

**PENGARUH LATIHAN PETTLEP *IMAGERY* TERHADAP  
KONSENTRASI, PENURUNAN KECEMASAN  
DAN AKURASI KETEPATAN MENDARAT  
ATLET GANTOLLE**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat untuk Memperoleh Gelar Magister  
Bidang Studi Pendidikan Olahraga



oleh

MOCHAMMAD GHALIB FIKHRIN

NIM 1808702

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
SEKOLAH PASCASARJANA  
2022

i

LEMBAR PENGESAHAN

**MOCHAMMAD GHALIB FIKHRIN**

**NIM 1808702**

**PENGARUH LATIHAN PETTLEP *IMAGERY* TERHADAP  
KONSENTRASI, PENURUNAN KECEMASAN  
DAN AKURASI KETEPATAN MENDARAT  
ATLET GANTOLLE**

Disetujui dan disahkan untuk mengikuti sidang tahap 2 oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.  
NIP. 197204031999031003

Pembimbing II



Dr. Mulyana, M.Pd.  
NIP.197108041998021001

Disetujui dan disahkan oleh penguji:

Penguji,



Prof. Dr. Amung Ma'mun, M.Pd.

NIP. 196001191986031002

Penguji,



Prof. Dr. Berliana, M.Pd.

NIP. 196205131986022001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga  
Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia



Prof. Dr. Amung Ma'mun, M.Pd.  
NIP. 196001191986031002

ii

PENGARUH LATIHAN PETTLEP *IMAGERY* TERHADAP  
KONSENTRASI, PENURUNAN KECEMASAN  
DAN AKURASI KETEPATAN MENDARAT  
ATLET GANTOLLE

Oleh :

Mochammad Ghalib Fikhrin  
NIM 1808702

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga SPs UPI  
Bandung

© Mochammad Ghalib Fikhrin 2021

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2022

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,  
difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis yang berjudul “**PENGARUH LATIHAN PETTLEP *IMAGERY* TERHADAP KONSENTRASI, PENURUNAN KECEMASAN DAN AKURASI KETEPATAN MENDARAT ATLET GANTOLLE**” beserta keseluruhan isinya merupakan karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam tatanan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam tesis ini, atau adanya klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bandung, 3 Juli 2022  
yang membuat pernyataan,

Mochammad Ghalib Fikhrin  
NIM. 1808702

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental PETTTLEP *Imagery* terhadap konsentrasi, penurunan kecemasan dan akurasi ketepatan mendarat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Experimental Design*. Populasi pada penelitian ini adalah 35 atlet Jawa Barat. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 atlet Pelatda PON Gantolle Jawa. Adapun *instrument* yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat konsentrasi dengan menggunakan *concentration and focus skill test* secara *online*. Selain itu untuk mengukur tingkat kecemasan atlet adalah dengan menggunakan tes SCAT (*sport competition anxiety tes*). Sedangkan untuk mengukur ketepatan mendarat menggunakan *Landing Pad*. Teknik analisis data menggunakan Uji *statistic paired T test* dan uji *multivariat*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan mental PETTTLEP *imagery* memberikan dampak peningkatan terhadap konsentrasi, penurunan kecemasan dan akurasi ketepatan mendarat.

**Kata kunci :** Gantolle, PETTTLEP *imagery*, ketepatan mendarat

## Abstract

*This study aims to investigate the effect of PETTLEP Imagery mental exercise on concentration, anxiety reduction and landing accuracy. The method used in this research is the Experimental Design method. The population in this study were 35 athletes from West Java. This study used the purposive sampling technique. The sample in this study were 10 athletes from Pelatda PON Hang Gliding Java. The instrument used in this study is to measure the level of concentration by using an online concentration and focus skill test. In addition, the SCAT test (sport competition anxiety test) was used to measure the level of anxiety of the athletes. Meanwhile, to measure the landing accuracy, the Landing Pad was used. The data analysis technique used statistical paired T test and multivariate test. The results showed that the PETTLEP imagery mental exercise had a considerable impact on concentration, decreased anxiety and landing accuracy.*

*Key words : Hang Gliding, PETTLEP imagery, landing accuracy*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah Robbil `Alamin, penulis panjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT karena atas segala rahmat dan karunianya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul “Pengaruh Latihan PETTLEP *Imagery* Terhadap Konsentrasi, Penurunan Kecemasan dan Akurasi Ketepatan Mendarat Atlet Gantolle”. Adapun tujuan dari penulisan tesis ini adalah dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Magister (S.2) pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia. Selain itu, tesis ini juga bertujuan untuk menambah wawasan bagi para pembaca dan juga penulis tentang penggunaan latihan PETTLEP *Imagery* pada cabang Gantolle.

