

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN DAN HASIL LOMPAT JAUH ATLET JUNIOR  
KABUPATEN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Oleh:**  
**Muh Ikhsan Rizaldi**  
**19602244053**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN DAN HASIL LOMPAT JAUH ATLET JUNIOR  
KABUPATEN BANTUL**

**TUGAS AKHIR**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Oleh:**  
**Muh Ikhsan Rizaldi**  
**19602244053**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**


**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN DAN HASIL LOMPAT JAUH ATLET JUNIOR  
KABUPATEN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

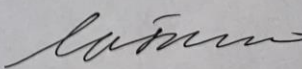
**Muh Ikhsan Rizaldi**  
**NIM 19602244053**

Telah disetujui untuk dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 16 Juli 2024.

Koordinator Program Studi

  
Dr. Fauzi, M.Si  
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing

  
Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si  
NIP 196210261988121001

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muh Ikhsan Rizaldi

NIM : 19602244053

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Hasil Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan ilmiah yang lazim

Yogyakarta, 25 Juni 2024

Yang menyatakan,



Muh Ikhsan Rizaldi

NIM 19602244053

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
DAN HASIL LOMPAT JAUH ATLET JUNIOR KABUPATEN BANTUL



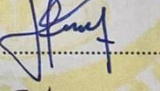
TUGAS AKHIR SKRIPSI

Muh Ikhsan Rizaldi  
NIM 19602244053


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : 26 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. Ketua Tim Penguji		14/8 2024.
Nur Indah Pangastuti, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris Tim Penguji		13/8 2024
Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd, M.Or. Penguji Utama		12/8-2024

Yogyakarta, 15 Agustus 2024.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan

  
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. 7  
NIP. 19770218200801 1 002

## **MOTTO**

“Sukses berjalan dari satu kegagalan ke kegagalan yang lain, tanpa kita kehilangan semangat.” (Abraham Lincoln)

“Pendidikan adalah senjata paling ampuh yang dapat Anda gunakan untuk mengubah dunia.” (Nelson Mandela)

“Kerja keras mengalahkan bakat ketika bakat tidak bekerja keras.” (Kevin Durant)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, saya Persembahkan karya ini kepada:

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberikan segala nikmat dankebaikan. Tugas ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus saya selesaikan tepat waktu.
2. Kedua orang tua saya yang selalu mendoakan dan memberikan semangat serta dukungan kepada saya baik dalam bentuk materi maupun material sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Pihak lain yang telah membantu terlaksananya penelitian saya sehingga skripsi ini dapat selesai.
4. Teman-teman jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2019, khususnya teman-teman yang telah memberi dukungan, membantu semua proses penyusunan skripsi ini, semoga Allah membalas kebaikan kalian.
5. Almamater tercinta Universitas Negeri Yogyakarta.

# **PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN HASIL LOMPAT JAUH ATLET JUNIOR KABUPATEN BANTUL**

**Oleh:**

**Muh Ikhsan Rizaldi**

**NIM 19602244053**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk: (1) Mengetahui Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Junior Kabupaten Bantul. (2) Mengetahui Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu dengan *one group pretest and posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Stadion Sultan Agung Bantul. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet junior Kabupaten Bantul. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dengan demikian pengambilan sampel pada atlet junior lompat jauh kabupaten bantul berjumlah 10 orang atlet. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan penelitian ini menggunakan instrument berupa angket. teknik analisis data menggunakan bantuan program IBM *Statistical Product And Service Solution* (SPSS) 24.0 dengan metode *paired sample T-test*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap tingkat kecemasan Atlet Junior Kabupaten Bantul dengan persentase peningkatan sebesar 2,56%. Dari penurunan tingkat kecemasan atlet junior kabupaten Bantul tersebut menghasilkan kesimpulan juga bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap hasil lompat jauh atlet junior kabupaten Bantul dengan persentase peningkatan sebesar 4,55%.

**Kata Kunci:** Pengaruh, Latihan *Imagery*, Tingkat Kecemasan, Lompat Jauh, Atletik.



# ***THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING ON ANXIETY LEVELS AND LONG JUMP RESULTS OF JUNIOR ATHLETES OF BANTUL DISTRICT***

***By:***

**Muh Ikhsan Rizaldi**

**NIM 19602244053**

## ***ABSTRACT***

*This research aims to: (1) determine the effect of imagery training on the anxiety level of junior athletes in Bantul Regency. (2) determine the effect of imagery training on the long jump results of junior athletes in Bantul Regency.*

*This research is quantitative research using a quasi-experimental design method or quasi-experiment with one group pretest and posttest design. The research was carried out at the Sultan Agung Stadium, Bantul. The population in this research is junior athletes from Bantul Regency. In this research, purposive sampling technique was used, so that the sample was taken from junior long jump athletes from Bantul Regency, totaling 10 athletes. The data collection technique that will be used in this research is a questionnaire and this research uses an instrument in the form of a questionnaire. data analysis techniques using the help of the IBM Statistical Product And Service Solution (SPSS) 24.0 program with the paired sample T-test method.*

*Based on the results of research that has been done, it can be concluded that there is a significant effect of imagery training on the anxiety level of Junior athletes in Bantul regency with a percentage increase of 2.56%. From the decrease in the anxiety level of junior athletes of Bantul regency, it also resulted in the conclusion that there was a significant effect of imagery training on the long jump results of junior athletes of Bantul regency with a percentage increase of 4.55%.*

***Keywords:*** *Influence, Imagery Training, Anxiety Level, Long Jump, Athletics.*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas Rahmat dan karunia-nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Hasil Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Fauzi, M.Si, Selaku Koorprodi Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Prof. Dr Ria Lumintuarso, M.Si, dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam pengusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bambang Purwadi Nugroho, S.H., M.H, selaku ketua umum PASI Kabupaten Bantul Yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

6. Rizal Khoiruzad, S.Pd. & Galih Maharani, S.Pd, selaku validator yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga sayadapat menyelesaikan kuliah ini.
8. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 25 Juni 2024

Penulis,



Muh Ikhsan Rizaldi  
NIM 19602244053

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	ii
<b>HALAMAN PENGAJUAN .....</b>	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	iii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	vii
<b>ABSTRAK .....</b>	viii
<b>ABSTRACT .....</b>	ix
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	x
<b>DAFTAR ISI .....</b>	xii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A....Latar Belakang Masalah.....	1
B....Identifikasi Masalah .....	8
C....Batasan Masalah .....	8
D....Rumusan Masalah .....	9
E....Tujuan Pembuatan .....	9
F....Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A....Deskriptif Teori.....	11
1....Lompat Jauh.....	11
2....Kecemasan .....	23
3....Latihan <i>Imagery</i> .....	34
B....Penelitian Yang Relevan .....	44
C....Kerangka Berpikir .....	46
D....Hipotesis Penelitian.....	47
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A....Desain Penelitian.....	48
B....Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
C....Populasi dan Sample Penelitian .....	49
D....Definisi Oprasional Variabel .....	50
E....Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	51
F....Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	53
G....Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A....Hasil Penelitian .....	57
1....Uji Normalitas.....	58
2....Uji Homogenitas .....	59
3....Uji Perbedaan <i>Paired Sample T-Test</i> .....	60
4....Uji Prosentase Peningkatan .....	63
B....Pembahasan Penelitian .....	63
C....Keterbatasan Penelitian .....	67

<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A....Kesimpulan .....	68
B....Implikasi.....	68
C....Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSAKA.....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Desain penelitian.....	48
Tabel 2. Skala Likert .....	53
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	53
Tabel 4. Deskriptif Data Hasil Penelitian .....	57
Tabel 5. Hasil SPSS Uji Normalitas Data Hasil Penelitian (Lompat Jauh) ...	58
Tabel 6. Hasil SPSS Uji Normalitas Data Hasil Penelitian (Lompat Jauh) ...	59
Tabel 7. Hasil Homogenitas Lompat Jauh .....	60
Tabel 8. Hasil Homogenitas Kecemasan .....	60
Tabel 9. Hasil <i>Uji T-Test</i> .....	61
Tabel 10. Hasil Perbandingan Uji T-Test .....	61
Tabel 11. Hasil <i>Uji T-Test</i> .....	62
Tabel 12. Hasil Perbandingan Uji <i>T-Test</i> .....	62
Tabel 13. Hasil Uji Prosentase .....	63

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1. Lapangan Lompat Jauh .....	15
Gambar 2. 2. Rangkaian Tahap dalam Lompat Jauh .....	16
Gambar 2. 3. Fase saat melakukan lari awalan/ ancang-ancang .....	17
Gambar 2. 4. Fase bertolak/ tumpuan .....	19
Gambar 2. 5. Fase melayang gaya jongkok .....	22

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	74
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....	75
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi .....	76
Lampiran 4. Instrumen penelitian (Kuesioner) .....	78
Lampiran 5. Jukla tes lompat jauh .....	81
Lampiran 6. Program Latihan Mental ( <i>Imagery</i> ) .....	82
Lampiran 7. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	92
Lampiran 8. Analisis Deskriptif Statistik .....	94
Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Reliabilitas .....	96
Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Normalitas .....	101
Lampiran 11. Hasil Analisis Uji Homogenitas .....	107
Lampiran 12. Hasil Analisis Uji Hipotesis .....	111
Lampiran 13. Dokumentasi .....	117



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik merupakan cabang olahraga yang mendasari semua cabang olahraga lain. Atletik mempunyai karakteristik gerakan yang paling dasar yang menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari misalnya berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Kuncoro *et al.*, 2023, p. 13). Cabang olahraga atletik adalah ibu dari sebagian besar cabang olahraga (mother of sport), dimana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dikelompokkan menjadi lari, lompat, lempar (Tika Musiandi, 2020, p. 31). Salah satu olahraga yang ada didalam cabang olahraga atletik adalah lompat jauh.

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat kedepan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Nurfauzan, 2018, p. 256). Berdasarkan pengertian diatas lompat jauh adalah hasil perpaduan dari kedua gerakan atau dalam kata lain, hasil akumulasi dari kecepatan horizontal menjelang papan tumpu dan kecepatan vertikal yang dihasilkan dari tolakan kaki pada papan tumpu, dengan unsur-unsur pokok

teknik awalan, teknik tumpuan, dan teknik tolakan maka gabungan dari gerakan tersebut akan menghasilkan gerak parabola (Abady, 2019, p. 6). Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak daratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat berbagai macam gaya yang umum digunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara.

Prestasi yang baik di dalam lompat jauh perlu didukung dengan latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Unsur tersebut menurut (M. Sajoto, 1988, p. 15) diantaranya adalah: 1) unsur fisik yang lebih populer dengan kondisi fisik, 2) unsur tehnik, 3) unsur mental, 4) unsur kematangan juara. Dari keempat unsur tersebut, ialah satu unsur yang merupakan faktor utama yaitu unsur mental. (Komarudin, 2016, p. 6) menjelaskan bahwa banyak yang merasakan bahwa proses penampilan yang baik itu 70-90% dipengaruhi oleh faktor mental. Atlet yang dilatih mentalnya tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah mental emosional, karena suasana dan kondisi emosi atlet ketika saat bertanding di lapangan dapat sewaktu-waktu berubah. Menurut Mukhtarsyaf *et al.*, (2022), penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus diberikan pembinaan dengan baik, maka dari itu aspek psikis sangat berpengaruh besar terhadap pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga aspek mental ini harus

dikelola secara sistematis dan terencana. Dapat kita lihat ketika atlet dalam melakukan sebuah gerakan serta bagaimana ia harus mengambil sebuah keputusan dalam permainan, tentunya dalam kondisi tersebut tidak dapat terhindar dari pengaruh mental atlet itu sendiri.

Atlet dikatakan siap mentalnya apabila lebih siap mengontrol ketakutan, kekhawatiran, kecemasan dan perasaan negatif lainnya. Seringkali atlet tidak dapat menyiapkan dirinya sendiri. Atlet membutuhkan rangsangan dari lingkungan sekitar misalnya dalam bentuk pelatihan mental. Ada beberapa alasan mengapa pelatih kurang memperhatikan latihan mental untuk atlet yaitu kurangnya pengetahuan, masalah mental dianggap tidak dapat diubah, kurangnya waktu, persoalan mental bagi atlet yang bermasalah, latihan mental hanya untuk elit atlet, perubahan mental dianggap sesuatu yang bisa cepat dilakukan, dan latihan mental dianggap tidak banyak manfaatnya.

Supriyanto (2012, p. 2), berpendapat bahwasanya sering dijumpai banyak pelatih atau atlet yang mengatakan bahwa kegagalannya dalam mencapai prestasi yang ditetapkan adalah karena faktor psikis. Mereka merasa bahwa latihan fisik yang selama ini dilakukan sudah optimal dan saat latihan atlet menunjukkan motivasi yang tinggi untuk bisa mencapai prestasi yang diharapkan, akan tetapi menjelang pertandingan atlet mulai cemas, sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri. Atlet yang sering mengalami kecemasan menjelang bertanding ini sering dianggap memiliki mental bertanding yang buruk.

Menurut Sandika dan Mahfud (2021, p. 33), menjelaskan dalam mencapai prestasi yang tinggi didalam olahraga dibutuhkan persiapan terpadu dan berkesinambungan antara unsur-unsur fisik, teknik, dan psikis. Pembinaan atlet yang harmonis antara fisik, teknik dan psikis sangat diperlukan untuk pencapaian prestasi maksimal. Atlet seringkali tidak dapat mengerahkan kemampuan terbaiknya dalam latihan dan perlombaan, karena memiliki keterkaitan dengan masalah psikisnya. Faktor psikis seringkali menjadi faktor penentu untuk meraih kemenangan. Meskipun demikian, apa yang dipikirkan dan direncanakan oleh atlet tidak selalu dapat ditampilkan. Dibutuhkan kerja keras dari pelatih untuk dapat membantu mengatasi mental atlet dan berbagai permasalahan psikis yang sering dihadapinya agar dapat menunjukkan performa terbaiknya.

Dirasa penting pelatihan keterampilan psikologis bagi atlet. Selain untuk pengembangan mental atlet juga untuk menunjang keterampilan teknik atlet. Namun ironisnya sebagian pelatih terutama pelatih daerah belum menerapkan keterampilan latihan psikologis tersebut dengan alasan mental atlet akan terbentuk dengan sendirinya seiring semakin banyaknya lomba yang diikuti. Alasan lain adalah aspek psikologis terlalu kompleks, tidak jelas, sangat bervariasi, sehingga pelatih sendiri tidak menguasai bagaimana melatih keterampilan psikologis untuk meningkatkan prestasi (*performance*) (Maulidina, 2019, p. 2).

Kondisi psikologis dapat dibedakan atas dua macam yaitu yang menunjang penampilan dan menghambat atau mengganggu penampilan atau

prestasi. Aspek psikologis yang menunjang prestasi diantaranya adalah percaya diri, aspirasi yang kuat, kematangan kepribadian (Akbar *et al.*, 2023). Sedangkan aspek yang dapat mengganggu prestasi diantaranya adalah ketegangan, kecemasan, rendahnya tingkat percaya diri, obsesi, gangguan emosional, keraguan atau takut. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kepribadian setiap atlet. Beberapa situasi tertentu, atlet yang siap secara fisik dan teknik dan menunjukkan peningkatan yang baik dari latihannya, bisa jadi pada saat perlombaan dia tidak mampu menampilkan kemampuannya dengan baik. Gerakan yang selama ini dilatihkan seakan hilang begitu saja. Atlet tersebut bisa jadi menghadapi masalah kecemasan. Oleh karena itu dia menjadi ragu-ragu dalam melakukan setiap gerakan, kesulitan dalam mengatur ritme perlombaan, kehilangan konsentrasi dan muncul ketakutan yang berlebih karena dipengaruhi kecemasan. Munculnya kecemasan akan mempengaruhi keyakinan dan semangat atlet dalam perlombaan. Masalah yang muncul saat berlatih dan dalam perlombaan bisa saja melemahkan keyakinan dirinya, apalagi jika itu berkaitan dengan kepribadian dirinya.

