

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Skripsi*. Universitas Negeri Malang.
- Adi, Sapto. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Akrobinnur, (2014) Pengaruh Latihan Teknik Tendangan *Placer* Terhadap Kemampuan Menendang Penalti Futsal Pada Siswa Putra Kelas V Dan VI Di Sd Negeri 68 Kota Bengkulu. *Skripsi*. Universitas Bengkulu
- Budiwanto, Setyo. (2012) *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Biasworo Adisuyanto. 2009. *Cerdas dan bugar dengan senam lantai*. Jakarta: Grasindo.
- Cook, Thomas D. *Qualitative and Quantitative Methods Instrument Evaluation Research*. Sage Publication. Beverly Hills: 1979
- Festiawan, R. (2020). Latihan Mental Dalam Olahraga. *Skripsi*. Universitas Jenderal Soedirman
- Harimurti, Rizki Sito. (2018) Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan *imagery*. *Jurnal Keolahragaan*. Yogyakarta: Universitas Yogyakarta
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Iqbal, F. (2017). Korelasi Antara Kepercayaan Diri Dengan Keberhasilan Tendangan Penalti Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolaragaan* . Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mahardhika, R. (2015). Pengaruh Latihan Mental dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolaragaan*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

- Mahardhika, R. (2017). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti. *Skripsi*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Malik, J. (2015). Kontribusi Kecepatan dan Daya Tahan Terhadap Stamina (*Speed Endurance*) Pada Atlet UKM Sepak Bola UPI. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- M. Yunus S.B. 2014. *Mindset revolution; optimalisasi potensi otak tanpa batas*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.
- Nasution, Y. (1996). *Model program latihan mental bagi atlet, dalam Gunarsa, SD. Satiadharna, M.P. Soekasah*(editor): Psikologi olahraga, teori dan praktik. Jakarta: BPK Gunung Sahar
- Nasution, Y. (2010). Menjadi pelatih mental bagi olahragawan. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Nurfadhila, R. (2016). Pengaruh Latihan *Imagery* dan Koordinasi Terhadap Keterampilan *Forehand Drive* Petenis Pemula. *Jurnal Keolahragaan, 04*(2). Universitas PGRI Semarang.
- Puji Astutik, E. (2013). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Teknik Tari Bambu Pada Pembelajaran Berbicara (Penelitian Eksperimen Semu Terhadap Siswa Kelas VII SMP Yas Bandung Tahun Ajaran 2012-2013). *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Satiadharna, M.P. (2000). *Dasar dasar psikologi olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan
- Setyawati, Heni. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui *Imagery Training* Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Solihat, T. (2013). Model Pembelajaran Bilangan dan Kata Bantu Bilangan Bahasa Jepang Menggunakan Permainan Tradisional Congklak. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Singgih D. Gunarsa, dkk. 1996. *Psikologi olahraga: teori dan praktek*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan "Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD"*. Bandung: Alfabeta

- Suyud, (2005). *Pengembangan Instrumen Kinerja Profesional Guru : Tesis PPS UNY*
- Suharno, 1993. *Metodologi Pelatihan*, Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran KONI
- Tangkudung, J. (2017). *Mental Training Aspek-aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendekia.
- Tangkudung, James dan Apta Mylsidayu, (2017) *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology, 2nd edition*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<https://fpep.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muh Ricky Septiandhika Irnando
NIM : 175900144
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Keberhasilan Tendangan Penalti Siswa Ekstrakurikuler Futsal MTS Al-Khoiriyah 2 Melalui Latihan *Imagery*

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	28 Oktober 2020	Usulan Judul	
2	2 November 2020	Revisi Judul	
3	10 November 2020	Bab 1	
4	13 November 2020	Revisi Bab 1	
5	23 November 2020	Bab 2-3	
6	27 November 2020	Revisi Bab 2-3	
7	3 Februari 2021	Bab 4-5	
8	9 Februari 2021	Revisi Bab 4-5	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 9 Februari 2021

