

DAMPAK LATIHAN *MENTAL IMAGERY*
TERHADAP PENINGKATAN AGRESIVITAS POSITIF
DALAM BERTANDING FUTSAL PADA ATLET FUTSAL
KLUB EMRAN FC YOGYAKARTA

Sandri Alfredo Panjaitan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari salah satu pelatihan mental yaitu *mental imagery* dalam meningkatkan agresivitas positif pada atlet futsal klub klub Emran FC Yogyakarta. Subjek penelitian adalah atlet muda futsal yang tergabung dalam klub Emran FC Yogyakarta berjumlah 12 orang. Hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa kelompok yang mendapatkan pelatihan *mental imagery* memiliki tingkat agresivitas positif yang lebih baik dalam bertanding daripada yang tidak menerima pelatihan. Peneliti menggunakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *between subject pre-post control group design*. Tes kinerja dilakukan dengan melakukan bertanding internal antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dengan mengukur jumlah *shoot*, *goal*, dan *saves*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *uji Chi-Square*. Hasil perhitungan (*f* hitung) yang diperoleh dari *uji chi-square* pada penelitian ini adalah sebesar 1.46, sedangkan *f* tabel diperoleh sebesar 5.991 ($X_{hitung} < X_{tabel}$). Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok yang menerima pelatihan dan kelompok yang tidak menerima pelatihan.

Kata kunci : *Mental imagery*, Futsal.

**IMPACT OF *MENTAL IMAGERY* TRAINING ON IMPROVING POSITIVE
AGGRESSIVITY IN FUTSAL COMPETITION IN THE FUTSAL ATLET OF
EMRAN FC YOGYAKARTA CLUB**

Sandri Alfredo Panjaitan

ABSTRACT

This study aims to determine the impact of one mental training, namely *mental imagery* in increasing positive aggressiveness in futsal athletes at Emran FC Yogyakarta club. The research subjects are young futsal athletes who are members of the Emran FC Yogyakarta club totaling 12 people. The hypothesis in this study is that the group that received *mental imagery* training had a better level of positive aggressiveness in competing than those who did not receive training. Researchers used experimental research with a between subject pre-post control group design. The performance test was carried out by conducting an internal match between the Experimental Group and the Control Group by measuring the number of shoots, goals, and saves. Analysis of the data used in this study using the Chi-Square test. The calculation result (f count) obtained from the chi-square test in this study is 1.46, while the f table is 5.991 ($X_{count} < X_{table}$). So it shows that there is no significant effect of the group that received training and the group that did not receive training.

Keywords: *Mental imagery*, Futsal.