Kecemasan adalah suatu kondisi psikologis atau bentuk emosi individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran yang berkenaan dengan perasaan terancam serta ketakutan oleh ketidakpastian di masa mendatang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Sari, 2016, p. 2). Kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidak tentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal (Rustandi, 2019, p.2). Pada

gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan fisik. Sedangkan menurut Straub dalam (Rustandi, 2019, p. 2), “kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres”. Kecemasan dapat timbul kapan saja dan hampir setiap atlet mengalaminya. Hanya saja kadar kecemasan mereka yang berbeda-beda. Kondisi cemas yang berlebihan akan kurang menguntungkan bagi atlet.

Bagi atlet kecemasan dapat menjadi masalah yang serius terhadap performa permainan dilapangan dalam sebuah pertandingan. Ardiansyah (2014), menyatakan bahwa Kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang, dimana ia merasa tegang tanpa sebab-sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuhnya baik secara somatic maupun psikologis. Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan saat bertanding adalah apabila atlet dihadapi dengan kecemasan yang tinggi, maka konsentrasi akan menurun, sulit mengontrol pergerakan, permainan menjadi jelek, tidak dapat menerapkan strategi, sehingga akan berpengaruh negatif terhadap penampilan atlet (Jamaliah, Sugiharto and Woro, 2015, p. 74).

Atlet yang dapat mengontrol kecemasannya dengan baik, akan menunjukkan prestasi yang optimal (Verawati, 2015, p. 43). Dibutuhkan latihan yang membantu atlet untuk mengurangi kecemasan. Banyak cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan atlet salah satunya yaitu

*imagery*. Adapun, *imagery* merupakan proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan dan pengendalian perasaan serta kondisi psikofisik (Vidi Geo Zulkarnain, 2021, p. 123). *Imagery* dilakukan dengan membentuk suatu khayalan atau gambaran mental di dalam pikiran tentang suatu gerak motorik atau penampilan yang ingin dilakukan, atau prestasi yang ingin dicapai dalam pertandingan (Mylsidayu, 2014, p. 94). Ketika atlet melakukan *imagery*, diharapkan dapat membayangkan, tidak hanya hal yang dilihat akan tetapi juga hal yang didengar, rasakan, raba dan cium, yang kemudian akan ia susun menjadi sebuah pengalaman.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada Atlet Junior Lompat Jauh Kabupaten Bantul, memiliki permasalahan terhadap kecemasan yang dialami oleh atlet menghadapi perlombaan. Kecemasan seorang atlet dapat terlihat jelas dari sikap, ekspresi, tindakan, bahkan sampai pada kualitas gerakan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil perlombaan yang masih dibawah target. Berdasarkan hal tersebut, kecemasan yang dialami oleh atlet junior kabupaten Bantul merupakan permasalahan yang harus diberikan penanganan khusus. Sehingga berdasarkan ulasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Hasil Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Menurunnya prestasi atlet Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul.
2. Munculnya kecemasan atlet sebelum pertandingan pada atlet Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul.
3. Pelatih Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul belum menerapkan latihan *Imagery*.
4. Atlet dengan fisik, teknik dan progress latihan yang baik tidak dapat menunjukkan kemampuan secara maksimal.
5. Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Hasil Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul belum diketahui secara pasti.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan berbagai masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dilakukan sebagai upaya agar penelitian ini menjadi terarah serta mendalam pengkajiannya. Adapun permasalahan pada penelitian ini dibatasi pada:

1. Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Junior Kabupaten Bantul.
2. Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul.



#### **D. Rumusan Masalah**

Di dalam usaha pemecahan masalah diperlukan kejelasan masalah yang menjadi objek penelitian. Rumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Junior Kabupaten Bantul?
2. Apakah ada Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul?

#### **E. Tujuan Pembuatan**

Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui ada/tidaknya Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Junior Kabupaten Bantul.
2. Mengetahui ada/tidaknya Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat yaitu sebagai berikut:

##### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu keolahragaan dengan menjadi bukti dan menjelaskan secara ilmiah tentang pengaruh latihan *imagery* terhadap tingkat kecemasan dan hasil lompat jauh.

##### **2. Secara Praktis**

###### **a. Bagi pelatih**

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap tingkat kecemasan menghadapi pertandingan. Sehingga pelatih mampu memberikan latihan *imagery* untuk menunjang psikis atlet dalam mencapai prestasi terbaiknya.

**b. Bagi atlet**

Dapat menjadi wawasan bagi atlet untuk mengetahui permasalahan psikis yang didapati sebelum bertanding, serta dilakukan pelatihan yang menunjang mental bertanding sehingga dalam pertandingan dapat memberikan kemampuan secara maksimal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskriptif Teori**

##### **1. Lompat Jauh**

###### **a. Pengertian Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Nomor lompat terbagi atas lompat jauh, lompat tinggi, lompatjangkit, dan lompat tinggi galah. Pengertian lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang lain (Widya, 2004, p. 65).

Lompat jauh termasuk nomor cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaan berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi, lompatjangkit serta lompat tinggi galah. Seorang pelompat akan berusaha melompat dengan bertumpu satu kaki pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya tanpa menyalahi aturan yang berlaku. Unsur gerak dasar lompat merupakan bagian penting dalam gerak manusia. Lompat merupakan salah satu bagian dari olahraga atletik, yang selalu diperlombakan dalam kejuaraan baik tingkat nasional, regional maupun internasional. (Yusuf Adisasmita, 1992, p. 64)

menyatakan lompat jauh adalah bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.

(Ballesteros J M, 1979, p. 54) menyatakan bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan *horizontal* yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya *vertical* yang dihasilkan dari kaki tolak. Hasil (*Resultante*) dari kedua gaya tersebut menentukan gerak parabola dari pusat gravitasi. Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan komponen yang menentukan jarak lompatan. Jonath dkk dalam (Ade Mardiana, 2009, p. 259) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa dua pertiga hasil lompat jauh bergantung pada ancang-ancang atau awalan dan hanya sepertiga bergantung pada tolakan lompat. Kemudian dikatakannya bahwa pelompat jauh yang baik harus secepat pelari, mempunyai daya *sprint* pelompat tinggi dan irama pelari gawang.

Setelah pelompat menolak pada balok tumpu, maka melayanglah pelompat tersebut. Pada saat melayang, badan pelompat dipengaruhi oleh sesuatu kekuatan yang disebut “Daya tarik bertitik tangkap pada suatu titik yang dinamakan dengan titik berat badan” (Yusuf Adisasmita, 1992, p. 65) Titik berat badan letaknya kira-kira pada pinggang sedikit di bawah pusar. Berkaitan dengan tolakan, semakin kuat se orang pelompat menolak atau semakin tinggi hasil tolakan, akan membawa titik berat badan semakin lama di udara, sehingga hasil lompatan akan semakin jauh.

Lintasan gerak titik berat badan pada waktu melayang di udara tidak dapat berubah. Hal ini sama dengan benda yang dilemparkan, akan melambung menurut garis tertentu dan jatuh sesuai dengan kekuatan lemparannya. Lintasan tersebut disebut dengan lintasan parabola, yang tidak dapat diubah bila tidak ada kekuatan lain yang mempengaruhinya dari luar.

Berdasarkan keterangan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama di udara yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dan kekuatan power tungkai untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh mempunyai unsur-unsur yang sangat penting yaitu: a) kecepatan *horizontal* (kecepatan dari awalan), b) kecepatan *vertical* (kecepatan saat bertolak), c) lintasan perjalanan titik pusat grafitasi, d) tahap melayang (PASI, 1993, p. 22)

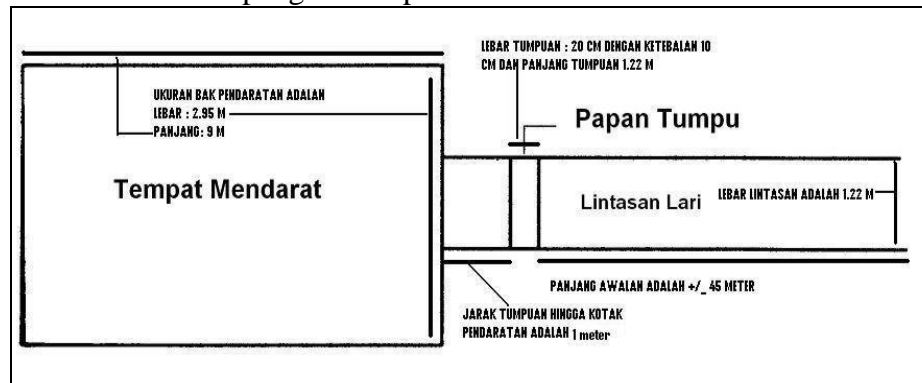
Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang dimulai dengan awalan tolakan, melayang di udara, dan mendarat. Keempat fase teknik yang terdapat pada lompat jauh tersebut diarahkan untuk mencapai hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Keuntungan tersebut dilaksanakan dengan suatu pendaratan yang mulus agar dapat mencapai jarak lompatan yang optimal. Dalam upaya memperoleh prestasi yang maksimal, pelatih dan atlet harus mampu meminimalisir kesalahan yang terjadi dalam gerak teknik lompat

jauh yang ditampilkan atlet. Pelatih dan atlet harus mampu menciptakan suatu upaya untuk mencegah dan memperbaiki kesalahan yang terjadi. Upaya-upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan adaptasi terhadap tempat pertandingan dan meningkatkan komponen kondisi fisik yang berpengaruh dominan dalam penampilan teknik lompat jauh.

Kecepatan horizontal adalah parameter yang paling penting. Karena itu, ada korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dan prestasi lompat jauh, dua pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan pelompat dalam melakukan lari awalan, sedangkan sepertiga jarak yang lainnya adalah hasil dari kecepatan gerak vertikal yang dikembangkan pada saat bertolak atau bertumpu. (IAAF, 2001, p. 6). Selain dari kecepatan awalan, untuk menopang hasil lompatan yang baik harus diimbangi dengan sesuatu perangkat kemampuan yang meliputi: daya koordinasi khusus, irama dan keseimbangan.

Lapangan untuk lompat jauh panjang lintasan awalan minimal 40 Meter diukur dari balok tumpu. Panjang papan tumpuan adalah 1,22 Meter dan lebar 20 cm dengan balok harus berwarna putih (IAAF, 2001, p. 53). Letak papan tumpu sekitar 1 sampai 2 Meter dari bak pasir serta untuk daerah pendaratan berukuran lebar 2,75 Meter dan panjang berkisaran 9 meter.

Gambar 2. 1. Lapangan Lompat Jauh



Sumber:

<http://filependidikan.blogspot.com/2013/03/gambar-ukuran-lapangan-lompat-jauh.html>

Lompat jauh merupakan gabungan antara gerak rotasi dan gerak linier. Gerak berputar pada lompat jauh letaknya ada dipersendian, hal ini terjadi ketika atlet berlari yang merupakan gerak rotasi dimana pusat putaran tersebut ada pada:

- 1) *Articulatio humeri* merupakan sumbu putaran ketika mengayunkan tangan.
- 2) *Articulation coxae* merupakan sumbu putaran saat mengayunkan tungkai.
- 3) *Articulation genus* merupakan sumbu putaran ketika melakukan lompatan.

Sedangkan gerak linier pada lompat jauh, terjadi selama proses saat atlet melakukan start awalan hingga sampai mendarat di bak pasir. Hal ini disebabkan karena:

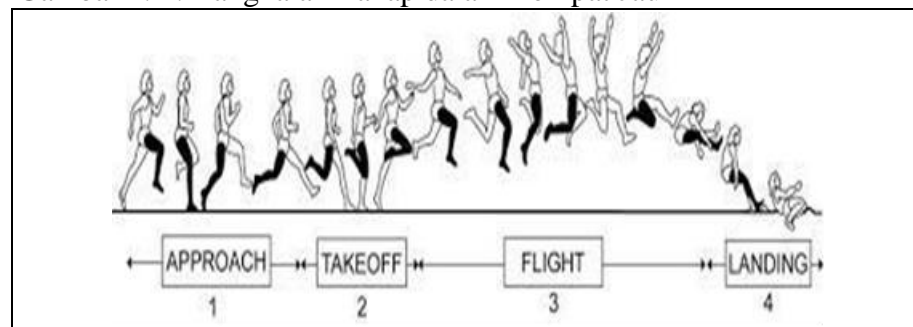
- 1) Atlet berpindah dari satu titik ke titik yang lain yaitu dari titik start sampai pada titik ketika mendarat di bak pasir.

- 2) Atlet bergerak lurus berubah beraturan dengan percepatan maksudnya atlet tersebut berlari lurus kedepan dengan kecepatan berubah secara beraturan yaitu semakin lama semakin cepat.

#### **b. Teknik Lompat Jauh**

Lompat jauh bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu: awalan, bertumpu, melayang dan mendarat.

Gambar 2. 2. Rangkaian Tahap dalam Lompat Jauh



(IAAF, 2001, p. 35)

##### **1) Awalan (ancang-ancang)**

Awalan atau anchang-ancang dalam lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan atau hal yang sangat prinsip, berupa gerak lari cepat. (Ballesteros J M, 1979, p. 57) menyatakan bahwa lari awalan dilakukan dengan sangat cepat jarak kurang dari 40 meter. Pada pelaksanaan lari awalan hampir tidak ada perbedaan cara dan sikap lari pada langkah-langkah lari awalan lompat jauh.

Berkaitan dengan awalan dalam lompat jauh, (Riyadi, 1985, p. 95) menyatakan beberapa cara yang perlu dicermati



dalam melakukan awalan dalam lompat jauh yaitu : (a) jarak awalan tergantung pada kemampuan masing-masing atlet; (b) posisi permulaan saat berdiri pada titik awalan dapat seperti nomor lompat yang lain (salah satu kaki di depan atau sejajar), hal ini tergantung pada keseimbangan masing-masing pelompat yang cara mengambil awalan dari lari pelan semakin dipercepat (*sprint*); (c) setelah mencapai kecepatan maksimal, maka kira-kira 3-4 langkah terakhir sebelum bertumpu gerakan lari dilepas begitu saja tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar berikut ini:

Gambar 2. 3 Fase saat melakukan lari awalan/ anjang-ancang



(Sumber:

[http://static.viva.id/thumbs2/2017/08/25/599ff94f07044-atlet-lompat-jauh-indonesia-maria-londa\\_663\\_382.jpg](http://static.viva.id/thumbs2/2017/08/25/599ff94f07044-atlet-lompat-jauh-indonesia-maria-londa_663_382.jpg))

## 2) Tolakan atau tumpuan (*Take Off*)

Tolakan adalah perpindahan yang sangat cepat antara awalan lari dan melayang. Beberapa langkah sebelum menumpu, pelompat harus sudah siap untuk bertumpu. Seluruh tenaga dan pikiran harus

ditujukan pada ketepatan bertumpu. Pada saat tersebut, pelompat berpindah keadaan dari lari ke melayang. Agar dapat melayang lebih jauh dan lebih tinggi, selain disebabkan dari kecepatan dari awalan, juga diperlukan tambahan tenaga dari kekuatan kaki tumpu yaitu daya lompat dari tungkai dan kaki yang disertai dengan ayunan lengan dan tungkai ayun.

Ketepatan seseorang pelompat jauh yang melakukan tolakan atau tumpuan memegang peran penting dalam keberhasilan lompatan. Tolakan atau tumpuan yang salah (*fault*) akan dinyatakan gagal atau diskualifikasi. Adapun maksud dari kesalahan tersebut adalah kaki yang digunakan untuk menumpu melewati atau melebihi papan tolak.

Berkaitan dengan tolakan atau tumpuan dalam melaksanakan lompat jauh (Riyadi, 1985, p. 96) menjelaskan beberapa cara pelaksanaan tolakan yang benar yaitu : (a) tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat; (b) sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan), hal ini sangat membantu timbulnya lambungan yang lebih baik yaitu sekitar 30°; (c) bertumpu sebaiknya tepat pada balok tumpu, ujung kaki tidak melewati atau menginjak tepi balok yang terdekat dengan bak pasir; dan (d) saat bertumpu kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas.

Pada waktu bertumpu, badan seharusnya sudah condong ke depan, titik tolak badan terletak agak di muka titik sumber tenaga

yaitu kaki tumpu pada saat pelompat menumpu. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjang langkah terakhir sebelum melompat. Jika langkah terlalu panjang, titik berat badan akan berada di belakang sumber tenaga yaitu kaki tumpu, sehingga pelompat akan menemui kegagalan untuk mencapai ketinggian yang berat untuk lompatannya.

