

**EFEKTIFITAS LATIHAN *IMAGERY* UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN TIM SEPAKBOLA MUTIARA CEMPAKA
ARCICI JAKARTA USIA 12 TAHUN PADA ARCICI CUP
2016**



**ERWIN RENDRA ALINCO
6825128495
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA**

Skripsi ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2016**

RINGKASAN

Erwin Rendra Alinco : Efektifitas Latihan *Imagery* Untuk Menurunkan Kecemasan Tim Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Jakarta Usia 12 Tahun Pada Arcici Cup 2016 : Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan *Imagery* untuk menurunkan kecemasan tim sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Jakarta Usia 12 Tahun pada Arcici Cup 2016. Penelitian dilakukan pada tanggal 28 Februari – 20 Mei 2016, sementara pengambilan data berlangsung pada tanggal 10 April – 24 April 2016 di Sekolah Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pra eksperimen dengan *one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, selanjutnya peneliti mengambil 14 orang *sample* pemain Mutiara Cempaka Arcici Jakarta Usia 12 Tahun dengan *purposive sampling*. Mereka diminta menjawab butir-butir pernyataan angket kecemasan (*SCAT*) kemudian setelah itu mengikuti materi pelatihan *Imagery* selama 2 minggu dengan 8 sesi (4 kali dalam 1 minggu) lalu diminta menjawab kembali butir-butir pernyataan angket kecemasan (*SCAT*).

Disampaikan tentang nilai rata-rata (\bar{X}) dari hasil yang didapatkan dari tes awal 17,14 dan pada tes akhir 13,43 dari rata-rata mengenai tes awal dan

tes akhir kecemasan pemain Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun, menunjukkan adanya penurunan hasil yang didapat. Dari hasil analisis data diperoleh selisih rata-rata (M_d) 3,71 dengan standar deviasi perbedaan 0,43 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung sebesar 8,627 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (n-1) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 2,160 yang berarti t-hitung = 8,627 lebih besar dari t-tabel 2,160. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa H_0 ditolak.

Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *Imagery* efektif untuk menurunkan kecemasan tim sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Jakarta Usia 12 Tahun dari *pre test* (sebelum diberi *treatment Imagery*) dibandingkan dengan *post test* (setelah diberi *treatment Imagery*).

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan karunia dan nikmat-Nya, yang telah memberikan kemampuan berpikir kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektifitas Latihan Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Tim Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun Pada Arcici Cup 2016”**. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga di Universitas Negeri Jakarta.

Proses penyelesaian skripsi ini tidak dapat terlepas dari sumbang saran dan bantuan dari semua pihak baik secara moril maupun materiil. Untuk itu dengan segala kerendahan hati peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan kepada : Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si, selaku Dekan FIK Universitas Negeri Jakarta. Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Jakarta. Hadi Rahmaddani, S.Pd, selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama proses perkuliahan. Juriana, M.Si, Psi. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dan masukan dalam proses penyelesaian skripsi. Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dan masukan dalam proses penyelesaian skripsi.

Kepada kedua orang tua tercinta, papa Sutopo dan mama Sri Wahyuti serta kakak peneliti Yessi Eky Pratiwi, A.Md.Kep yang selalu memberikan dukungan moril dan materil disertai doa yang tulus. Bude tercinta, Rukmijati yang selalu memberikan dukungan moril dan materil disertai doa yang tulus. Teman-teman seperjuangan peneliti, Darul Huda dan Gerdi Zulfitrianto yang selalu memberi dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini serta yang selalu berbagi dalam suka dan duka.

Serta berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki. Oleh karena itu, peneliti mohon maaf dan dengan hati terbuka menerima kritik dan saran yang bersifat membangun guna memberikan masukan berharga bagi peneliti.

Jakarta, 14 Juni 2016

Peneliti,
Erwin Rendra Alinco

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Kegunaan Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR.....	11
A. Kerangka Teori.....	11
1. Hakikat Latihan <i>Imagery</i>	11
a. Pengertian Latihan <i>Imagery</i>	11
b. Karakteristik <i>Imagery</i>	14
c. Metode Latihan <i>Imagery</i>	15
2. Hakikat Kecemasan.....	16
3. Hakikat Anak Usia 12 Tahun	20
4. Hakikat <i>Grassrootss Football</i>	23
5. Hakikat Sekolah Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici	24
B. Kerangka Berfikir.....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	29

BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Metode Penelitian	31
1. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	32
2. Instrumen Penelitian.....	33
3. Teknik Pengumpulan Data	35
4. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	43
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Hipotesis	46
C. Pembahasan	46
D. Keterbatasan Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN & SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahap-tahap Perkembangan Pemain.....	21
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian Kecemasan	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kecemasan	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kecemasan	45
Tabel 4.4 Prosentase Tingkat Kecemasan.....	46
Tabel 1. Sesi-Sesi Pelatihan <i>Imagery</i>	54
Tabel 2. Data Hasil Penelitian	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Penampilan Atlet dalam Latihan <i>Imagery</i>	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian Pra Eksperimen	31
Gambar 3.2 Model <i>Construct Validity SCAT</i>	33
Gambar 4.1 Histogram Hasil Tes Awal Kecemasan	44
Gambar 4.2 Histogram Hasil Tes Akhir Kecemasan	45
Gambar 1. Pengisian Kuesioner <i>SCAT</i>	88
Gambar 2. <i>Trainer</i> Menyampaikan Materi Kepada Seluruh Pemain	89
Gambar 3. Pemain U-12 Arcici Mengikuti Jalannya Latihan <i>Imagery</i>	90
Gambar 4. Sebelum Memasuki Materi Seluruh Pemain di Rileksasi	91
Gambar 5. Para Pemain Sedang Membayangkan Materi <i>Imagery</i>	92
Gambar 6. <i>Trainer</i> Mengarahkan Untuk Mengikuti Materi dengan Baik.....	93
Gambar 7. Sebelum Memasuki Materi Pemain di Rileksasi Pernafasan.....	94
Gambar 8. Para Pemain Sedang Visualisasi di Dalam Otak Mereka	95
Gambar 9. Fokus Ritme Pernafasan Sebelum Bersiap Masuk Materi	96
Gambar 10. Pengisian Kuesioner <i>SCAT</i>	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Jadwal Kegiatan Pelatihan <i>Imagery</i>	53
Lampiran II Angket Penelitian Final.....	56
Lampiran III Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	59
Lampiran IV Hasil Penelitian	62
Lampiran V Perhitungan Uji T Tes Kecemasan	65
Lampiran VI Naskah Teks <i>Imagery</i>	70
Lampiran VII Foto-Foto Kegiatan Penelitian.....	87
Lampiran VIII Surat-Surat Penelitian	98