yang profesional. Sepakbola digemari oleh semua kalangan baik itu orang tua, remaja, bahkan anak-anak. Setiap atlet tentunya ingin menampilkan penampilan terbaiknya dalam setiap pertandingan. Banyak cara yang dilakukan agar atlet dapat menampilkan penampilan terbaiknya hingga berprestasi. Untuk menciptakan atlet yang profesional harus dimulai sejak dini. Pembinaan atlet sepakbola harus dimulai dari usia dini untuk menciptakan mental yang kuat sehingga performa atlet dapat meningkat dengan baik (Haughton, 2013). Salah satu faktor kunci dalam pengembangan pemain sepakbola ahli adalah kegiatan dan jalur di mana mereka terlibat selama masa kanak-kanak dan remaja (Ford et al., 2012). Atlet merupakan seseorang yang mendalami salah satu cabang olahraga tertentu dimana tujuannya adalah untuk memperoleh juara dalam pertandingan. Dalam pertandingan atlet dituntut untuk dapat melakukan sebaik mungkin sehingga atlet membutuhkan latihan sesering mungkin untuk dapat meningkatkan performa bermainnya. Setiap cabang olahraga memiliki tingkatan kesulitan yang berbeda-beda baik dari segi lapangan/arena, penggunaan tenaga, kecerdasan dalam mengambil tindakan, maupun penggunaan Gerakan. Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling mendukung antara faktor yang satu dengan lainnya. Faktor tersebut berasal dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri yang meliputi faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana latihan, latihan, sosial, dan sebagainya. Faktor psikologis atlet sering tidak diketahui bahkan diabaikan begitu saja karena yang diutamakan dalam pertandingan yaitu untuk meraih kemenangan (Carr, 2006). Atlet yang mengalami masalah psikologis baik percaya diri, marah, keragu-raguan dan kecemasan menjadikan beban dalam performa bertanding, ini penting untuk diketahui untuk memecahkan masalah tersebut karena dalam permainan mereka mengalami

kendala yang membuat tidak meraih kemenangan atau menampilkan perform terbaiknya. Performa atlet dalam bermain merupakan salah satu indikator yang sangat penting dalam permainan (Yudiana et al., 2022). Namun jika kondisi fisik atlet bagus dan psikologis juga bagus atlet memiliki performa yang maksimal sehingga dapat menampilkan penampilan bermain yang maksimal juga.

Agar dapat meningkatkan performa bermainnya, atlet perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mendukungnya. Melatih pikiran telah terbukti penting dalam kinerja olahraga yang sukses, terlepas dari penerapannya. Imajinasi dapat bermanfaat dalam pembelajaran keterampilan, terutama jika dikombinasikan dengan latihan fisik (Majlesi, 2021). Untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya seorang atlet perlu persiapan, usaha dan latihan. Menampilkan performa terbaik dalam olahraga menjadi harga mutlak yang harus dicapai seorang atlet. Kenyataannya, meskipun atlet sudah berlatih maksimal dan persiapan yang cukup, keberhasilan dalam menampilkan performa terbaiknya tidak tentu bisa dicapai. Ketika atlet akan turun dalam permainan atau pertandingan, diperlukan kesiapan mental untuk dapat meraih hasil yang maksimal (Nanik & Kolektus). Atlet dikatakan siap mentalnya apabila tidak merasakan ketakutan, kekhawatiran, kecemasan dan perasaan negatif lainnya. Seringkali atlet tidak dapat menyiapkan dirinya sendiri. Atlet membutuhkan rangsangan dari lingkungan sekitar misalnya dalam bentuk pelatihan mental (Adi, 2016). Banyak pelatih atau atlet yang mengatakan bahwa kegagalannya dalam mencapai prestasi yang ditetapkan adalah karena faktor psikis. Beberapa komponen strategi psikologis yang berperan penting dalam aktivitas olahraga antara lain goal setting (GS), self-talk (ST), mental imagery (MI), dan relaksasi. Mental imagery didefinisikan sebagai proses menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran, dan merupakan salah satu strategi psikologis yang paling banyak digunakan dalam olahraga. Mental imagery tidak hanya efektif digunakan untuk penguasaan olahraga keterampilan, tetapi juga pada pengembangan keterampilan psikologis (Hidayat et al., 2021). Imagery ketika dipraktikkan bersama dengan latihan fisik, dapat menjadi alat yang ampuh untuk membantu peserta didik dalam memperoleh tugas yang membutuhkan waktu antisipasi yang bersamaan (Post et al., 2018)

