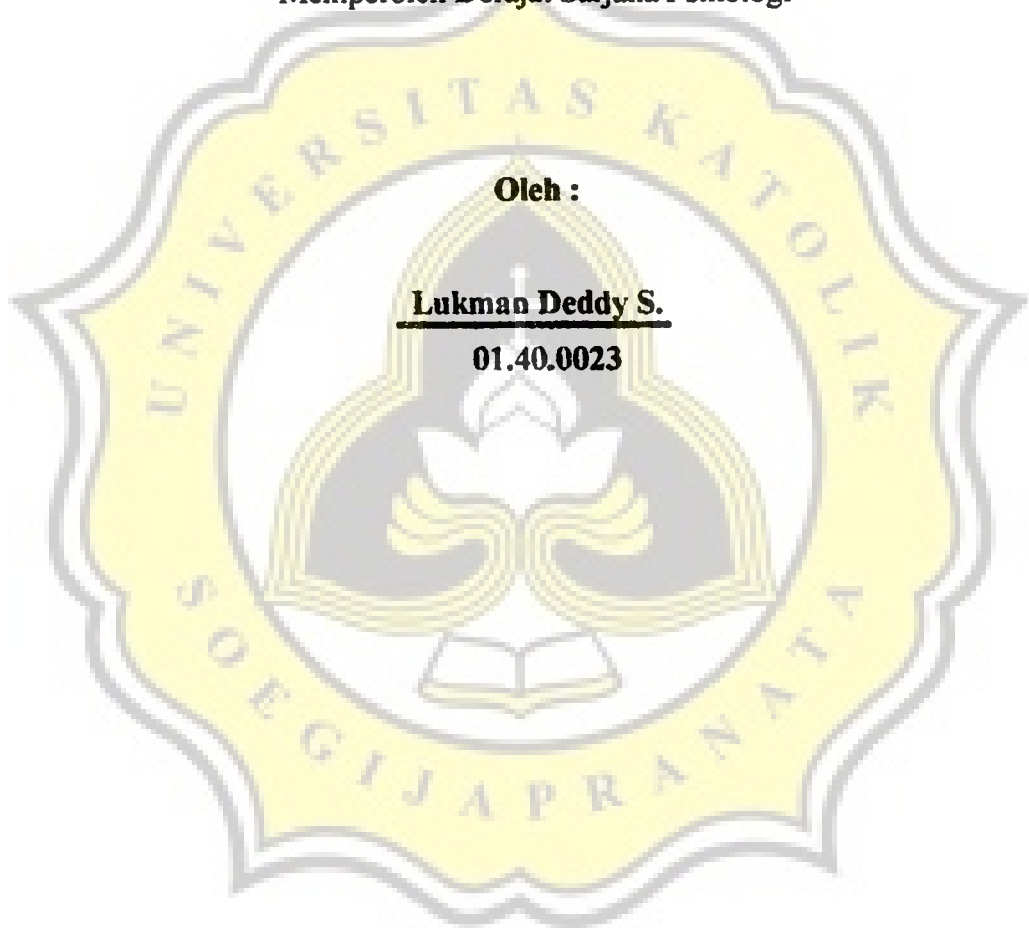


**PENGARUH *IMAGERY* TERHADAP PENAMPILAN
PUNCAK ATLET BELA DIRI TARUNG BEBAS**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Untuk Memenuhi Sebagian dari syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

Lukman Deddy S.


01.40.0023

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2005**

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Psikologi**

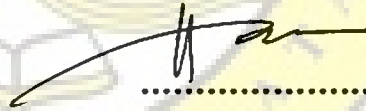
**Pada Tanggal
10 Oktober 2005**

**Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan**

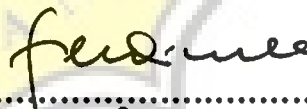

(Drs. M. Suharsono, MSi)