Titik berat badan terletak di atas kaki tumpu, lompatan yang dihasilkan akan ke atas saja, sedangkan yang dibutuhkan adalah lompatan ke atas tinggi ke depan. Sebaliknya jika langkah terakhir terlalu pendek, akan berakibat lompatan yang rata karena pelompat terlalu cepat melampaui tungkai tumpuannya, sehingga pelompat seolah-olah tidak naik dari tanah ataupun melayang. Pelaksanaan lompat jauh memerlukan ketinggian lompatan. Kesalahan yang banyak terjadi adalah para pelompat tidak memperoleh ketinggian pada lompatannya sehingga jatuhnya relative pendek. Perhatikan gambar berikut:

Gambar 2. 4. Fase bertolak/ tumpuan



(Sumber: <http://keinanbriggs.com/myblog/wp-content/uploads/2015/02/Snapshot-4-2-10-2015-1-43-AM.png>)

Pelaksanaan tolakan agar memperoleh hasil yang baik tanpa mengorbankan kecepatan awalan dilakukan dengan cara sudut badan

saat bertumpu atau menolak tidak condong ke depan seperti pada lari sprint, tetapi juga tidak terlalu tengadah seperti pada lompat tinggi. Berat badan sedikit di depan titik tumpu. Gerak atau ayunan lengan dilakukan untuk membantu agar ketinggian hasil tolakan bertambah tinggi sehingga badan seolah-olah melayang di udara, dan pandangan mata yang naik berfungsi sebagai kemudi. Hal-hal tersebut dilakukan pada prinsipnya adalah untuk mendapatkan hasil tolakan yang relatif tinggi dan jatuhan atau pendaratan yang jauh.

### **3) Melayang diudara**

Melayang di udara pada nomor lompat jauh diperoleh setelah pelaksanaan tolakan. Naiknya badan setelah melakukan tolakan tersebut (melayang), sering kali dilalaikan oleh para pelompat, karena pelompat sering tidak memberi waktu lagi untuk memperoleh tenaga lompatan. Hal ini terjadi karena otot tungkai tumpu tergesa-gesa digerakkan untuk mempersiapkan pendaratan dengan tidak meluruskan kaki tumpu dengan benar.

Pelurusan kaki tumpu dengan cepat dimaksudkan untuk memperoleh ketinggian saat melayang. Pada waktu naik (melayang) badan harus dalam keadaan rileks atau santai (tidak kaku) dan melakukan gerakan menjaga keseimbangan untuk memberikan pendaratan yang lebih sempurna. Gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang) dalam lompat jauh bisa disebut gaya lompatan,

adapun cara atau gaya yang lazim digunakan pada pelaksanaan lompat jauh yaitu:

**a) Gaya Jongkok**

Gaya Jongkok didapat setelah kita melakukan tolakan, apabila kita sudah melayang diudara sesegera mungkin badan dicondongkan kedepan dan kaki lurus kedepan.

**b) Gaya Menggantung (*schnepper/ the hang*),**

Gaya menggantung didapat setelah kita melakukan tolakan, apabila kita sudah melakukan tolakan dan melayang diudara sesegera mungkin tangan diangkat keatas dan pinggul didorong kedepan pandangan kearah depan atas.

**c) Gaya Jalan di udara (*walking in the air*).**

Gaya berjalan diudara didapat setelah kita melakukan tolakan dan tubuh sedang melayang diudara gerakan kaki digerakkan seperti orang berlari sampai akhirnya landing kaki menyentuh tanah tubuh tetap dijatuhkan kedepan agar tidak mengurangi jauhnya lompatan.

Adapun keterangan dari beberapa gaya melayang diudara diatas, seperti salah satu gambar gaya melayang diudara:

Gambar 2. 5. Fase melayang gaya jongkok



(Sumber :  
[https://thumb1.shutterstock.com/display\\_pic\\_with\\_logo/652045/105275528/.jpg](https://thumb1.shutterstock.com/display_pic_with_logo/652045/105275528/.jpg))

#### **4) Mendarat**

Mendarat atau pendaratan merupakan bagian akhir dari pelaksanaan lompat jauh. Secara sepintas bagian mendarat tampak mudah dilakukan. Namun demikian ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam proses mendarat nomor lompat jauh yaitu : (a) dilakukan dengan dua kaki; (b) sebelum tumit menyentuh pasir, kedua kaki harus benar-benar diluruskan ke depan, Usahakan agar jarak kedua kaki tidak berjauhan, karena dapat mengurangi jauhnya lompatan; (c) untuk menghindari saat mendarat tidak jatuh pada pantat (terduduk), setelah tumit berpijak pada pasir kedua lutut segera ditekuk dan dibiarkan badan condong dan jatuh ke depan; dan (d) setelah berhasil melakukan pendaratan, jangan kembali ke tempat awalan atau melewati daerah pendaratan yang terletak antara bekas pendaratan dengan papan tolak atau papan tumpu.

## **2. Kecemasan**

### **a. Pengertian Kecemasan**

Levitt dalam (Husdarta, 2011, p. 73) menjelaskan mengenai kecemasan yang dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik. Kecemasan adalah pengalaman yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran seperti perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang (M.Ghufron, 2014, p. 141). Kecemasan yang timbul dalam pertandingan dapat menyebabkan seseorang memiliki emosi yang tidak dapat terkontrol sehingga dapat mengancam dirinya sendiri, hal ini dapat menimbulkan penampilan yang kurang maksimal.

Weinberg & Gould dalam (James Tangkudung, 2017, p. 43) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2015, p. 102). Kecemasan ini dapat dialami oleh siapapun itu dan dapat terjadi dimana saja. Salah satu munculnya kecemasan yang sering terjadi ketika seseorang akan melakukan pertandingan,

individu yang memiliki jam terbang kurang akan merasakan hal tersebut dengan munculnya perasaan khawatir dan gugup. Selain itu atlet dalam melakukan pertandingan jika memiliki lawan yang bagus akan memiliki perasaan yang negatif dimana takut kalah dan takut melakukan kesalahan yang fatal. Seorang atlet terkadang juga merasakan *stres* sebelum melakukan pertandingan. Secara umum terdapat tiga istilah yang kerap kali tumpang tindih dalam mengartikannya, yaitu *arousal*, *anxiety* (kecemasan) dan *stres*. Dengan hal tersebut maka akan dijelaskan istilah tersebut antara lain:

- 1) *Arousal* adalah aktivasi fisiologi dan psikologi secara umum yang bervariasi dari tidur nyenyak sampai kesenangan yang sangat intens Jarvis dalam (Apriyanto, T. dkk, 2017, p. 166) *Arousal* dibagi menjadi dua yaitu *arousal* tinggi dan rendah. *Arousal* yang tinggi dapat dikatakan ketika seseorang berada dalam kondisi marah, sedih dan senang, sedangkan *arousal* yang rendah dapat dikatakan ketika seseorang berada dalam kondisi melamun, tidur dan bersantai.
- 2) *Anxiety* (kecemasan) adalah kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, khawatir dan takut dan diikuti oleh aktivasi atau *arousal* dalam tubuh Jarvis dalam (Apriyanto, T. dkk, 2017, p. 167). *Arousal* merupakan salah satu kondisi yang terdapat dalam kecemasan. Dalam hal tersebut kecemasan merupakan sesuatu



yang melibatkan perilaku dan emosi yang cenderung negatif pada dirinya.

- 3) *Stres* adalah proses dimana seorang individu merasa menerima tekanan dan meresponnya dengan serangkaian perubahan-perubahan fisik dan psikis termasuk meningkatnya *arousal* dan merasakan cemas (Apriyanto, T. dkk, 2017, p. 167). *Arousal* dan *anxiety* dapat berada pada kondisi *stres*, karena *stres* mempunyai dimensi yang lebih luas dibandingkan kedua istilah tersebut. Jika kondisi *stres* terjadi terlalu lama dan dalam kondisi emosi yang tinggal, maka akan berbahaya untuk dirinya.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang sudah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan atau keadaan emosi yang ditandai dengan rasa gugup, tegang, khawatir, *stres*, dan takut dalam menghadapi sesuatu. Perasaan tersebut muncul dalam diri atlet yang dapat disebabkan dari faktor luar ataupun dari dalam diri, hal tersebut terjadi ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan ataupun saat pertandingan itu berlangsung. Dengan begitu perasaan tersebut dapat menghambat serta mempengaruhi penampilan atlet, sehingga membuat performa atlet tidak maksimal.

#### **b. Gejala Kecemasan**

Gejala kecemasan merupakan beberapa hal yang muncul ketika seorang individu melakukan sesuatu dimana berupa gejala

fisik maupun mental. Menurut (Rochman, 2010, p. 103) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain:

- 1) Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidak beranian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- 2) Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *exited* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable* akan tetapi sering juga dihindangi depresi.
- 3) Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* ( delusi yang dikejar-kejar).
- 4) Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan sering kali menderita darah tinggi
- 5) Muncul ketegangan dan kekuatan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Gejala-gejala kecemasan memang cukup mudah dikenali dengan munculnya tanda-tanda pada diri seseorang. Seperti yang di kemukakan oleh (Wicaksono, 2013, p. 27) bahwa gejala kecemasan ada bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Sedangkan Menurut Dacey dalam

(Wicaksono, 2013, p. 29), gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, antara lain:

- 1) Komponen psikologis, berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- 2) Komponen fisiologis, berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meningkat (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala Respiratori (pernafasan), gejala Gastrointestinal (pencernaan), gejala Urogenital (perkemihan dan kelamin).
- 3) Komponen sosial, sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Berdasarkan gejala-gejala yang sudah dipaparkan di atas, maka (James Tangkudung, 2017, p. 48) juga mengemukakan bahwa gejala kecemasan adalah:

- 1) Individu cenderung terus menerus merasa khawatir terhadap keadaan yang buruk, yang menimpa dirinya atau orang lain yang dikenalnya dengan baik.

- 2) Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
- 3) Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas ataupun setelah berolahraga, jantung dan nadi berdetak cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, mual, muntah, dan diare.
- 4) Mengeluh sakit pada persendian, otot menjadi kaku, merasa cepat kelelahan, tidak bisa dalam keadaan tenang, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah atau anggota tubuh yang berlebihan.

(James Tangkudung, 2017, pp. 53-54) lebih spesifik membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi 2 yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya:

- 1) Gejala *cognitive anxiety*, meliputi: Individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.

2) Gejala *somatic anxiety*, meliputi: Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus menerus

Berdasarkan mengenai uraian beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala kecemasan terdapat macam-macam bentuk serta kompleksitasnya. Akan tetapi hal tersebut cukup mudah untuk dikenali seperti munculnya perasaan yang tiba-tiba merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, merasa takut, emosi tidak stabil, dan ketengangan yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat. Selain itu kecemasan juga dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu komponen psikologis, komponen fisiologis serta komponen sosial. Komponen tersebut dapat terjadi secara sadar atau

tidak sadar dan juga dapat terlihat secara sosial atau sikap yang berupa tingkah laku.

**c. Faktor Penyebab Kecemasan**

Kecemasan dapat muncul dari berbagai macam penyebabnya ketika seseorang akan menghadapi suatu pertandingan. Faktor-faktor kecemasan pada seorang peserta didik sangat bervariasi, menurut (Husdarta, 2014, p. 80) kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga. Selain itu Deffenbacher dan Hazaleus dalam (M.Ghufron, 2014, p. 143) juga mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, terdiri dari tiga sumber antara lain:

- 1) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- 2) Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.

- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Menurut Adler dan Rodman dalam (M.Ghufron, 2014, p. 145) menyatakan bahwa penyebab kecemasan terdiri dari dua faktor, yaitu:

- 1) Pengalaman negatif pada masa lalu pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan.
- 2) Pikiran yang tidak rasional kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Berdasarkan definisi para ahli mengenai penyebab kecemasan dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor penyebab kecemasan dapat muncul sebelum seseorang menghadapi pertandingan yang disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor dimana seseorang cenderung pencemas dan kurang pengalaman bertanding, sehingga takut gagal dalam melakukan pertandingan. Sedangkan faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari lawan, penonton, teman,

pelatih, dan tempat pertandingan. Kecemasan terdiri dari tiga sumber penyebabnya yaitu kekhawatiran, emosionalitas serta gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas. Selain faktor intrinsik dan ekstrinsik terdapat faktor yang lainnya juga yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Pengalaman negatif pada masa lalu adalah perasaan dimana seseorang pernah mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan, sedangkan pikiran yang tidak rasional adalah pikiran yang timbul karena seseorang merasa takut dalam melakukan sesuatu aktivitas atau dalam pertandingan.

**d. Tingkat Kecemasan**

Stuart (1995, p. 72), mengklasifikasikan kecemasan menjadi 4 bagian, yaitu:

**1) Kecemasan Ringan**

Kecemasan ringan ini berkaitan dengan ketegangan yang didapati dari kegiatan sehari-hari. Dengan kecemasan ringan ini, melebarkan persepsi seseorang dan lebih berhati-hati (waspada). Dengan begitu terdapat individu yang mampu terdorong untuk belajar yang dapat meningkatkan kemampuan dan kreativitas.

**2) Kecemasan Sedang**

Kecemasan sedang ini menjadikan seorang individu untuk menurunkan persepsi akan lingkungannya serta lebih memfokuskan diri terhadap hal hal yang dianggap penting untuk saat ini dan dapat mengesampingkan hal-hal lainnya.



### **3) Kecemasan Berat**

Seorang individu yang mengalami kecemasan berat memiliki persepsi yang sempit. Dengan hal tersebut seseorang hanya memikirkan hal hal kecil saja serta mengabaikan hal hal lainnya yang disekitar dirinya. Dari hal tersebut seseorang tersebut tidak dapat untuk berpikir dengan kapasitas yang besar dan membutuhkan arahan serta tuntunan terhadap dirinya.

### **4) Panik**

Pada tahap panik, seseorang dapat dikatakan persepsi yang dimilikinya sudah terganggu dan tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri. Bahkan pada tahap ini, seseorang sudah tidak dapat melakukan apapun walau sudah diberikan pengarahan atau tuntunan secara khusus.

#### **e. Pengaruh Kecemasan Terhadap Penampilan Atlet**

Kecemasan seseorang tersebut berkaitan terhadap mental yang dimilikinya. Dengan mental yang baik mampu menumbuhkan kepercayaan diri untuk dapat melakukan aktivitas atau suatu kegiatan. Dengan begitu setiap aktivitas dan kegiatan yang dilakukan mampu memberikan dampak secara maksimal. Pengaruh yang diberikan dari adanya kecemasan dapat berpengaruh terhadap:

- 1) Ketegangan otot, kelelahan serta masalah koordinasi. Individu yang memiliki kecemasan terlebih dahulu untuk melakukan gerakan dapat merangsang dan merubah otot menjadi lebih

tegang, dimana otot yang tegang tersebut menyebabkan penggunaan energi yang lebih banyak serta berdampak kelelahan. Dari kedua hal tersebut mampu mengubah kemampuan koordinasi seseorang menjadi menurun drastis. Dengan berbagai gangguan yang ada, hasil prestasi atau penampilan pasti tidak maksimal.

- 2) Perhatian, Konsentrasi serta perubahan arah pandang. Peningkatan kecemasan mampu mempersempit bidang perhatian. Dengan mempersempitnya bidang perhatian, seorang individu juga kurang memperhatikan dan kurang menyadari akan lingkungan sekitar. Dengan begitu individu tersebut lalai akan peran, tugas, dan tanggung jawabnya yang menjadikan menurunkan tingkat fokus atau konsentrasi.

### **3. Latihan *Imagery***

Komarudin (2017:3) berpendapat bahwa mental merupakan semua struktur dan proses kejiwaan yang teorganisir, baik secara sadar maupun tidak sadar. (Kartono, 2000, p. 7) berpendapat bahwa mental merupakan mengacu pada masalah pikiran, akal, ataupun ingatan, penyesuaian organismen terhadap lingkungan, dan secara khusus penyesuaian mencakup pada simbol yang disadari oleh seseorang. Kemudian dikatakan oleh (Nasution, 2010, p. 30) mental adalah suatu kecakapan oleh karena itu dapat dilatih dan ditingkatkan. Tujuan latihan mental merupakan untuk membuat atlet memiliki perilaku baik saat

pertandingan. Selain itu latihan mental juga bertujuan untuk meningkatkan ketahanan mental atlet dan juga membuat atlet memiliki strategi dan orientasi yang mengarahkan atlet untuk memiliki ketahanan mental yang baik.