Bagian dari permasalahan psikologis yang dapat mengganggu performa bertanding atlet salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan erat kaitannya dengan keyakinan diri yang dimiliki. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kepribadian setiap atlet. Beberapa situasi tertentu, atlet yang siap secara fisik dan teknik dan menunjukkan peningkatan yang baik dari latihannya, bisa jadi pada saat pertandingan tidak mampu menampilkan kemampuannya dengan baik. Gerakan yang selama ini dilatihkan seakan hilang begitu saja. Mereka merasa bahwa latihan fisik yang selama ini dilakukan sudah optimal dan saat latihan atlet menunjukkan motivasi yang tinggi untuk bisa mencapai performa bermain yang diharapkan, akan tetapi menjelang pertandingan atlet mulai cemas, sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri. Atlet yang sering mengalami kecemasan menjelang bertanding ini sering dianggap memiliki mental bermain yang buruk. Atlet tersebut bisa jadi menghadapi masalah kecemasan. Oleh karena itu dia menjadi ragu-ragu dalam melakukan setiap gerakan, kesulitan dalam mengatur ritme permainan, kehilangan konsentrasi dan muncul ketakutan yang berlebih karena dipengaruhi kecemasan. Munculnya kecemasan akan mempengaruhi keyakinan dan semangat atlet dalam pertandingan. Masalah yang muncul saat berlatih dan dalam pertandingan bisa saja melemahkan keyakinan dirinya, apalagi jika itu berkaitan dengan kepribadian dirinya. Suasana pertandingan merupakan salah satu kondisi yang dapat memunculkan kecemasan (Vadova et al., 1997).

Dalam permainan sepakbola kecemasan yang timbul terlalu tinggi akan mengganggu performa bermain atlet, karena ia akan sulit mengendalikan irama permainan, kurang dapat mengatur ketepatan waktu bereaksi, dan kontraksi otot, cepat merasa lelah, berkurangnya kemampuan dan kecermatan membaca permainan lawan, terlalu tergesa-gesa dalam mengambil keputusan, dan cenderung melakukan gerakan tanpa kendali pikiran secara sadar (Ciptaningtyas, 2012:3). Dampaknya, seringkali atlet merasa rendah diri dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan. Jika itu dibiarkan dan berlanjut terus menerus, maka kecemasan tersebut akan mengganggu penampilan bermain atlet tersebut. Kecemasan yang muncul sebelum pertandingan akan mengurangi konsentrasi dan membuat penampilannya menurun.

Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Untuk mendapatkan penampilan yang bagus, atlet harus menafsirkan bahwa gairah sebagai kegembiraan menyenangkan bukan sebagai kecemasan yang tidak menyenangkan. Kecemasan memiliki kecenderungan yang negatif. Kecemasan yang berlebihan dan cenderung meningkat pada diri atlet akan menyebabkan terjadinya penurunan penampilan atlet tersebut. Sedangkan, kecemasan yang dapat dikontrol sehingga mengakibatkan menurunnya kecemasan akan dapat meningkatkan penampilan seorang atlet (Rohmansyah, 2017).

Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang. Kurang siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus yang datang akan mengakibatkan terganggunya kemampuan pemain dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimilikinya sehingga pemain tersebut tidak akan bisa all out. Apabila hal ini terjadi maka akan terjadi penurunan penampilan yang dapat membuat pemain tersebut mengalami kekalahan. Hal di atas bukan berarti kecemasan sebagai suatu yang selalu berdampak negatif. Pada kenyataannya kecemasan juga dibutuhkan oleh pemain sebagai pemacu gairah dalam pertandingan. Tinggal bagaimana pemain mengontrol kecemasan pada dirinya dan pemain tersebut mempersepsikan kecemasan tersebut sebagai sarana untuk mencapai puncak penampilan (Marín et al., 2022).