Dewan Penguji

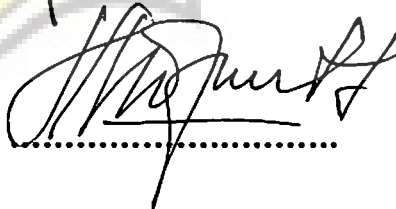
1. Drs. M. Suharsono, MSi

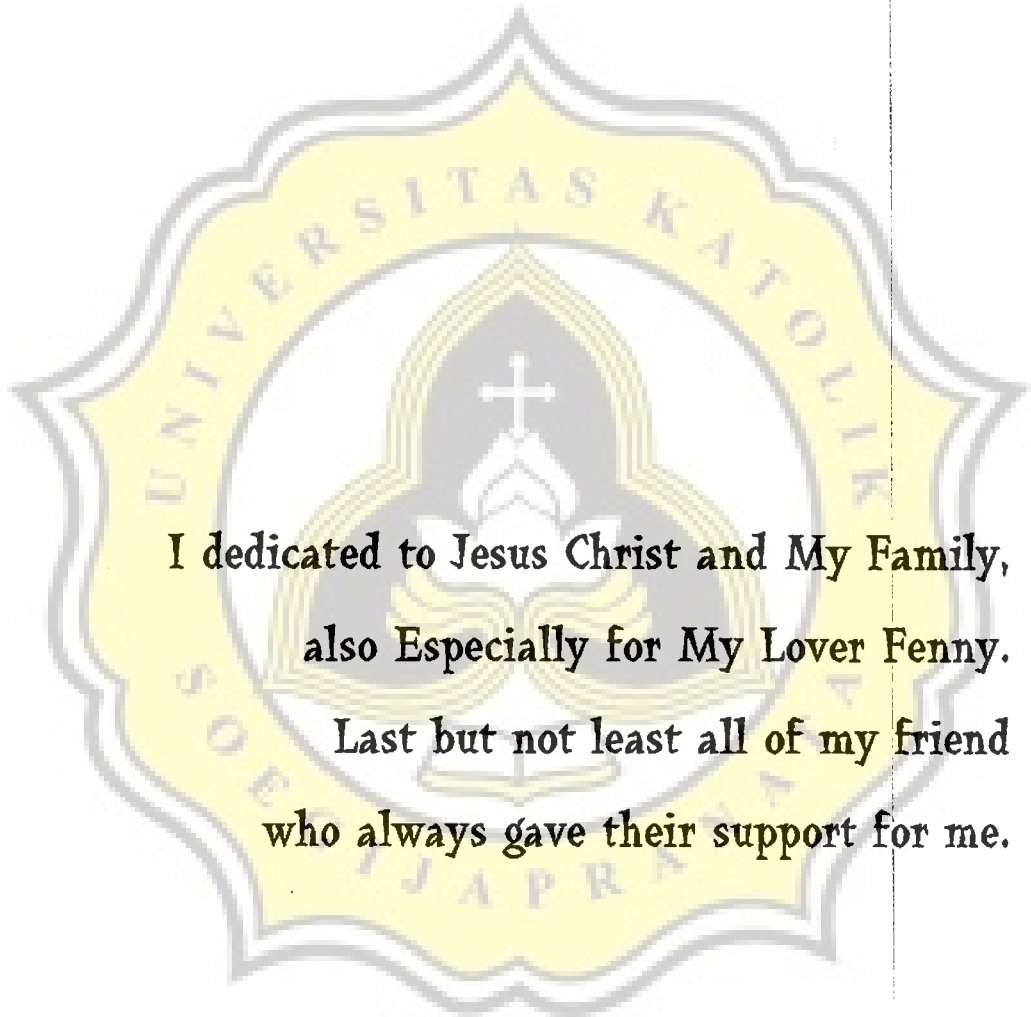

.....

2. Ferdinand Hindiarto, S.Psi.,MSi


.....

3. Drs. Pius Heru Priyanto, MSi


.....



I dedicated to Jesus Christ and My Family,
also Especially for My Lover Fenny.

Last but not least all of my friend
who always gave their support for me.

MOTTO

“You Never Know What You Can DO Until You TRY it”

**“Apa saja yang anda kerjakan, Kerjakan SEBAIK mungkin
dan Jangan Berhenti atau PUTUS ASA “ (1 Korintus 15:58)**

**“Harga sebuah KEGAGALAN atau KESUKSESAN bukan dinilai
dari HASIL AKHIR tetapi dari PROSES PERJUANGANNYA”**



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kehadirat-Mu ya Tuhan atas segala limpahan karunia sehingga penulis berhasil menyelesaikan pembuatan karya ilmiah ini. Perjalanan panjang dalam pembuatan karya ilmiah ini tidaklah semudah yang penulis bayangkan dan semua ini dapat terwujud tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, nasehat, bantuan, perhatian, serta doa yang tidak pernah putus dari orang-orang yang selalu peduli terhadap penulis dalam pembuatan karya ilmiah ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada :

1. Bapak Drs. Suharsono, MSi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis.
2. Ibu Theresia Dewi Setyorini, S.Psi, MSi selaku Dosen Wali yang selama ini memberikan pengarahan serta ilmu yang belum penulis dapatkan sebelumnya.
3. Bapak Ferdinandus Hindiarto, S.Psi, Msi selaku dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing dan memberikan saran yang sangat berarti untuk penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Kuriake K, S.Psi selaku dosen Pembimbing Pendamping yang telah membantu memberikan masukan dan saran yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. George Hardjanto, Msi, terima kasih untuk masukan dan saran yang telah diberikan untuk penulis.

