

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENGUASAAN  
KETERAMPILAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh :  
M. Alfi Ziyaz Hadiana  
2005892

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

**LEMBAR HAK CIPTA**

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENGUASAAN  
KETERAMPILAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

Oleh  
M. Alfi Ziyaz Hadiana

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© M. Alfi Ziyaz Hadiana  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**M. ALFI ZIYAZ HADIANA**

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENGUASAAN  
KETERAMPILAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



**Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.**

**NIP. 1972204031999031003**

Pembimbing II



**Ivan Rivan Firdaus, S.Si., M.Pd.**

**NIP. 198803232020121001**

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



**Dr. Mulyana, M.Pd**

**NIP. 197108041998021001**

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “pengaruh latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 28 Juni 2024

Peneliti,

M. Alfi Ziyaz Hadiana

20058982

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

*Bismillaahirrahmanirrahiim.* Puji dan syukur selalu penulis panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan untuk Nabi kita Nabi Muhammad SAW, Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *imagery* Terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola”. Tujuan dari penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun mengenai skripsi ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik untuk para kalangan pelatih, mahasiswa, masyarakat umum, serta bermanfaat bagi penulis sendiri untuk kedepannya. Aamiin

Bandung, 28 Juni 2024

Peneliti,

M. Alfi Ziyaz Hadiana

2005892

## UCAPAN TERIMA KASIH

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

*Alhamdulillah* rabbilalamin, puji serta syukur atas karunia, kesempatan, kesehatan, kemampuan, dan kesabaran yang telah Allah SWT berikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dengan halangan-halangan yang dapat diatasi sekaligus menjadi sebuah pengalaman. Sholawat serta Salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada suri tauladan kita, Nabi Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna dan penulis telah berupaya secara sungguh-sungguh untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun pada proses penyusunan skripsi ini penulis tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayahnya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Kedua Orangtua saya, Mamah Siti dan Bapak Wawan yang terus memberikan dukungan spiritual dan moral.
3. Bapak Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M.A, selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Dekan FPOK atas rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
5. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Pd, selaku pembimbing 1 sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang selalu menyemangati, memberi motivasi, dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Ivan Rivan Firdaus, S.Si.,M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II, yang selalu menyemangati, memberi motivasi, dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Bapak dan ibu dosen beserta staf akademik Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bimbingan dan bantuan terkait dalam perkuliahan dan administrasi selama penulis menjalankan perkuliahan.
9. Pelatih dan anggota *Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 PAGADEN* yang berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Keluarga Kepelatihan 20 yang telah menemani, mendukung dan memberikan semangat serta do'a kepada penulis.
11. Keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang selalu memberikan kebaikan, dukungan, dan semangat serta doa yang dipanjatkan.
12. Teman-teman *Yellow Cost*. Yudha, Hansen, Nabel, Ghirrid, Dimas, Alif, Syifa, dan Diva selalu kebersamai dalam keadaan apapun baik senang maupun sedih.
13. Teman-teman dan kerabat yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Saudari Shelby Olga Livia yang selalu *support system* yang telah memberikan dukungan, do'a dan motivasi serta kebersamai penulis.
15. Terakhir, untuk diri sendiri yang telah berjuang dari banyaknya rintangan, tidak pernah menyerah, selalu berusaha melakukan terbaik dalam segala hal terutama skripsi ini.

Akhirnya, tiada kata yang pantas untuk disampaikan selain terimakasih atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Tanpa bimbingan, arahan, motivasi, serta semangat, penulis tidak mungkin bisa menyelesaikan studi dan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Penulis hanya bisa mengirimkan doa selalu semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dengan pahala yang berlimpah, Aamiin

Bandung, 28 Juni 2024

Penulis

M. Alfi Ziyaz Hadiana

2005892

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENGUASAAN KETERAMPILAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Pembimbing: 1. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