Kecemasan yang perlu dikendalikan adalah kecemasan tinggi atau kecemasan neurotik (neurotik anxiety) sehingga ia tidak mengganggu kepribadian tetapi sebaliknya menjadi sumber motivasi menuju ke arah kemajuan yang positif tidak terkecuali dalam meningkatkan performa dalam berolahraga. Sebab kecemasan biasa (normal anxiety) ia merupakan tanggapan yang cukup wajar terhadap peristiwa yang sedang dihadapi, bahkan sebagai sumber motivasi ke arah perubahan positif kepribadian. Ada beberapa prosedur pendekatan pengendalian diri dan kecemasan yang dikemukakan para ahli. Untuk itu dalam upaya pengendalian kecemasan kita tidak perlu mengambil semuanya, tetapi pilih mana yang dirasa lebih mudah dan cocok untuk diri sendiri. Dalam hal ini yaitu dengan latihan imagery PETTLEP (Hayat, 2017).

Penampilan atlet itu dipengaruhi beberapa komponen yaitu fisik, Teknik, dan psikis. Ditambahkan lagi menurut Rubianto Hadi (2007:47) komponen yang mempengaruhi keberhasilan atlet meliputi fisik, teknik, taktik dan mental. Pembinaan atlet yang harmonis antara fisik, teknik dan psikis sangat diperlukan untuk pencapaian performa bermain yang maksimal. Atlet seringkali tidak dapat mengerahkan kemampuan terbaiknya dalam latihan dan pertandingan, karena memiliki keterkaitan dengan masalah psikisnya. Faktor psikis seringkali menjadi faktor penentu untuk meraih kemenangan (Suherman & Sofyan, 2011). Meskipun demikian, apa yang dipikirkan dan direncanakan oleh atlet tidak selalu dapat ditampilkan. Dibutuhkan kerja keras dari pelatih untuk dapat membantu mengatasi mental atlet dan berbagai permasalahan psikis yang sering dihadapinya agar dapat menunjukkan penampilan terbaiknya. Banyak atlet yang memiliki kebugaran jasmani maupun keterampilan yang baik, akan tetapi gagal menunjukkan performa terbaiknya dalam menghadapi suatu pertandingan. Ketidakmampuan atlet dalam menampilkan performa terbaiknya akan berdampak pada hasil pertandingan yang menyebabkan kekalahan dan penampilan bermain yang buruk.

Banyak cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan atlet salah satunya yaitu imagery. Adapun, imagery merupakan proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan dan pengendalian perasaan serta kondisi psikofisik (Firdaus, 2012:201).

Imagery dilakukan dengan membentuk suatu khayalan atau gambaran mental di dalam pikiran tentang suatu gerak motorik atau penampilan yang ingin dilakukan, atau prestasi yang ingin dicapai dalam pertandingan (Mylsidayu 2014:95). Ketika atlet melakukan imagery, diharapkan dapat membayangkan, tidak hanya hal yang dilihat akan tetapi juga hal yang didengar, rasakan, raba dan cium, yang kemudian akan ia susun menjadi sebuah pengalaman. Program pelatihan yang sesuai keterampilan imagery dapat meningkatkan kesadaran diri, memfasilitasi akuisisi keterampilan dan pemeliharaan, membangun kepercayaan diri, mengendalikan emosi, menghilangkan rasa sakit, mengatur gairah dan meningkatkan persiapan penggunaan imagery yang paling efektif untuk tugas-tugas yang memiliki komponen kognitif tinggi dan para atlet lanjutan untuk

memberikan keuntungan yang lebih banyak lagi juga untuk para pemula dipandang paling efektif jika mendahulukan latihan fisik. Sesuai dengan pernyataan tersebut, kemampuan kognitif atlet sekiranya perlu untuk dilatih agar atlet memiliki mental yang baik dalam setiap pertandingan. Proses latihan imagery seseorang akan meletakkan setiap pengalaman masa lalu ketika latihan atau perlombaan yang sudah dilalui dan mensimulasikan pertandingan yang akan dihadapinya dalam pikiran. Akhirnya atlet akan dapat mengontrol kecemasannya. Imagery bisa menjadi bagian dari program latihan yang seharusnya diberikan secara terstruktur.

Fungsi imagery mental dalam penampilan olahraga terbagi kedalam fungsi kognitif dan motivasional. Fungsi imagery motivasional lebih dominan dalam menurunkan kecemasan. Imagery motivasional terbagi kedalam imagery motivasional general-arousal dan imagey motivasional general mastery. Imagery motivasional general-arousal berkenaan dengan regulasi arousal dan tingkat stres. Atlet membayangkan dirinya dalam situasi olahraga menunjukkan kemampuannya dalam mengendalikan kecemasan. Adapun imagery motivasional general-mastery digunakan untuk meningkatkan aspek-aspek mental seperti ketangguhan mental perhatian terfokus, kepercayaan diri, dan sikap positif (Hall & Fishburne, 2010).

