



PROPOSAL SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PERFORMA
ATLET *KUMITE* PEMULA PUTRA *DOJO* ADILUHUR
KEBUMEN**

**Fariska Dzikrotun Fawadiah
6301415091**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2018

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang bersifat individu, yaitu satu orang melawan satu orang dalam pertandingannya. Berlatih Karate sama halnya dengan berlatih olahraga lain yaitu untuk menjaga kebugaran jasmani, hanya saja dalam berlatih karate seseorang juga dapat berlatih ilmu beladiri sebagai bekal terhadap dirinya dan membantu orang disekitar jika terjadi kejahatan. Tidak hanya itu, keunggulan lain dari berlatih karate juga bisa sebagai olahraga prestasi.

Karate mempertandingkan dua kelas yaitu *Kata dan Kumite*. *Kata* adalah seni keindahan gerak yang dirangkai sedemikian rupa, mengandung makna dan filosofi disetiap gerakannya. Gerakan-gerakan dalam setiap *Kata* sudah dipatenkan dan setiap *Kata* memiliki nama sesuai dengan gerakan yang dimainkan. Bagi atlet *Kata*, diijinkan menampilkan sedikit variasi gerakan dan, seorang atlet *Kata* harus membawakannya dengan indah serta mengerti makna dari *Kata* yang dibawakan tersebut sesuai dengan aliran (*Ryu-ha*). Sementara *Kumite* adalah pertarungan yang dilakukan oleh atlet, satu lawan satu menggunakan teknik yang sudah diberlakukan dalam aturan pertandingan *Kumite*. Kedua kelas tersebut sudah disepakati dan dipertandingkan diseluruh dunia oleh *World Karate Federsation (WKF)*. Bahkan *International Olympic Committee (IOC, 2016:8)* memberikan kesempatan karate termasuk dalam 18 cabang olahraga tambahan yang akan dipertandingkan di *Olympic and*

Paralimpic Games 2020 di Tokyo, Jepang. Berjajar dengan 32 cabang olahraga lain yang sudah dijadwalkan.

Oleh karenanya, atlet karate di Indonesia lebih bergairah dalam meningkatkan latihannya, terlebih mereka para atlet daerah, *Dojo Adiluhur Kebumen* khususnya yang juga ingin berkiprah lebih luas untuk meningkatkan prestasinya. Meskipun demikian, semangat saja tidak cukup sebagai modal awal seorang karateka meraih prestasi maksimal, karena masih banyak faktor lain yang perlu dikaji dan diperbaiki untuk bisa mendapatkan prestasi yang maksimal. Menjadi seorang atlet karate diperlukan adanya latihan yang terprogram dan terencana dengan baik, terutama dalam latihan fisik dan teknik. Latihan fisik sebagai penunjang latihan teknik agar atlet dapat menguasai latihan teknik yang diberikan, dan latihan teknik berguna agar atlet dapat membaca lawan dan menguasai pertandingan. Atlet mampu menunjukkan teknik-teknik yang baik dan benar dengan jiwa yang sportif. Sehingga atlet akan memiliki prestasi yang optimal apabila berlatih dengan tekun dan disiplin sesuai dengan yang diinstruksikan oleh pelatih. Latihan teknik yang baik tidak akan berhasil secara maksimal tanpa diimbangi dengan latihan fisik yang baik pula. Maka dari itu, jika ingin menjadi atlet karate yang professional harus berlatih yang disiplin agar mendapatkan prestasi yang optimal. Menurut M. Yunus (1992:61) dalam penelitian Nur Rochmad (2015:28) Guna meningkatkan hasil latihan atlet karate perlu ditingkatkan unsur-unsur yang meliputi: kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerja sama dan pengalaman dalam bertanding.

