


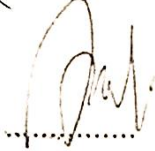
**PERBANDINGAN METODE RELAKSASI DAN MENTAL *IMAGERY*
TERHADAP KECEMASAN ATLET FUTSAL BINA REMAJA MUDA
JAKARTA**

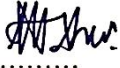



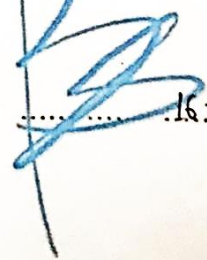


**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I, <u>Ferry Yohanes Wattimena, M. Pd</u> NIP. 198202022010121003		17-02-2023
Pembimbing II, <u>Andri Irawan, M. Pd</u> NIP. 198009092006041001		17-02-2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 197408152005011003	Ketua		17-02-2023
2. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd</u> NIP. 198202022010121003	Sekretaris		17-02-2023
3. <u>Ferry Yohanes Wattimena, M. Pd</u> NIP. 198202022010121003	Anggota		17-02-2023
4. <u>Andri Irawan, M. Pd</u> NIP. 198009092006041001	Anggota		17-02-2023
5. <u>Drs. Bambang Sutiyono, M. Pd</u> NIP. 196203201987031002	Anggota		16-02-2023

Tanggal Lulus: 08-02-2023

PERBANDINGAN METODE RELAKSASI DAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP KECEMASAN ATLET FUTSAL BINA REMAJA MUDA JAKARTA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Perbandingan Metode Relaksasi Dan Mental *Imagery* Terhadap Kecemasan Atlet Futsal Bina Remaja Muda Jakarta Penelitian dilakukan bulan November sampai Desember 2022. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif komparatif. Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data diperoleh menggunakan kuesioner. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan zsas yang terdiri atas 20 butir pernyataan. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan statistika deskriptif dan statistika inferensial, yaitu uji t *two* sampel dan t *paired sample*. Hasil uji normalitas menyatakan bahwa empat kelompok data berdistribusi normal. Lhitung < Ltabel. *Pretest* relaksasi $0,165 < 0,258$, *Pre Test Mental Imaginary* $0,225 < 0,258$, *Post Test Relaksasi* $0,174 < 0,258$, *Post Test Mental Imaginary* $0,122 < 0,258$. Hasil uji homogenitas Fhitung < Ftabel $2,252 < 3,179$ hal ini menyatakan bahwa data bersifat homogen. Dilakukan uji T, *two-sample* untuk melihat perbedaan kelompok relaksasi dengan kelompok *imagery*. berdasarkan uji tersebut diketahui perbedaan yang dilihat dari nilai rata rata kelompok relaksasi sebesar 42,2 dan kelompok *imagery* sebesar 36,4. Hal ini berarti terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan ujidata tersebut diperoleh kesimpulan bahwa metode relaksasi dan metode *imagery* dapat menurunkan kecemasan atlet. Dibandingkan metode relaksasi, metode *imagery* lebih efektif dalam menurunkan kecemasan atlet.

Kata Kunci: kecemasan, mental *imagery*, relaksasi

COMPARISON OF RELAXATION AND MENTAL IMAGERY METHODS ON THE ANXIETY OF YOUTH FUTSAL ATHLETES IN JAKARTA

Abstract

The purpose of this research is to examine Comparison Of Relaxation And Mental Imagery Methods On The Anxiety Of Youth Futsal Athletes In Jakarta The study was carried out in November to December 2022. This research method uses comparative quantitative. Purposive sampling was used to select the sample for this study. A questionnaire was used to collect data. The instrument used to assess anxiety levels consists of 20 statement items. The data was processed and analyzed using descriptive statistics as well as inferential statistics, specifically the two-sample t-test and paired-sample t-test. The normality test results showed that the four groups of data were normally distributed. Ltable Lcount. Relaxation pretest = 0.165 0.258, Imaginary Mental Pretest = 0.225 0.258, Relaxation Post Test = 0.174 0.258, Imaginary Mental Posttest = 0.122 0.258. The test results for homogeneity Ftable 2.252 3.179 Fcount This indicates that the data is uniform. A two-sample T test was used to determine the difference between The relaxation group and the group image are two examples. Based on this test, it is known that there is a difference between the average values of the relaxation and imagery groups of 42.2 and 36.4. This means that there is a distinction between before and after treatment. Based on the results of the data test, it was determined that the relaxation and imagery methods can reduce athlete anxiety. The imagery method is more effective than the relaxation method.

Keyword: anxiety, mental imagery, relaxation technique



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Al Farisi Duma
NIM : 1604619015
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : alfarizi.af50@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PERBANDINGAN METODE RELAKSASI DAN MENTAL IMAGERY TERHADAP KECEMASAN ATLET
FUTSAL BINA REMAJA MUDA JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Februari 2023

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena dengan rahmat dan karunianya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan syukur alhamdulillah kepada **Allah SWT** yang telah melimpahkan banyak rezeki dan hidayah sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu dan tak lupa juga saya mengucapkan banyak terima kasih kepada **Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; **Bapak Ferry Yohannes Wattimena M.Pd**, serta **Bapak Andri Irawan, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mengajarkan saya banyak hal selama saya berkuliah, menjadi mentor yang sangat baik untuk saya dan juga mengajarkan saya bahwa cara dunia bekerja tidak selalu seperti apa yang kita inginkan, **Klub Bina Remaja Muda Jakarta**, yang telah banyak membantu dalam usaha dalam memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Zukarnain Duma, Ibu Anita Sari dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Jakarta, 18 Januari 2023

Muhammad Al Farisi Duma

PERNYATAAN ORIGINALITAS

Dengan ini penulis menyatakan:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian penulis sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh dari skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 8 Februari 2023

Yang membuat pernyataan



M. Alfarisi Duma

No. Reg. 1604619015

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERNYATAAN ORIGINALITAS.....	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Kecemasan.....	8
2. Hakikat Relaksasi.....	17
3. Hakikat Imagery.....	23
B. Kerangka Berpikir	28
C. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Tujuan Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Metode Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34
1. Instrument Penelitian	34
2. Pengujian Validitas dan Reabilitas	37
F. Teknik Analisis Data.....	38
G. Hipotesis Statistika	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41

B. Pengujian Persyaratan Analisis	41
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	56



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Histogram <i>Pre Test</i> Metode Relaksasi.....	44
2. Histogram <i>Post Test</i> Metode Relaksasi.....	44
3. Histogram <i>Pre Test</i> Metode Mental <i>Imaginary</i>	46
4. Histogram <i>Post Test</i> Metode Mental <i>Imaginary</i>	47



DAFTAR TABEL

Halaman

1. Deskripsi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Relaksasi.....	41
2. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Metode Relaksasi.....	42
3. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Metode Relaksasi.....	43
4. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Relaksasi.....	44
5. Deskripsi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Mental <i>Imaginary</i>	45
6. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Metode Mental <i>Imaginary</i>	46
7. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Metode Mental <i>Imaginary</i>	47
8. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Mental <i>Imaginary</i>	48



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Perhitungan Deskripsi Data.....	57
2. Perhitungan Hipotesis Data.....	62
3. Instrumen Penelitian ZSAS.....	66
4. Foto – foto.....	68
5. Surat Menyurat.....	71
6. Prosedur Pelaksanaan Latihan Relaksasi Dan Mental <i>Imagery</i>	72

