



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KONVENSIONAL
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA SISWA SD IP TUNAS BANGSA
BANJARNEGARA USIA 12-13 TAHUN
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

ALDHIMAS SINGGIH P.H

NIM. D0217068

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KONVENSIONAL
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA SISWA SD IP TUNAS BANGSA
BANJARNEGARA USIA 12-13 TAHUN
TAHUN 2022**

Oleh:

Aldhimas Singgih P.H

NIM. D0217068

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

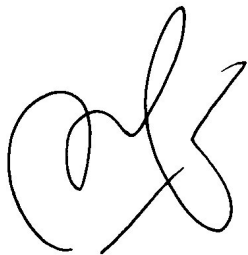
Proposal ini dengan judul Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Konvensional Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Siswa SDIP Tunas Bangsa Banjarnegara Usia 12-13 Tahun 2022 , karya:

Nama : Aldhimas Singgih Purwo Haryanto
NIM : D0217068
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Proposal ini telah disetujui untk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Pembimbing 1



Dr.H.Shodiq Hutomono, M.Ke

NIDN .0620056401

Pembimbing 2



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.

NIDN. 0617078202

PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery dan Konvensional Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola Siswa SD IP Tunas Bangsa Banjarnegara Usia 12-13 Tahun 2022”, karya:

Nama : Aldhimas Singgih Purwo Haryanto

NIM : D0217068





Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Pada hari : Senin

Tanggal : 24 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

| | Nama Terang | Tanda Tangan |
|------------|--------------------------------------|---|
| Ketua | : Rendra Agung Prabowo, S.Pd., M.Or |  |
| Sekretaris | : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or |  |
| Anggota I | : Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes |  |
| Anggota II | : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or |  |


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar- benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Aldhimas Singgih Purwo Haryanto

ABSTRAK

Aldhimas Singgih P.H. PERBEDAAN PENGARU LATIHAN IMAGERY DAN KONVENSIONAL TERHADAP LEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SDIP TUNAS BANGSA BANJARNEGARA USIA 12-13 TAHUN 2022. Srikai,Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta,Januarin 2023

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan imagery dan konvensional terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola siswa sdip tunas bangsa banjarnegara usia 12-13 tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan imagery dan konvensional terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola siswa sdip tunas bangsa banjarnegara usia 12-13 tahun 2022.

Sugiono (2006: 61) menyatakan bahwa purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pemilihan sekelompok subjek dalam purposive sampling didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Dengan kata lain unit sampel yang dihubungi di sesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian.

Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SD IP Tunas Bangsa Banjarnegara.Seluruh jumlah populasi dijadikan sampel di dalam penelitian ini. Hal tersebut disebabkan oleh jumlah populasi yang tidak terlalu besar.Teknik pengambilan sampel yang peneliti lakukan merupakan sampel jenuh, mengenai sampling jenuh Sugiuno (2010).Karena sampel yang dijadikan penelitian sedikit yakni 30 orang artinya sampel yang digunakan merupakan jumlah dari keseluruhan populasi.

Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu dengan tujuan untuk menyelidiki hubungan sebab akibat sebuah peristiwa. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang ditunjukkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan (Arikunto. 2010). Selain itu, menurut Sugiyono (2007) Desain penelitian yang digunakan adalah "*One Groups Pre-Test-Post-Test Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum dan setelah diberi perlakuan. Penelitian ekspeimen ini dimaksud untuk mengetahui tentang ada atau tidaknya pengaruh pada sesuatu yang dikenalkan pada objek.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan Pembahasan, dapat diambil kesimpulan adalah:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan imagery dan metode latihan konvensional terhadap *shooting* pemain sepak bola di SD IP Tunas Bangsa Banjarnegara.
2. Metode latihan Imagery lebih baik dibandingkan metode latihan Konvensional terhadap kemampuan *shooting* pemain sepak bola di SD IP Tunas Bangsa Banjarnegara. Dengan kesimpula T_{hitung} metode latihan Imagery $(7,571) > (4,657)$ T_{hitung} metode latihan Konvensional.

Kata Kunci: imagery, konvensional, kemampuan *shooting*

ABSTRACT

Aldhimas Singgih P.H. *DIFFERENCES IN THE INFLUENCE OF IMAGERY AND CONVENTIONAL TRAINING ON SHOOTING ABILITY IN FOOTBALL GAME STUDENTS AT SDIP TUNAS BANGSA BANJARNEGARA AGE 12-13, 2022. Sriksi, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta, January 2023*

The purpose of this study was to find out the differences in the effect of imagery and conventional training on shooting skills in football games for students of SDIP Tunas Bangsa Banjarnegara ages 12-13 in 2022, and if there are differences, it is to find out which is better between imagery and conventional training methods for shooting abilities in football games for students of SDIP Tunas Bangsa Banjarnegara aged 12-13 years 2022.

Sugiono (2006: 61) states that purposive sampling is a sampling technique with certain considerations. The selection of a group of subjects in purposive sampling is based on certain characteristics that are considered to have a close relationship with the characteristics of the previously known population. In other words, the sample units contacted are adjusted to certain criteria that are applied based on the research objectives. The population in this study were extracurricular students at SD IP Tunas Bangsa Banjarnegara. The entire population was sampled in this study.

