

**PENGARUH LATIHAN MENTAL DENGAN METODE  
DZIKIR TERHADAP KUALITAS MENTAL PEMAIN  
FUTSAL SISWA SMP YP 17 SURABAYA**

**SKRIPSI**



**Rizki Rizal Maulana  
NIM 165900230**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**


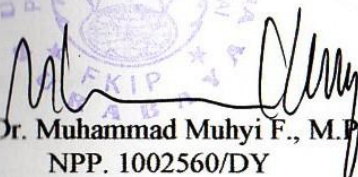
## HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Skripsi oleh : Rizki Rizal Maulana  
NIM : 165900230  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Mental dengan Metode  
Dzikir Terhadap Kualitas Mental Pemain  
Futsal Siswa SMP YP 17 Surabaya

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji


Surabaya, 20 Januari 2020

Mengetahui:  
Kaprodik Pendidikan Jasmani,



Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd  
NPP. 1002560/DY

Pembimbing,



Dr. Drs. Abd. Cholid, SPd. M.Pd  
NIDN. 070046203



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097

Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

**PENGESAHAN**

Nama Mahasiswa : Rizki Rizal Maulana  
NIM : 165900230  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Mental dengan Metode Dzikir  
Terhadap Kualitas Mental Pemain Futsal Siswa  
SMP YP 17 Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu  
Tanggal : 22 Januari  
Tahun : 2020

**Panitia Ujian Skripsi:**

1. Ketua

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Dr. Subari, S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

4. Anggota

Dr. Drs. Abd. Cholid, SPd. M.Pd.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizki Rizal Maulana  
NIM : 165900230  
Program Studi : S- 1 Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikianlah pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 20 Januari 2020

Yang membuat pernyataan



Rizki Rizal Maulana

NIM. 165900230

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
HALAMAN MOTTO dan PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

## BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah .....	3
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	5
1. Pengertian Futsal.....	5
2. Sejarah Futsal .....	5
3. Peraturan Permainan Futsal.....	6
4. Pengertian Dzikir .....	9
5. Bentuk-bentuk Dzikir .....	9
6. Macam-macam Dzikir .....	10
7. Manfaat Dzikir .....	12
8. Pengertian Mental.....	13
9. Pengaruh Dzikir Terhadap Latihan Keterampilan Mental.....	14
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	15
C. Kerangka Konseptual .....	17
D. Hipotesis .....	18

## BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	19
1. Pendekatan penelitian.....	19
2. Jenis penelitian.....	20

B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
C. Variabel Penelitian.....	21
1. Identifikasi Variabel.....	21
2. Definisi Operasi Variabel.....	21
D. Instrumen Penelitian.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisis Data .....	23
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	25
B. Analisis Data .....	26
C. Pembahasan.....	31
<b>BAB V</b>	
A. Simpulan .....	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN.....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Dribbling</i> Bola.....	6
Gambar 2.2	Gambar Lapangan Futsal .....	6
Gambar 2.3	Gambar Bola Futsal .....	7
Gambar 2.4	Gambar Lapangan & Pemain Futsal.....	8
Gambar 6.1	Sesi wawancara 1.....	69
Gambar 6.2	Siswa mengerjakan soal <i>pre-test</i> .....	69
Gambar 6.3	Siswa mengerjakan soal <i>pre-test</i> .....	70
Gambar 6.4	Penyampaian materi mental metode dzikir .....	70
Gambar 6.5	Penyampaian materi mental metode dzikir .....	71
Gambar 6.6	Siswa mengerjakan soal <i>post-test</i> .....	71
Gambar 6.7	Siswa mengerjakan soal <i>pre-test</i> .....	72
Gambar 6.8	Sesi Wawancara 2 .....	72
Gambar 6.9	Sesi Wawancara 2 .....	73
Gambar 6.10	Siswa Bermain Futsal .....	73
Gambar 6.11	Siswa Bermain Futsal .....	74
Gambar 6.12	Siswa Bermain Futsal .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.2	Kisi-kisi kuesioner kepercayaan diri.....	22
Tabel 4.1	Hasil <i>pre – test</i> dan <i>post – test</i> .....	29
Tabel 4.2	<i>Case Processing Summary</i> .....	26
Tabel 4.3	<i>Tests of Normality</i> .....	26
Tabel 4.4	<i>Test of Homogeneity of Variances</i> .....	27
Tabel 4.5	<i>ANOVA</i> .....	27
Tabel 4.6	Data Uji T.....	28
Tabel 4.7	<i>Paired Samples Statistics</i> .....	30
Tabel 4.8	<i>Paired Samples Correlations</i> .....	30
Tabel 4.9	<i>Paired Samples Test</i> .....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Format Revisi Skripsi.....	37
Lampiran 2. Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	38
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	39
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian .....	40
Lampiran 5. Tabel Distribusi Nilai r Tabel.....	41
Lampiran 6. Tabel Nilai Uji T.....	43
Lampiran 7. Perhitungan Data dengan SPSS.....	44
Lampiran 8. Jadwal Latihan Keterampilan Mental Metode Dzikir .....	47
Lampiran 9. Kuesioner.....	48
Lampiran 10. Hasil Wawancara <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	49
Lampiran 11. Dokumen Penelitian .....	69

## **HALAMAN MOTTO dan PERSEMBAHAN**

**“ESOK HARUS LEBIH BAIK DARIPADA HARI  
SEBELUMNYA”**

**“SELAMBANG BATANG PISANG  
ENGGAN HILANG SEBELUM DI KENANG  
ENGGAN BINASA SEBELUM BERJASA  
ENGGAN MATI SEBELUM BERARTI”**