6. The one that I Love, Fenny..Thank you for your patient, support and give me a hand when I need it....You Are The Best `n I Love You.
7. Mama dan Papa, terima kasih buat dukungannya.
8. Ci Lusy, Landung dan Laura....terima kasih buat doanya.
9. Temen-temen seperjuanganku, Noto, Tonny, Ian, Kukuh, Novy, Hanny, Meme, Lady, Rani, Herman (Limbox), dan Sandy. Terima kasih semua untuk bantuannya ketika penulis membutuhkan dan persahabatan yang telah kita jalani selama ini.
10. Natalia, Arianto (Gentong), Kiky dan Hendra, terima kasih selalu memberikan penulis masukan-masukan yang membangun.
11. Temen komsel, Fitri, Christine, Ve, Fanny, Ci Fossa, Ko Nathan, Rudi, Ivon, Ci Chen2, Ratna and Especially ci Novy. Ci, terima kasih buat doanya.
12. Bapak Iwan Cahyadi selaku pimpinan sasana Gelora Massa dan sasana Lindu Aji yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis.
13. Bapak Gunawan Wijaya selaku pelatih dari sasana Gelora Massa dan Lindu Aji, terima kasih karena telah membantu peneliti dalam pengaturan jadwal pelaksanaan penelitian
14. Bapak Ikhwan Ubaidilah selaku manajer sasana Lindu Aji dan Bapak Setyo Adi selaku manajer sasana Gelora Massa, terima kasih telah membantu peneliti dalam melakukan permintaan ijin penelitian.
15. Atlet-Atlet Gelora Masa dan Lindu Aji, terima kasih untuk waktu yang telah diberikan.
16. Temen-temen kelas A, Especially Nita, Hinggar, Fifin, Santi, and Felly.

17. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
18. Seluruh Staf Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah banyak membantu dalam meminjamkan buku-buku sebagai referensi pembuatan skripsi sehingga akhirnya skripsi dapat terselesaikan.
19. Untuk siapapun yang secara langsung maupun tidak langsung telah ikut membantu proses pembuatan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu di sini.

Terakhir penulis menyadari ‘Tak ada gading yang tak retak’, masih banyak kekurangan dan keterbatasan yang penulis miliki dalam karya ini, maka saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi kebaikan penulis di masa mendatang. Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, September 2005

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	6
C. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Penampilan Puncak.....	7
1. Pengertian Penampilan Puncak.....	7
2. Karakteristik Penampilan Puncak.....	8
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Penampilan Puncak.....	10

B. <i>Imagery</i>	12
1. Pengertian <i>Imagery</i>	12
2. Manfaat <i>Imagery</i>	14
3. Dasar-dasar Latihan <i>Imagery</i>	16
4. Mengembangkan Latihan <i>Imagery</i>	17
5. Langkah-Langkah Latihan <i>Imagery</i>	21
B. Atlet Beladiri Tarung Bebas.....	22
C. Pengaruh <i>Imagery</i> terhadap Penampilan Puncak Atlet Beladiri Tarung Bebas.....	23
D. Hipotesis.....	26
BAB III. METODE PENELITIAN	27
A. Metode Eksperimen.....	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
1. Penampilan Puncak.....	28
2. <i>Imagery</i>	29
D. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Metode Pengambilan Sampel.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
1. Metode Skala.....	31
F. Rancangan Eksperimen.....	34
G. Prosedur Eksperimen.....	35
H. Validitas dan Reliabilitas.....	37
1. Validitas Skala.....	37

2. Reliabilitas Skala.....	38
3. Validitas Eksperimen	39
I. Metode Analisis Data.....	40
BAB IV. PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN	
PENELITIAN.....	41
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	41
1. Orientasi Kanchah Penelitian	41
2. Persiapan Penelitian	43
B. Pelaksanaan Penelitian.....	46
BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Penelitian	49
1. Uji Hipotesis	49
B. Pembahasan.....	50
BAB VI. PENUTUP	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Rancangan Skala Penampilan Puncak.....	34
Tabel 2 : Bagan Rancangan Eksperimen.....	35
Tabel 3 : Rancangan Pemberian Pelatihan <i>Imagery</i> Subyek Eksperimen.....	37
Tabel 4 : Sebaran Butir Skala Penampilan Puncak.....	44
Tabel 5 : Sebaran Butir Valid Skala Penampilan Puncak.....	46
Tabel 6 : Sebaran Butir Skala Penampilan Puncak.....	47
Tabel 7 : Analisa <i>Mann-Whitney Test</i>	49
Tabel 8 : Analisa <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
ALAT UKUR PENELITIAN.....	59
DATA UJI COBA.....	64
VALIDITAS DAN RELIABILITAS	65
DATA PENELITIAN	66
ANALISIS DATA.....	67
<i>GUIDANCE</i> RELAKSASI	68
<i>GUIDANCE</i> IMAGERY	69
SURAT KETERANGAN PENELITIAN	70
SURAT IJIN PENELITIAN.....	71
SURAT BUKTI PENELITIAN.....	72

