

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI DAN *IMAGERY*
TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET TENIS MEJA
USIA 14 – 18 TAHUN DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**MINAWATI DEWI
1602619070**

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

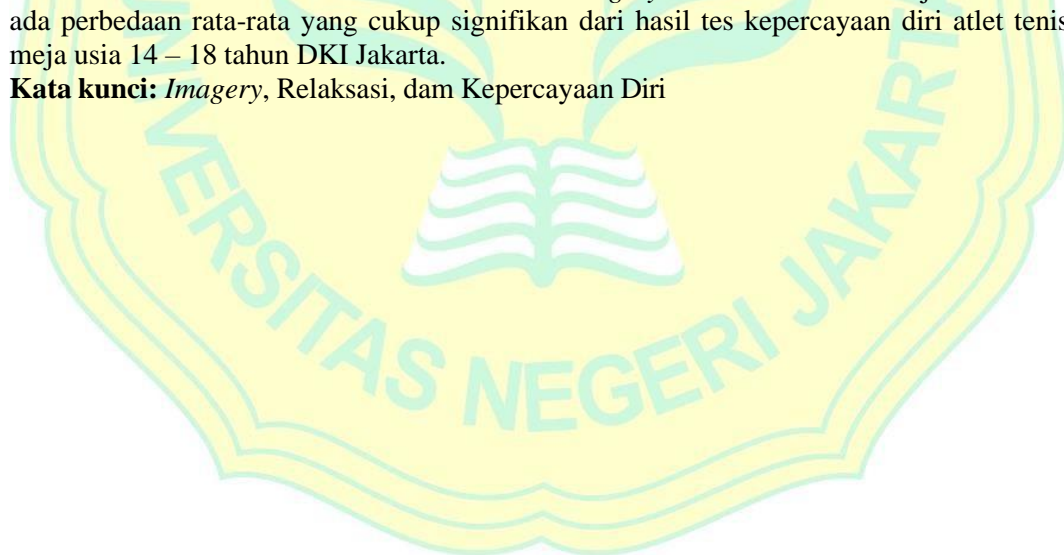
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI DAN *IMAGERY* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET TENIS MEJA USIA 14 – 18 TAHUN DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini tentang pengaruh relaksasi dan *imagery* terhadap kepercayaan diri atlet tenis meja berjumlah 12 orang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pra eksperimen "*One Groups "Pre-Test and Post Test Design"*". Dari keseluruhan hasil pengambilan data tes awal menunjukkan rentang skor 62 sampai 99 dengan nilai rata – rata 83,17. Diperoleh bahwa skor terkecil nilai tengah sebanyak 3 sampel atau sebesar 25% dan skor tertinggi nilai tengah sebanyak 4 sampel atau sebesar 33,33% dan skor terbanyak nilai tengah sebanyak 4 sampel atau sebesar 33,33%. Dari keseluruhan hasil pengambilan data tes akhir menunjukkan rentang skor 80 sampai 117 dengan nilai rata – rata 147,8. Diperoleh bahwa skor terkecil nilai tengah sebanyak 2 sampel atau sebesar 16,67% dan skor tertinggi nilai tengah sebanyak 2 sampel atau sebesar 16,67% dan skor terbanyak nilai tengah sebanyak 4 sampel atau sebesar 33,33%. Hasil penelitian ini menggunakan uji hipotesis atau uji *t* maka dapat dilihat bahwa latihan relaksasi dan *imagery* memiliki nilai *t* hitung sebesar 3,02 dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan $N-1= 11$, diperoleh *t* table sebesar 1,795 yang berarti *t* hitung (3,02) > *t* tabel (1,795), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat peningkatan *kepercayaan diri atlet* setelah diberikan latihan relaksasi dan *imagery*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata yang cukup signifikan dari hasil tes kepercayaan diri atlet tenis meja usia 14 – 18 tahun DKI Jakarta.

Kata kunci: *Imagery*, Relaksasi, dan Kepercayaan Diri



**THE EFFECT OF RELAXATION TRAINING AND IMAGERY
ON TABLE TENNIS ATHLETES' SELF-CONFIDENCE
AGE 14 - 18 YEARS DKI JAKARTA**