Mengetahui
Dekan FPP,

Dosen Pembimbing

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

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



Unipa Surabaya










**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<https://fpep.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muh Ricky Septiandhika Irnando
NIM : 175900144
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 17 Februari 2021
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Keberhasilan Tendangan Penalti Siswa Ekstrakurikuler Futsal MTS Al-Khoiriyah 2 Melalui Latihan *Imagery*
Penguji I : Dr. Lukmanul Hakim, S.Or., M.Pd
Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes
Penguji III : Drs. Ismawandi BP, M.Pd

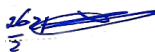
No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Sesuaikan Penulisan dengan Buku Pedoman			
2	Format Penulisan			
3	Lanjutan Tabel			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II

Dosen Penguji III



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

Dr. Sumardi, M.Kes

Drs. Ismawandi BP, M.Pd

Lampiran ke 3 : surat izin penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 118/Ak.1/FPP/XII/2020
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
MTS AL KHOIRIYAH 2
Jl. Raya pasir putih RT.003 RW. 007 dsn. Mulyorejo DS. Dalemkan kec. Panceng Kab. Gresik
di Gresik

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua MTS AL KHOIRIYAH 2 berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Muh Ricky Septiandhika Irnando
NIM : 175900144
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : UPAYA MENINGKATKAN KEBERHASILAN TENDANGAN
PENALTY SISWA EXTRAKULIKULER MTS AL KHOIRIYAH
2 MELALUI LATIHAN IMAGERY

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 10 Desember 2020



Wakil Dekan,

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4 : surat balasan penelitian

**LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU**
MADRASAH TSANAWIYAH AL KHOIRIYAH 2
STATUS : TERAKREDITASI TYPE (B)
NSM : 121235250085 NIS : 210810 NPSN : 20501054
MULYOREJO DALEGAN PANCENG GRESIK

Alamat : Jalan Raya Dusun Mulyorejo Dalem Panceng Gresik Kode Pos 61156 HP. 082139717817

SURAT KETERANGAN MELAKUKAN PENELITIAN
Nomor : 020/MTs. Al-2/A/1/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala MTs. Al Khoiriyah 2 :

Nama : AHMAD RIDLWAN, S.Pd
Jabatan : Kepala MTs. Al Khoiriyah 2
Alamat Sekolah : Mulyorejo Dalem Panceng Gresik

Memberikan keterangan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : MUH. RICKY SEPTIANDHIKA IRNANDO
NIM : 175900144
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pendidikan dan Psikologi
Keterangan : Menerangkan bahwa yang bersangkutan di atas benar – benar telah mengadakan penelitian di MTs Al Khoiriyah 2 dalam penulisan skripsi berjudul “UPAYA MENINGKATKAN KEBERSIHAN TENDANGAN PENALTY SISWA EKSTRAKULIKULER MTS AL KHOIRIYAH 2 MELALUI LATIHAN IMAGERY”

Demikian surat keterangan melakukan penelitian ini kami buat harap yang berkepentingan maklum adanya dan dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya, kami ucapkan terima kasih.

Gresik, 30 Januari 2021
Kepala MTs. Al Khoiriyah 2

AHMAD RIDLWAN, S.Pd.



Lampiran 5 : Hasil *Pretest* dan *Posttest* keberhasilan tendangan penalti

No	Nama	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
1	AF	15	Kurang sekali	20	Kurang sekali
2	AGJ	10	Kurang sekali	20	Kurang sekali
3	AUR	15	Kurang sekali	20	Kurang sekali
4	AIP	25	Kurang	30	Kurang
5	AMP	50	Sedang	55	Sedang
6	ERS	50	Sedang	55	Sedang
7	FBP	35	Kurang	40	Kurang
8	KH	25	Kurang	30	Kurang
9	SFA	15	Kurang sekali	20	Kurang sekali
10	ALAM	40	Kurang	45	Sedang
11	FAS	25	Kurang	30	Kurang
12	FDS	30	Kurang	35	Kurang
13	GBP	35	Kurang	40	Kurang
14	GS	45	Sedang	50	Sedang
15	MA	20	Kurang sekali	25	Kurang
16	MFMAF	25	Kurang	30	Kurang
17	MHAA	55	Sedang	65	Baik
18	NAM	40	Kurang	50	Sedang
19	SI	25	Kurang	30	Kurang
20	AAA	30	Kurang	35	Kurang

