

ABSTRAK

Irnando, Muh Ricky Septiandhika. 2021. *Upaya Meningkatkan Keberhasilan Tendangan Penalti Siswa Ekstrakurikuler MTS Al-Khoiriyah 2 Melalui Latihan Imagery*. “Skripsi” Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi Dan Psikologi. Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Luqmanul Hakim., S. Or., M.Pd

Kata Kunci : Latihan *Imagery*, Keberhasilan Tendangan Penalti

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya kondisi mental siswa ekstrakurikuler futsal MTS Al-khoiriyah 2 terutama dalam melakukan tendangan penalti. Hal ini disebabkan kurangnya program latihan mental yang diberikan oleh pelatih. Selama ini para pelatih hanya memberikan program latihan yang mengedepankan aspek fisik, Teknik, taktik atau strategi saja. Sedangkan program latihan berupa latihan mental hampir tidak pernah dilakukan oleh para pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keberhasilan tendangan penalti melalui latihan *imagery*.

Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal MTS Al-Khoiriyah 2 yang berjumlah 30 orang dan diambil 20 orang sebagai sampel dengan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis data uji hipotesis menggunakan T-test dengan SPSS 16 yang digunakan untuk mengetahui peningkatan keberhasilan tendangan penalti siswa ekstrakurikuler futsal MTS Al-Khoiriyah 2 melalui latihan *imagery*.

Berdasarkan tabel "*paired samples test*" di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $,000 < 0,05$, dan nilai t hitung $14,038 > t$ tabel $2,093$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat diartikan ada peningkatan keberhasilan tendangan penalti siswa ekstrakurikuler Mts Al-khoiriyah 2 melalui latihan *imagery*. Latihan *imagery* dapat meningkatkan kondisi mental pemain terutama dalam melakukan tendangan penalti karena dalam melakukan tendangan penalti kemampuan teknik tidak lagi menjadi faktor penentu terbesar dari tendangan penalti melainkan faktor mental pemain tersebut.

ABSTRACT

Irmando, Muh Ricky Septiandhika. 2021. Efforts to Increase the Success of MTS Al-Khoiriyah 2 Extracurricular Students' Penalties Through Imagery Exercises. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology, PGRI Adibuana University Surabaya. Supervisor (1) Dr. Luqmanul Hakim., S. Or., M.Pd

Keyword : Imagery Exercises, penalty kick success

This research was motivated by the weak mental condition of the MTS Al-khoiriyah 2 futsal extracurricular students, especially in taking penalty kicks. This is due to the lack of a mental training program provided by the coach. So far, the coaches only provide training programs that prioritize physical, technical, tactical or strategic aspects. While the training program in the form of mental training is almost never done by the coaches. This study aims to determine the increase in the success of penalty kicks through imagery training..

The population of this study were 30 students of the extracurricular futsal MTS Al-Khoiriyah 2 and 20 people were taken as samples using simple random sampling technique. This study uses a quantitative approach with data analysis of hypothesis testing using T-test with SPSS 16 which is used to determine the increase in the success of penalty kicks for futsal MTS Al-Khoiriyah 2 students through imagery training.

Based on the "paired samples test" table above, it is known that the Sig. (2-tailed) value is, $000 < 0.05$, and the t count is $14.038 > t$ table 2.093 , then H_0 is rejected and H_a is accepted. The success of Mts Al-khoiriyah 2 extracurricular student penalty kicks through imagery training. Imagery training can improve the mental condition of players, especially in taking penalty kicks because in taking penalty kicks, technical ability is no longer the biggest determining factor of penalty kicks but the mental factor of the playe

