

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian .....	3
C. Rumusan Masalah Penelitian .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4
F. Struktur Organisasi Skripsi .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORI</b> .....	7
A. Tinjauan Imagery Secara Umum .....	7
B. Pentingnya <i>Imajery Training</i> Terhadap Keterampilan <i>Shooting</i> .....	9
C. Kaitan Imagery Training Terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepakbola .....	10
D. Teori-Teori Yang Terlibat Pada Cara Kerja <i>Imajery</i> .....	13
E. Cara Melatih Mental Imagery .....	16
F. Permainan Sepakbola .....	17
G. Teknik Menembak Bola .....	19
H. <i>Ergosistema Framer</i> (ES-I) .....	22
I. Hipotesis Penelitian .....	23



<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	24
A. Desain Penelitian .....	24
B. Partisipan .....	25
C. Populasi/Sampel Penelitian .....	25
D. Instrumen Penelitian .....	25
E. Prosedur Penelitian .....	28
F. Metode Penelitian .....	28
G. Variabel Penelitian .....	29
H. Program Latihan .....	29
I. Teknik Pengumpulan Data.....	39
J. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	55
<b>LAMPIRAN</b> .....	57
<b>RIWAYAT HIDUP PENELITI</b> .....	78

## DAFTAR TABEL

### Tabel

2.1 Ergosistema I.....	22
3.1 Program Latihan <i>Imajery</i> dan <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen .....	30
3.2 Program Latihan <i>Shooting</i> Kelompok Kontrol .....	38
4.1 Pre Test.....	44
4.2 Data Matching.....	44
4.3 Post Test Kelompok Eksperimen .....	45
4.4 Post Test Kelompok Kontrol.....	46
4.5 Uji-Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	47
4.6 Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	48
4.7 Uji Hipotesis .....	49
4.8 Uji Homogenitas Levene's Test .....	50
4.9 Uji Independent T-Test.....	50
4.10 Hasil Rata-Rata .....	51

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

3.1 Desain Penelitian.....	24
3.2 Diagram Lapangan Tes Menembak Bola Ke Sasaran.....	27
3.3 Pengolahan Data.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1	Hasil Uji Statistik .....	57
2	Data Pre Test .....	60
3	Data Matching .....	61
4	Data Post Test Kelompok eksperimen .....	62
5	Data Post Test Kelompok Kontrol .....	63
6	Kartu Bimbingan Skripsi .....	64
7	SK Skripsi .....	68
8	Surat Izin Penelitian .....	71
9	Surat Balasan Penelitian .....	72
10	Dokumentasi Penelitian .....	73