

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variable, berikut data lengkapnya :

Tabel 4.1 Deskripsi data penelitian Kecemasan tim Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Jakarta Usia 12 Tahun.

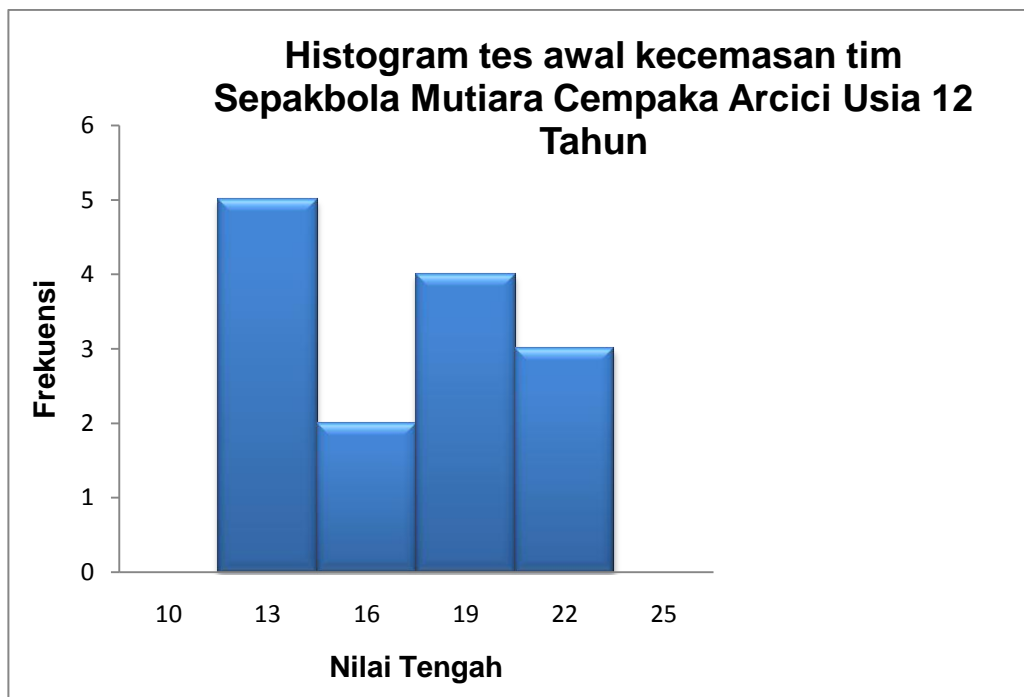
Variabel	Tes Awal	Tes Akhir
Nilai Tertinggi	23	20
Nilai Terendah	12	10
Rata-rata	17,14	13.43
Standar Deviasi	3,54	2,60
Standar Error	1	0,72

1. Data Hasil Tes Awal Kecemasan

Data yang terkumpul mengenai kecemasan didapat pada tes awal menunjukkan rentang nilai tertinggi 23 dan nilai terendah 12 dengan rata-rata 17,14 dan standar deviasi (SD) sebesar 3,54 dan standar error 1 (lihat lampiran) hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kecemasan

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12 – 14	13	5	35,71%
2	15 – 17	16	2	14,28%
3	18 – 20	19	4	28,57%
4	21 – 23	22	3	21,42%
Jumlah			14	100%



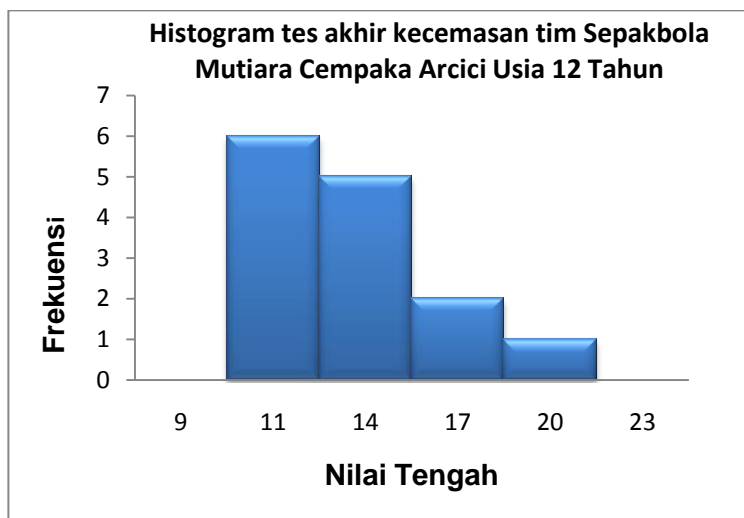
Gambar 4.1 Histogram Hasil Tes Awal Kecemasan