Latihan mental (*psychological training*). Perkembangan mental atlet sama pentingnya dengan perkembangan ketiga faktor sebelumnya, karena berapapun kesempurnaan perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila tidak didukung dengan mental yang baik, prestasi tinggi tidak mungkin bisa dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturity*) seorang atlet, serta perkembangan emosi dan impulsif. Misalnya daya saing, sikap teguh, keseimbangan emosional, sportivitas, kepercayaan diri, dan kejujuran bahkan dalam situasi stres. Pelatihan psikologis adalah latihan untuk meningkatkan kinerja mental atlet, terutama ketika atlet berada dalam situasi yang kompleks dan penuh tekanan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan mental merupakan suatu usaha dan proses atlet untuk meningkatkan fungsi berpikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan perilakunya. Latihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk mencapai ketahanan mental yang dilakukan secara sistematis dan terencana.

Secara jelas latihan mental berorientasi untuk memperbaiki kualitas mental seseorang. Terlebih lagi mental seorang atlet yang notabene haruslah kokoh dalam menghadapi berbagai tekanan. Menurut

Yuliandra (2020) mengatakan bahwa latihan mental memberikan manfaat peningkatan keterampilan seseorang dengan perubahan kehidupan, membantu dalam masalah operasional, penyiapan seseorang dalam jenjang langkah yang baru, adaptasi seseorang terhadap lingkungan yang baru, serta penyesuaian diri terhadap tuntutan kehidupan dan tekanan sekitar.

Latihan mental perlu dilaksanakan untuk mencapai kemampuan mental yang baik. Dengan hal tersebut perlu dilakukan latihan mental dengan bentuk latihan yang menunjang dalam kemampuan mental seseorang. (Adi, 2016, p. 152) mengatakan bahwa bentuk atau cara latihan mental melingkupi 1) berpikir positif; 2) membuat catatan harian latihan mental; 3) penetapan sasaran; 4) latihan relaksasi; 5) latihan visualisasi dan *imagery*; 6) latihan relaksasi.

#### **a. Pengertian Latihan *Imagery***

*Imagery* merupakan suatu bentuk simulasi yang sebenarnya.

Di awal perkembangan, latihan mental dipakai sebagai istilah untuk menggambarkan latihan *imagery*, tetapi istilah ini menunjuk pada gambar umum dari strategi latihan mental, belum begitu jelas menggambarkan latihan mental menggunakan modalitas sensorik dan kognitif (Taylor, 2005, p. 13). Dikatakan pula oleh (Taylor, 2005, p. 14) bahwa latihan *imagery* terletak kekuatannya pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggunakan

tulisan dan audio skrip dirancang untuk mengatasi teknik olahraga tertentu.

Dalam *imagery* seluruh indra dapat digunakan seperti melihat, mendengar, merasa, meraba, dan mencium untuk menciptakan atau mengulang kembali suatu peristiwa yang secara keseluruhan terjadi di dalam otak. *Imagery* merupakan simulasi yang terjadi di dalam otak. Menurut (Morris, 2007, p. 8) *imagery* merupakan teknik latihan yang efektif untuk meningkatkan penampilan atlet yang dilakukan rutin saat latihan dan pertandingan.

Kemudian Weinberg & Gould (2007, p. 296) berpendapat, *imagery* merupakan bentuk simulasi yang hampir sama dengan pengalaman yang didapatkan dari melihat, merasakan, dan mendengar.

Komarudin (2017, p. 82) “menyampaikan bahwa, latihan mental *imagery* mengacu pada usaha menciptakan atau mengulang kembali pengalaman dalam pikiran seseorang kemudian pengalaman tersebut akan tersimpan di dalam memori dan terbentuk sebuah pola gerak yang bermakna. Pola yang tercipta dapat diulang kembali dalam pikiran atau dapat menciptakan kembali pola yang baru. Menurut Setyobroto (2010, p. 144-145) mengatakan bahwa atlet yang melakukan latihan *imagery* dapat melihat dirinya sendiri (visualisai) melakukan sesuatu. Hal penting yang diperoleh saat latihan *imagery* adalah seorang atlet dengan menggunakan pancaindranya dapat melihat dan merasakan bahwa mereka dapat

melakukan gerakan yang benar. Komarudin (2017, p. 83) menyatakan bahwa saat melakukan latihan *imagery* akan terjadi proses visualisasi, maka akan ada banyak rasa (*sense*) yang kemungkinan akan terlibat, seperti *kinestetik*, *auditori*, *taktil*, dan *alfaktori sense*.

Weinberg dan Gould dalam Monty (2000, p. 195) berpendapat, latihan *imagery* dapat dilakukan setiap saat, di rumah, menjelang latihan, saat latihan, menjelang kompetisi, sesudah latihan dan sesudah kompetisi selama masa jeda atau istirahat. Dikatakan pula pada sejumlah atlet dapat melakukan latihan dengan jangka waktu yang lama namun jika pada pemula latihan dengan jangka waktu lebih dari 10 menit dapat mengganggu konsentrasi mereka. Dalam penelitian Bell, Skinner, & Fisher (2009, p. 1-14) dengan menggunakan skrip untuk memandu latihan *imagery* tiga pemain golf mendapatkan hasil yang efektif dalam menempatkan bola pada sasaran. Marks (1993, p. 130) menyatakan dalam hasil penelitian diperoleh data yakni, ketika seseorang yang melakukan *imagery* otaknya menafsirkan gambar yang identik dengan situasi stimulus sebenarnya. Pelaksanaan *imagery* membutuhkan peran penting seluruh pancaindra., karena membantu dalam menciptakan suatu kejadian tertentu. Selain indra, perasaan dan emosi yang berkaitan dengan pengalaman olahraga juga berpengaruh. Kemudian ditekankan pula

latihan *imagery* melibatkan gerakan, pemandangan, suara, sentuhan, bau, dan rasa serta emosi, pikiran dan tindakan.

**b. Jenis Latihan *Imagery***

*Imagery* adalah salah satu latihan mental yang mempunyai cakupan luas. Ada banyak definisi dan pembagian jenis *imagery*. Pada dasarnya *imagery* merupakan latihan mental dengan mengutamakan membayangkan dengan menggunakan pancaindra. Dalam latihan *imagery* melibatkan banyak aspek indra meliputi: visual, audio, penciuman/*olfactory*, perabaan/*tactile*, keseimbangan/*kinesthetic*, dan pengecap/*taste*. Martens dalam Quinton *et al.* (2014, p 203) mengatakan bahwa latihan *imagery* merupakan latihan mental yang efektif untuk meningkatkan penampilan *shooting three point*, tendangan bebas dalam sepak bola, *start* renang dan *smash* dalam bolam voli. Jika dilihat berdasarkan pernyataan tersebut latihan *imagery* dapat digunakan untuk meningkatkan penampilan kemampuan olahraga, khususnya teknik individu. Terdapat hal yang harus diperhatikan saat menerapkan latihan *imagery* pada atlet yaitu kemampuan pelatih untuk memunculkan gambaran suatu kejadian dalam pikiran atlet. Pandangan setiap atlet berpengaruh pada bayangan yang akan dimunculkannya. Istilah *perspective imagery* dapat diartikan sebagai latihan *imagery* dengan menggunakan pandangan sendiri/atlet. Mahoney dan Avener dalam Weinberg dan Gould (2007, p. 301)

mengelompokkan *perspective imagery* menjadi dua yaitu internal *imagery* dan eksternal *imagery*.

### **1) Internal Imagery**

Menurut Murphy (2005, p. 130), internal *imagery* merupakan suatu kejadian yang nyata dan dimanifestasikan lewat imajinasi di dalam tubuh sehingga seakan-akan kejadian tersebut terjadi. Internal *imagery* mempunyai definisi seseorang membayangkan suatu kejadian menurut pandangannya sendiri. Artinya seorang atlet yang melakukan latihan *imagery* membayangkan dirinya sendiri sebagai objek.

### **2) Eksternal Imagery**

Eksternal *imagery* mempunyai definisi seseorang membayangkan suatu kejadian dengan sudut pandang orang ketiga. Artinya seorang atlet dalam melakukan latihan *imagery* membayangkan orang lain yang sedang bertindak. Untuk memunculkan gambaran dalam pikiran diperlukan rangsangan dari luar. Rangsangan dapat berupa demonstrasi dari seorang ahli atau media video. Rangsangan ini bertujuan untuk memunculkan bayangan dalam pikiran atlet terkait dengan tujuan yang akan dicapai. Pada latihan eksternal *imagery* atlet dapat pula menggunakan dirinya tetapi melalui media diluar dirinya seperti dalam video. *Visual imagery* berkaitan dengan proses penyampaian informasi secara visual (nyata). Dapat



dikatakan *visual imagery* dilakukan dengan melihat atau membayangkan dari suatu gerakan. *Imagery* kinestetik berhubungan dengan informasi sensori ke seluruh tubuh seperti gerakan sendi ataupun otot. Dapat dikatakan *imagery* kinestetik dilakukan berdasarkan dari pengalaman secara *sensory* atau merasakan gerakan suatu keterampilan. Pada penelitian ini sampel menggunakan video orang ketiga sebagai rangsangan untuk menciptakan imajinasi. Pada awal sesi latihan sampel diberikan video untuk lari 100 Meter. Pada latihan ini instruksi harus tepat dalam menggunakan *trigger* (kata kunci) untuk menggambarkan teknik yang akan dipelajari. *Trigger* tersebut berupa teknik *start*, konsentrasi, fokus, dorongan, kecepatan, ayun tangan dan kaki.

**c. Bentuk Latihan *Imagery***

Menurut Hall, et al; Lane dalam (Komarudin, 2015, pp. 84-85) latihan *imagery* diklasifikasikan menjadi 5 bentuk latihan. Bentuk latihan tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) *Cognitive Specific* (CS). Bentuk latihan *imagery* ini mengacu pada keterampilan olahraga yang spesifik.
- 2) *Cognitive General* (CG). Bentuk latihan *imagery* ini menjadi strategi suatu cabang olahraga yang dilakukan secara rutin.
- 3) *Motivational Specific* (MS). Bentuk latihan *imagery* ini dilakukan untuk tujuan yang spesifik, dan membentuk perilaku

yang berorientasi kepada tujuan, Latihan ini adalah latihan untuk tujuan motivasi.

- 4) *Motivational General Arousal* (MGA). Bentuk latihan *imagery* ini berkaitan dengan emosi dan penampilan, seperti merasa bersemangat saat bertanding di depan banyak penonton.
- 5) *Motivational General Mastery* (MGM). Bentuk latihan *imagery* ini berkaitan dengan penguasaan situasi, seperti saat berlomba lari tetap fokus pada tujuan garis *finish* tidak menghiraukan hal lain yang dapat mengganggu penampilan.

**d. Manfaat Latihan *Imagery***

Saat melakukan *imagery* ada beberapa manfaat yang bisa diperoleh. Weinberg dan Gould dalam Monty (2000:190-191) berpendapat bahwa ketika kemampuan *imagery* dikembangkan dengan baik maka kondisi fisik dan psikis seseorang akan menjadi lebih baik. Hal tersebut didapatkan karena adanya dampak seperti dibawah ini.

1) Meningkatkan Konsentrasi

Atlet ada kalanya akan mengalami gangguan konsentrasi pada saat menghadapi situasi tertentu. Dengan latihan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan situasi tersebut bersamaan dengan itu atlet juga membayangkan bagaimana cara untuk mempertahankan konsentrasi.

2) Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Seorang atlet yang sedang melakukan latihan *imagery* dapat membayangkan berbagai situasi atau peristiwa. Untuk meningkatkan kepercayaan diri, atlet membayangkan situasi yang dapat membuat kurangnya kepercayaan diri, contoh atlet membayangkan situasi dimana ada banyak penonton yang berpihak pada lawan. Dengan demikian atlet dapat mengembangkan kepercayaan diri meskipun ada banyak penonton yang berpihak pada lawan.

3) Mengendalikan Responsi Emosional

Atlet dapat membayangkan bagaimana ia harus bereaksi secara emosional pada situasi tertentu. Seorang atlet kemudian dapat mengulang mengevaluasi keadaan tersebut dan kembali membayangkan bagaimana ia harus bereaksi terhadap situasi yang serupa.

4) Memperbaiki Latihan Keterampilan

Latihan keterampilan dengan membayangkan gerakan-gerakan baik sebelum maupun ketika latihan dapat membantu atlet memperbaiki gerakan keterampilan. Seorang atlet tinju berlatih tinju tanpa adanya lawan tetapi seolah-olah ada lawan di hadapan mereka. Latihan ini disebut dikenal dengan *shadow boxing*.

5) Mengembangkan Strategi

Dengan latihan *imagery* atlet dapat membayangkan strategi yang dapat diterapkan. Atlet membayangkan setiap gerakan ataupun urutan kejadian pada saat membayangkan suatu strategi.

#### 6) Mengatasi Rasa Sakit

Saat melakukan latihan *imagery* seorang atlet yang sakit dapat mengalihkan perhatian internalnya dari sumber rasa sakit ke bagian lain, seperti membayangkan hal yang menyenangkan dan lain sebagainya. Latihan *imagery* dapat meningkatkan keterampilan motorik. Menurut Mizuguchi, et al (2012, p. 108) *motor imagery* berguna untuk melatih keterampilan motorik dan dapat dievaluasi secara objektif dengan metode perilaku dan neurofisiologis. Dikatakan juga oleh Lebon, et al (2010) kombinasi latihan *imagery* dengan latihan fisik memperoleh manfaat yang lebih efisien daripada hanya latihan fisik saja. Latihan fisik akan lebih maksimal bila dilengkapi dengan latihan *imagery*.

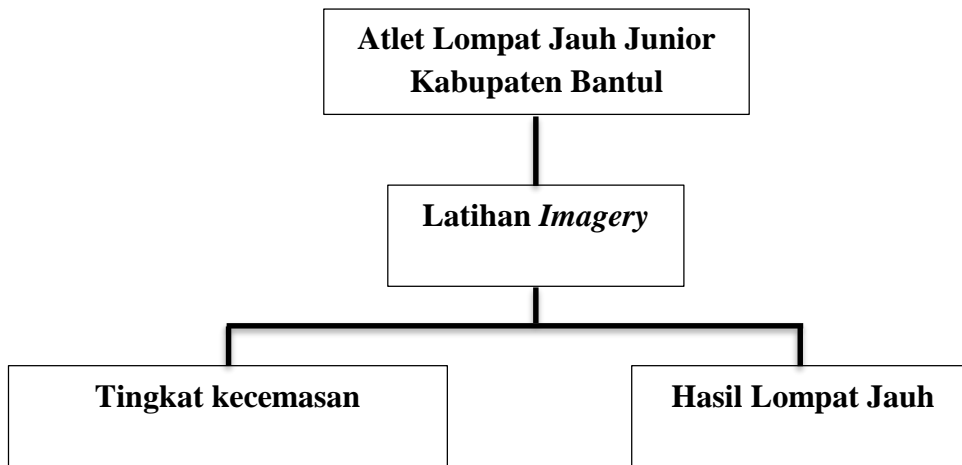
### **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian oleh (Yoli Firda Salfina, 2021) dengan judul “Pengaruh Latihan Mental terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kodim Bukittinggi”. Hasil pada penelitian ini yakni menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor yang signifikan pada nilai

mean *pretest* dan *posttest*. Dimana saat *pretest* didapat mean sebesar (29,30) dan *posttest* sebesar (21,50), jadi bisa dikatakan terdapat penurunan yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Pada uji *paired sample t-test* terdapat hasil nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga bisa disimpulkan bahwa latihan mental dapat berpengaruh pada penurunan kecemasan bertanding atlet.

2. **Penelitian oleh (Cahyaningrum, 2021) dengan judul “Pengaruh Latihan Mental Training Terhadap Prestasi Atlet”.** Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan passing pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang signifikan prestasi atlet. Latihan pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan pada kelompok kontrol terhadap prestasi atlet. Berdasarkan pada hasil penelitian ini bahwa latihan mental training memberikan dampak yang signifikan terhadap prestasi atlet.