2. Ivan Rivan Firdaus, S.Si.,M.Pd.

M. Alfi Ziyaz Hadiana

2005892

Dalam olahraga sepak bola *shooting* merupakan salah satu bagian penting dalam permainan, *Shooting* merupakan keterampilan dasar dalam mengarahkan bola menuju gawang dengan tujuan mencetak gol. *Shooting* sendiri merupakan keterampilan pokok yang harus dikuasai oleh semua pemain, terutama yang berposisi sebagai penyerang. Menguasai teknik *shooting* dengan baik akan menghasilkan tendangan yang tepat sasaran, oleh karena itu, penting bagi setiap pemain sepak bola untuk mendapatkan latihan khusus dalam hal ini. Penelitian ini membahas mengenai latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* dan kelompok yang tidak diberi latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif pendekatan eksperimen dengan diberikan perlakuan. Menggunakan desain penelitian *two-grup pretest-posttest control design*. Populasi yang diteliti adalah 22 orang dari ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 PAGADEN. Dalam penelitian ini, sebanyak 11 orang dijadikan sampel dengan metode simple random sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan alat ukur keterampilan *shooting*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan *imagery* berdampak positif terhadap meningkatnya keterampilan *shooting* dalam atlet sepak bola.

Kata kunci: *Imagery*, Sepak bola, *shooting*.



## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING ON THE MASTERY OF SHOOTING SKILLS IN SOCCER GAMES**

**Supervisor: 1. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.**

**2. Ivan Rivan Firdaus, S.Si.,M.Pd.**

**M. Alfi Ziyaz Hadiana**

**2005892**

*In the sport of soccer shooting is an important part of the game, Shooting is a basic skill in directing the ball towards the goal with the aim of scoring goals. Shooting itself is a key skill that must be mastered by all players, especially those who play as attackers. Mastering the shooting technique well will produce a kick that is right on target, therefore, it is important for every soccer player to get special training in this regard. This research discusses imagery training on the mastery of shooting skills in soccer games. This study aims to determine the effect of imagery training and the group that was not given imagery training on the mastery of shooting skills in soccer games. The method used in this research is a quantitative method of experimental approach with treatment. Using a two-group pretest-posttest control design. The population studied was 22 people from extracurricular soccer at SMAN 1 PAGADEN. In this study, 11 people were sampled using the simple random sampling method. This research instrument uses a shooting skill measuring instrument. Data analysis was carried out using the Wilcoxon test. which showed a significant effect of imagery training on the mastery of shooting skills in soccer games. The conclusion of this study is that imagery training has a positive impact on increasing shooting skills in soccer athletes.*

*Key words: Football, imagery, shooting.*

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Struktur Organisasi Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Keterampilan <i>Shooting</i> .....	7
2.1.1 Definisi Keterampilan <i>Shooting</i> .....	7
2.1.2 Teknik Dasar <i>Shooting</i> .....	7
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan <i>Shooting</i> .....	8
2.2 Latihan <i>Imagery</i> .....	8
2.2.1 Definisi <i>Imagery</i> .....	8

2.2.2 Bentuk-bentuk Latihan <i>Imagery</i> .....	9
2.2.3 Manfaat Latihan <i>Imagery</i> .....	10
2.3 Sepak Bola.....	11
2.3.1 Definisi Sepak Bola .....	11
2.3.2 Keterampilan Sepak Bola .....	11
2.3.3 Teknik Dasar Sepak Bola.....	12
2.4 Penelitian Yang Relevan .....	12
2.5 Kerangka Berfikir .....	16
2.6 Hipotesis .....	18
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
3.1 Metode Penelitian .....	19
3.2 Desain Penelitian .....	19
3.3 Prosedur Penelitian .....	20
3.4 Populasi dan Sampel .....	20
3.4.1 Populasi.....	20
3.4.2 Sampel.....	21
3.5 Instrumen Penelitian .....	21
3.6 Perlakuan Penelitian .....	22
3.6.1 Program Latihan.....	22
3.7 Analisis Data .....	30
3.7.1 Deskripsi Statistik .....	30
3.7.2 Uji Normalitas .....	30
3.7.3 Uji Homogenitas.....	30
3.7.4 Uji Hipotesis .....	31
3.7.5 Presentasi Hasil .....	31
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>