Lampiran 6 : Hasil Uji Analisis Data (SPSS 16.0)

1. Deskripsi Data

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pre Test	Mean		30.5000	2.89964
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	24.4310	
		Upper Bound	36.5690	
	5% Trimmed Mean		30.2778	
	Median		27.5000	
	Variance		168.158	
	Std. Deviation		1.29676E1	
	Minimum		10.00	
	Maximum		55.00	
	Range		45.00	
	Interquartile Range		18.75	
	Skewness		.341	.512
	Kurtosis		-.787	.992
Post Test	Mean		36.2500	2.98846
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	29.9951	
		Upper Bound	42.5049	
	5% Trimmed Mean		35.5556	
	Median		32.5000	
	Variance		178.618	
	Std. Deviation		1.33648E1	

Descriptives

	Statistic	Std. Error
Minimum	20.00	
Maximum	65.00	
Range	45.00	
Interquartile Range	22.50	
Skewness	.566	.512
Kurtosis	-.571	.992

2. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.164	20	.162	.952	20	.395
Post Test	.180	20	.089	.924	20	.117

3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.032	1	38	.860

4. Uji Paired Samples Test

Table 4.3 Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
pair 1 pretestes posttes	-5.750	1.832	.410	-6.607	-4.893	-14.038	19	.000

Lampiran 7 : Tabel Taraf Signifikansi (Tabel Uji-T)

Dua Sisi	20%	10%	5%	2%	1%	0,2%	0,1%
Satu Sisi	10%	5%	2,5%	1%	0,5%	0,1%	0,05%
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	318,309	636,619
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	22,327	31,599
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	10,215	12,924
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	7,173	8,610
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	5,893	6,869
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,208	5,959
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	4,785	5,408
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	4,501	5,041
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,297	4,781
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,144	4,587
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,025	4,437
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	3,930	4,318
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	3,852	4,221
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	3,787	4,140
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	3,733	4,073
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	3,686	4,015
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,646	3,965
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,610	3,922
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,579	3,883
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,552	3,850
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,527	3,819
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,505	3,792
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,485	3,768
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,467	3,745
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,450	3,725
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,435	3,707
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,421	3,690
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,408	3,674
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,396	3,659
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,385	3,646
31	1,309	1,696	2,040	2,453	2,744	3,375	3,633

Dua Sisi	20%	10%	5%	2%	1%	0,2%	0,1%
Satu Sisi	10%	5%	2,5%	1%	0,5%	0,1%	0,05%
32	1,309	1,694	2,037	2,449	2,738	3,365	3,622
33	1,308	1,692	2,035	2,445	2,733	3,356	3,611
34	1,307	1,691	2,032	2,441	2,728	3,348	3,601
35	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724	3,340	3,591
36	1,306	1,688	2,028	2,434	2,719	3,333	3,582
37	1,305	1,687	2,026	2,431	2,715	3,326	3,574
38	1,304	1,686	2,024	2,429	2,712	3,319	3,566
39	1,304	1,685	2,023	2,426	2,708	3,313	3,558
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,307	3,551
41	1,303	1,683	2,020	2,421	2,701	3,301	3,544
42	1,302	1,682	2,018	2,418	2,698	3,296	3,538
43	1,302	1,681	2,017	2,416	2,695	3,291	3,532
44	1,301	1,680	2,015	2,414	2,692	3,286	3,526
45	1,301	1,679	2,014	2,412	2,690	3,281	3,520
46	1,300	1,679	2,013	2,410	2,687	3,277	3,515
47	1,300	1,678	2,012	2,408	2,685	3,273	3,510
48	1,299	1,677	2,011	2,407	2,682	3,269	3,505
49	1,299	1,677	2,010	2,405	2,680	3,265	3,500
50	1,299	1,676	2,009	2,403	2,678	3,261	3,496
51	1,298	1,675	2,008	2,402	2,676	3,258	3,492
52	1,298	1,675	2,007	2,400	2,674	3,255	3,488
53	1,298	1,674	2,006	2,399	2,672	3,251	3,484
54	1,297	1,674	2,005	2,397	2,670	3,248	3,480
55	1,297	1,673	2,004	2,396	2,668	3,245	3,476
56	1,297	1,673	2,003	2,395	2,667	3,242	3,473
57	1,297	1,672	2,002	2,394	2,665	3,239	3,470
58	1,296	1,672	2,002	2,392	2,663	3,237	3,466
59	1,296	1,671	2,001	2,391	2,662	3,234	3,463
60	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,232	3,460
61	1,296	1,670	2,000	2,389	2,659	3,229	3,457
62	1,295	1,670	1,999	2,388	2,657	3,227	3,454
63	1,295	1,669	1,998	2,387	2,656	3,225	3,452

