

ABSTRAK

PENGARUH *IMAGERY TRAINING* TERHADAP KETERAMPILAN HASIL *SHOOTING* SEPAK BOLA DI SSB JAVA PUTRA YUDHA

Rinal Taufik Nurfalah
1001724

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengamatan peneliti terhadap beberapa faktor yang mendukung terhadap keberhasilan suatu tim. Peneliti beranggapan bahwa aspek penting dari beberapa olahraga terutama sepak bola, yang dibutuhkan untuk mengurangi kepekaan terhadap situasi yang membuat atlet tidak focus, khususnya *shooting*. Untuk itu perlu pemberian latihan mental salah satunya latihan *imagery* atau imajinasi. Masalah dari penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh *imageri training* terhadap keterampilan *shooting*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 atlet berusia 15 tahun dari SSB Java Putra Yudha yang dibagi kedalam dua kelompok dengan latihan *shooting* dan *imageri* untuk kelompok eksperimen dan hanya latihan *shooting* untuk kelompok control selama 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan jumlah 20 atlet yang merupakan pemain sepak bola yang masih aktif. Instrument yang digunakan adalah pretest dan posttest dengan memberikan latihan *imagery* untuk kelompok eksperimen dengan durasi 5-10 menit dan berkontribusi terhadap latihan shooting. Hasil dari penelitian dengan analisis data menggunakan t-test menunjukkan $p < 0.05$ yang artinya adalah terdapat pengaruh antara latihan *imageri* dengan keterampilan hasil *shooting* sepak bola.

Kata Kunci : *mental training, imagery, keterampilan shooting.*

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF IMAGERY TRAINING TOWARD SKILLS OF SOCCER SHOOTING RESULTS IN JAVA PUTRA YUDHA CLUB

Rinal Taufik Nurfalah

1001724

This study was motivated by researcher observation about some factors that supporting toward a triumph soccer team. Researcher had size up that mental aspect is the most important in several sport especially soccer, that's needed to decrease sensitivity toward situation which made athletes made unfocused, especially when shooting. Therefor need to giving mental training, the one of mental training is imagery or imagination. Problems of this study are how much the influence of imagery training toward skill of soccer shooting. Sample in this study were 20 athletes with 15years of Java Putra Yudha Club that was divided in two teams with practiced shooting and imagery for experiment sample and only practiced shooting for control sample for third in a weeks for six weeks. Sampling technique used is total sampling, that twenty athletes are actively soccer player. The instrument used was pretest and posttest, with giving imagery training for experiment with duration were 5 – 10 minutes and continued to practice shooting. The results of data analysis used T-Test showed $p < 0.05$, its mean that there were influence between imagery training toward skill of shooting soccer results.

Keywords : *mental training, imagery, skill of soccer shooting.*

