

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH PELATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
PENINGKATAN TEKNIK *SHOOTING* DALAM PERMAINAN
FUTSAL PADA EXTRAKURIKULER FUTSAL SDN KEBRAON 1
SURABAYA**



Unipa Surabaya

Oleh :

ACHMAD IBNU ADAM
NIM : 175900169

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

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH PELATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
PENINGKATAN TEKNIK *SHOOTING* DALAM PERMAINAN
FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SDN KEBRAON 1
SURABAYA**

**PROPOSAL INI DIAJUKAN KEPADA FAKULTAS PEDAGOGI
DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
SURABAYA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN PERSYARATAN
DALAM MEMPEROLEH GELAR SARJANA PENDIDIKAN
PADA PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI**

Oleh :

ACHMAD IBNU ADAM
NIM : 175900169

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi dari : Achmad Ibnu Adam
Nim : 175900169
Proposal skripsi : PENGARUH PELATIHAN MENTAL *IMEGRY*
TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK *SHOOTING* DALAM
PERMAINAN FUTSAL PADA EXTRAKURIKULER FUTSAL SDN
KEBRAON I SURABAYA

Proposal skripsi ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk
diajukan dalam ujian seminar proposal.

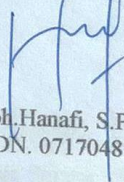
Dosen Pembimbing I

17/12
2 

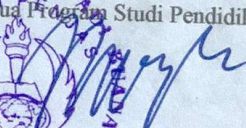
Dr. Sumardi, M.Kes
NIDN. 0723035701

Suabaya,

Dosen Pembimbing II




Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0717048703

UNIVERSITAS PGRI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301
SURABAYA


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Achmad Ibnu Adam dengan judul Pengaruh Pelatihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkatan Teknik *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal SDN Kebraon 1 Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Februari 2021

Dewan Penguji:

1. Dr. Suharti, S.Pd, M.Si., M.Pd . Ketua 

2. Dr. Sumardi, M.Kes. Anggota 

3. Moh.Hanafif, S.Pd., M.Pd. Anggota 

Mengetahui,

Ketua Program Studi,

Mengesahkan,
Dekan FRP,



Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
PRODI PENDIDIKAN
FPEP
SURABAYA
No. 0724097301

PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Achmad Ibnu Adam

NIM : 175900169

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : 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 di kemudian 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, 17 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,


METERAI TEMPEL
2BEAJX061078820
Achmad Ibnu Adam

**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMEGRY* TERHADAP
PENINGKATAN TEKNIK *SHOOTING* DALAM PERMAINAN
FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SDN KEBRAON 1
SURABAYA**

ABSTRAK

ACHMAD IBNU ADAM

Tujuan penelitian ini yaitu (1) Untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan mental *Imagery* terhadap hasil belajar *shooting* bola pada ekstrakurikuler siswa SDN Kebraon I Surabaya. (2) Untuk mengetahui besar peningkatan pemberian latihan mental *imagery* terhadap hasil *shooting* pada ekstrakurikuler siswa SDN Kebraon I Surabaya. penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau sampel bertujuan, adalah bentuk teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Maka, peneliti mengambil subjek seluruh anggota populasi, sehingga sampel penelitian ini semua yaitu siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 20 anak di SDN Kebraon 1 Surabaya. hasil penelitian, diketahui bahwa pengaruh yaitu yang pertama membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} pada ketentuan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terdapat pengaruh dan begitu sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak ada pengaruh. Hasil penghitungan dari tabel 4.2 diketahui bahwa t_{hitung} sebesar 16,170 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada atau $16,170 > 1,729$ pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan mental *Imagery* terhadap hasil belajar *shooting* bola pada kelas V SDN Kebraon I Surabaya. Hasil peningkatan pemberian latihan mental *Imagery* terhadap hasil belajar *shooting* menunjukkan yaitu 34%.

Kata Kunci: mental *Imagery* dan *shooting* bola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, ridho, dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul “ Pengaruh Pelatihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkatan Teknik *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal SDN Kebraon 1 Surabaya”. Penulisan proposal skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana selama menempuh Pendidikan S1 Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan pada skripsi ini. Penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. M . Subandowo, M.S selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogi Dan Psikologi.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.pd selaku Ketua Program Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Sumardi, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan pengarahan dan dorongan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan pengarahan dan dorongan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Surabaya, 31 Januari 2021

Penulis,

Achmad Ibnu Adam

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Definisi Operasional Variabel	6
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka	9
1. Pengertian Psikologi.....	9
2. Pengertian Mental <i>Imagery</i>	9
3. Pengertian Futsal	15
4. Teknik Dasar Permainan Futsal	16

B. Penelitian Yang Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual.....	24
D. Hipotesis	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	26
B. Populasi Dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel	26
C. Variabel Penelitian.....	27
1. Variabel Bebas	27
2. Variabel Terikat.....	27
D. Instrumen Penelitian	27
E. Teknik Analisis Data	28
1. Uji Prasyarat Analisis	28
2. Uji T <i>Paired Sampel t-test</i>	28
3. Uji <i>pre-test-pro-test</i>	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	30
1. Tahapan Awal	30
2. Uji Normalitas	30
3. Uji Hipotesis	32
B. Pembahasan	34

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	36
B.Saran	36

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL :

2.1 Kerangka Konseptual	24
4.1 Uji Normalitas	31
4.2 Uji <i>t Paired t-test</i>	32

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR :

2.1 Teknik Dasar <i>Passing</i>	17
2.2 Teknik Dasar <i>Control</i>	18
2.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambun	18
2.4 Teknik Dasar <i>Dribling</i>	19
2.5 Teknik Dasar <i>Shooting</i>	20
2.6 Tendangan Dengan Ujung Kaki	21
2.7 Teknik <i>Heading</i>	22
2.8 Pelatihan <i>Goalkeeping</i>	22
4.1 Pengujian Hipotesis	33