<b>4.1 Temuan.....</b>	<b>33</b>
<b>4.1.1 Profil Sampel.....</b>	<b>33</b>
<b>4.1.2 Deskripsi Data.....</b>	<b>34</b>
<b>4.1.3 Uji Normalitas.....</b>	<b>36</b>
<b>4.1.4 Uji Homogenitas.....</b>	<b>37</b>
<b>4.1.5 Uji Wilcoxon.....</b>	<b>38</b>
<b>4.1.6 Uji Man Whitney.....</b>	<b>40</b>
<b>4.2 Pembahasan.....</b>	<b>41</b>
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>34</b>
<b>5.1 Simpulan.....</b>	<b>34</b>
<b>5.2 Implikasi.....</b>	<b>34</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data Profil Sampel Penelitian .....	33
Tabel 4. 2 Hasil Data Pretest dan Postest Shooting kelompok eksperimen.....	34
Tabel 4. 3 Hasil Data Pretest dan Postest Shooting kelompok kontrol.....	35
Tabel 4. 4 Deskripsi Statistik Pretest Postest Shooting .....	35
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	36
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas .....	37
Tabel 4. 7 Hasil Rank uji Wilcoxon.....	39
Tabel 4. 8 Test statistic uji Wilcoxon.....	40
Tabel 4. 9 Test statistic Uji Mann-Whitney .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 kerangka berfikir .....	16
Gambar 3. 1 Desain penelitian .....	19
Gambar 3. 2 Prosedur penelitian .....	20
Gambar 3. 3 Bentuk tes shooting .....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	53
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian.....	56
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	57
Lampiran 5. Hasil Data Penelitian.....	58
Lampiran 6. Program Latihan.....	60
Lampiran 7. Dokumentasi Program Penelitian.....	68

## DAFTAR PUSTAKA

### Jurnal :

- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48. <https://doi.org/10.58258/jupe.v3i3.517>
- Audina, V. (2019). *Pengaruh Latihan Menggunakan Block Practice Terhadap Keterampilan Shooting Permainan Sepak Bola.*
- Aufa, M. M. (2021). Instrumen Tes Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Edukasimu*, 1(2), 11.
- Battaglia, P. W., Hamrick, J. B., & Tenenbaum, J. B. (2013). Simulation as an engine of physical scene understanding. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(45), 18327–18332. <https://doi.org/10.1073/pnas.1306572110>
- Budnik-Przybylska, D., Kastrau, A., Jasik, P., Kaźmierczak, M., Doliński, Ł., Syty, P., Łabuda, M., Przybylski, J., di Fronso, S., & Bertollo, M. (2021). Neural Oscillation During Mental Imagery in Sport: An Olympic Sailor Case Study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15(June), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.669422>
- Cumming, J., & Hall, C. (2002). Deliberate imagery practice: The development of imagery skills in competitive athletes. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 137–145. <https://doi.org/10.1080/026404102317200846>
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2014). *The Role of Imagery in Performance. January 2012.* <https://doi.org/10.13140/2.1.3274.5925>
- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481–492. <https://doi.org/10.1037//0021-9010.79.4.481>
- Eka Putra, A. S. (2021). Pengaruh Kompetensi Dan Integritas Terhadap Kinerja Perangkat Desa. *JESS (Journal of Education on Social Science)*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.24036/jess.v5i1.314>
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2021). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain



- Sepakbola Peserta Didik Kelas Atas Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159–166. <https://doi.org/10.24042/terampil.v7i2.8119>
- Fajar, M. (2020). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Posisi Bola Diam Dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Wahana Didaktika*, 18(1), 23–29.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *Data Definition. Encyclopedia of Database Systems*, 1–2. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7993-3\\_80736-1](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7993-3_80736-1).
- Gema, A. R., Rumini, R., & Soenyoto, T. (2016). Manajemen Kompetisi Sepakbola Sumsel Super League (SSL) Kota Palembang. ... *of Physical Education and ...*, 5(1), 8–16. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/13273%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/13273/7269>
- Grushko, A. I., Haidamashko, I. V., Ibragimov, R. R., Kornienko, D. S., Korobeynikova, E. Y., Leonov, S. V., & Veraksa, A. N. (2016). Does the Motivation, Anxiety and Imagery Skills Contributes to Football (Soccer) Experience? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 233(May), 181–185. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.189>
- Guillot, A., Nadrowska, E., & Collet, C. (2009). Using Motor Imagery to Learn Tactical Movements in Basketball. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), 189–206. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=39253439&lang=zh-tw&site=ehost-live>
- Holmes, P., & Calmels, C. (2008). A neuroscientific review of imagery and observation use in sport. *Journal of Motor Behavior*, 40(5), 433–445. <https://doi.org/10.3200/JMBR.40.5.433-445>
- Kizildag, E., & Şefik Tiryaki, M. (2012). Imagery use of athletes in individual and team sports that require open and closed skill. *Perceptual and Motor Skills*, 114(3), 748–756. <https://doi.org/10.2466/05.20.22.PMS.114.3.748-756>
- Lindsay, R., Spittle, M., & Larkin, P. (2019). The effect of mental imagery on skill performance in sport: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(December), S92. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.08.111>

- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 101–106. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1114>
- Mudian, D., Asmawi, M., Rihatno, T., Lanos, M. E. C., Elisyah, V., & Aji, T. (2021). Trend improving soccer professional referees performance in west java using psychological skill training and physical fitness. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(3), 595–601. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090328>
- Munroe-Chandler, K., Hall, C., & Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1539–1546. <https://doi.org/10.1080/02640410802315419>
- Mustofa, H., & Adnan, A. (2019). Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1064–1076. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/390>
- Nasihudin, N., & Hariyadin, H. (2021). Pengembangan Keterampilan dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(4), 733–743. <https://doi.org/10.36418/japendi.v2i4.150>
- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). Pengaruh Imajery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1552>
- Papathomas, A. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology (4th Edn.). *Journal of Sports Sciences*, 25(14), 1625–1625. <https://doi.org/10.1080/02640410701282405>
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2814>
- Ribeiro, J., Dias, C., Filho, V. C. B., Cruz, J., & Fonseca, A. (2019). Mental Imagery in Volleyball Settings: A Scoping Review. *Journal of Imagery Research in*

*Sport and Physical Activity*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.1515/jirspa-2018-0012>

Riswanto, O., Windriyani, S. M., Sari, R. S., Abbas, R., Pawitra, P. R. A., & Ernata, Y. (2022). Upaya Peningkatan Keterampilan Shooting Pada Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Squad Jump pada Siswa Kelas VII A Smp Negeri 10 Ruteng. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 6(3), 10693–10701. <https://doi.org/10.36312/jisip.v6i3.3669>

Riyadi, D., Sartono, H., & Komarudin, K. (2019). Pengaruh Metode Latihan Imagery terhadap Kosentrasi dan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 11(1), 43–50. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16825>

Sabila, N. P., Rahayuni, K., & Hanief, Y. N. (2022). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet renang usia remaja di garuda aquatic swimming club kabupaten kediri. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5(1), 69. <https://doi.org/10.31258/jope.5.1.69-80>

Samudra, C. T., Nurjamal, N., Jupri, J., & Saiin, M. (2022). pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Pemula SSB Bina Mandiri Kabupaten Penajam Paser Utara. *Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 25–32. <https://doi.org/10.30872/bpej.v3i1.1011>

Saputra, M. Y., Subarjah, H., Komarudin, K., Hidayat, Y., & Nurcahya, Y. (2022). Psychological Skill Training Implementation to Improve Football Referee Decision-Making Skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 81–89. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i1.44849>

Sariati, D., Zouhal, H., Hammami, R., Clark, C. C. T., Nebigh, A., Chtara, M., Hackney, A. C., Souissi, N., Granacher, U., & Ben Ounis, O. (2021). Association Between Mental Imagery and Change of Direction Performance in Young Elite Soccer Players of Different Maturity Status. *Frontiers in Psychology*, 12(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665508>

#### **Buku :**

Komarudin. (2016). Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif (M. S. Yusuf Hidayat (ed.); Revisi). PT Remaja Rosdakarya.

*Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif (M. S. Yusuf Hidayat (Ed.); Revisi). PT Remaja Rosdakarya.*

Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Indonesia, U. T. (2020). *Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula. 1(2), 1–9.*

Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa. *Ilmu Keolahrgaan, 1–10.*

Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.*

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.*