Setelah atlet memiliki fisik yang baik dan teknik yang baik pula, performa atlet akan nampak lebih baik dengan penguasaan mental yang matang. Pencapaian prestasi di karate ini memerlukan pelatihan dan pembinaan yang efektif dan efisien. Untuk meningkatkan prestasi atau performa olahraga, seorang atlet juga harus mempunyai kondisi jasmani dan psikologi yang baik sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, dan tidak mudah terganggu oleh masalah pribadi atlet. Menurut Scroeter dan Bauerfeld pencapaian prestasi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri dari sarana prasarana dan peralatan olahraga dan sistem kompetisi. Faktor internal terdiri dari keadaan psikologis atlet, pemahaman taktik atau strategi, keterampilan teknik, kemampuan fisik dan keadaan konstitusi tubuh. Banyak para pelatih melupakan pentingnya keadaan psikologis atlet dan hanya mementingkan keadaan kondisi fisik atlet saja. Padahal faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, karena pada dasarnya seorang atlet yang akan bertanding mempunyai persiapan dari segi fisik maupun mental yang sebaik-baiknya. Sehingga dilakukanlah penelitian ini untuk membahas tentang faktor latihan kondisi mental dengan metode latihan *imagery* sebagai faktor utama peningkatan performa atlet untuk meraih prestasi. Oleh karena itu dibuatlah sebuah penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Performa Atlet *Kumite* Pemula Putra *Dojo* Adiluhur Kebumen”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, penelitian ini dilakukan karena tertarik pada permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *imagery* terhadap performa atlet *kumite* pemula putra *dojo* Adiluhur Kebumen?
2. Apakah Atlet yang diberi latihan *imagery* memiliki performa yang lebih baik dalam bertanding?

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini hanya meneliti tentang adanya pengaruh latihan *imagery* terhadap performa atlet *kumite* pemula putra *dojo* Adiluhur Kebumen.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Performa Atlet *Kumite* Pemula Putra *Dojo* Adiluhur Kebumen:

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara umum manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga beladiri karate.

1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini bagi pemain, pelatih dan para peminat olahraga beladiri karate pada khususnya, diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman atau dasar untuk memberi informasi ilmiah dalam memberikan materi latihan *imagery* terhadap atlet. Selain itu diharapkan dapat meningkatkan prestasi karate terutama memilih latihan yang efektif dan efisien. Hasil penelitian ini diharapkan memberi sumbangan yang positif pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teori kepelatihan cabang olahraga beladiri karate, khususnya pada latihan *imagery* untuk meningkatkan performa atlet.

2. LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Sejarah Karate

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Menurut Bermanhot Simbolon (2014: 1) karate adalah salah satu jenis olahraga bela diri yang ada di dunia, dimana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh banyak orang. Karate dapat diartikan sebagai berikut; *Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do* = jalan, dengan demikian *karate-do* dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan (Danardono, 2006: 6). Karate menurut para ahli di atas adalah salah satu jenis beladiri tangan kosong yang menggunakan teknik dan taktik agar sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan yang menentukan. Di negara Indonesia, organisasi yang mewadahi olahraga Karate seluruh Indonesia adalah FORKI. Adapun organisasi yang mewadahi Karate seluruh dunia adalah WKF (dulu dikenal dengan nama WUKO - *World Union of Karatedo Organizations*) dan kini menjadi *World Karate Federation*. Latihan dasar karate terbagi tiga seperti berikut: *Kihon*, *Kata* atau latihan jurus atau bunga karate, dan *Kumite* atau latihan tanding atau *sparring*.

2.1.2 Pertandingan Karate

Pada zaman sekarang karate juga dapat dibagi menjadi aliran tradisional dan aliran olah raga. Aliran tradisional lebih menekankan aspek bela diri dan teknik tempur sementara aliran olah raga lebih menumpukan teknik-teknik untuk pertandingan olah raga. Berikut beberapa latihan karate:

1) *Kihon*

Kihon secara harfiah berarti dasar atau fondasi. Praktisi Karate harus menguasai *Kihon* dengan baik sebelum mempelajari *Kata* dan *Kumite*. Pelatihan *Kihon* dimulai dari mempelajari pukulan dan tendangan untuk sabuk putih dan bantingan untuk sabuk coklat. Pada tahap *dan* atau Sabuk Hitam, siswa dianggap sudah menguasai seluruh *kihon* dengan baik.

2) *Kata*

Pada pertandingan, *Kata* yang diperagakan adalah keindahan gerak dari jurus, baik untuk putera maupun puteri. Sesuai dengan *Kata* dalam peraturan pertandingan. Pertandingan dibagi menjadi dua jenis: *Kata* perorangan dan *Kata* beregu. *Kata* beregu dilakukan oleh 3 orang. Setelah melakukan peragaan *Kata*, para peserta diharuskan memperagakan aplikasi dari *Kata* (*bunkai*). *Kata* beregu dinilai lebih prestisius karena lebih indah dan lebih susah untuk dilatih.

