

**MENTAL IMAGERY: COMPETITIVE ANXIETY CONTROL IN KARATE
KUMITE ATHLETES**

(Penelitian Eksperimental pada Atlet Karate Pelatda Jawa Barat)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memperoleh Gelar Strata-1

Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh

Herdiansyah

NIM 1903092

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG
2023**

**MENTAL IMAGERY: COMPETITIVE ANXIETY CONTROL IN KARATE
KUMITE ATHLETES**

Oleh
Herdiansyah
1903092

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

©Herdiansyah
Universitas Pendidikan Indonesia
Maret 2023

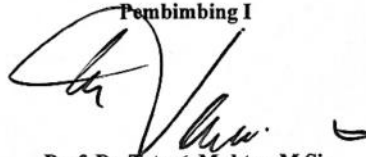
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Artikel ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan
dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya
tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

**HERDIANSYAH
MENTAL IMAGERY: COMPETITIVE ANXIETY CONTROL IN KARATE
KUMITE ATHLETES**

Disetujui dan disahkan oleh:

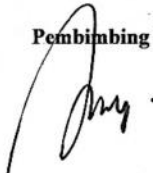
Pembimbing I



Prof. Dr. Tatang Muhtar, M.Si.

NIP. 195906031986031005

Pembimbing II



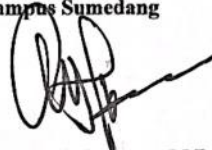
Muhammad Nur Alif, M.Pd.

NIP. 9201712199110117101

Mengetahui,

Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani S1

Kampus Sumedang



Prof. Dr. H. Avi Suherman, M.Pd.

NIP. 196002151984111001

ABSTRAK

MENTAL IMAGERY: COMPETITIVE ANXIETY CONTROL PADA ATLET CABANG OLAHRAGA KARATE

Oleh

Herdiansyah

NIM 1903092

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan mental imagery terhadap kecemasan kompetitif atlet Karate Kumite. Salah satu manfaat dari mental imagery adalah bahwa hal itu dapat meningkatkan kemampuan atlet untuk mengendalikan gejala psikologis seperti kecemasan. Sehingga atlet bisa menunjukkan performa terbaiknya selama pertandingan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, *the pretest-posttest control and experimental group design*. Populasi yang ditentukan yaitu atlet Pelatda Jawa Barat yang berjumlah 42 atlet. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel diambil secara random sebanyak 30 atlet yang terdiri dari atlet kumite Bandung Karate Club dan atlet kumite Kei Shin Kan. Data diperoleh dengan menggunakan Competitive State Anxiety Inventory-2. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, rata-rata pretest eksperimen 25,20 dan posttest 20,00 menunjukkan adanya penurunan kecemasan atlet Kumite setelah diberikan pelatihan mental imagery. Selain itu, skor N-Gain di kedua kelompok menunjukkan penurunan kecemasan pada atlet Kumite. Namun skor N-Gain pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol ($-23,60 < 3,56$), dan pada uji-t pada nilai N-Gain, skor yang diperoleh Nilai Sig. (2-tailed) adalah $0,005 < \alpha = 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelatihan mental imagery mempengaruhi kecemasan kompetitif atlet Kumite, dan ada perbedaan efektivitas yang signifikan dalam menerapkan pelatihan mental imagery dengan latihan konvensional.

Kata Kunci: Karate, Mental Imagery, Anxiety, Competitive Anxiety

ABSTRACT

MENTAL IMAGERY: COMPETITIVE ANXIETY CONTROL IN KARATE KUMITE ATHLETES

By

Herdiansyah

NIM 1903092

This study aimed to test the effect of mental imagery training on the competitive anxiety of karate Kumite athletes. One of the benefits of mental imagery is that it can improve the athlete's ability to control psychological symptoms such as anxiety. So that athletes can show their best performance during the game. This research used quantitative methods with an experiment approach, the pretest-posttest control and experimental group design. The population used West Java regional karate athletes, totaling 42 athletes. Using purposive sampling techniques, the samples taken consisted of 15 Bandung Karate Club kumite athletes and 15 Kei Shin Kan kumite athletes. Data were obtained using Competitive State Anxiety Inventory-2. Based on the results of the data analysis obtained, the average experimental pretest of 25.20 and posttest of 20.00 showed a decrease in the anxiety of Kumite athletes after being given imagery training. In addition, the N-Gain scores in both groups show decreased anxiety in Kumite athletes. However, the N-Gain score in the experimental group was lower than the control group ($-23.60 < 3.56$), and in the t-test on the N-Gain value, the score obtained the Sig. Value (2-tailed) was $0.005 < \alpha = 0.05$. So it can be concluded that imagery training affects the competitive anxiety of Kumite athletes, and there are significant differences in effectiveness in applying imagery training with conventional exercises.

