

ABSTRAK

Maulana, Rizki Rizal 2020. Pengaruh Latihan Mental dengan Metode Dzikir Terhadap Kualitas Mental Pemain Futsal Siswa SMP YP 17 Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing: Dr. Drs. Abd. Cholid, SPd. M.Pd
Kata kunci : *metode dzikir, latihan mental*

Dalam dunia olahraga tujuan utamanya adalah prestasi, untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, tapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik.

Permasalahan yang timbul bahwa pemain futsal SMP YP 17 Surabaya kurang memiliki pengetahuan tentang latihan mental. Rata-rata pemain futsal SMP YP 17 Surabaya tidak bisa mengatur mentalnya ketika mengalami tekanan atau ketinggalan skor pada saat pertandingan berlangsung. Sampel yang dibutuhkan adalah 10 pemain dan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Data dalam penelitian ini penulis dapatkan dengan menggunakan angket dan wawancara.

Hasil perhitungan teknik analisis data menggunakan perhitungan Uji T secara manual dan program komputer SPSS. Dalam perhitungan secara manual, hasil dari t Hitung adalah 10,73 ($10,73 > 2,262$). H_0 ditolak maka **terdapat perbedaan yang signifikan** antara hasil metode latihan pada data *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan uji independent sample t test diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar 0.000, karena nilai Sig (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 ($0.000 < 0,05$), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil metode latihan pada data *pre-test* dan *post-test*. Maka dengan demikian hipotesis menyatakan : “Ada pengaruh latihan mental metode dzikir terhadap pemain futsal SMP YP 17 Surabaya”.

ABSTRACT

Maulana, Rizki Rizal 2020. Effect of Mental Training with Dhikr methods on the Quality of Mental Player YP Futsal Junior high school students 17 Surabaya. Physical Education Program. Faculty of Teacher Training and Education. Adi Buana University PGRI Surabaya. Supervisor: Dr. Drs. Abd. Cholid, Spd. M.Pd

Keywords: *methods of dhikr, mental exercises*

In the sporting world the ultimate goal is achievement, to increase the maximum achievement in sport does not only require physical ability, technique, tactics or strategy, but the mental training plays an important role to produce a good mental circumstances.

The problems that arise that Junior futsal player YP 17 Surabaya lack of knowledge about mental exercise. The average player YP 17 Surabaya junior futsal can not adjust mentally when subjected to pressure or exceptional scores during a match. Samples required is 10 players and this study using quantitative research. The data in this study the authors get by using questionnaires and interviews.

The results of calculations using data analysis techniques t test calculations manually and SPSS. In manual calculation, the result of t count was 10,73 ($10,73 > 2.262$). H_0 is rejected, there is a significant difference between the results of the training methods of data pre-test and post-test. Based on the test independent sample t test obtained by the Sig (2- talled) of 0000, because the Sig (2- talled) less than 0.05 ($0.000 < 0.05$), then there is a significant difference between the results of the training methods of data pre -test and post-test. and so the hypothesis stated: "There is a mental exercise influences the dhikr method against junior futsal player YP 17 Surabaya".