### C. Kerangka Berpikir



Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja. Dalam dunia olahraga prestasi, kecemasan dapat menghinggapi setiap atlet. Tidak terlepas atlet-atlet yang sudah profesional. kecemasan menjadi faktor non-teknis yang sangat berpengaruh terhadap prestasi terbaik seorang atlet. Dikarenakan kecemasan mampu mempengaruhi psikis atlet yang nantinya dapat menjalar mengurangi kemampuan secara fisik. Dengan tingkat kecemasan yang tinggi mengurangi konsentrasi, persepsi dan daya pikir seorang atlet. yang nantinya dapat mempengaruhi sebagian otot, kualitas teknik, serta kelelahan yang berarti.

Tingkat kecemasan yang tinggi menjadi permasalahan disegala jenjang atlet. Sehingga dapat diberikan latihan untuk memperbaiki mental seorang atlet dengan menggunakan latihan *imagery*. Dalam *imagery* seluruh indra dapat digunakan seperti melihat, mendengar, merasa, meraba, dan mencium untuk menciptakan atau mengulang kembali suatu peristiwa yang secara keseluruhan terjadi di dalam otak. Latihan *imagery* merupakan bentuk simulasi yang hampir sama dengan pengalaman yang didapatkan dari melihat,

merasakan, dan mendengar. Saat melakukan latihan *imagery* akan terjadi proses visualisasi, maka akan ada banyak rasa (*sense*) yang kemungkinan akan terlibat, seperti *kinestetik*, *auditori*, *taktil*, dan *alfaktori sense*. Kekuatannya pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggunakan tulisan dan audio skrip dirancang untuk mengatasi teknik olahraga tertentu.”

Kecemasan seorang atlet datang dengan sendirinya ketika mental yang dimiliki belum kuat atau stabil. Padahal kecemasan tersebut dapat mengakibatkan penurunan prestasi atlet. Latihan *imagery* dapat menjadi solusi untuk menurunkan tingkat kecemasan atlet dan dengan begitu atlet mendapatkan prestasi yang maksimal.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangka pemikiran, hipotesis yang dianjurkan ialah:

1. Ada Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Junior Kabupaten Bantul.
2. Ada Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu dengan *one group pretest and posttest design*. Arikunto (2010, p. 124) mengatakan, bahwa *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan treatment, setelah diberikan *treatment* barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Imagery* terhadap tingkat kecemasan dan hasil lompat jauh pada atlet Lompat Jauh Junior Kabupaten Bantul.

Tabel 1. Desain penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	Test 1	X	Test 2

(Arikunto, 2006: 85)

##### Keterangan

Test 1 : tes tingkat kecemasan dan lompat jauh

X : Treatment dengan latihan *Imagery*

Test 2 : tes tingkat kecemasan dan lompat jauh

Dalam penelitian ini test dilakukan sebanyak dua kali atau biasa disebut dengan *pretest* dan *posttest*. Lamanya pemberian perlakuan atau treatmentnya mengadaptasi teori dari Tjalliek Sugiardo (1991, p. 32) yang mengatakan bahwa latihan dengan 12-16 kali pertemuan sudah dapat dikatakan ada perubahan yang menetap.



## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di Stadion sultan agung Bantul yang beralamatkan di Pacar Sewon, Jl. Sultan Agung, Ponggok II, Trimulyo, Kec. Jetis, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55185.

### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan selama kurang lebih delapan Bulan.

Observasi : 1 Agustus 2023 – 5 September 2023

Penyusunan Proposal : 20 September 2023 - 4 Desember 2023

Pelaksanaan Penelitian : 8 Januari 2024 – 26 Februari 2024

Pengolahan data : 1 Maret 2024 – 25 Maret 2024

## **C. Populasi dan Sample Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi merupakan suatu himpunan yang terdiri dari orang, hewan, tumbuhan atau benda-benda lainnya yang memiliki kesamaan sifat Endang Widi, 2018, p. 38). Menurut Sugiyono (2015, p. 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan himpunan wilayah yang generalisasi terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas,

karakteristik sama yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dapat dipelajari dan disimpulkan. Dengan begitu, populasi dalam penelitian ini atlet junior kabupaten Bantul, yang berjumlah 16 orang atlet.

## **2. Sample Penelitian**

Sugiyono (2007, p. 56) menjelaskan mengenai sampel yang menjadi bagian dari jumlah serta karakteristik yang sama didalam populasi. Menurut Sukardi (2015, p. 54) sampel adalah sebagai bagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut. Dengan begitu sampel merupakan bagian dari populasi yang berkarakteristik tersendiri untuk menjadi sumber data. Dalam penelitian ini, untuk menentukan sampel penelitian digunakanlah teknik pengambilan sampel berupa teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik untuk dapat menentukan sampel menggunakan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017, p. 85). Pertimbangan tertentu dalam penelitian ini dengan atlet yang memiliki nomor bertanding pada nomor lompat jauh. Dengan demikian pengambilan sampel yaitu atlet junior lompat jauh kabupaten bantul, yang berjumlah 10 orang atlet.

## **D. Definisi Oprasional Variabel**

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun dari tingkatan variable tersebut. Adapun definisi dalam penelitian adalah sebagai berikut :

### **1. Latihan *Imagery***

Latihan *imagery* merupakan kegiatan yang memvisualisasikan dari proses kegiatan latihan atau bahkan pertandingan yang melibatkan kepekaan rasa dari panca Indera. Latihan tersebut dilakukan berulang

ulang secara berkelanjutan sehingga nantinya dapat memberikan pengaruh terhadap mental psikologi bertanding dan otomatisasi gerak.

## **2. Tingkat Kecemasan**

Tingkat kecemasan merupakan situasi yang berkaitan dengan mental seorang atlet untuk bertanding. Situasi tersebut ditandai dengan adanya pengaruh emosi seperti kegugupan, cemas, tegang, khawatir, ketakutan, bahkan *stres*. Perasaan tersebut dapat berasal dari diri sendiri ataupun luar. Hal tersebut berpengaruh terhadap kemampuan dari atlet untuk dapat secara maksimal melakukan tugas, peran dan tanggung jawabnya.

## **3. Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor spesifik dalam cabang olahraga atletik. Dalam pelaksanaannya membutuhkan tingkat focus yang tinggi dan merupakan nomor yang tergolong teknikal. Lompat jauh merupakan rangkaian gerak yang terdiri dari adanya awalan, tolakan, gaya diudara, dan pendaratan. Tujuan dari lompat jauh adalah mampu melompat sejauh mungkin dengan tumpuan di balok lompat secara sah dan tidak menyalahi aturan. Sehingga semakin jauh hasil lompatan merupakan semakin baik hasil prestasinya.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pemberian kuesioner kepada responden yang menjadi

subjek dalam penelitian ini. Responden didapati dari populasi yang dikerucutkan kedalam sampel dengan sampel penelitian atlet lompat jauh junior kabupaten Bantul. Dan pengujian sampel penelitian berupa atlet lompat jauh junior kabupaten Bantul dengan tes dan pengukuran lompat jauh.

## **2. Instrument Penelitian**

Arikunto (2006) menjelaskan bahwa instrument pengumpulan data penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data sehingga kegiatan pengumpulan tersebut sistematis dan mudah untuk dilakukan pengolahan. Dalam penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa angket, yang didalamnya terdiri dari sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang dipergunakan untuk mendapatkan sejumlah informasi dari sampel sesuai laporan pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya (Arikunto, 2006). Serta instrument tes dan pengukuran berupa tes lompat jauh.

Kuesioner yang disajikan telah disusun sedemikian rupa, sehingga sampel hanya perlu memberikan tanda check list (√) pada kolom yang sesuai dengan dirinya. Dalam pemberian skor, kuesioner ini menggunakan skala likert. Dimana skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok mengenai fenomena social (Sugiyono, 2015, p.134). Setiap jawaban pada

item instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari bagian yang sangat positif sampai sangat negatif.

Tabel 2. Skala Likert

Pernyataan	Penilaian
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Ragu-ragu	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Kisi-kisi kuesioner dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Items	$\Sigma$
Kecemasan	Intrinsik	Penampilan Buruk	1,12,23,34,38	5
		Takut Gagal	2,13,24,35,39	5
		Sifat Pribadi	3,14,25,36,40	5
		Pengalaman Bertanding	4,15,26,37,41	5
	Ekstrinsik	Lawan	5,16,27	3
		Penonton	6,17,28	3
		Teman	7,18,29	3
		Pengurus	8,19,30	3
		Tempat Pertandingan	9,20,31	3
		Fasilitas Dan Perlengkapan Pertandingan	10,21,32	3
		Tuntutan Pelatih Dan Keluarga	11,22,33	3
		Jumlah		41

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas merupakan tes yang dilakukan untuk menguji instrument yang digunakan dalam pengambilan data penelitian. Tujuan dari uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi instrument sebagai alat pengumpulan data. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik

*Alpha Cronbach* dan dibantu penghitungan menggunakan aplikasi program computer IBM *Statistical Product And Service Solution* (SPSS) 24.0. Kemudian hasil penghitungan data tersebut dicocokkan dengan kategori dari instrument yang mengacu pada pengklasifikasian reliabilitas yang dikemukakan oleh Guilford (1956, p. 145) sebagai berikut:

$0,80 < r_{11} \leq 1,00$  reliabilitas sangat tinggi

$0,60 < r_{11} \leq 0,80$  reliabilitas tinggi

$0,40 < r_{11} \leq 0,60$  reliabilitas sedang

$0,20 < r_{11} \leq 0,40$  reliabilitas rendah

$-1,00 \leq r_{11} \leq 0,20$  reliabilitas sangat rendah (tidak reliable).

## **G. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Prasyarat Analisis**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bahwa data yang didapatkan merupakan data dengan distribusi yang normal. Untuk melakukan uji normalitas terhadap data yang didapat tersebut menggunakan metode *Liliefors/Kolmogorov Smirnov* dan *Saphiro-Wilk*. Analisis tersebut dibantu dengan program IBM *Statistical Product And Service Solution* (SPSS) 24.0.

Hasil penghitungan nilai signifikansi data dibandingkan dengan nilai signifikansi 0,05. Ketentuannya, jika hasil analisis nilai signifikansinya  $>$  dari nilai signifikansi 0,05 maka dapat dinyatakan

data berdistribusi normal. Jika data hasil analisis nilai signifikansinya  $<$  nilai signifikansi 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

**b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui varian data yang telah diperoleh dapat dikatakan sama (homogen) atau berbeda (heterogen). Uji homogenitas menggunakan metode analisis *One Way Anova*. Analisis data tersebut dibantu dengan program IBM *Statistical Product And Service Solution* (SPSS) 24.0. Hasil penghitungan nilai signifikansi data dibandingkan dengan nilai signifikansi 0,05. Ketentuannya, jika hasil analisis nilai signifikansinya  $>$  dari nilai signifikansi 0,05 maka dapat dinyatakan data tersebut sama (homogen). Jika data hasil analisis nilai signifikansinya  $<$  dari nilai signifikansi 0,05 maka data tersebut tidak sama (heterogen).

## 2. Analisis Data

### a. Uji perbedaan

Analisis uji perbedaan data dalam penelitian ini menggunakan metode *Paired Sample T-Test*, analisis menggunakan program IBM *Statistical Product And Service Solution* (SPSS). Menghasilkan nilai  $t_{hitung}$  yang kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$ , menggunakan ketentuan  $\alpha = 0,05$ . Kriteria pengujian perbedaan beserta pengujian hipotesis sebagai berikut: jika  $t_{hitung} >$  dari pada  $t_{tabel}$ , maka terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan atau *treatment* terhadap instrument tes. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Jika  $t_{hitung} <$  dari pada  $t_{tabel}$ , maka tidak adanya pengaruh yang signifikan dari perlakuan atau *treatment* terhadap instrument tes. Sehingga disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima atau  $H_a$  ditolak (Santoso, 2014, p. 265).

### b. Uji Persentase

Untuk mengetahui presentasi perbedaan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan presentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentasi peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100 \%$$



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan dua instrument yaitu kecemasan dan tes lompat jauh. Sampel penelitian berjumlah 10 orang orang. Kesepuluh orang tersebut di tes awal atau *pretest*, setelahnya diberikan perlakuan/teratmen. Setelah adanya perlakuan tersebut kemudian di tes kembali sebagai tes akhir/*posttest*. Dari data yang telah diperoleh tersebut kemudian data dianalisis dengan statistik *T-Test*. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk table sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Data Hasil Penelitian

Instrumen	Tes	<i>N</i>	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
Kecemasan	<i>Pretest</i>	10	113	138	127.40	8.475
	<i>Posttest</i>	10	115	144	130.70	9.557
Lompat Jauh	<i>Pretest</i>	10	4.31	5.32	4.758	0.34331
	<i>Posttest</i>	10	4.35	5.81	4.978	0.43543

Dari table diatas dapat diketahui bahwa dengan instrument kecemasan pada *pretest* atau sebelum mendapatkan perlakuan memiliki nilai rata-rata 127.40, Sedangkan pada *posttest* atau setelah adanya perlakuan memiliki nilai rata-rata 130.70, Dengan peningkatan rata-rata 3,3. Adapun terdapat dengan instrument tes lompat jauh pada *pretest* atau sebelum mendapatkan perlakuan rata- ratanya 4.758, sedangkan pada *posttest* atau setelah dilakukannya perlakuan mendapat rata rata 4.978, Dengan peningkatan rata-rata 0.21.

## 1. Uji Normalitas

Sebelum data yang diperoleh masuk dalam analisis data, diuji terlebih dahulu untuk distribusi kenormalan data hasil penelitian (kecemasan dan lompat jauh). penelitian ini menggunakan metode *lilliefors (Kolmogorov-Smirnov)* dan juga *shapiro-wilk* sebagai penguat uji normalitas data. Sehingga yang menjadi penentu dalam normal atau tidaknya data menggunakan hasil dari signifikansi data hasil penelitian (kecemasan dan lompat jauh). Dengan cara membandingkan hasil nilai signifikansi data hasil penelitian (kecemasan dan lompat jauh) dengan signifikansi 0,05. Dasar pengambilan keputusannya, jika  $\text{sig} > 0,05$ , maka distribusi data normal. Jika  $\text{sig} < 0,05$ , maka distribusi data tidak normal. Hasil uji normalitas data hasil penelitian (kecemasan dan lompat jauh) yang dilakukan menggunakan bantuan program IBM *statistical product and service solution (SPSS)* seri 24.0 sebagai berikut:

### a. Lompat Jauh

Tabel 5. Hasil SPSS Uji Normalitas Data Hasil Penelitian (Lompat Jauh)

		<b>Tests of Normality</b>					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
KETERANG		Statisti			Statisti		
AN		c	df	Sig.	c	df	Sig.
DAT	Pretest	.167	10	.200*	.932	10	.472
A	Posttest	.189	10	.200*	.954	10	.716

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil *output test of normality* IBM SPSS didapatkan hasil nilai signifikansi data lompat jauh. Data *pretest* dengan nilai

signifikansi 0,200 (*liliefors/Kolmogorov-smirnov*) dan 0,472 (*Shapiro-wilk*) > 0,050, maka data untuk *pretest* normal. Data *posttest* menghasilkan nilai 0,200 (*liliefors/Kolmogorov-smirnov*) dan 0,716 (*Shapiro-wilk*) > 0,050, maka data untuk *posttest* normal.

## b. Kecemasan

Tabel 6. Hasil SPSS Uji Normalitas Data Hasil Penelitian (Lompat Jauh)

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
KETERANGAN		Statistik			Statistik		
AN		c	df	Sig.	c	df	Sig.
DATA	Pretest	.189	10	.200*	.895	10	.194
	Posttest	.171	10	.200*	.945	10	.609

\*. This is a lower bound of the true significance.

### a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil *output test of normality* IBM SPSS didapatkan hasil nilai signifikansi data kecemasan. Data *pretest* dengan nilai signifikansi 0,200 (*liliefors/Kolmogorov-smirnov*) dan 0,194 (*Shapiro-wilk*) > 0,050, maka data untuk *pretest* normal. Data *posttest* menghasilkan nilai 0,200 (*liliefors/Kolmogorov-smirnov*) dan 0,609 (*Shapiro-wilk*) > 0,050, maka data untuk *posttest* normal.

