

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP KONSENTRASI DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

PEMBIMBING : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd

Dzaki Riyadi Sentosa

Nim : 1504437

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh pelatihan *Imagery* terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain atlet sepak bola UKM PS UPI. Kemampuan konsentrasi dan keterampilan merupakan aspek penting pada setiap cabang olahraga yang wajib dimiliki oleh setiap atlet khususnya pada permainan sepak bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Imagery* terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan adalah atlet sepak bola UKM PS UPI berjumlah 86 atlet. Sampel yang di ambil di UKM PS UPI berjumlah 16 atlet dengan menggunakan teknik *random sampling*. Sampel diberikan latihan *Imagery* 16 kali pertemuan, seminggu 3 kali. Instrument penelitian ini menggunakan CGT (*Concentration Grid Test*) GPAI (*Game Performance Assessment Instrument*). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Imagery* terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola atlet UKM PS UPI Bandung dengan menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan. Penulis menyarankan bahwa latihan *Imagery* seharusnya dimasukkan dalam sebuah program latihan, sehingga setiap sesi latihan para atlet diberikan *Imagery* untuk meningkatkan konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola.

Kata kunci: *Imagery*, Konsentrasi, Keterampilan bermain, Sepak bola

**Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keolahragaan
Angkatan 2015*

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dzaki Riyadi Sentosa, 2019

PENGARUH METODE LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP KONSENTRASI DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING METHOD ON CONCENTRATION AND SKILLS IN SOCCER PLAYING

Supervisor : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd

Dzaki Riyadi Sentosa

Nim : 1504437

This study discusses the effect of Imagery training on the concentration and skills in playing soccer of UKM PS UPI athletes. Concentration and skill abilities are important aspects in every sport that must be owned by every athlete, especially in playing soccer. The purpose of this study was to determine the effect of Imagery training on concentration and skill in playing soccer. The method used is the experimental method. The population used was athletes of UKM PS UPI totaling 86 athletes. The samples taken at UKM UPI PS were 16 athletes using random sampling technique. samples were given Imagery training for 16 meetings, three times in a week. This research instrument uses the CGT (Concentration Grid Test) and GPAI (Game Performance Assessment Instrument). The results of this study indicate that there is a significant effect of exercise Imagery on the concentration and skills in playing soccer of UKM PS UPI Bandung athletes. The author suggests that the Imagery training should be included in an training program. So that each training session is given to the athletes to improve their concentration and playing skills.

Key words: Imagery, concentration, playing skills, soccer

**Student of Sport Coaching Education Program, batch of 2015*

Faculty of Sport and Healthiness Education

Dzaki Riyadi Sentosa, 2019

**PENGARUH METODE LATIHAN IMAGERY TERHADAP KONSENTRASI DAN
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