Kupersembahkan karya skripsi pertama saya ini kepada :

1. Alhamdulillah Bersyukur kepada Allah SWT yang memberikan kenikmatan berupa sehat dan ilmu yang bermanfaat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Bersholawat kepada Nabi Muhammad saw. yang telah menuntun kita alam kegelapan menuju alam yang terang benderang yaitu *Dinul Islam*
2. Kedua orang tua saya dan keluarga dirumah yang saya cintai dan yang sayangi, yang selalu memberikan nasihat dan selalu berdo'a kepada Allah SWT
3. Kepada guru-guru saya yang telah memberika banyak ilmu yang bermanfaat
4. Kepada kakak-kakak saya dan adik-adik saya di Pramuka Satuan Karya (SAKA) Bhayangkara Surabaya Kom. Jend. Pol. M. Jasin Polrestabes Surabaya dan anggota dewan ambalan SMAN 19 Surabaya yang selalu memberikan motivasi kepada saya bahwa pendidikan sangat penting untuk masa depan diri pribadi.
5. Teman-teman yang lainnya yang telah memotivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini
6. Teman PENJAS seperjuangan angkatan 2016 terutama kelas E.
7. Bapak dosen pembimbing Dr. Drs. Abd. Cholid, SPd. M.Pd. terima kasih yang sudah membimbing saya dan teman-teman sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini
8. Ibu Dra. Erna Saidah selaku kepala sekolah SMP YP 17 Surabaya. Yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian di lingkungan SMP YP 17 Surabaya.
9. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu saya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

## **Kata Pengantar**

Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Ini adalah bagian yang sangat ringan dari apa yang bisa saya tuliskan. Allah SWT yang mempermudah saya menulis ini. Ini saya rumuskan dengan izin Allah dan kemudahan dari Allah tentang Bab yang wajib di bahas untuk para atlet dan para pelatih dalam melatih mental atletnya.

Penelitian ini wajib untuk dipelajari karena saya khawatir kepada para atlet kebanggaan negara ketika ditimpa masalah atau musibah. Mereka bingung apa yang harus merekalakukan. Biasanya menurut pandangan mereka meminum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba adalah jalan untuk menghilangkan stres. Tetapi itu adalah jalan yang sangat tidak baik menurut setiap manusia atau bahkan di hadapan Allah SWT Sang Maha Pencipta. Padahal dengan mendekat kepada Allah SWT Sang Maha Pencipta urusan kita dapat terselesaikan dengan baik.

Maka penelitian ini saya beri judul :“ PENGARUH LATIHAN MENTAL DENGAN METODE DZIKIR TERHADAP KUALITAS MENTAL PEMAIN FUTSAL SMP YP 17 SURABAYA”.

Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memperbaiki mental atlet agar menjadi atlet yang kuat dan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dalam penulisan proposal ini, penulis berusaha membuat pembahasan semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari akan segala kekurangannya.

Dalam pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penulisan skripsi ini, antara lain :

1. Dr. M. Subandowo M.S. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, S.Pd.,M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd. M.Pd, dan Dr. Luqmanul Hakim S.Or., M.Pd. Selaku dosen pembimbing dan dosen penguji dalam penulisan skripsi ini. Yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan

tenaga dalam memberikan petunjuk, pengarahannya serta bimbingan hingga terselesainya skripsi ini.

5. Dra. Erna Saidah selaku kepala sekolah SMP YP 17 Surabaya. Yang telah memberikan izin peneliti melakukan penelitian di lingkungan SMP YP 17 Surabaya.
6. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan do'a dan semangat, juga dukungan material dan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman – teman Program Studi Pendidikan Jasmani yang dengan caranya masing–masing membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu dengan lapang dada penulis senantiasa terbuka menerima saran-saran yang bersifat obyektif ilmiah demi kesempurnaan skripsi ini.

Atas segenap dukungan dan bantuan bapak/ ibu/ saudara baik berupa bahan data serta saran penulis mengucapkan terimakasih. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat berguna dan mempunyai manfaat yang berarti bagi pihak-pihak yang memerlukannya.

Surabaya, 31 Januari 2020

Penulis

Lampiran 2



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANASURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5882804 Surabaya 60234  
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

**Berita Acara Bimbingan Skripsi**

Nama Mahasiswa : Rizki Rizal Maulana  
NIM : 165900230  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Mental dengan Metode Dzikir Terhadap Kualitas Mental Pemain Futsal Siswa SMP YP 17 Surabaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	24-07-2019	Pengajuan Judul & ACC judul	
2	30-07-2019	Konsultasi Bab I	
3	06-08-2019	Revisi Bab I dan Konsultasi Bab II	
4	14-08-2019	ACC Bab I dan Revisi Bab II	
5	20-08-2019	ACC Bab II dan Konsultasi Bab III	
6	24-08-2019	ACC Bab III	
7	27-12-2019	Konsultasi Bab IV dan Bab V	
8	04-01-2020	Revisi Hasil Penelitian	
9	14-01-2020	ACC Bab IV dan Bab V	
10	20-01-2020	Penyusunan Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 20 Januari 2020

Mengetahui,  
Dekan FKIP



Dr. Cahyadi, S.Pd., M.Si  
NIP : 196801031992031003

Dosen Pembimbing

Dr. Drs. Abd. Cholid, SPd. M.Pd  
NIDN : 070046203