## 2. Uji Homogenitas

Dalam uji homogenitas dimaksudkan untuk dapat mengetahui varian data dari kedua kelompok atau lebih bersifat homogen (sama) atau heterogen (tidak sama). Untuk uji homogenitas ini juga menggunakan program komputer IBM *statistical product and service solution* (SPSS)

seri 24.0 dengan metode *One Way Anova* yang menghasilkan nilai signifikansi untuk dibandingkan dengan nilai signifikansi 0,05 sehingga mampu dikategorikan homogen atau tidak. Hasil perhitungan SPSS sebagai berikut:

**a. Lompat Jauh**

Tabel 7. Hasil Homogenitas Lompat Jauh  
**Test of Homogeneity of Variances**

DATA			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.303	1	18	.589

Dengan hasil nilai signifikansi dari perhitungan IBM SPSS tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai signifikansi 0,05. Nilai  $\text{sig } 0,589 > 0,05$  sehingga data tersebut sama (homogen).

**b. Kecemasan**

Tabel 8. Hasil Homogenitas Kecemasan  
**Test of Homogeneity of Variances**

DATA			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.223	1	18	.642

Dengan hasil nilai signifikansi dari perhitungan IBM SPSS tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai signifikansi 0,05. Nilai  $\text{sig } 0,642 > 0,05$  sehingga data tersebut sama (homogen).

**3. Uji Perbedaan *Paired Sample T-Test***

Dilakukan uji perbedaan dengan metode *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui adanya perbedaan setelah diberikannya perlakuan. Uji

perbedaan dilakukan menggunakan program komputer IBM *statistical product and service solution* (SPSS) seri 24.0, yang menghasilkan nilai  $t$ -hitung sebagai perbandingan dengan  $df/db$  dan  $\alpha = 0,05$ . Dengan penentua hipotesis  $H_a$  = adanya perbedaan rata-rata yang signifikan nilai *pretest* dan *posttest*. Hasil uji perbedaan sebagai berikut:

**a. Hasil Uji Perbedaan Kecemasan, Yaitu:**

Tabel 9. Hasil *Uji T-Test*

Paired Samples Test									
		Paired Differences							Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest	122.42	8.613	2.72	116.26	128.58	44.94	9	.000
	-	2		4	1	3	7		
	Posttest								

Tabel 10. Hasil Perbandingan Uji T-Test

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$T_{table 0,05}$
<i>Pretest</i>	10	127.40	44.947	1.833
<i>Postets</i>	10	130.70		

Dari pengujian *T-Test* data *pretest* dan *posttest* yang dilakukan dengan analisis statistik program komputer IBM *statistical product and service solution* (SPSS) seri 24.0 *Paired Sample T-Test* menghasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 44.947 dibandingkan  $t_{table}$  dengan

Df = 9, taraf signifikansi 0,05 sebesar 1.833. Maka  $t_{hitung} 44.947 > 1.833 t_{table}$ . Sehingga hasil untuk *pretest* dan *posttest* tersebut terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan.

**b. Hasil Uji Perbedaan Lompat Jauh Yaitu:**

Tabel 11. Hasil *Uji T-Test*

Paired Samples Test							t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	- .22000	.14847	.04695	-.32621	.11379	- 4.686	9	.001

Tabel 12. Hasil Perbandingan Uji *T-Test*

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$T_{table 0,05}$
<i>Pretest</i>	10	4.758	4.686	1,833
<i>Postets</i>	10	4.978		

Dari pengujian *T-Test* data *pretest* dan *posttest* yang dilakukan dengan analisis statistik program komputer IBM *statistical product and service solution* (SPSS) seri 24.0 *Paired Sample T-Test* menghasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 4.686 dibandingkan  $t_{table}$  dengan Df = 9, taraf signifikansi 0,05 sebesar 1.833. Maka  $t_{hitung} 4.686 > 1.833 t_{table}$ . Sehingga hasil untuk *pretest* dan *posttest* tersebut terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan.

#### 4. Uji Prosentase Peningkatan

Tabel 13. Hasil Uji Prosentase

Instrumen	N	<i>Mean Pretest</i>	<i>Mean Posttest</i>	<i>Mean Peningkatan</i>	Prosentase Peningkatan
Kecemasan	10	127.40	130.70	3,3	2,56%
Lompat Jauh	10	4.758	4.978	0,22	4,55%

Dari tabel hasil uji diatas, instrument kecemasan dapat diketahui memiliki persentase peningkatan sebesar 2,56% dan instrument lompat jauh menghasilkan persentase peningkatan sebesar 4,55%. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan persentase dari kedua instrument tersebut dikarenakan adanya perlakuan/treatmen berupa latihan *imagery*.

#### B. Pembahasan Penelitian

##### 1. Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Junior Kabupaten Bantul.

Hasil analisis data dengan instrument kecemasan menghasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 4.686 dan nilai  $T_{table 0,05}$  sebesar 1.833. Sehingga nilai  $T_{hitung} > T_{table 0,05}$ , maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dari data *pretest* dan data *posttest*. Perbedaan data tersebut dikarenakan pengaruh signifikan yang disebabkan adanya perlakuan/treatmen dengan latihan *imagery*.

Kecemasan yang dialami oleh atlet saat dapat terindikasi dengan reaksi fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif, serta dapat dimonitor

dengan jantung yang terlalu berdebar, nafas cepat, dangkal dan pendek, gelisah, wajah pucat, tegang, tremor, bingung, tidak bisa menahan kencing, ketakutan. Hal hal tersebut disebabkan karena seorang atlet tidak bisa mengolah informasi yang ada dilapangan serta mengalami gangguan informasi dan daya ingat (Hawari, 2004).

Dengan diberikannya latihan *imagery* mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan seorang atlet. Hal itu dikarenakan dengan latihan *imagery* mempengaruhi bagian dari korteks visual otak yang pada bagian tersebut mampu memproses imajinasi mempunyai hubungan yang kuat dengan sistem syaraf otonom yang mengontrol gerakan involunter diantaranya yaitu nadi, pernapasan dan respon fisik terhadap stres dan membantu mengeluarkan hormon endorfin (substansi ini dapat menimbulkan efek analgesic yang sebanding dengan yang ditimbulkan morfin dalam dosis 10-50mg/kg sehingga terjadi proses relaksasi dan menurunkan kecemasan Simon dalam (Rosida & Widyastuti, 2018).

Sudut pandang latihan *imagery* menegaskan bahwa dalam pelaksanaannya latihan *imagery* tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik dan kondisi pertandingan tetapi juga pengendalian emosi serta bagaimana cara menyikapi emosi atau rasa cemas yang datang (Salfina & Aulia, 2021, p. 293). Dari hal tersebut latihan *imagery* bukan hanya berfokus pada pengaruh secara fisiologi dalam tubuh, tetapi mampu



merambah pada bagian emosi dan cara menyikapi emosi yang datang terhadap atlet.

## **2. Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul.**

Hasil analisis data dengan instrument lompat jauh menghasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 44.947 dan nilai  $T_{table\ 0,05}$  sebesar 1.833. Sehingga nilai  $T_{hitung} > T_{table\ 0,05}$ , maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dari data *pretest* dan data *posttest*. Perbedaan data tersebut dikarenakan pengaruh signifikan yang disebabkan adanya perlakuan/treatment dengan latihan *imagery*.

Latihan *imagery* yang dilakukan sebagai usaha untuk mengatasi kecemasan seorang atlet telah didapati hasilnya, bahwa latihan *imagery* mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan seorang atlet. dengan berkurangnya kecemasan atlet, mampu memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap keterampilan seorang atlet dalam pertandingan. Sejalan dengan Smith & Collin dalam Morris (2005) bahwa latihan *imagery* mampu memberikan dampak pada unit stimulus dan unit respon seorang atlet terhadap keterampilannya. Dalam pertandingan, seorang atlet juga membutuhkan perasaan. Hal sejalan yang mendukung prestasi terbaik seorang atlet dapat diungkapkan oleh Sadeghi, et al (2010) dengan hasil penelitiannya bahwa beberapa atlet meyakini latihan mental mampu meningkatkan kepercayaan diri,

memberikan motivasi, dan menurunkan stres serta meningkatkan energi sehingga mampu membantu seorang atlet mencapai prestasi terbaiknya.

Tidak kalah penting bahwa kepercayaan diri saat bertanding bagi seorang atlet mampu memberikan dorongan yang sangat berarti. Dimana dengan kepercayaan diri yang tinggi mampu menghasilkan prestasi yang maksimal. Latihan *imagery* mampu memberikan dampak positif bagi psikologis atlet seperti mengurangi kecemasan, meningkatkan efikasi diri percaya diri dan kemampuan konsentrasi pada atlet (Quinton *et al.*, 2014). Hal hal tersebut yang berkaitan dengan pengaruh latihan *imagery* terhadap kemampuan atlet yang dalam pembahasan ini yaitu hasil lompat jauh. Diperkuat dengan hasil penelitian dari Murphy, Jowdy & Durtschi (1990) dalam (Komarudin, 2015, p. 87) menyatakan bahwa 90% atlet olimpiade menggunakan bentuk latihan *imagery*, atlet merasa terbantu dalam penampilannya, 94% atlet olimpiade melakukan latihan *imagery* sebelum sesi latihan utama, dan 20% menggunakan latihan *imagery* setiap sesi latihan. Keseluruhan atlet elit sukses dalam menggunakan latihan *imagery* lebih ekstensif dan sistematis serta memiliki kemampuan dalam latihan *imagery* lebih baik dibandingkan dengan atlet yang tidak terlalu sukses Calmes, et al, (2003) dalam (Komarudin, 2015). Dengan begitu latihan *imagery* memang salah satu latihan yang mampu memberikan pengaruh sedemikian signifikan terhadap prestasi atlet.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dengan mengupayakan semaksimal mungkin berdasarkan maksud dan tujuan peneliti. Akan tetapi masih terdapat beberapa keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari anatar lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol setiap sampel penelitian sehingga mungkin terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tes, seperti contoh waktu istirahat, kebugaran tubuh, serta aktivitas keseharian sampel.
2. Peneliti berusaha menekankan kesungguhan dan keseriusan setiap sampel pada saat berlatih atau pemberian treatmen.
3. Peneliti berusaha mengakomodir lingkungan latihan, akan tetapi faktor eksternal pasti ada yang mengganggu

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap tingkat kecemasan Atlet Junior Kabupaten Bantul dengan persentase peningkatan sebesar 2,56%. Dari penurunan tingkat kecemasan atlet junior kabupaten Bantul tersebut menghasilkan kesimpulan juga bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap hasil lompat jauh atlet junior kabupaten dengan persentase peningkatan sebesar 4,55%.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan yang terdapat diatas maka implikasi dari kesimpulannya sebagai berikut: hasil penelitian mampu menjadi bahan pertimbangan dan materi latihan yang dapat disipkan dalam program latihan. pelaksanaannya dapat dilakukan dalam satu sesi latihan ataupun dapat disisipkan dalam setiap sesi latihan dengan durasi yang fleksibel. Latihan *imagery* dapat dipergunakan untuk mengembangkan berbagai macam cabang olahraga dengan berbagai tingkatan level seorang atlet. Dengan demikian latihan *imagery* mampu memberikan manfaat dan dapat diterapkan secara efekti serta efisien untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti memberikan saran terhadap pelatih, atlet, pembaca sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, mampu melaksanakan kegiatan latihan sesuai dengan program latihan yang telah disusun dan menempatkan latihan *imagery* sesuai dengan waktu yang tepat serta memaksimalkan materi latihan *imagery* terhadap atlet.
2. Bagi atlet, agar lebih semangat dan lebih focus dalam menjalani setiap latihan serta mampu memposisikan diri terhadap setiap program yang ada.
3. Peneliti yang memiliki maksud untuk menjadikan penelitian ini sebagai acuan dapat melakukan control yang lebih ketat terhadap faktor lain yang mampu mempengaruhi setiap rangkaian aktivitas penelitian eksperimen.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel lain untuk dapat mengontrol atau membandingkan dengan permainan lainnya.

## DAFTAR PUSAKA

- Abady, A. N. (2019) 'Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Makassar', Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan, 7, Pp. 1–7.
- Ade Mardiana, Purwadi dan Wira Indra Satya. (2009). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Adi, Sapto. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. Prosiding Seminar Nasional. 143-153.
- Adisasmita, Yusuf. (1992). Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Depdikbud.
- Akbar, A. Et Al. (2023) 'Kepercayaan Diri Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat', Jurnal Patriot, 5(3), Pp. 174–183. Doi: 10.24036/Patriot.V5i3.965.
- Apriyanto, T. dkk. (2017). Psikologi Olahraga: Student Handbook. Surabaya: PT Edukasi Pratama Madani (EduTama).
- Ardiansyah, B. (2014) 'Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding Bobby Ardiansyah Ikip Budi Utomo Malang', Phederal: Physical Education, Health And Recreation.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ballesteros, J. M. (1979). Pedoman Latihan Dasar Atletik. PB PASI. Jakarta.
- Cahyaningrum, Jelita & Sari, Yanti Puspita. (2021). Pengaruh Latihan Mental Training Terhadap Prestasi Atlet. Jurnal Edukasimu, 1(3). 1-9.
- Endang, W.W. (2018). Teori Dan Praktik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas (PTK), Research And Development (R&D). Jakarta. Bumi Aksara.
- PASI. (1993). Pedoman Melatih Atletik. Jakarta: PB PASI.
- Ghufron, M. dan Risnawati, N.R. (2014). Teori - Teori Psikologi. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Guilford J.P., Benjamin Fruchter. (1956). Fundamental Statistic in Psychology and Education (5th ed). Tokyo : Mc-Graw-Hill.

- Hawari, D. (2004). *Managemet Stres. Cemas dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran UI.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- IAAF. (2001). *Lari lompat lempar Level 1-Atletik*. Jakarta: Staf sekretariat IAAF-RDC.
- IAAF. (2009). *IAAF track and field facilities manual*. Monaco: IAAF.
- Jamaliah, N., Sugiharto, O. And Woro, K. H. (2015) ‘Pengaruh Hypnotherapy Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (Pu) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015’, *Journal Of Physical Education And Sports*, 4(2), Pp. 136–140.
- Kartono, Kartini & Gulo, Dali. (2000). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kholil Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media. Press.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga edisi revisi: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kuncoro, B. Et Al. (2023) ‘Pengaruh Pembelajaran Metode Latihan Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Ortodok Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas ( Skodi ) 3 Rd E-Proceeding Senriabdi 2023’, *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, Pp. 12–19.
- Maulidina, H. (2019) ‘Pengaruh Latihan Imagery Internal Dan Eksternal Terhadap Ketepatan Passing Lambung Pemain Sepak Bola Di Ssb Badai Moyudan’, *E-Journal*, (2), Pp. 1–13.
- Morris, T., Spittle, M., And Watt, A. (2005). *Imagery In fumtl. Shoal of Human Movement, Recreation, and Performance and Centre for Ageing, Rehabilitation, Exercise and Sport. Human Kinetics*.
- Mukhtarsyaf, F. Et Al. (2022) ‘Pentingnya Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket : Studi Literature Review’, *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(3), Pp. 70–76.
- Mylsidayu. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Bumi Aksara.
- Nasution. (2010). *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar dan Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurfauzan, P. (2018) ‘Pengaruh Model Quantum Learning Terhadap Penguasaan

- Teknik Dasar Lompat Jauh Siswa Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar', *Journal Of Madrasah Ibtidaiyah Education*, 2(2), Pp. 254–264.
- Quinton, M. L. Et Al. (2014) 'A Pettlep Imagery Intervention With Young Athletes', *Journal Of Imagery Research In Sport And Physical Activity*, 9(1), Pp. 47–59. Doi: 10.1515/Jirspa-2014-0003.
- Riyadi, Tamsir. (1985). *Petunjuk Atletik* . Yogyakarta cetakan II. Yogyakarta.
- Rosida, Y.,& Widyastuti, Y. (2014). Pengaruh Tehnik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomy Di RS. Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Kebidanan*.
- Rustandi, E. (2019) 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Penalty Stroke Pada Permainan Hoki (Studi Deskriptif Pada Ukm Hoki Universitas Majalengka)', *Journal Respects*, 1(1), P. 1. Doi: 10.31949/Jr.V1i1.1062.
- Sadeghi, H.,Mohd-Sofian, Fauzee-Omar, Jumalis, M., AB-Latif, R., & Cheric, M. C. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2), 81–90.
- Salfina, Yoli Firda & Aulia, Prima. (2021). Pengaruh Latihan Mental terhadap Penurunan Kecemasanm Bertanding pada Atlet Taekwondo Kodim Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 5(1), 289-295.
- Sandika, A. And Mahfud, I. (2021) 'Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola Ssb Bu Pratama', *Journal Of Physical Education*, 2(1), Pp. 32–36. Doi: 10.33365/Joupe.V2i1.859.
- Singgih, S. 2014. *SPSS 22 from Essential to Expert Skills*. Gramedia anggota IKAPI: Jakarta.
- Sari, D. M. (2016) 'Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat', *Ejournal*, Pp. 1–8.
- Stuart, G.W & Sundeen, (1995), *Principles and Practice of Psykiatric Nursing* (5 th ed.). St. Louis Mosby Year Book.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.