This is due to the fact that the population size is not too large. The sampling technique used by researchers is a saturated sample, regarding saturated sampling by Sugiuno (2010). Because the sample used in the study is small, namely 30 people, it means that the sample used is the sum of the entire population.

The method in this study uses quasi-experimental research with the aim of investigating the causal relationship of an event. Experimental research is research that is shown to determine whether there is an effect or not on the subject being treated (Arikunto, 2010). In addition, according to Sugiyono (2007) the research design used is "One Groups Pre-Test-Post-Test Design", namely a research design that has a pretest before being given treatment and a posttest after being given treatment because it can be compared with those held before and after being given treatment. This experimental research is intended to find out whether or not there is an influence on something that is introduced to the object.

The conclusions of this study are based on the results of data analysis, description, testing of research results, and discussion, it can be concluded that: 1. There is a significant influence between imagery training methods and conventional training methods on shooting soccer players at SD IP Tunas Bangsa Banjarnegara. 2. The Imagery training method is better than the Conventional training method for the shooting ability of football players at SD IP Tunas Bangsa Banjarnegara. With the conclusion T count Imagery training method (7.571) > (4.657) T count Conventional training method.

Keywords: *imagery, conventional, shooting ability*

MOTTO

“Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian ini sungguh sangat berat, kecuali bagi orang-orang yang khusus.”

(Q.S Al-Baqarah : 45)

“

“Tidak pernah ada kata terlambat untuk belajar dan berbuat baik kepada orang lain”

(Aldhimas Singgih P.H)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya, Bapak dan Ibu yang telah mendidik dan membesarkan saya dalam segala hal kebaikan dengan kasih sayang dan kesabaran yang tiada batas.
2. Fitriana yanuasari yang telah menjadi support sistemku selama menyusun skripsi.
3. Teruntuk Saudara-saudaraku,
4. Almamaterku Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olaharga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, sekaligus sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi
3. Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi.
4. Siswa SD IP Tunas Bangsa Banjarnegara Usia 12-13 Tahun 2022 yang telah membantu banyak dalam penelitian.
5. Berbagai pihak yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan yang tidak bisa saya tulis satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang Pendidikan.

Surakarta, Januari 2023

Aldhimas Singgih P.H

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PENGAJUAN..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| PERNYATAAN..... | v |
| ABSTRAK..... | vi |
| <i>ABSTRACT</i> | viii |
| MOTTO | ix |
| PERSEMBAHAN..... | x |
| KATA PENGANTAR | xi |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Latar Belakang Masalah | Error! Bookmark not defined. |
| B. Identifikasi Masalah..... | Error! Bookmark not defined. |
| C. Pembatasan Masalah..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. Perumusan Masalah | Error! Bookmark not defined. |
| E. Tujuan Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| F. Manfaat Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Kerangka Teori | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Hakikat Sepakbola | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Hakikat Latihan dan Teknik Shooting..... | Error! Bookmark not defined. |
| defined. | |
| 3. Psikologi Olahraga..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Latihan <i>Imagery</i> | Error! Bookmark not defined. |
| B. Penelitian Yang Relevan..... | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|---|-------------------------------------|
| C. Kerangka Pemikiran | Error! Bookmark not defined. |
| D. Hipotesis Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| B. Rancangan/Desain Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| C. Populasi dan Sampel..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. Pengumpulan Data..... | Error! Bookmark not defined. |
| E. Analisis Data..... | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| defined. | |
| A. Deskripsi Data..... | Error! Bookmark not defined. |
| B. Uji Realibilitas | Error! Bookmark not defined. |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. Hasil Analisis Data | Error! Bookmark not defined. |
| E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan..... | Error! Bookmark not defined. |
| defined. | |
| F. Pembahasan Hasil Analisis Data | Error! Bookmark not defined. |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Simpulan | Error! Bookmark not defined. |
| B. Implikasi | Error! Bookmark not defined. |
| C. Saran | Error! Bookmark not defined. |
| DAFTAR PUSTAKA | Error! Bookmark not defined. |
| LAMPIRAN..... | Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---|
| Tabel 1. Format pengambilan skor..... | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 2. Uji Normalitas..... | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3. Uji Homogenitas | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Shooting dalam Permainan Sepakbola Siswa SD IP Tunas Bangsa Banjarnegara Usia 12-13 Tahun Kelompok Imagery | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 5. Hasil Pretest dan Posttest Ketepatan <i>Shooting</i> Olahraga Sepak Bola SD IP Tunas Bangsa Banjarnegara Kelompok Konvensional..... | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 6. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Shooting</i> Sepak bola Kelompok Latihan <i>Imagery</i> | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Shooting</i> Sepak bola Kelompok Latihan Konvensional | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 8. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B... | Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---|
| Gambar 1. <i>Shooting</i> | Error! Bookmark not defined. |
| Gambar 2. Skema Gawang..... | Error! Bookmark not defined. |
| Gambar 3. Skema Tes | Error! Bookmark not defined. |
| Gambar 4. Diagram Batang Pretest dan Posttest Latihan Shooting Olahraga Sepak Bola Kelompok Latihan Imagery | Error! Bookmark not defined. |
| Gambar 5. Diagram Batang Pretest dan Posttest Latihan Shooting Olahraga Sepak Bola Kelompok Latihan Konvensional .. | Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|-------------------------------------|
| Lampiran 1. Program Latihan | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 2. Olah Data | 52 |
| Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian | 54 |
| Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian | 55 |
| Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian | 58 |

