

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KONSENTRASI TERHADAP KECEMASAN ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA KIZARA U-14

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mengetahui bahwa metode latihan konsentrasi dapat menurunkan tingkat kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Kizara U-14, 2) Mengetahui bahwa metode latihan *imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Kizara U-14, 3) Mengetahui metode mana yang lebih berpengaruh antara latihan *imagery* dan konsentrasi dalam menurunkan tingkat kecemasan Atlet Sekolah Sepakbola Kizara U-14. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Stadion Mini Cikarang, Kabupaten Bekasi. Penelitian ini dilaksanakan dengan sampel berjumlah 39 atlet, populasi peserta yaitu atlet yang aktif di Sekolah Sepakbola Kizara. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian dilakukan dalam dua kelompok. Penelitian ini menggunakan *pre test and post test control group design* yaitu subjek penelitian dikelompokkan menjadi dua kelompok penelitian dan mendapatkan perlakuan yang berbeda. Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah dengan angket SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*). Teknis analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji - t perhitungan data untuk membandingkan tes awal dan tes akhir latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap kecemasan atlet Sekolah Sepakbola Kizara u-14. Dari hasil penelitian tersebut didapat hasil 1) Terdapat penurunan kecemasan yang signifikan dengan menggunakan latihan *imagery*, 2) Terdapat penurunan kecemasan yang signifikan dengan menggunakan latihan konsentrasi, 3) Latihan *imagery* lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan latihan konsentrasi pada atlet Sekolah Sepakbola Kizara U-14. Maka dilakukan uji-t dan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,715 dan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-2) = 28$ adalah 2,048, maka $t_{hitung} (2,715) > t_{tabel} (2,048)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *imagery* dan latihan konsentrasi atau latihan *imagery* lebih efektif dibandingkan latihan konsentrasi terhadap penurunan kecemasan saat akan bertanding atlet usia 14 tahun SBB Kizara Cikarang. Dan dari hasil analisis tersebut didapatkan hasil latihan *imagery* lebih efektif dibanding latihan konsentrasi terhadap kecemasan atlet Sekolah Sepakbola Kizara U-14.

Kata kunci : *imagery*, konsentrasi, kecemasan, psikologi, sepakbola