- Sukardi. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Supriyanto, Agus. (2012). Penggunaan Metode Hypnotherapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Saat Start Dalam Renang. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 8 (2). 1-12.
- Tangkudung, James., Mylsidayu, Apta. (2017). *Mental Training Aspek Aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Tika Musiandi, B. S. T. (2020) 'Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan', *Jurnal Olympia*, 2(1).
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Verawati, I. (2015). Tingkat kecemasan (anxiety) atlet dalam mengikuti pertandingan olahraga. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 21(79), 39-44.
- Vidi Geo Zulkarnain, A. P. (2021) 'Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Langkah " Zero Step " Dalam Gerakan Lay Up Shoot Keterampilan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Sman 2 Nganjuk, *Ejournal*, Vol 9(No 1), Pp. 10–14.
- Wicaksono, Agung. (2013). *Persepsi Siswa Terhadap Penggunaan Metode Tutor Sebaya Dalam Pembelajaran Seni Musik Di SMP Negeri 1 Larangan Brebes*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Widya, Mochamad Djumidar. (2004). *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yuliandra, R. M. A. Dan R. (2020) 'Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding', *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), Pp. 274–288.

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1211/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

21 Maret 2024

Yth . Ketua PASI Kabupaten Bantul  
Jl. Ra. Kartini No.38, Nogosari, Trirenggo, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa  
Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muh Ikhsan Rizaldi  
NIM : 19602244053  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - SI  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
DAN HASIL LOMPAT JAUH ATLET JUNIOR KABUPATEN BANTUL TAHUN  
2023  
Waktu Penelitian : 20 Januari - 20 Maret 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

1 dari 1

21/03/2024, 11

## Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian



Persatuan Atletik Seluruh Indonesia  
(PASI)  
PENGURUS KABUPATEN BANTUL  
Alamat : Jalan RA Kartini No 38 Bantul Yogyakarta  
NPWP : 31.241.159.8.543.000 Tlp : (081 770 255 763 ) Email : pasibantul@gmail.com

No : 021/Pasi.Btl/IV/2024  
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Bantul, 20 April 2024

Kepada Yth :  
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di tempat

Dengan Hormat

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bambang Purwadi Nugroho,SH.MH

Jabatan : Ketua Umum

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Muh Ikhsan Rizaldi

NIM : 19602244053

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN  
HASILMLOMPAT JAUH ATLET YUNIOR KABUPATEN BANTUL TAHUN 2023

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian di Persatuan Atletik Seluruh Indonesia  
(PASI) Kabupaten Bantul pada :

Tanggal : 20 Januari – 20 Maret 2024

Tempat : Stadion Sultan Agung Bantul

Demikian Surat Keterangan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya dinucapkan terima kasih

Ketua Umum



Bambang Purwadi Nugroho,SH.MH

### Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi

#### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizal Khoiruzad, S.Pd

Unit Kerja : Bantul Atletik Club

Bidang Keahlian : Kepelatihan Atletik

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir atas nama mahasiswa:

Nama : Muh Ikhsan Rizaldi

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

NIM. : 19602244053

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan  
Dan Hasil Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul  
Tahun 2023.

Telah dilakukan kajian atas instrument penelitian Tugas Akhir tersebut dapat  
dinyataan:

- ☒ Layak digunakan untuk penelitian  
☐ Layak digunakan untuk penelitian  
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 April 2024



Rizal Khoiruzad, S.Pd

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI**  
**INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galih Maharani, S.Pd  
Unit Kerja : Speed Atletik Club  
Bidang Keahlian : Kepelatihan Atletik

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir atas nama mahasiswa:

Nama : Muh Ikhsan Rizaldi  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
NIM. : 19602244053  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Hasil Lompat Jauh Atlet Junior Kabupaten Bantul Tahun 2023.


Telah dilakukan kajian atas instrument penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

- ☒ Layak digunakan untuk penelitian  
☐ Layak digunakan untuk penelitian  
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 April 2024

  
Galih Maharani, S.Pd

#### Lampiran 4. Instrumen penelitian (Kuesioner)

Nama Responden :

Jenis Kelamin :

#### **PETUNJUK**

1. Cantumkan identitas anda pada lembar yang telah disediakan
2. Berikan tanda (V) pada jawaban yang paling sesuai dengan pilihan Anda
3. Isilah angket dengan benar dan jujur
4. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama Anda
5. Angket ini hanya untuk kepentingan penelitian semata, jadi tidak berpengaruh terhadap hal apapun
  - SS = Sangat Setuju
  - S = Setuju
  - RR = Ragu-ragu
  - TS = Tidak Setuju
  - STS = Sangat Tidak Setuju

No	Butir Pertanyaan	SS	S	RR	TS	STS
1	Saya sering berpenampilan buruk saat bertanding					
2	Ketika saya akan melakukan sesuatu, saya terbayang akan kegagalan					
3	Saya merasa memiliki keyakinan akan segala kegiatan yang dilakukan					
4	Saya memiliki pengalaman bertanding yang buruk					
5	Saya takut berhadapan dengan lawan lawan saya					
6	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari penonton.					
7	Dengan adanya teman dalam pertandingan, saya merasa lebih tenang					
8	Adanya pengurus membuat saya lebih termotivasi dalam pertandingan					

9	Tempat pertandingan yang asing mampu menurunkan kepercayaan diri saya					
10	Saya lebih merasa tenang ketika mendapat fasilitas dan perlengkapan pertandingan					
11	Saya merasa tertekan dengan tuntutan dari pelatih dan orangtua					
12	Saya takut kalau penampilan saya buruk					
13	Saya berusaha untuk menghilangkan perasaan takut akan kegagalan					
14	Saya banyak berkeringat ketika akan bertanding					
15	Saya sudah banyak memiliki pengalaman bertanding					
16	Saya akan semangat apabila bertemu dengan lawan yang lebih kuat.					
17	Penonton yang banyak membuat saya minder					
18	Teman teman saya membuat saya lebih semangat					
19	Pengurus menambah beban terhadap pertandingan					
20	Tempat pertandingan mempengaruhi semangat saya					
21	Perbedaan fasilitas dan perlengkapan pertandingan dengan latihan membuat saya bingung					
22	Target pelatih dan peran orang tua mampu untuk memotivasi saya ketika bertanding					
23	Saya berusaha untuk berpenampilan baik					
24	Perasaan takut akan kegagalan selalu datang ketika akan bertanding					
25	Saya merasa lebih lelah ketika menghadapi pertandingan					
26	Dengan banyak pengalaman, saya dapat merasa lebih percaya diri					

27	Lawan mampu memberikan tekanan kepada saya saat bertanding					
28	Saya merasa, para penonton lebih memperhatikan saya saat dilapangan					
29	Teman saya berharap lebih kepada saya saat pertandingan					
30	Hadirnya pengurus lapangan membuat saya merasa tidak nyaman					
31	Tempat pertandingan yang asing menghambat saya untuk melakukan kebiasaan sebelum pertandingan					
32	Saya merasa kurang nyaman dengan fasilitas dan perlengkapan yang disediakan oleh panitia					
33	Hadirnya pelatih dan orang tua membuat saya nyaman dan tenang untuk bertanding					
34	Saya takut kalau tidak sesuai target					
35	Saya menjadi bersemangat karna saya takut akan kegagalan					
36	Kedisiplinan saya mampu membuat saya lebih yakin untuk bertanding					
37	Saya tidak percaya diri ketika bertanding dengan level yang jauh diatas saya					
38	Saya terbiasa memakai pakaian yang nyaman					
39	Karena takut gagal, saya jadi tidak mencobanya					
40	Ketika akan bertanding, saya menjadi orang yang malas					
41	Setelah memiliki pengalaman bertanding, saya jadi tidak merasa cemas saat akan bertanding					



## **Lampiran 5. Jukla tes lompat jauh**

### **JUKLAK TES LOMPAT JAUH**

1. Tujuan :

Mengukur kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik dimana lompat jauh tersebut membutuhkan kemampuan dari tungkai dan banyak variasi gaya diudara dalam lompat jauh.

2. Alat yang digunakan :

- Cone kerucut
- Meteran
- Bendera
- Alat tulis
- Blanko daftar peserta dan hasil tes
- Lapangan lompat jauh (lintasan lari awalan, bak pasir pendaratan)

Tambahan : 3 orang petugas (2 orang pengukur dan 1 orang meratakan pasir)

3. Petunjuk pelaksanaan

- Berilah tanda cone di bagian balok tolakang (1 m sebelum bibir lebar bak lompat).
- Tiap teste mendapat kesempatan melakukan 3 kali.
- Teste Bersiap pada lintasan awalan sesuai dengan jarak setiap teste.
- Setelah teste melakukan, pastikan tumpuan terakhir teste tidak dalam kategori diskualifikasi.
- Pengukuran dari jatuhan bagian tubuh di bak pasir sampai dengan garis tumpuan.
- 
- Tekankan kepada teste agar melakukan secara serius.

4. Penilaian

Catatlah jarak yang ditorehkan setiap teste dengan satuan meter (m).

**Lampiran 6. Program Latihan Mental (*Imagery*)**

Petemuan/Hari	Ket	No	Tujuan	Waktu
1/Senin	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lebih detail	2"
		5	Penguatan tujuan latihan	2"
		6	Penguatan tujuan pertandingan	2"
		7	Target dalam latihan kali ini	3"
	Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
		2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran latihan yang telah dilakukan	4"
		4	Poin dalam latihan yang telah dilakukan	4"
		5	Penguatan motivasi latihan	3"
		6	Perjuangan yang telah dilakukan	2"
2/Selasa	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lebih detail	2"
		5	Penguatan tujuan latihan	2"
		6	Penguatan tujuan pertandingan	2"
		7	Target dalam latihan kali ini	3"
	Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
		2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran latihan yang telah dilakukan	4"
		4	Poin dalam latihan yang telah dilakukan	4"
		5	Penguatan motivasi latihan	3"
		6	Perjuangan yang telah dilakukan	2"
3/Rabu	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"

		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lebih detail	2"
		5	Hal hal yang membuat cemas saat pertandingan	2"
		6	Hal hal yang membuat kecemasan berkurang	2"
		7	Ketakutan dalam pertandingan	3"
		8	Motivasi dalam pertandingan	2"
	Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
		2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran latihan yang telah dilakukan	4"
		4	Poin dalam latihan yang telah dilakukan	4"
		5	Fokus pada penanganan kecemasan dalam pertandingan	3"
		6	Fokus pada penanganan ketakutan yang ada saat pertandingan	2"
		7	Motivasi bertanding, sikap bertarung dan optimistis	2"
4/Kamis	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lebih detail	2"
		5	Hal hal yang membuat cemas saat pertandingan	2"
		6	Hal hal yang membuat kecemasan berkurang	2"
		7	Ketakutan dalam pertandingan	3"
		8	Motivasi dalam pertandingan	2"
	Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
		2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran latihan yang telah dilakukan	4"

		4	Poin dalam latihan yang telah dilakukan	4"
		5	Fokus pada penanganan kecemasan dalam pertandingan	3"
		6	Fokus pada penanganan ketakutan yang ada saat pertandingan	2"
		7	Motivasi bertanding, sikap bertarung dan optimistis	2"
5/Jumat	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lebih detail	2"
		5	Percaya diri dan tidak takut melakukan kesalahan	2"
		6	Optimis dalam pertandingan	2"
		7	Fokus pada tujuan pertandingan	3"
		8	Pengarahan penerapan sikap dalam latihan	2"
	Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
		2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran latihan yang telah dilakukan	3"
		4	Poin dalam latihan yang telah dilakukan	3"
		5	Apresiasi sikap dalam latihan	3"
		6	Pemberian arahan	3"
		7	Refleksi keseluruhan	4"
6/Senin	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lompat jauh	3"
		5	Fokus penggambaran terhadap tahap awalan lompat jauh	3"
		6	Pemantapan indera pada tahap awalan lompat jauh	3"
	Akhir	1	Pengkondisian	3"

	Latihan	2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran latihan yang telah dilakukan	3"
		4	Penggambaran gabungan latihan yang telah dilakukan dengan situasi pertandingan terhadap tahap awalan lompat jauh	3"
		5	Apresiasi sikap dalam latihan	3"
		6	Refleksi keseluruhan	3"
7/Selasa	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lompat jauh	3"
		5	Fokus penggambaran terhadap tahap tolakan (take off)	3"
		6	Pemantapan indera pada tahap tolakan (take off)	3"
	Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
		2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran latihan yang telah dilakukan	3"
		4	Penggambaran gabungan latihan yang telah dilakukan dengan situasi pertandingan terhadap tahap tolakan (take off)	3"
		5	Apresiasi sikap dalam latihan	3"
		6	Refleksi keseluruhan	3"
8/Rabu	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lompat jauh	3"
		5	Fokus penggambaran terhadap tahap pendaratan (landing)	3"
		6	Pemantapan indera pada tahap pendaratan (landing)	3"
	Akhir	1	Pengkondisian	3"

	Latihan	2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran latihan yang telah dilakukan	3"
		4	Penggambaran gabungan latihan yang telah dilakukan dengan situasi pertandingan terhadap tahap pendaratan (landing)	3"
		5	Apresiasi sikap dalam latihan	3"
		6	Refleksi keseluruhan	3"
9/Kamis	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lompat jauh	3"
		5	Fokus penggambaran terhadap rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
		6	Pemantapan indera pada rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
	Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
		2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran latihan yang telah dilakukan	3"
		4	Penggambaran gabungan latihan yang telah dilakukan dengan situasi pertandingan terhadap rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
		5	Apresiasi sikap dalam latihan	3"
		6	Refleksi keseluruhan	3"
10/Jumat	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lompat jauh	3"

11/Senin		5	Fokus penggambaran terhadap rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
		6	Pemantapan indera pada rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
	Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
		2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran latihan yang telah dilakukan	3"
		4	Penggambaran gabungan latihan yang telah dilakukan dengan situasi pertandingan terhadap rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
		5	Apresiasi sikap dalam latihan	3"
		6	Refleksi keseluruhan	3"
	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lompat jauh	3"
		5	Pemantapan indera pada rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
		6	Penggambaran hal-hal yang mampu menimbulkan kecemasan	3"
		7	Penggambaran hal-hal yang menurunkan semangat juang dan optimistis	3"
	Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
		2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran gabungan latihan yang telah dilakukan dengan situasi pertandingan terhadap rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"

		4	Penggambaran hal-hal kesalahan dari latihan yang telah dilakukan	3"
		5	Melihat kembali semangat, motivasi, rasa cemas, ketakutan, kebingungan dalam latihan yang telah dilakukan	3"
		6	Apresiasi sikap dalam latihan	3"
12/Selasa	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lompat jauh	3"
		5	Pemantapan indera pada rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
		6	Penggambaran hal-hal yang mampu menimbulkan kecemasan	3"
		7	Penggambaran hal-hal yang menurunkan semangat juang dan optimistis	3"
	Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
		2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran gabungan latihan yang telah dilakukan dengan situasi pertandingan terhadap rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
		4	Penggambaran hal-hal kesalahan dari latihan yang telah dilakukan	3"
		5	Melihat kembali semangat, motivasi, rasa cemas, ketakutan, kebingungan dalam latihan yang telah dilakukan	3"
		6	Apresiasi sikap dalam latihan	3"
13/Rabu	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lompat jauh	3"



