

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* MENGGUNAKAN AUDIO
VISUAL (VIDEO) TERHADAP AKURASI *SHOOTING*
FUTSAL**

(Eksperimen pada siswa ekstrakurikuler SMPN 20 Tasikmalaya)

IHSAL SALATIN

162191094

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

**H. Agus Mulyadi, M.Pd.
NIDN. 0427086201**

**H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN. 0415116301**

Disahkan Oleh

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi

Ketua Jurusan
pendidikan jasmani

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIP. 1963040919891110011**

**H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN. 0415116301**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Imagery* Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi Shooting Futsal**”. Beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan,

Ihsal Salatin

NPM. 162191094

ABSTRAK

IHSAL SALATIN. 2020. **Pengaruh Latihan *Imagery* Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi *Shooting* Futsal**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui informasi tentang pengaruh latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting* futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 20 Tasikmalaya sebanyak 16 siswa dan cara melihatnya menggunakan total sampling, jadi menggunakan seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 20 Tasikmalaya. Desain penelitian ini adalah *One-group Pretest-posttest*, untuk mengumpulkan datanya menggunakan tes ketepatan *shooting*. *Instrument* penelitian ini adalah tes ketepatan *shooting*. Hasil dari penelitian melalui deskripsi data yang menggunakan pendekatan statistik, didapatkan nilai rata-rata, standar deviasi, dan variasi dari tes awal dan tes akhir. Pengujian persyaratan analisis itu ada dua yaitu pengujian normalitas dari setiap tes menggunakan Chi-kuadrat dan pengujian homogenitas dari setiap tes menggunakan rumus homogenitas (uji F). Untuk pengujian hipotesis statistik adalah statistik non parametrik. Berdasarkan hasil penelitian, pengujian persyaratan analisis dan pengujian hipotesis, maka terdapat pengaruh yang berarti latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 20 Tasikmalaya.

Kata Kunci: Alat, sasaran, ketepatan, *shooting*

ABSTRATC

IHSAL SALATIN. 2020. ***Effect of imaging exercises using audio visual (video) on the accuracy of futsal shooting.*** Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University Tasikmalaya.

The purpose of this study was to study information about the effect of imaging exercises using audio visual (video) on the accuracy of futsal shooting. The research method used is a research method. The population of this research was 16 futsal extracurricular students of SMPN 20 Tasikmalaya and the method of using a total sample, thus using all futsal extracurricular students of SMPN 20 Tasikmalaya. The design of this study was the One-group Pretest-posttest, to collect data using the accuracy test. The instrument of this study was the test of the accuracy of picture taking. The results of the study passed a description of the data using statistics, obtaining average scores, standard deviations, and variations of the initial and final tests. Testing the analysis requirements there are two, namely testing the normality of each test using Chi-squared and homogeneity testing of each test using the formula of homogeneity (F test). For testing statistical hypotheses are non-parametric statistics. Based on the results of the study, testing the requirements of the analysis and testing the hypothesis, the proposed consideration is intended to exercise the image using audio visual (video) on the accuracy of futsal shooting at futsal extracurricular students at SMPN 20 Tasikmalaya.

Keywords: *Equipment, target, accuracy, shooting*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis telah mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Imagery* Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi *Shooting* Futsal”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu tugas akhir perkuliahan.

Terwujudnya skripsi ini merupakan suatu kebahagiaan yang tak ternilai harganya bagi penulis, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan kelemahan yang disebabkan berbagai keterbatasan yang penulis miliki. Namun akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan berkat rahmat dan kasih sayang Yang Maha Kuasa serta berkat bantuan dari berbagai pihak lain yang ikut membantu dalam hal penyusunan skripsi ini.

UCAPAN TERIMAASIH

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan, namun atas dorongan dan bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih kepada pihak yang telah membantu penulis.

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. H. Agus Mulyadi, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moral maupun material.
6. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua

pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan disini satu per satu, yang telah membantu penulis baik berupa moral maupun material.

Skripsi ini bukanlah karya yang sempurna karena masih memiliki banyak kekurangan, oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritikan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Amin.

Tasikmalaya, Juli 2020

I S

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Kegunaan Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Konsep Latihan	6
2.1.2 Tujuan Latihan	7
2.1.3 Prinsip Latihan	7
2.1.4 Variasi Latihan.....	10
2.1.5 Latihan Mental	11
2.1.6 <i>Imagery</i>	12
2.1.7 Manfaat Latihan <i>Imagery</i>	14
2.1.8 Bentuk-Bentuk Latihan <i>Imagery</i>	14
2.1.9 Karakteristik <i>Imagery</i>	17
2.1.10 Media Audio Visual.....	18
2.1.11 Konsep Permainan Futsal	22
2.1.12 Variasi Latihan <i>Imagery</i> Pada <i>Shooting</i> Futsal.....	32

2.2 Penelitian yang Relevan	33
2.3 Kerangka Konseptual.....	33
2.4 Hipotesis	34
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	36
3.2 Variabel Penelitian.....	36
3.3 Desain Penelitian	37
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
3.5 Teknik Pengumpulan Data	38
3.6 Instrumen Penelitian	39
3.7 Teknik Analisis Data	40
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	42
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	43
4.1.1 Deskripsi Data.....	43
4.1.2 Pengujian Hipotesis	45
4.2 Pembahasan	45
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	51
RIWAYAT HIDUP	70

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	43
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data Dari Masing-masing Tes	44
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Tes Ketepatan <i>Shooting</i>	44
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Metode Latihan Mental	11
Gambar 2.2 Lapangan Permainan Futsal	24
Gambar 2.3 Teknik Passing Futsal	26
Gambar 2.4 Teknik <i>Chipping</i> Futsal.....	27
Gambar 2.5 Teknik Dasar Menahan Bola.....	28
Gambar 2.6 Teknik <i>Dribbling</i> Futsal	29
Gambar 2.7 Teknik <i>Shooting</i> Futsal.....	30
Gambar 2.8 Teknik <i>Heading</i> Futsal	31
Gambar 3.1 Variabel Penelitian	37
Gambar 3.2 Desain Penelitian.....	37
Gambar 3.3 Tes Ketepatan <i>Shooting</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tes Awal.....	51
Lampiran 2 Tes Akhir	52
Lampiran 3 Program Latihan Penelitian	53
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Normalitas Data Tes Awal Ketepatan <i>Shooting</i>	60
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Normalitas Data Tes Akhir Ketepatan <i>Shooting</i>	61
Lampiran 6 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	62
Lampiran 7 Tabel Chi-Kuadrat χ^2	63
Lampiran 8 Tabel Distribusi F	64
Lampiran 9 Tabel Distribusi t	66
Lampiran 10 SK Bimbingan	67
Lampiran 11 Surat Izin Peneitian.....	68
Lampiran 12 Dokumentasi	69