Dua Sisi	20%	10%	5%	2%	1%	0,2%	0,1%
Satu Sisi	10%	5%	2,5%	1%	0,5%	0,1%	0,05%
64	1,295	1,669	1,998	2,386	2,655	3,223	3,449
65	1,295	1,669	1,997	2,385	2,654	3,220	3,447
66	1,295	1,668	1,997	2,384	2,652	3,218	3,444
67	1,294	1,668	1,996	2,383	2,651	3,216	3,442
68	1,294	1,668	1,995	2,382	2,650	3,214	3,439
69	1,294	1,667	1,995	2,382	2,649	3,213	3,437
70	1,294	1,667	1,994	2,381	2,648	3,211	3,435
71	1,294	1,667	1,994	2,380	2,647	3,209	3,433
72	1,293	1,666	1,993	2,379	2,646	3,207	3,431
73	1,293	1,666	1,993	2,379	2,645	3,206	3,429
74	1,293	1,666	1,993	2,378	2,644	3,204	3,427
75	1,293	1,665	1,992	2,377	2,643	3,202	3,425
76	1,293	1,665	1,992	2,376	2,642	3,201	3,423
77	1,293	1,665	1,991	2,376	2,641	3,199	3,421
78	1,292	1,665	1,991	2,375	2,640	3,198	3,420
79	1,292	1,664	1,990	2,374	2,640	3,197	3,418
80	1,292	1,664	1,990	2,374	2,639	3,195	3,416
81	1,292	1,664	1,990	2,373	2,638	3,194	3,415
82	1,292	1,664	1,989	2,373	2,637	3,193	3,413
83	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,191	3,412
84	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,190	3,410
85	1,292	1,663	1,988	2,371	2,635	3,189	3,409
86	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,188	3,407
87	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,187	3,406
88	1,291	1,662	1,987	2,369	2,633	3,185	3,405
89	1,291	1,662	1,987	2,369	2,632	3,184	3,403
90	1,291	1,662	1,987	2,368	2,632	3,183	3,402
91	1,291	1,662	1,986	2,368	2,631	3,182	3,401
92	1,291	1,662	1,986	2,368	2,630	3,181	3,399
93	1,291	1,661	1,986	2,367	2,630	3,180	3,398
94	1,291	1,661	1,986	2,367	2,629	3,179	3,397
95	1,291	1,661	1,985	2,366	2,629	3,178	3,396

Dua Sisi	20%	10%	5%	2%	1%	0,2%	0,1%
Satu Sisi	10%	5%	2,5%	1%	0,5%	0,1%	0,05%
96	1,290	1,661	1,985	2,366	2,628	3,177	3,395
97	1,290	1,661	1,985	2,365	2,627	3,176	3,394
98	1,290	1,661	1,984	2,365	2,627	3,175	3,393
99	1,290	1,660	1,984	2,365	2,626	3,175	3,392
100	1,290	1,660	1,984	2,364	2,626	3,174	3,425

Lampiran 8 : Program Latihan *Imagery*

Pertemuan ke 1 Pelaksanaan *Pretest*

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa dan penjelasan untuk <i>pretest</i>	5 menit	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	<i>Pretest</i> : Tes tendangan penalti	45 menit	Setiap peserta akan melakukan tendangan sebanyak 5x, setiap tendangan akan menghasilkan skor. Penghitungan skor dijumlah dari tendangan ke 1 sampai ke 5.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 2