		5	Pemantapan indera pada rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
		6	Penggambaran sikap tindakan yang baik dan tepat untuk menghilangkan kecemasan	3"
		7	Penggambaran hal-hal situasi tindakan yang baik dan tepat untuk meningkatkan semangat juang dan optimistis meraih yang terbaik	3"
	Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
		2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran gabungan latihan yang telah dilakukan dengan situasi pertandingan terhadap rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
		4	Penggambaran hal-hal kesalahan dari latihan yang telah dilakukan	3"
		5	Penggambaran upaya/usaha dalam meminimalisir serta memperbaiki kesalahan yang dilakukan saat latihan	3"
		6	Melihat kembali semangat, motivasi, rasa cemas, ketakutan, kebingungan dalam latihan yang telah dilakukan dan bertindak untuk selalu berusaha menjadi yang terbaik	3"
		7	Apresiasi sikap dalam latihan	3"
14/Kamis	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lompat jauh	3"
		5	Pemantapan indera pada rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"

		6	Penggambaran sikap tindakan yang baik dan tepat untuk menghilangkan kecemasan	3"
		7	Penggambaran hal-hal situasi tindakan yang baik dan tepat untuk meningkatkan semangat juang dan optimistis meraih yang terbaik	3"
	Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
		2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
		3	Penggambaran gabungan latihan yang telah dilakukan dengan situasi pertandingan terhadap rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
		4	Penggambaran hal-hal kesalahan dari latihan yang telah dilakukan	3"
		5	Penggambaran upaya/usaha dalam meminimalisir serta memperbaiki kesalahan yang dilakukan saat latihan	3"
		6	Melihat kembali semangat, motivasi, rasa cemas, ketakutan, kebingungan dalam latihan yang telah dilakukan dan bertindak untuk selalu berusaha menjadi yang terbaik	3"
		7	Apresiasi sikap dalam latihan	3"
15/Jumat	Awal Latihan	1	Ketenangan	2"
		2	Penguatan indra dengan lingkungan	3"
		3	Penggambaran situasi pertandingan	2"
		4	Penggambaran situasi pertandingan lompat jauh	3"
		5	Pemantapan indera pada rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
		6	Penggambaran sikap tindakan yang baik dan tepat untuk menghilangkan kecemasan	3"

	7	Penggambaran hal-hal situasi tindakan yang baik dan tepat untuk meningkatkan semangat juang dan optimistis meraih yang terbaik	3"
Akhir Latihan	1	Pengkondisian	3"
	2	Penguatan indra dengan merasakan tubuh	2"
	3	Penggambaran gabungan latihan yang telah dilakukan dengan situasi pertandingan terhadap rangkaian gerak lompat jauh (awalan-tolakan/take off-endaratan/landing)	3"
	4	Penggambaran hal-hal kesalahan dari latihan yang telah dilakukan	3"
	5	Penggambaran upaya/usaha dalam meminimalisir serta memperbaiki kesalahan yang dilakukan saat latihan	3"
	6	Melihat kembali semangat, motivasi, rasa cemas, ketakutan, kebingungan dalam latihan yang telah dilakukan dan bertindak untuk selalu berusaha menjadi yang terbaik	3"
	7	Apresiasi sikap dalam latihan	3"

## Lampiran 7. Data *Pretest* dan *Posttest*

### *Pretest*

No	Nama lengkap	Jenis kelamin	Item Soal																																												Jumlah	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41					
1	Ajron Akbar Ibrahim	Laki-laki	3	4	3	1	5	5	2	4	1	4	5	2	4	5	3	5	1	3	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	2	3	2	3	3	5	4	3	5	3	4	1	2	5	144			
2	Muhammad raka prasetyo	Laki-laki	1	1	5	2	1	5	4	2	4	2	4	3	4	4	2	4	3	1	4	1	3	1	5	4	5	1	5	4	5	1	3	5	3	4	1	3	5	1	3	4	5	1	3	125		
3	Fandi Rahma Mangusasa	Laki-laki	1	2	5	1	1	5	4	5	1	5	1	3	1	3	4	3	2	4	2	2	2	5	5	2	2	5	2	3	4	1	1	2	5	2	2	5	1	5	1	1	4	115				
4	Hernanda ridho saputra	Laki-laki	2	2	5	3	1	5	4	5	2	4	2	4	4	3	1	5	2	2	2	5	5	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	2	2	4	130				
5	Bagus Sujatniko	Laki-laki	4	3	4	4	3	5	4	4	5	2	4	4	4	2	3	2	5	2	3	4	5	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	5	3	4	4	2	2	0	142					
6	Sheiva Aji Dirgatama	Laki-laki	2	1	5	2	1	5	4	2	5	1	2	4	1	2	5	1	5	1	2	1	5	5	2	2	5	2	2	5	2	4	3	1	1	2	5	2	4	5	1	4	1	5	117			
7	Khabib Ridwan	Laki-laki	2	1	5	2	2	4	5	5	1	5	1	2	5	4	4	5	4	5	2	4	2	5	3	3	5	2	3	0	2	2	2	5	4	4	5	4	4	1	1	4	134					
8	Mustofa	Laki-laki	2	2	4	2	4	4	5	2	5	2	4	5	2	2	4	2	2	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	3	4	3	2	0	4	4	5	5	3	4	1	1	5	136				
9	Anoer rizqi	Laki-laki	2	3	4	3	2	4	5	4	2	4	4	2	4	4	4	5	2	2	2	4	5	3	4	5	3	2	5	2	4	4	2	2	5	3	2	5	3	5	2	2	5	134				
10	adhyazta wyasa pratama	Laki-laki	2	3	4	4	2	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	2	4	2	2	3	4	4	2	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	4	4	3	4	2	2	4	130			

### *Posttest*

No	Nama lengkap	Jenis kelamin	Item Soal																																Jumlah										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		33	34	35	36	37	38	39	40	41	
1	Ajron Akbar Ibrahim	Laki-laki	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	2	5	138	
2	Muhammad raka prasetyo	Laki-laki	4	3	5	2	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	1	3	1	5	3	5	1	3	5	3	3	1	3	4	1	3	3	5	2	3	125	
3	Fandi Rahma Mangusasa	Laki-laki	2	2	3	1	4	3	2	4	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	2	2	4	2	2	4	3	3	4	2	3	2	2	4	2	4	1	4	3	1	4	114
4	Hernanda ridho saputra	Laki-laki	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	3	2	2	5	2	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	3	4	2	128	
5	Bagus Sujatmiko	Laki-laki	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	5	3	3	4	3	2	5	138	
6	Sheiva Aji Dirgatama	Laki-laki	2	2	4	2	4	3	5	4	2	2	3	1	2	4	3	4	2	2	1	4	4	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	2	4	2	4	4	1	4	2	1	5	113	
7	Khabib Ridwan	Laki-laki	4	3	4	2	3	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	2	5	4	3	3	4	2	3	4	2	3	0	2	2	4	4	4	4	3	2	3	4	131	
8	Mustofa	Laki-laki	3	2	3	2	2	3	5	3	4	3	4	5	2	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	3	4	1	2	5	129	
9	Amoer rizqi	Laki-laki	2	4	3	2	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	5	3	2	4	3	2	4	2	4	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2	5	127
10	adhyastra wyasa pratama	Laki-laki	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	131	

## Lampiran 8. Analisis Deskriptif Statistik

### KECEMASAN

DESCRIPTIVES VARIABLES=Posttest Pretest  
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

### Descriptives

Notes		
Output Created		16-MAR-2024 15:04:25
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=Posttest Pretest /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,08

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest	10	115	144	130.70	9.557
Pretest	10	113	138	127.40	8.475
Valid N (listwise)	10				

## LOMPAT JAUH

DESCRIPTIVES VARIABLES=Pretest\_LJauh Posttest\_Ljump  
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

## Descriptives

Notes		
Output Created		16-MAR-2024 14:43:26
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	10
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=Pretest_LJauh Posttest_Ljump /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Lompat Jauh	10	4.31	5.32	4.7580	.34331
Posttest Lompat Jauh	10	4.35	5.81	4.9780	.43543
Valid N (listwise)	10				

## Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Reliabilitas

### KECEMASAN

```

/VARIABLES=Item1 Item2 Item3 Item4 Item5 Item6 Item7 Item8 Item9
item10 Item11 Item12 Item13
           Item14 Item15 Item16 Item17 Item18 Item19 Item20 Item21 Item22
Item23 Item24 Item25 Item26 Item27
           Item28 Item29 Item30 Item31 Item32 Item33 Item34 Item35 Item36
Item37 Item38 Item39 Item40 Item41
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=SCALE
/SUMMARY=MEANS.

```

### Reliability

Notes		
Output Created		16-MAR-2024 14:58:29
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.



Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=Item1 Item2 Item3 Item4 Item5 Item6 Item7 Item8 Item9 item10 Item11 Item12 Item13 Item14 Item15 Item16 Item17 Item18 Item19 Item20 Item21 Item22 Item23 Item24 Item25 Item26 Item27 Item28 Item29 Item30 Item31 Item32 Item33 Item34 Item35 Item36 Item37 Item38 Item39 Item40 Item41 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=SCALE /SUMMARY=MEANS.
Resources	Processor Time 00:00:00,00 Elapsed Time 00:00:00,07

## Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	50.0
	Excluded <sup>a</sup>	10	50.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.582	.553	41

### Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3.107	2.100	4.400	2.300	2.095	.209	41

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
127.40	71.822	8.475	41

## LOMPAT JAUH

```
NEW FILE.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
RELIABILITY
  /VARIABLES=Test1 Test2 Tes3
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA
  /STATISTICS=SCALE
  /SUMMARY=MEANS.
```

### Reliability

Notes		
Output Created		16-MAR-2024 14:38:26
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	10
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=Test1 Test2 Tes3 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=SCALE /SUMMARY=MEANS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,03

## Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha Based on Standardized Items			N of Items
Cronbach's Alpha			
.971	.976		3

### Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	4.697	4.643	4.742	.099	1.021	.003	3

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
14.0910	1.113	1.05481	3

## Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Normalitas

### KECEMASAN

```
EXAMINE VARIABLES=DATA BY KET
  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
  /COMPARE GROUPS
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /CINTERVAL 95
  /MISSING LISTWISE
  /NOTOTAL.
```

### Explore

Notes		
Output Created		16-MAR-2024 15:10:15
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=DATA BY KET /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:02,86
	Elapsed Time	00:00:01,48

## KETERANGAN

### Case Processing Summary

		Valid		Cases Missing		Total	
KETERANGAN		N	Percent	N	Percent	N	Percent
DATA	Pretest	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	Posttest	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%

### Descriptives

KETERANGAN		Statistic		Std. Error
DATA	Pretest	Mean	127.40	2.680
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	121.34
			Upper Bound	133.46
		5% Trimmed Mean	127.61	
		Median	128.50	
		Variance	71.822	
		Std. Deviation	8.475	
		Minimum	113	
		Maximum	138	
		Range	25	
		Interquartile Range	11	
		Skewness	-.668	.687
		Kurtosis	-.072	1.334
	Posttest	Mean	130.70	3.022
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	123.86
			Upper Bound	137.54
		5% Trimmed Mean	130.83	
		Median	132.00	
		Variance	91.344	
		Std. Deviation	9.557	
		Minimum	115	
		Maximum	144	
		Range	29	
		Interquartile Range	15	
		Skewness	-.415	.687
		Kurtosis	-.529	1.334

Tests of Normality							
	KETERAN	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statisti			Statisti		
	GAN	c	df	Sig.	c	df	Sig.
DAT	Pretest	.189	10	.200*	.895	10	.194
A	Posttest	.171	10	.200*	.945	10	.609

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## LOMPAT JAUH

```
EXAMINE VARIABLES=DATA BY KET
  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
  /COMPARE GROUPS
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /CINTERVAL 95
  /MISSING LISTWISE
  /NOTOTAL.
```

### Explore

Notes		
Output Created		16-MAR-2024 14:46:09
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=DATA BY KET /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:03,06
	Elapsed Time	00:00:02,84



## KETERANGAN

### Case Processing Summary

		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
DATA	Pretest	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	Posttest	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%

### Descriptives

		KETERANGAN	Statistic	Std. Error
DATA	Pretest	Mean	4.7580	.10856
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.5124
			Upper Bound	5.0036
		5% Trimmed Mean	4.7517	
		Median	4.7050	
		Variance	.118	
		Std. Deviation	.34331	
		Minimum	4.31	
		Maximum	5.32	
		Range	1.01	
		Interquartile Range	.70	
		Skewness	.414	.687
		Kurtosis	-1.063	1.334
	Posttest	Mean	4.9780	.13769
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.6665
			Upper Bound	5.2895
		5% Trimmed Mean	4.9667	
		Median	4.8700	
		Variance	.190	
		Std. Deviation	.43543	
		Minimum	4.35	
		Maximum	5.81	
		Range	1.46	
		Interquartile Range	.65	
		Skewness	.603	.687
		Kurtosis	.124	1.334

### Tests of Normality

	KETERANG	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
DAT	Pretest	.167	10	.200*	.932	10	.472
A	Posttest	.189	10	.200*	.954	10	.716

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 11. Hasil Analisis Uji Homogenitas

### KECEMASAN

```
ONEWAY DATA BY KET
  /STATISTICS HOMOGENEITY
  /MISSING ANALYSIS.
```

### Oneway

Notes		
Output Created		16-MAR-2024 15:11:30
Comments		
Input	Data	D:\OLD\GAWEAN\IKHSAN\New folder\New folder\SPSS KUISSIONER\Untitled2 DATA VALIDITAS DAN RELAIBILITAS.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax		ONEWAY DATA BY KET /STATISTICS HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,04

### Test of Homogeneity of Variances

DATA

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.223	1	18	.642

### ANOVA

DATA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	54.450	1	54.450	.667	.425
Within Groups	1468.500	18	81.583		
Total	1522.950	19			

## LOMPAT JAUH

```
ONEWAY DATA BY KET
  /STATISTICS HOMOGENEITY
  /MISSING ANALYSIS.
```

### Oneway

Notes		
Output Created		16-MAR-2024 14:47:25
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax		ONEWAY DATA BY KET /STATISTICS HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,01

### Test of Homogeneity of Variances

DATA

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.303	1	18	.589

### ANOVA

DATA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.242	1	.242	1.574	.226
Within Groups	2.767	18	.154		
Total	3.009	19			

## Lampiran 12. Hasil Analisis Uji Hipotesis

### KECEMASAN

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)  
 /CRITERIA=CI (.9500)  
 /MISSING=ANALYSIS.

### T-Test

Notes		
Output Created		16-MAR-2024 15:08:27
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,04

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	127.40	10	8.475	2.680
	Posttest	4.98	10	.435	.138

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	10	-.295	.409

### Paired Samples Test

		Paired Differences							Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	122.42	8.613	2.724	116.261	128.583	44.94	9	.000
		2					7		

```

COMPUTE Selisih=Posttest - Pretest.
EXECUTE.
COMPUTE Peningkatan=Selisih/Pretest.
EXECUTE.
COMPUTE Peningkatan_Persentase=Peningkatan * 100.
EXECUTE.
DESCRIPTIVES VARIABLES=Selisih Peningkatan_Persentase
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

```



## Descriptives

Notes		
Output Created		17-MAR-2024 20:36:53
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	10
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=Selisih Peningkatan_Persentase /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,01

## Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Selisih	10	-1.00	7.00	3.3000	2.83039
Peningkatan_Persentase	10	-.76	5.51	2.5691	2.17811
Valid N (listwise)	10				

## LOMPAT JAUH

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)  
 /CRITERIA=CI (.9500)  
 /MISSING=ANALYSIS.

## T-Test

Notes		
Output Created		16-MAR-2024 14:49:21
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,05

## Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	4.7580	10	.34331	.10856
	Posttest	4.98	10	.435	.138

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	10	.955	.000

### Paired Samples Test

		Paired Differences						Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	
			n	Mean	Lower	Upper		
Pair 1	Pretest - Posttest	-.22000	.14847	.04695	-.32621	-.11379	-4.686	.001

DESCRIPTIVES VARIABLES=Selisih Peningkatan\_Persentase  
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

### Descriptives

#### Notes

Output Created		17-MAR-2024 20:33:33
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	10
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=Selisih Peningkatan_Persentase /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,01

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Selisih	10	.04	.49	.2200	.14847
Peningkatan_Persentase	10	.93	10.23	4.5517	3.01952
Valid N (listwise)	10				

### Lampiran 13. Dokumentasi