Kami menyadari, bahwa tesis yang kami buat ini masih jauh dari kata sempurna baik segi penyusunan, bahasa, maupun penulisannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pembaca guna menjadi acuan agar penulis bisa menjadi lebih baik lagi dalam membuat eksperimen di masa mendatang.

Selama penulisan tesis ini, penulis banyak menerima dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis berterima kasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan kontribusi dalam menyelesaikan tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat untuk pengembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya bidang ilmu pendidikan olahraga di sekolah maupun di perguruan tinggi, serta bermanfaat bagi semua orang yang membaca tesis ini. Aamiin Yaa Rabbal `Alamin.

Bandung, 03 Juli 2021

Penulis,

Mochammad Ghalib Fikhrin

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT, karena kehendak dan ridha-Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Peneliti sadari tesis ini tidak akan selesai tanpa do'a, dukungan dan dorongan dari berbagai pihak. Adapun dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah banyak memberikan kebijakan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
2. Prof. Dr. Syihabuddin, M.Pd., selaku Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan kepada penulis selama menempuh studi di Sekolah Pascasarjana UPI.
3. Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan perhatian, dorongan, serta tidak pernah lelah memberikan ilmunya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
4. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd., selaku pembimbing 1 yang selalu membuka tangan, menerima dan memberikan waktu khusus kepada penulis untuk dapat berdiskusi, memberikan ilmu, memotivasi, memberikan saran serta arahan dengan sabar dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku pembimbing 2 yang juga selalu memberikan arahan dan bimbingan tanpa membuat jarak tetapi selalu memberikan waktu kepada penulis untuk berdiskusi, memotivasi dan memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga menjadikan tesis ini lebih bermakna dan berkualitas.
6. Brigadir Jenderal TNI H. Ahmad Saefudin, S.E., M.M., AIFO., selaku Ketua Umum KONI Jawa Barat yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat melanjutkan studi ke jenjang S2 melalui program beasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia pada Program Pendidikan Olahraga sampai selesainya tesis ini.
7. Herda M. Ghani, selaku Ketua Umum KONI Kabupaten Bandung yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

8. Pengprov Gantolle Jawa Barat, yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
9. Pengcab Gantolle Kabupaten Bandung, yang selalu memberikan kebanggaan kepada penulis serta selalu mendukung baik moril maupun materil kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
10. Ibu tercinta Kokom Komariah yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan lahir dan batin sampai akhirnya tesis ini selesai.
11. Bapak/Ibu dosen pengampu Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan ilmu dan keilmuannya yang bermanfaat bagi penulis, semoga kebajikannya dibalas oleh Allah SWT dengan berlipat ganda.
12. Keluarga Besar SPs Pendidikan Olahraga Kelas Kerjasama KONI angkatan 2018, selaku rekan mahasiswa yang selalu menghangatkan suasana, kekeluargaan, pemberi support dalam pembuatan tesis ini.
13. Seluruh Pelatih Gantolle, rekan-rekan, dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih atas segala dukungan dan do'anya sampai tesis ini selesai, Jazakallah Khairan, Aamiin...

Bandung, 07 Juli 2021

Penulis,

Mochammad Ghalib Fikhrin

## DAFTAR ISI

<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	10
1.3 Tujuan Penelitian .....	10
1.4 Manfaat Penelitian .....	10
1.5 Struktur Organisasi .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	12
2.1 Kajian Imagery .....	12
2.1.2 Kajian Mengenai PETTLEP <i>Imagery</i> .....	17
2.2. Kajian Mengenai Konsentrasi .....	21
2.2.1 Pengertian Konsentrasi .....	21
2.3 Kajian Mengenai Kecemasan .....	24
2.3.1 Pengertian Kecemasan .....	24
2.4 Kajian Mengenai Akurasi Ketepatan Mendarat .....	30
2.5. PETTLEP Konsentrasi, Kecemasan dan Ketepatan Mendarat.....	35
2.6 Olahraga Gantolle .....	37
2.6.1 Pesawat Gantolle .....	38
2.6.2 Metode Terbang .....	39
2.6.3 Nomor Pertandingan.....	43
2.7 Penelitian yang Relevan .....	47
2.8 Kerangka Berpikir.....	50
2.7 Hipotesis .....	54
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	55
3.1 Metode dan Desain Penelitian .....	55
3.1.2 Desain Penelitian .....	56
3.2 Partisipan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Populasi dan Sampel .....	57
3.3.1 Populasi.....	57
3.3.2 Sampel.....	57
3.4 Instrumen Penelitian .....	58

3.5 Prosedur Penelitian .....	68
3.6 Analisis Data.....	69
<b>3.6.1. Statistik Deskriptif</b> .....	69
<b>3.6.3 Uji <i>Paired Sample t test</i></b> .....	70
3.6.4 Pengujian Multivariate Test .....	71
3.6.5 Profil Responden .....	71
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	95