Terdapat beberapa model Latihan imagery salah satunya model imagery PETTTLEP. Intervensi yang telah menerima banyak perhatian dalam psikologi olahraga literatur adalah model PETTTLEP, bertujuan untuk mensimulasikan situasi eksekusi pemain, dengan penekanan pada pengalaman yang terkait dengan gerakan dan konsekuensi emosional. Latihan perumpamaan meniru latihan fisik melalui PETTTLEP dikombinasikan dengan pelatihan video, menghasilkan peningkatan kinerja berbasis video (Pocock et al., 2019). Imagery PETTTLEP bertujuan untuk menghasilkan pengalaman imagery yang realistis dan lebih fungsional daripada metode imagery tradisional melalui faktor-faktor seperti mengenakan pakaian yang benar atau pencitraan di lingkungan yang benar (D. Smith et al., 2007). Model imagery petttleple muncul berdasarkan prinsip kesetaraan fungsi (functional equivalence) dimana imajinasi dalam imagery harus semirip mungkin dengan situasi yang sebenarnya (Holmes & Collins, 2001). Persamaan fungsional juga ditemukan dalam mekanisme fisiologis yang mendukung gerakan yang dibayangkan dan dilakukan; respon otonom terkait dengan aktivitas motorik

sukarela, seperti detak jantung dan tekanan darah, telah dilaporkan bervariasi sama selama imagery motorik kinestetik. Beberapa penulis di bidang psikologi olahraga pada awalnya menyarankan bahwa situasi ideal atlet untuk membayangkan suatu gerakan dengan jelas adalah dalam relaksasi dan ketenangan total. Namun, sebagian besar penelitian tidak mendukung pandangan seperti itu dan menunjukkan peningkatan kinerja yang lebih besar ketika semua indera yang dialami dalam eksekusi aktual disertakan, meskipun ada sumber gangguan eksternal (Morone et al., 2022). Imagery yang sesuai dengan gerak adalah yang memiliki sensasi kinestetik dari sudut pandang mata sendiri (internal). PETTLEP Imagery mendorong atlet agar memiliki keyakinan terhadap potensi dan kemampuan yang dimiliki agar bisa menghadapi situasi dan tantangan, termasuk dalam situasi latihan maupun pertandingan. Atlet yang memiliki efikasi diri yang baik dapat merespon situasi yang dihadapi dengan rasa emosional yang matang. Sebaliknya, jika atlet memiliki efikasi diri yang rendah cenderung mudah merasa gagal dalam menghadapi situasi yang dinilai menantang (Wulandari, 2008). PETTLEP adalah akronim untuk tujuh elemen praktis yang dapat dipertimbangkan oleh psikolog olahraga ketika mengembangkan intervensi MI dengan atlet yaitu, Fisik, Lingkungan, Tugas, Waktu, Pembelajaran, Emosi, dan Perspektif (Scott et al., 2022). PETTLEP merupakan gabungan komponen dari: Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective.

Physical mengharuskan imagery menjadi aktifitas fisik seperti olahraga (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith, 2012). Memunculkan sensasi kinestetik saat imagery merupakan cara agar imagery dan gerak menjadi satu. Misalnya memunculkan sensasi kinestetik pada kaki ketika membayangkan gerakan dribbling. Selain sensasi kinestetik saat imagery, dianjurkan juga untuk memakai pakaian yang sama dan menggunakan benda yang ada hubungannya dengan gerakan yang sedang dibayangkan.

Environment berhubungan dengan tempat dilakukannya imagery. Bagian ini harus sebisa mungkin mirip dengan keadaan sebenarnya. Misalnya membayangkan suatu kompetisi di suatu tempat dengan keadaan yang sangat ramai. Video dan rekaman suara dapat membantu membuat situasi seperti tempat yang dibayangkan. Contohnya Atlet sepak bola bersiap melakukan tendangan ke gawang lawan dan

penonton bertepuk tangan ketika bola itu memasuki gawang lawan. Beberapa penonton terdengar bersorak dan memberikan semangat.