Keywords: *Karate, Mental Imagery, Anxiety, Competitive Anxiety*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Secara Teoritis	3
1.4.2 Secara Praktis	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Karate	6
2.2 Competitive Anxiety	6
2.3 Mental Imagery	7
2.4 Penelitain Yang Relevan	8
BAB III.....	9
METODE PENELITIAN	9
3.1 Desain Penelitian	9
3.2 Populasi dan Sampel	9
3.3 Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data	9
BAB IV.....	10
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	10
4.1 Temuan	10
4.2 Pembahasan	12

BAB V	16
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	16
5.1 Simpulan	16
5.2 Implikasi	16
5.2.1. Implikasi Teoritis.....	16
5.2.2. Implikasi Praktis	16
5.3 Rekomendasi	17
DAFTAR PUSTAKA.....	18
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	21

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 The pretest-posttest control and experimental group design.....	9
Tabel 4. 1 Anxiety scale analysis	10
Tabel 4. 2 Descriptive Statistics	11
Tabel 4. 3 Descriptive Statistics.....	11
Tabel 4. 4 Paired Samples Test	12
Tabel 4. 5 Independent Samples Test.....	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	21
Lampiran 2 Hasil Penelitian.....	22
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	23
Lampiran 4 LoA.....	24
Lampiran 5 Monitoring Penelitian	25
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	26
Lampiran 7 Artikel	29
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup.....	39

DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M. N., Muhtar, T., & Fauzi, R. A. (2020). *Practical Self-Defense Program for Children Using 4P (Pray, Prediction, Preventive, and Protective) Concept: An Effort to Improve Self-Control*. 21(Icsshpe 2019), 42–45. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.012>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education* (8th ed.). New York: Routledge.
- Dewan Wasit PB FORKI. (2020). *Peraturan Pertandingan*. 84. Retrieved from <https://drive.google.com/file/d/1XiJbRMf3U-DOqn6pPEofA3L6jvcNDeFV/view?usp=sharing>
- Dongoran, M. F., Lewar, E., & Satria, G. Y. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Dan Agresivitas Atlet Olahraga Beladiri PON Papua. *Journal of Sport Education*, 3, 113–126. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31258/jope.3.2.113-126>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How To Design and Evaluate Reseach in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Georgios, Z. (2016). Image evaluation of karate athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 850–856. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03134>
- Hagan, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite Athletes ' In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions. *Journal Frontiers in Psychology*, 8(December), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02280>
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020). Human Problems : Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It. *Education and Humanities Research*, 395, 144–148. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200120.031>
- Hidayat, F., Subarjah, H., & Komarudin. (2019). Pengaruh Audiovisual Training Dan Imagery Training Terhadap Performa Bermain Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 1–3.

- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery : A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 13(June 2013), 60–83.
- Imamnazarovich, B. K. (2021). Karate Sports and its History. *EUROPEAN JOURNAL OF LIFE SAFETY AND STABILITY (EJLSS)*, 7, 137–138.
- Irmansyah, J., Lubis, M. R., Permadi, A. G., Wire, N., Sakti, P., Studi, P., ... Mandalika, U. P. (2019). Development of exercise model imagery to improve the accuracy of floating service in beach volleyball athlete. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 162–173. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.21837>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga* (Y. Hidayat, Ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kristina, P. C., Riyoko, E., Perabunita, & Daryono. (2022). The Effect of Imagery Training in Increasing The Confidence. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5, 682–689. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/hon.v5i2.8906>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Lestari, R., Rahadian, A., Amrulloh, A., & Taufik, M. S. (2020). The Relationship Of Mental Toughness And Competitive Anxiety With Karate Referee Performance. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 98–108. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1147>
- Lundqvist, C., & Hassén, P. (2007). Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): Evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. *Journal of Sports Sciences*, 23(7), 727–736. <https://doi.org/10.1080/02640410400021484>
- Munroe-Chandler, K. J., & Guerrero, M. D. (2017). Psychological Imagery in Sport and Performance. *Oxford Research Encyclopedias*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.228>
- Nopiyanto, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2021). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal*

- Patriot*, 3(March), 71–81. Retrieved from <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patrio>
- Palazzolo, J. (2020). Anxiety and Performance. *Encephale*, 46(2), 158–161. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2019.07.008>
- Parnabas, V. (2015). The Influence of Mental Imagery Techniques on Sport Performance among Taekwondo Athletes. *EUROPEAN ACADEMIC RESEARCH*, II(11), 14729–14734.
- Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Kusnandar. (2020). Kecemasan Pada Atlet Cabang Olahraga Bela Diri (Nomor Tarung). *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2, 56–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.vx.nx.xxxx>
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2017). The Effect of Coaches ' Controlling Style on the Competitive Anxiety of Young Athletes. *Journal Frontiers in Psychology*, 8(April), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00572>
- Riyadi, D., Sartono, H., & Komarudin, K. (2019). Pengaruh Metode Latihan Imagery terhadap Kosentrasi dan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 43–50. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16825>
- Sulton Manazi, M., & Nurhayati, F. (2013). Pengaruh Penerapan Latihan Imagery Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga Panahan Smp Negeri 02 Bakung Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 454–458.
- Tabben, M., Sioud, R., Haddad, M., Franchini, E., Chaouachi, A., Coquart, J., ... Tourny-chollet, C. (2013). Physiological and Perceived Exertion Responses during International Karate Kumite Competition. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(4), 263–271. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34246>
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2776>
- Yane, S. (2016). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 188–194. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v2i2.236>