ABSTRACT

This study is about the effect of relaxation and imagery on the confidence of table tennis athletes totaling 12 people. This research is a quantitative study using the pre-experimental method "One Groups "Pre-Test and Post Test Design". From the overall results of the initial test data collection shows a score range of 62 to 99 with an average value of 83.17. It was found that the smallest score of the middle value was 3 samples or 25% and the highest score of the middle value was 4 samples or 33.33% and the highest score of the middle value was 4 samples or 33.33%. From the overall results of the final test data collection shows a score range of 80 to 117 with an average value of 147.8. It was found that the smallest score of the middle value was 2 samples or 16.67% and the highest score of the middle value was 2 samples or 16.67% and the highest score of the middle value was 4 samples or 33.33%. The results of this study using a hypothesis test or t test, it can be seen that relaxation and imagery training has a t value of 3.02 with a significance level of 5% and degrees of freedom $N-1 = 11$, obtained a t table of 1.795 which means t count (3.02) > t table (1.795), then H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is an increase in athlete confidence after being given relaxation and imagery training. These results indicate that there is a significant average difference from the results of the self-confidence test for table tennis athletes aged 14-18 years DKI Jakarta.

Keywords: *Imagery, Relaxation, and Self-Confidence*



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI


Nama
Pembimbing I
Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd
NIP. 196112071989031004

Tanda Tangan Tanggal
 22/24
/01

Pembimbing II
Lita Mulia, M.Pd
NIDN. 0030128607

Tanda Tangan Tanggal
 22/24
/01

Nama
Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002

Jabatan Tanda Tangan Tanggal
Ketua  22/24
/01

Juriana, M.Si, Psikolog
NIP. 197606242005012005

Sekretaris  20/24
/01

Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd
NIP. 196112071989031004

Anggota  22/24
/01

Lita Mulia, M.Pd
NIDN. 0030128607

Anggota  22/24
/01

Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd
NIP. 198112182010121002

Anggota  19/24
/01

Tanggal Lulus : 09 Januari 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

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

Jakarta, 04 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Minawati Dewi
NIM. 1602619070



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 : Minawati Dewi
NIM : 1602619070
Fakultas/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : minawatid16@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 :

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI DAN IMAGERY TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
ATLET TENIS MEJA USIA 14 – 18 TAHUN DKI 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, 24 Januari 2024

Penulis

(Minawati Dewi)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN RELAKSASI DAN *IMAGERY* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET TENIS MEJA USIA 14-18 TAHUN DKI JAKARTA” ini dapat diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE, M.Pd**, Selaku Dekan FIK-UNJ, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si** Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarso M.Pd**. Selaku Dosen Pembimbing I, Ibu **Lita Mulia, S.Pd M.Pd**, Selaku Dosen Pembimbing II, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd. M.Pd**. Selaku Pembimbing Akademik. Pihak pengurus, atlet, dan pelatih PPOP DKI Jakarta dan *Fabian Table Tennis Club* yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian, Serta kepada Kedua Orang Tua, Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral dan teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 28 Desember 2023

MD

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Hakikat <i>Imagery</i>	6
2. Hakikat Latihan Relaksasi	22
3. Hakikat Kepercayaan Diri	27
4. Hakikat Tenis Meja	30
5. Hakikat Atlet	44
B. Kerangka Berpikir	45
C. Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Tujuan Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48

C. Metode Penelitian.....	48
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	49
E. Instrumen Penelitian.....	50
F. Teknik Pengumpulan Data.....	55
G. Teknik Analisis Data.....	56
H. Hipotesis Statistika.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Data.....	60
B. Pengujian Hipotesis.....	67
C. Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR GAMBAR

1. Ilustrasi Penggunaan <i>Imagery</i> Dalam Olahraga.....	16
2. Pukulan <i>Drive</i>	33
3. Pukulan <i>Push Forehand</i>	35
4. Pukulan <i>Push Backhand</i>	35
5. Pukulan <i>Block Forehand</i>	37
6. Pukulan <i>Block Backhand</i>	37
7. Rangkaian <i>Chop Forehand</i>	39
8. Rangkaian <i>Chop Backhand</i>	39
9. Rangkaian <i>Service Forehand</i>	41
10. Rangkaian <i>Service Backhand</i>	42
11. <i>one group pretest-posttest design</i>	49
12. Grafik Histogram Tes Awal Kepercayaan Diri.....	65
13. Grafik Histogram Tes Akhir Kepercayaan Diri	66



DAFTAR TABEL

1. kisi – kisi kuesioner kepercayaan diri	51
2. skoring item skala kepercayaan diri	57
3. Deskripsi data tes awal & tes akhir kepercayaan diri	60
4. Tabel Frekuensi Tes Awal.....	65
5. Tabel Frekuensi Tes Akhir	66



DAFTAR LAMPIRAN

14. Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , Pendistribusian Data	86
15. Perhitungan Hipotesis.....	77
16. T-tabel statistik	80
17. program latihan.....	81
18. Dokumentasi.....	86
19. surat - surat	87

