

**UPAYA MENINGKATKAN KEBERHASILAN TENDANGAN  
PINALTI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL MTS  
AL-KHOIRIYAH 2 MELALUI LATIHAN *IMAGERY***

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

**MUH RICKY SEPTIANDHIKA IRNANDO  
175900144**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

**UPAYA MENINGKATKAN KEBERHASILAN TENDANGAN  
PENALTI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL MTS  
AL-KHOIRIYAH 2 MELALUI LATIHAN *IMAGERY***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Progam Studi Pendidikan Jasmani

**Muh Ricky Septiandhika Irnando  
NIM 175900144**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Muh Ricky Septiandhika Irnando  
NIM : 175900144  
Judul Skripsi : “Upaya Meningkatkan Keberhasilan  
Tendangan Penalti Siswa ekstrakurikuler  
Mts Al-Khoiriyah 2 Melalui Latihan  
*Imagery*”

Mengetahui,

Surabaya, 03 Februari 2021

Kaprodi Pendidikan Jasmani

Pembimbing



A handwritten signature in blue ink, which appears to be "Luqman Hakim".

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd

NIDN. 0724097301

NIDN. 0706108203

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muh Ricky Septiandhika Irnando dengan judul Upaya Meningkatkan Keberhasilan Tendangan Penalti Siswa Ekstrakurikuler Futsal MTS Al-Khoiriyah 2 Melalui Latihan *Imagery*. Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Februari 2021

Dewan Penguji :

1. Dr. Lukmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

ketua.....



2. Dr. Sumardi, M.Kes.

anggota.....



3. Drs. Ismawandi Bp, M.Pd.

anggota.....

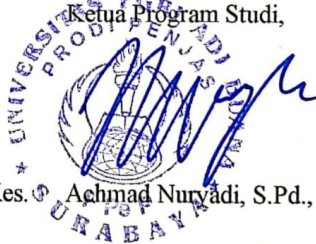


Mengesahkan,  
Dekan FPP



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Achmad Nurvadi, S.Pd., M.Pd.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Keberhasilan Tendangan Penalti Siswa Ekstrakurikuler MTS Al-Khoiriyah 2 Melalui Latihan *Imagery*”.

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes., Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd., Dosen pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Ahmad Ridlwan, S.Pd., kepala Sekolah MTS Al-Khoiriyah 2
6. Segenap dewan guru MTS Al-Khoiriyah 2
7. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki. Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 04 Februari 2021  
Peneliti,

Muh RickySeptiandhika I.

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Pertama-tama puji syukur saya panjatkan pada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini dengan baik dan lancar. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peran dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Orangtua saya yang telah memberikan kasih sayang yang tulus sampai detik ini, dan tidak pernah lupa selalu mendoakan dan mendukung apapun yang menjadi keputusan saya.
2. Teman-teman saya, Arta Agustin Melania, Firma Rochma Firdausi, dan Nur Adzma Della Habibiyah Yang telah membantu dan meringankan pekerjaan skripsi saya.
3. Seluruh penghuni kontrakan Bastrad yang telah memberikan support dan motivasi selama mengerjakan skripsi saya.
4. Teman-teman kelas Penjas D 2017 yang selalu kompak.
5. Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat, bantuan dan mendoakan saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan tepat waktu.

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muh Ricky Septiandhika Irnando  
NIM : 175900144  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 4 Februari 2021  
Yang membuat pernyataan

Muh Ricky Septiandhika Irnando



## DAFTAR ISI

Daftar Isi.....	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Halaman Motto.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Masalah.....	4
E. Variable Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Hakikat Latihan.....	7
2. Hakikat Latihan <i>Imagery</i> .....	11
3. Hakikat Tendangan Penalti Dalam Futsal.....	14
B. Penelitian Terdahulu.....	15
1. Hasil Penelitian Riga Mahardhika Dan Damiyati.....	15
2. Hasil Penelitian Iqbal Firmansyah Dkk.....	16
3. Hasil Penelitian Riga Mahardhika.....	16
C. Kerangka Konseptual.....	17
D. Hipotesis Penelitian.....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Metode Pengumpulan Data.....	21
D. Teknik Analisis Data.....	23

1. Teknik Analisis Statistik Deskriptif .....	23
2. Uji Prasarat .....	23
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	25
1. Analisis Statistik Deskriptif.....	26
2. Uji Prasarat .....	27
B. Pembahasan .....	30
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	32
B. Saran.....	32
Daftar Pustaka .....	33