3) *Kumite*

Kumite secara harfiah berarti "pertemuan tangan". *Kumite* dahulu dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Tetapi sekarang, ada *dojo* yang mengajarkan *kumite* pada murid tingkat pemula (sabuk kuning). Untuk *kumite* aliran olahraga, lebih dikenal dengan *Kumite Shiai* atau *Kumite* Pertandingan. Praktisi diharuskan untuk dapat menjaga

pukulannya supaya tidak mencederai kawan bertanding. Tetapi harus mencari poin sebanyak-banyaknya dalam waktu bertanding yang sudah ditentukan.

2.1.3 Teknik-teknik Kumite

Berikut ini merupakan beberapa teknik yang sering digunakan dalam pertandingan *kumite* yaitu:

- 1) Pukulan: *Gyaku stuki* (pukulan lurus arah uluh hati), *kisame stuki* (pukulan arah hidung atau wajah), *oi stuki* (pukulan arah dada atau wajah)
- 2) Tendangan: *may gery* (tendangan lurus kedepan arah perut), *mawasi gery* (tendangan kearah perut, punggung, kepala dengan menggunakan punggung kaki), *mawasi usiro gery* (tendangan setengah melingkar kearah kepala), *scorpion kick* (tendangan melingkar dari belakang tubuh penyerang kearah kepala), *harai* (sapukan kearah kaki).

2.1.4 Penilaian Pertandingan

Suatu teknik mendapatkan nilai apabila dilancarkan dengan memenuhi 6 kesatuan kriteria poin sebagai berikut: 1) Bentuk yang benar, 2) Sikap sportif, 3) Ditampilkan dengan semangat tinggi, 4) Memiliki kesadaran penuh akan serangan balik lawan (*zainshin*), 5) Waktu yang tepat dalam melancarkan serangan, 6) Jarak yang benar (Popnas, 2017). Adapun penilaian dan ketentuan pertandingan dari wasit dan juri adalah; 1) Wasit akan memberikan nilai poin, peringatan atau hukuman jika minimal ada dukungan dua bendera juri yang sama, 2) Wasit akan memberi poin pada *Aka* dan *Ao* jika keduanya mendapat dukungan dua bendera yang sama, 3) Jika terjadi seorang juri memberi nilai *Yuko* dan juri lain memberi nilai *wasu-ari* pada kontestan sama, maka nilai

terendah yang diambil, 4) Jika dalam satu serangan beruntun yang tidak terputus seorang kontestan misalnya berhasil mendapat poin pukulan yuko dan juga mendapat tendangan poin wasa-ari atau ippon, maka nilai point tertinggi yang diambil/dipilih, 5) Jika terjadi perbedaan diantara para juri maka mayoritas bendera yang sama yang akan dipilih, 6) Wasit hanya boleh menentukan dalam 2 hal: kontak vs *mubobi* , kontak vs poin, 7) Wasit boleh mengatakan *yame* tapi harus menunggu ada dua bendera juri yang sama jika ingin memberi poin, peringatan atau hukuman, 8) Juri hanya boleh memberi poin dan *jogai*. Tetapi jika wasit minta dukungan dan apabila juri setuju, maka juri bisa memberi dukungan kepada wasit, 9) Jika waktu habis dan kedudukan poin seri, maka tidak ada perpanjangan waktu dan wasit langsung memintanya *hantei* (Popnas, 2017).

2.1.5 Unsur-unsur pendukung performa atlet

1) Unsur fisik

a. Daya Tahan

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu melakukan latihan dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan. Latihan daya tahan terbagi menjadi dua yaitu: 1) Daya tahan aerobik adalah latihan kerja otot dan gerakan otot yang dilakukan dengan menggunakan oksigen guna melepaskan energi dari bahan-bahan otot. Latihan daya tahan menuntut kita untuk memperkuat sistem *cardiorespiratory*. Menurut Rushall & Pyke (1990) ada tiga basic form yang dapat meningkatkan daya tahan yaitu: latihan kontinu (*continuous training*); *fartlek*, latihan interval (*interval training*). 2) Daya Tahan Anaerobik adalah daya

tahan yang mengacu kepada sistem energi yang memungkinkan otot-otot dengan menggunakan energi yang tersimpan didalam tubuh. Ada dua macam daya tahan anaerobik yakni, daya tahan kecepatan dan daya tahan kekuatan.

2) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Kelentukan lebih dikenal dengan fleksibilitas. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan dari luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya dan ditentukan oleh elastis atau tidak otot-otot, tendon dan ligamen sekitar sendi. (harsono:1998)

3) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga fleksibilitas dan keseimbangan, tanpa memiliki fleksibilitas dan keseimbangan orang tidak mampu bergerak lincah. (Fixx:1985)

4) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/*force* terhadap suatu tahanan. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan juga memegang peran penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Kekuatan terbagi menjadi 3 tipe bentuk yaitu: kekuatan maksimum, kekuatan elastis (*power*), dan daya tahan kekuatan.