2. Data Hasil Tes Akhir Kecemasan

Data yang terkumpul mengenai kecemasan didapat pada tes awal menunjukkan rentang nilai tertinggi 20 dan nilai terendah 10 dengan rata-rata 13,43 dan standar deviasi (SD) sebesar 2,60 dan standar error 0,72 (lihat lampiran) hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kecemasan

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10 - 12	11	6	42,85%
2	13 - 15	14	5	35,71%
3	16 - 18	17	2	14,28%
4	19 - 21	20	1	7,14%
Jumlah			14	100%



Gambar 4.2 Histogram Hasil Tes Akhir Kecemasan

B. Pengajuan Hipotesis

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 signifikann $\alpha = 0,05$ 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.

C. Pembahasan

Tabel 4.4 Prosentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun.

No	Kategori Kecemasan	Frekuensi Absolut		Prosentase		Hasil
		Awal	Akhir	Awal	Akhir	
1	Rendah	7	13	49,99%	92,84%	-42,85%
2	Sedang	7	1	49,99%	7,14	42,85%
3	Tinggi	0	0	0	0	0

Setelah distandarkan pada penghitungan kategori, tingkat kecemasan dibagi dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Kemudian dapat di interpretasikan bahwa pada kategori rendah mengalami peningkatan sebesar -42,85% dan kategori sedang mengalami penurunan sebesar 42,

85%. Jika dilihat dari tiga kategori kecemasan yang mengalami peningkatan dari hasil tes awal dan tes akhir adalah kategori rendah.

Jadi dapat disimpulkan bahwa peningkatan yang cukup tinggi terjadi pada kategori rendah serta dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *Imagery* efektif untuk menurunkan kecemasan pada pemain Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini idealnya dilakukan pada saat tim Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun mengikuti kompetisi yang memakan waktu lebih panjang seperti liga. Penelitian ini juga memiliki kekurangan dengan tidak adanya dokumentasi pertandingan dalam bentuk *video*. Karena pemberian latihan *Imagery* dilakukan di ruang *outdoor* maka peneliti mengalami kendala teknis yang mengganggu konsentrasi dan fokus pemain saat mengikuti materi, seperti gangguan semut dan nyamuk, sebab lokasi latihan terdapat banyak pepohonan besar dan rerumputan, sehingga peneliti memberikan *lotion* nyamuk untuk meminimalisir gangguan tersebut.

Beberapa pemain sering terlambat 4 sampai 5 menit dari jadwal pelatihan *Imagery* dan kedatangan pemain yang terlambat tersebut bisa mengganggu konsentrasi *Imagery* pemain lainnya. Kendala selanjutnya beberapa sesi latihan *Imagery* tidak bisa di ikuti oleh sampel dalam jumlah

yang lengkap dikarenakan beberapa faktor seperti sampel ada yang sakit serta sedang kurang sehat, sehingga ijin tidak bisa hadir latihan.

Dalam pelaksanaan latihan *Imagery* serta proses pelaksanaan pemberian tes, hal-hal yang bisa peneliti antisipasi terkait dengan kondisi *outdoor* yaitu, dengan membersihkan terlebih dahulu tempat yang ingin digunakan untuk pengambilan tes maupun tempat latihan *Imagery*, dengan melakukan pembersihan dari daun-daun kering atau sampah yang berserakan, diharapkan mampu menimbulkan suasana yang bersih dan nyaman saat mengisi tes kuesioner *SCAT* maupun saat mengikuti latihan *Imagery*.