

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.