2.1.6 Latihan *Imagery*

Imagery merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Quinn (2004) menjelaskan bahwa *imagery* adalah proses penciptaan adegan didalam pikiran atlet atas apa yang akan

dilakukan. Dalam latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi, yaitu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hati dengan penuh kesadaran memanggil bayangan atau gambaran yang sedang dibayangkan, Orlick (1980). Latihan *imagery* terbukti, memberi manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak didalam otaknya sehingga memungkinkan atlet untuk menampilkan pola gerak olahraga dengan baik, penguasaan strategi yang akan digunakan bertanding, mempersiapkan lebih percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, mengendalikan gejala-gejala psikologis, konsentrasi, memperbaiki kesalahan serta mempercepat pemulihan cedera yang dialami oleh atlet. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu didalam ingatan. Ketika itu pula terjadi banyak rasa yang terlibat seperti *kinestetik*, *auditori*, *taktil*, dan *olfaktori sense*.

2.1.7 Efektifitas Latihan *Imagery*

Banyak data yang menunjukkan bahwa atlet yang berlatih menggunakan latihan mental *imagery*, penampilannya menjadi lebih baik. Tidak hanya dalam proses latihan tetapi juga saat pertandingan. Murphy & Durtschi (1990) melaporkan hasil penelitian yaitu "90% atlet olimpiade menggunakan bentuk latihan mental *imagery*, 97% atlet merasa terbantu penampilannya. Evans, Jones, & Mullen mengatakan seluruh atlet memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan *imagery* melalui latihan yang sistematis. Selanjutnya pendapat tersebut diperkuat dengan data-data penelitian oleh Orlick & Pertington (1988) yaitu, 235 atlet Kanada yang mengikuti olimpiade 1984, 99% menggunakan latihan *imagery*. Atlet tersebut melakukan latihan secara sistematis setiap hari selama empat hari

dalam seminggu. Latihan dilakukan selama 12 menit. Diperkuat dengan penjelasan dari Lane (2001: 140) bahwa pelatihan *imagery* dapat meningkatkan kesadaran diri, memfasilitasi penguasaan dan pemeliharaan keterampilan, membangun kepercayaan diri, mengontrol emosi, meringankan rasa sakit, mengatur keadaan emosi dan dipercaya dapat meningkatkan strategi persiapan untuk meningkatkan performanya. Selain itu, Gould, et al., (1989); Jowdy, et al., (1989) menerangkan bahwa tujuan spesifik latihan *imagery* yaitu untuk meningkatkan performa atlet. Latihan ini dipandang sebagai keterampilan psikologis yang paling banyak digunakan oleh 100% konsultan, 90% atlet, dan 94% pelatih yang menjadi sampel. Lane (2001: 142) menjelaskan bahwa ketika area otak tertentu digunakan, darah yang mengalir akan meningkat. Hal ini dipetakan bahwa selama melakukan latihan *imagery* performa sesungguhnya didalam otak sedang diaktifkan. Latihan *imagery* terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, mengendalikan perhatian serta kemampuan visual atlet selama kompetisi (Hardy & Callow, 1999; Callow, Hardi, & Hall, 2001; Martin & Hall, 1995; Berthoumieux & Longueville, 2004; dan Jordet, 2005).

2.1.8 Teori *Imagery* untuk Memfasilitasi Performa Atlet

Ada beberapa teori yang mendukung fungsi *imagery* atau visualisasi yang dapat memfasilitasi performa atlet, Apruebo (2005) menjelaskan sebagai berikut:

1) *Psyconeuromuscular Theory*

Teori ini disebut juga "*muscel memory*". Latihan *imagery* terjadi dalam otak dan otot. Ketika atlet menggambarkan dan membayangkan pola gerak keterampilan olahraga tertentu, meskipun tanpa menampilkan gerak yang

sebenarnya, ketika itu pula otot akan berkontraksi. Kondisinya sama dengan keadaan atlet menampilkan rangkaian gerak dalam konteks sebenarnya.

2) *Symbolic Learning Theory*

Teori ini dikenal dengan "*mental blueprint*". Teori ini akan membantu dan memfasilitasi atlet yang melakukan latihan *imagery* dengan cara menampilkan sistem kode didalam sistem saraf pusat yang akan membantu atlet membentuk dan merencanakan pola gerak yang akan dilakukan.