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - peneliti mengenalkan latihan <i>imagery</i> kepada peserta	45 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 3

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri <ul style="list-style-type: none"> - program latihan yang diberikan pelatih - peneliti menjelaskan latihan <i>imagery</i> kepada peserta (mengetahui kondisi individu) 	60 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi - Doa 	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 4

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - peneliti menjelaskan latihan <i>imagery</i> kepada peserta (mencari kekurangan individu saat melakukan tendangan penalti)	60 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 5

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri program latihan yang diberikan pelatih dan peneliti menerapkan latihan <i>imagery</i> kepada peserta (memberikan solusi untuk kekurangan masing-masing peserta dalam melakukan tendangan penalti.	60 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 6

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i>	60 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 7

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri <ul style="list-style-type: none"> - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i> 	60 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi - Doa 	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 8

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i>	60 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 9

NO	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i>	60 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 10

NO	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i>	60 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 11

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri <ul style="list-style-type: none"> - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i> 	70 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi - Doa 	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 12

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i>	70 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 13

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i>	70 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 14

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i>	70 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 15

NO	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i>	70 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 16

NO	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i>	70 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 17

NO	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i>	70 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke 18

NO	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i>	70 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

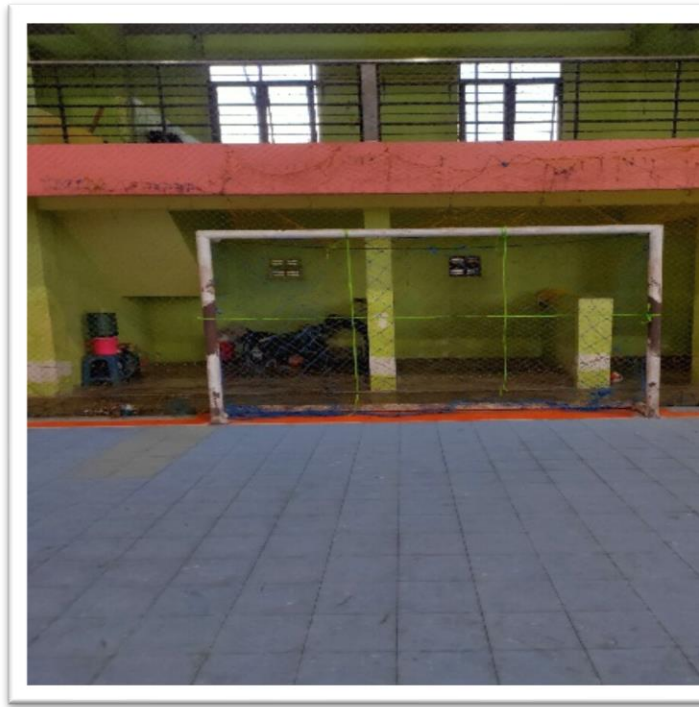
Pertemuan ke 19

NO	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan baik program latihan dari pelatih maupun peneliti
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri - program latihan yang diberikan pelatih - penerapan latihan <i>imagery</i>	70 menit	Peserta mengikuti program latihan dari pelatih dan program latihan dari peneliti berupa latihan <i>imagery</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan Ke 20 Pelaksanaan *Posttest*

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa dan penjelasan untuk <i>pretest</i>	5 menit	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Lari ringan (<i>Jogging</i>) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	<i>Posttest</i> : Tes tendangan penalti	45 menit	Setiap peserta akan melakukan tendangan sebanyak 5x, setiap tendangan akan menghasilkan skor. Penghitungan skor dijumlah dari tendangan ke 1 sampai ke 5.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	10 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Lampiran 9 : Dokumentasi



Gambar 1
Instrumen tes



Gambar 2
Penjelasan pelaksanaan pretest dan posttest



Gambar 3
Pelaksanaan pretest



Gambar 4
Pelaksanaan posttest



Gambar 5
Penerapan treatment