Task berarti isi tugas dari imagery harus tepat dengan tingkat keterampilan seseorang atau atlet. Lebih tepatnya pada fokus tugas gerak yang dilakukannya. Timing berhubungan dengan waktu penyelesaian tugas gerak (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Untuk mendapatkan kesetaraan fungsi imagery dan gerak, maka cepatnya gerakan ketika membayangkan harus sama dengan gerakan aslinya (real time).

Timing memiliki arti “tempo dalam menyelesaikan membayangkan sebuah tugas gerak”. Tempo slow motion atau gerak lambat berguna untuk memperbaiki kesalahan bentuk gerak. Tempo yang sebenarnya atau real time sangat dianjurkan dalam imagery.

Learning berhubungan dengan adaptasi dari isi imagery terhadap tahapan pembelajaran (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith, 2012). Keterampilan atlet yang meningkat dari minggu ke minggu menjadi pertimbangan konsep ini. Skrip imagery dalam PETTLEP diubah setiap minggu untuk disesuaikan dengan tingkat keterampilan atlet.

Emotion faktanya olahraga kompetisi merupakan aktifitas fisik yang melibatkan emosi (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith, 2012). Untuk itu imagery harus memunculkan emosi yang sama dengan situasi olahraga yang sebenarnya. Misalnya target olahraga atau memunculkan perasaan tegang ketika sedang bertanding.

Perspective dalam PETTLEP menggunakan sudut pandang internal (Holmes & Collins, 2001). Sudut pandang internal adalah membayangkan gerak dari mata kita sendiri, sedangkan sudut pandang eksternal diilustrasikan atlet membayangkan melihat dirinya sedang melakukan olahraga. Sudut pandang eksternal seperti atlet melihat video dirinya sedang berolahraga.

Melihat kondisi tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji secara khusus permasalahan psikologis ini terutama aspek kecemasan, khususnya pada cabang olahraga sepakbola di SSB Tegal Buleud. Dalam kondisi saat ini masih banyak ditemukan atlet yang masih bermasalah dalam pengontrolan atau menangani kecemasan bertanding yang dialaminya, walau sudah beberapakali



mengikuti pertandingan. Kecemasan bertanding merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi atlet dalam pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atlet dalam pertandingan seperti penampilan yang tidak optimal dan penurunan penampilan bermain (Short & Short, 2005).

Setiap atlet mempunyai keinginan tampil secara maksimal agar dapat mencapai hasil yang terbaik. Tuntutan yang dialami oleh atlet tidak hanya dari dalam dirinya sendiri saja tetapi bisa dari lingkungan sekitar. Tekanan-tekanan baik dari dalam dirinya sendiri atau dari lingkungan sekitar akan menimbulkan kecemasan jika tidak di kontrol maka akan mempengaruhi penampilan atlet tersebut. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam mengelola kecemasan yaitu latihan mental imagery. Latihan mental imagery merupakan proses pendidikan jangka pendek yang bertujuan membantu atlet sepakbola mengontrol kecemasan bertanding yang dialami sehingga dapat memberikan penampilan yang terbaik dalam bertanding (Sin, 2016). Imagery merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang dalam prosesnya atlet menciptakan atau menciptakan kembali pengalaman dalam otaknya, hal ini menyebabkan seseorang dapat membentuk gambar-gambar dalam otaknya.

Latihan imagery di dalamnya akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melatih diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses imagery. Atlet melakukan latihan imagery dengan berbagai tujuan, dapat berlatih untuk tujuan belajar keterampilan, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stress dan rintangan dalam olahraga baik itu (cedera, latihan berat, dan gangguan-gangguan lainnya). Di dalam latihan mental seseorang dilatih untuk mengontrol psikologis. Psikologis seseorang tidak sama dengan orang yang lain namun psikologis dapat dipelajari dan dapat dipahami sehingga jika terdapat masalah dapat diatasi dengan mempelajari karakter yang timbul dan memberikan solusi. Maka dari itu karakteristik dari mental adalah meningkatkan sifat yang positif seperti meningkatkan motivasi, semangat, dan menurunkan kecemasan. Mental juga baik untuk konsentrasi mengingat gerakan tubuh dan pengaturan

denyut nadi. Sejalan dengan pendapat tersebut Beberapa hasil penelitian model PETTLEP Imagery dapat meningkatkan penampilan bermain atlet.