3) *Bio-Informational Theory*

Teori ini menjelaskan bahwa dalam latihan *imagery* terjadi adanya keterlibatan jaringan aktivasi kode stimulus dan respons secara proporsional yang disimpan lama dalam memori. Ketika melakukan *imagery*, cenderung mengaktifkan karakteristik stimulus yang menggambarkan isi pola gerak yang dibayangkan, dan mengaktifkan karakteristik respon yang menggambarkan stimulus apa yang harus direspons dalam situasi tertentu.

4) *Attention-Arousal Theory*

Teori ini menekankan pada efektifitas latihan *imagery* sebagai sebuah regulasi diri yang sangat penting dalam mengatasi keterampilan, kemampuan untuk menentukan tujuan, perencanaan, memecahkan masalah, meregulasikan tingkat arousal, kecemasan, emosi, pada saat pertandingan.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yang hendak menyelidiki ada tidaknya korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *imagery* (X_1) sedangkan variabel terikatnya adalah hasil peningkatan performa (Y). Penelitian ini merupakan penelitian *survei tes* adalah salah satu pendekatan penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Van Dolem dalam Suharsimi Arikunto berpendapat bahwa *survei* merupakan bagian dari studi deskriptif dengan tujuan pencarian kedudukan (status), gejala (fenomena) dan penentuan kesamaan status dengan cara perbandingan standar yang telah ditentukan (Suharsimi Arikunto, 2006:113).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:159). Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Obyek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu:

- 1) Variabel bebas (X) Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas terdiri dari : Variabel bebas adalah latihan *imagery*
- 2) Variabel terikat (Y) Variabel terikat yang dipengaruhi. Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah hasil performa atlet

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 populasi

Populasi menurut (Suharsimi Arikunto, 2010:173) adalah keseluruhan subyek atau individu yang mempunyai sifat yang sama. Maksud dari pengertian di atas bahwa populasi adalah suatu kelompok individu yang akan dijadikan objek penelitian. Keseluruhan individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah para atlet *kumite* pemula putra *dojo* Adiluhur, Kebumen tahun 2018 berjumlah 20 atlet dengan ciri-ciri atau sifat yang sama sebagai berikut : 1) Berjenis kelamin laki-laki 2) memiliki tingkat umur yang relative sama 3) masih aktif di *dojo* Adiluhur, Kebumen tahun 2018.

3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 200 : 130), sedangkan menurut Sutrisno Hadi (200 : 182) sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah atlet *dojo* Adiluhur, Kebumen tahun 2018. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah *total sampling*, yaitu mengambil seluruh atlet *dojo* Adiluhur, Kebumen tahun 2018.

3.4 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik dalam arti lebih cepat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:192).

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. *Survei* adalah salah satu pendekatan penelitian pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak (Suharsimi Arikunto, 2006:113). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut :

3.4.1 instrumen Test

Instrumen melalui tes peneliti tidak perlu lagi menyusun, merencanakan, atau mengkonstruksi instrumennya, karena telah tersedia alat ukur atau pertanyaan-pertanyaan yang standard atau baku, dimana validitas dan reliabilitasnya telah teruji dengan baik. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuisioner. Angket atau kuisioner itu sendiri adalah pengumpulan data melalui daftar pertanyaan tertulis yang disusun, disebarikan untuk mendapatkan informasi dari narasumber yang berupa orang atau responden (Faisal, 1981: 1).

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Tahap persiapan

Setelah melakukan atau memperoleh ijin untuk melakukan penelitian dari fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang, peneliti menghadap pengurus untuk memohon ijin mengadakan penelitian di *Dojo Adiluhur Kebumen* selanjutnya peneliti melakukan survei tempat penelitian, kemudian menyiapkan alat-alat penelitian yang akan digunakan.

3.5.2 Tahap pengambilan data

- a) Sebelum tes pengukuran dimulai, dibentuk petugas pelaksanaan tes kemudian dijelaskan tugas masing-masing personal dan tujuan penelitian.
- b) Sebelum proses pengambilan data, sampel melakukan pemanasan.
- c) Menyiapkan alat yang akan digunakan dari tiap komponen fisik yang akan diukur, kemudian melakukan tes dan pengukuran yang telah ditentukan.
- d) Mencatat hasil atau data tes dan pengukuran di blangko yang telah disiapkan.

