

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN ATLET BOLA TANGAN PUTRI KABUPATEN
TEGAL**



Intelligentia - Dignitas

**FINA SILFIA BALI
1603618026**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA TANGAN PUTRI KABUPATEN TEGAL

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Tangan Putri Di Kabupaten Tegal. Observasi awal menunjukkan bahwa atlet belum memanfaatkan teknik *imagery* secara optimal, sementara aspek mental sering terabaikan dalam pelatihan. Latihan *imagery* adalah teknik mental yang melibatkan visualisasi yang dapat membantu mengelola kecemasan dan meningkatkan performa atlet. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperiment* melibatkan dua kelompok atlet yang diberi perlakuan latihan *imagery*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok yang melakukan latihan *imagery*, dengan nilai posttest lebih rendah dibandingkan pretest ($\text{sig. } 0,00 < 0,05$). Latihan *imagery* membantu atlet membayangkan situasi pertandingan secara positif sehingga mampu mengendalikan emosi dan fokus saat bertanding. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *imagery* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet bola tangan putri, dan menyarankan pelatih untuk mengintegrasikan teknik ini dalam program latihan guna mendukung kesehatan mental dan performa atlet secara holistik.

Kata Kunci: Latihan *imagery*, kecemasan atlet, bola tangan putri.



THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING ON ANXIETY LEVELS OF FEMALE HANDBALL ATHLETES IN TEGAL REGENCY

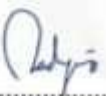
ABSTRACT

This study aims to examine the effect of imagery training on the anxiety level of female handball athletes in tegal regency. Initial observations showed that athletes have not optimally utilized imagery techniques, while the mental aspect is often neglected during training. Imagery training is a mental technique involving visualization that can help manage anxiety and improve athletic performance. The method used is quantitative research with a quasi-experimental approach involving two groups of athletes who received imagery training. The results showed a significant decrease in anxiety levels in the group undergoing imagery training, with posttest scores lower than pretest scores (sig. $0.00 < 0.05$). Imagery training helps athletes visualize positive competition scenarios, enabling them to control emotions and maintain focus during matches. The study concludes that imagery training significantly reduces anxiety levels in female handball athletes and recommends coaches integrate this technique into training programs to support athletes' mental health and overall performance holistically.

Keywords: Imagery Training, Athlete Anxiety, Female Handball.



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd. NIP. 199010182023212040		29/2025 /07
Pembimbing 2,		
Dinan Mitsalina, M.Or. NIP. 199504252020122016		29/2025 /07

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. NIP. 197409062001121002	Ketua		28/2025 /07
2. Chandra, M.Pd. NIDN. 0022038705	Sekretaris		29/2025 /07
3. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd. NIP. 199010182023212040	Anggota		29/2025 /07
4. Dinan Mitsalina, M.Or. NIP. 199504252020122016	Anggota		28/2025 /07
5. Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO NIP. 198107312006041001	Anggota		29/2025 /07

Tanggal Lulus : 24/2025
/07

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Laporan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Laporan ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam Laporan ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya 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, 25 Juli 2025



Fina Silfia Bali
1603618026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Fina Silfia Bali
NIM : 1603618026
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : finasilfiabali337@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 *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLA TANGAN
PUTRI KABUPATEN TEGAL

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, 30 Juli 2025

Penulis

()
Fina Silfia bali

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas Seminar Persiapan Skripsi ini dengan judul Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Tegal. Skripsi ini disusun dan diajukan untuk memenuhi syarat tugas akhir skripsi pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Disamping itu, penulisan skripsi ini juga bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada pembaca. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan sebesar- besarnya kepada: Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE., selaku Ketua Program Studi; Ibu Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd., selaku Pembimbing I; Ibu Dinan Mitsalina, S.Or., M.Or., selaku Pembimbing II dan Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., selaku Pembimbing Akademik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen dan staf di lingkungan Program Studi Ilmu Keolahragaan, kedua orang tua tercinta dan tak lupa, kepada seluruh teman seperjuangan dan pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, penulis sampaikan terima kasih atas segala bantuan dan doa yang telah diberikan.

Jakarta, 25 Juli 2025

Fina Silfia Bali
1603618026

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
B. Kerangka Berpikir	35
C. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi Dan Sampel	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Instrumen Penelitian	44
G. Teknik Analisis Data	46
H. Hipotesis Statistika	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Data	49
B. Pembahasan	55

C. Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Grafik Kecemasan Dalam Olahraga	11
Gambar 2. 2 Gerak Awal <i>Passing</i>	24
Gambar 2. 3 Gerakan <i>Passing</i>	25
Gambar 2. 4 Gerakan <i>Dribbling</i>	28
Gambar 2. 5 Gerakan <i>Shooting</i>	29
Gambar 2. 6 Kerangka Berpikir	37
Gambar 3.1 Metode Penelitian	42



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian.....	39
Tabel 3. 2 Jumlah Populasi.....	42
Tabel 3. 3 Penilain <i>SCAT</i>	44
Tabel 3. 4 Kuisisioner <i>SCAT</i>	45
Tabel 4. 1 Stastitik Deskriptif Kelompok Perlakuan.....	49
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol	50
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas	53
Tabel 4. 5 Hasil <i>Uji Paired Sample t-test</i>	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skrip Penelitian.....	63
Lampiran 2 Data Mentah Penelitian.....	66
Lampiran 3 Surat Menyurat	67
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian	69