Penyebab kecemasan bertanding seorang atlet yaitu tuntutan berprestasi. Apabila perasaan tersebut menetap dalam waktu yang lama akan menimbulkan perasaan tertekan, sehingga apabila berkelanjutan akan mengalami kecemasan. Kecemasan dalam bermain merupakan kejadian umum dalam situasi kompetitif memberikan efek pada kinerja olahraga yang melemah (Casby & Moran, 1998). Reaksi emosi yang negatif pada diri atlet saat merasa self esteem terancam hal ini dikarenakan anggapan bahwa pertandingan sebagai suatu tantangan yang berat yang mana disebutkan sebagai kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding dapat mengganggu penampilan bermain atlet karena muncul perasaan takut akan gagal. Berdasarkan yang peneliti temukan pada atlet usia kanak-kanak di sekolah sepakbola di tegalbued, peneliti menyimpulkan terdapat beberapa atlet yang bermasalah dalam kecemasan bertanding dan kurangnya pengetahuan tentang cara mengatasi atau pengelolaan emosi pada diri sendiri sehingga penampilan bertanding atlet menjadi kurang maksimal. Sehingga peneliti tertarik untuk mengambil judul “pengaruh latihan mental imagery pettlep untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan performa bermain atlet sepakbola”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang di jelaskan, penulis mengidentifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian selanjutnya, adalah sebagai berikut:

Dalam pertandingan sepakbola, atlet cenderung kurang maksimal dalam bermain sehingga performa atlet menurun padahal Latihan sudah maksimal.

Berdasarkan identifikasi masalah yang dijelaskan maka muncul rumusan masalah dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah latihan imagery mental model PETTLEP dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan pada atlet sepakbola?
- 2) Apakah latihan imagery mental model PETTLEP dapat memberikan pengaruh terhadap performa bermain atlet sepakbola?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di jabarkan maka muncul tujuan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk menguji pengaruh latihan imagery mental model PETTLEP terhadap kecemasan pada atlet sepakbola.
- 2) Untuk menguji pengaruh latihan imagery mental model PETTLEP terhadap performa bermain atlet sepakbola.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Dengan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa memberikan masukan yang positif dan dapat dipergunakan berbagai pihak khususnya :

#### 1. Secara Teoritis

Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis mengenai pengaruh imagery mental model PETTLEP terhadap kecemasan dan peningkatan performa bermain, sebagai bahan referensi, sumbang keilmuan dan rujukan bagi atlet sepakbola, dan pelatih pada umumnya.

#### 2. Secara Praktis

Dapat memberikan masukan bagi pelatih, atau pihak-pihak terkait, dan dijadikan acuan dalam pembinaan sekolah sepakbola, memberikan pembelajaran dan pelatihan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan performa bermain atlet, serta hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

### 1.5 Pembatasan ruang lingkup penelitian

Untuk membatasi penelitian ini agar lebih spesifik, maka penulisan membatasi masalahnya sebagai berikut:

- 1) Penelitian di fokuskan untuk meningkatkan performa bermain atlet dan menurunkan kecemasan atlet dalam bertanding dengan menerapkan Latihan imagery mental model PETTLEP
- 2) Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen.
- 3) Penelitian dilakukan di SSB Tegalbuleud

## 1.6 Struktur Organisasi Tesis

Dalam setiap tesis pasti terdapat sistematika penulisan dalam penyusunannya. Adapun sistematika/struktur organisasi dari penulisan tesis ini adalah sebagai berikut :

- Bab I : Membahas tentang pendahuluan yang berisikan : latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.
- Bab II : Membahas tentang kajian pustaka yang berisikan mengenai beberapa substansi, yakni sebagai berikut : penelitian terdahulu yang relevan, posisi teoritis penulis, dan hipotesis penelitian.
- Bab III : Membahas tentang metodologi yang digunakan dalam penelitian ini dan dibahas secara mendalam mengenai : desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, pelaksanaan penelitian, dan analisis data.
- Bab IV : Temuan dan Pembahasan. Dalam Bab ini penulis menganalisis data yang di dapatkan tentang pengaruh latihan mental imagery PETTLEP untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan performa bermain atlet sepakbola
- Bab V : Simpulan Implikasi dan Rekomendasi. Dalam bab ini penulis berusaha memberikan kesimpulan, Implementasi dan rekomendasi sebagai penutup dari hasil penelitian dan permasalahan yang telah diidentifikasi dan dikaji dalam Tesis.