3.6 Teknik Analisis Data

Penelitian ini akan melihat ada tidaknya pengaruh latihan *imagery* terhadap performa atlet *kumite* pemula putra, maka analisis data yang akan digunakan adalah korelasi satu variabel dependen. Korelasi ganda merupakan korelasi antara dua atau lebih variabel bebas (*independen*) secara bersama-sama dengan variabel terikat (*dependen*). Angka yang menunjukkan arah dan besar kuatnya hubungan antara dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat. Penelitian korelasi bertujuan untuk menentukan ada tidaknya sumbangan dan apabila ada, berapa besar sumbangan serta berarti atau tidak sumbangan itu. Koefisien korelasi bivariat adalah statistik yang dapat digunakan oleh peneliti untuk menerangkan keeratan hubungan antara dua variabel (Suharsimi Arikunto, 2006:271).

Untuk menentukan ada tidaknya sumbangan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent* dalam penelitian ini akan digunakan analisis korelasi ganda, yang dihitung dengan rumus :

$$R_{y.12} = \frac{r^2y1 + r^2y2 - 2ry1.r12}{1 - r^212}$$

Keterangan :

$R_{y.12}$ = Koefisien korelasi ganda antara X1 dan X2 bersama-sama dengan Y

r_{y1} = koefisien koerelasi antara X1 dan Y

r_{y2} = koefisien korelasi antara X2 dan Y

r_{12} = koefisien korelasi antara X1 dan X2

Hipotesis yang diuji yaitu hipotesis uji dua pihak :

$H_0 : \rho_{y.12} = 0$

$H_1 : \rho_{y.12}$

Pengujian hipotesis korelasi ganda menggunakan uji F (tabel distribusi F) dengan drajad kebebasan (dk) terdiri dari dk = dk pembilang = k (k=banyaknya variabel bebas) dan dk = dk penyebut = n-k-1 (n = banyaknya pasanagan data/sampl).

Konversi koefisien korelasi R kedalam nilai F_{hitung} menggunakan rumus :

$$F_h = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/(n-k-1)}$$

Kriteria pengujian hipotesis yaitu :

Terima H_0 jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dan Tolak H_0 > jika $F_{hitung} > F_{tabel}$

4. GARIS BESAR SISTEMATIKA SKRIPSI

1. BAGIAN PRAWACANA SKRIPSI

- 1) Judul
- 2) Abstrak
- 3) Pernyataan
- 4) Pengesahan
- 5) Moto Dan Persembahan
- 6) Kata Pengantar
- 7) Daftar Isi
- 8) Daftar Tabel
- 9) Daftar Gambar
- 10) Daftar Lampiran

2. BAGIAN NASKAH (ISI) SKRIPSI

1) BAB I PENDAHULUAN

- 1.1 Latar Belakang Masalah
- 1.2 Identifikasi Masalah
- 1.3 Rumusan Masalah
- 1.4 Tujuan Penelitian
- 1.5 Manfaat Penelitian

2) BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

- 2.1 Landasan Teori
- 2.2 Hipotesis

- 3) BAB III METODE PENELITIAN
 - 3.1 Jenis dan Desain Penelitian
 - 3.2 Variabel Penelitian
 - 3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel
 - 3.4 Instrumen Penelitian
 - 3.4.1 Hasil Uji Coba Instrumen
 - 3.5 Prosedur Penelitian
 - 3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian
 - 3.7 Teknik Analisis Data
- 4) BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
 - 4.1 Hasil Penelitian
 - 4.1.1 Deskripsi Data
 - 4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis
 - 4.1.3 Hasil Analisis Data
 - 4.1.4 Uji Hipotesis
 - 4.2 Pembahasan
- 5) BAB V SIMPULAN DAN SARAH
 - 5.1 Simpulan
 - 5.2 Saran

Bagian Akhir Skripsi”

Daftar pustaka

Lampiran

DAFTAR PUSTAKA

Agung Sunarno dan R. Syaifullah D.Sihombing.2011.Metode Penelitian Olahraga.Surakarta:Yua Pustaka

Komarudin Dan Yusup Hidayat (eds).2015.*Psikologi Olahraga*.Bandung:PT Remaja Rosdakarya

Olympic And Paralympic Games-Tokyo 2020. Online at

<https://tokyo2020.org/en/games/sport/>
(accesed 05/25/18)

Sejarah Karate

<http://simbolonbermanhot.blogspot.co.id/2013/07/pengertian-dan-sejarah-karate.html>.

(accesed 05/25/08)

Singgih D. Gunarsa.2008.*Psikologi Olahraga Prestasi*.Jakarta:Gunung Mulia