

## ABSTRAK

**Lindra Pranata. Pengaruh latihan Imajinasi (*Imagery*) dan Visual Terhadap Ketrampilan Penjaga Gawang *Diving* atau Menjatuhkan Badan Pada siswa Sekolah Sepak Bola (SBB) RAJAWALI MUDA Tangerang Selatan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2016.**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh terhadap ketrampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan melalui latihan Imajinasi *Imagery* dan Visual pada olahraga permainan Sepak Bola.

Penelitian dilaksanakan disekolah Sepak Bola RAJAWALI MUDA Tangerang Selatan, dan rentang waktu yang digunakan dalam pelaksanaan penyusunan hingga pelaporan skripsi ini adalah pada bulan Desember 2015. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen pedoman observasi dan dianalisis secara deskriptif kualitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 10 siswa. Penelitian ini menggunakan 8x pertemuan. Dengan 2 pertemuan digunakan sebagai tes awal dan tes akhir, sisanya pertemuan digunakan sebagai waktu tindakan atau perlakuan.

Dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh latihan *imagery* dan visual terhadap ketrampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) RAJAWALI MUDA Tangerang Selatan, dengan data dari data tersebut diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 10,721  $t_{tabel}$  dengan uji satu sisi pada taraf signifikan 0,05 dengan  $n-1 = 10$  adalah 1,83, maka  $t_{hitung} (10,721) < t_{tabel} (1,83)$ , berarti terdapat pengaruh latihan Imajinasi (*Imagery*) dan Visual terhadap keterampilan penjaga gawang *Diving* atau menjatuhkan badan pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Rajawali Muda Tangerang Selatan.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayahNya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini berkat bantuan banyak pihak yang telah membantu baik secara moril maupun material. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada berbagai pihak, khususnya:

Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku pembantu dekan I, Bapak Drs. Mustara, M.Pd selaku Pembantu Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO selaku Ketua program studi Olahraga pendidikan yang telah banyak memberikan masukan dan petunjuk tentang penelitian.

Bapak Drs.H Djumidar.AW, M.Pd selaku penasihat Akademik yang dengan sabar membimbing dan membantu penulis dalam menyelesaikan perkuliahan.

Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd dan Bapak Sujarwo, M.Pd selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah meluangkan waktu,

tenaga dan menyumbangkan pemikirannya untuk mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini.

Bang Slamet, S.Pd selaku pelatih penjaga gawang FIK UNJ yang sudah memberikan ide atau masukan terhadap judul skripsi ini.

Para Teman-teman mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani, terutama teman dari penjas Non Reg A, dan teman bermain motor tua Ahmad Zainul Malik, S.Pd yang sudah membantu memberikan masukan dan motivasi selama penulisan skripsi dan pembina, pelatih dan teman-teman KOP Sepak Bola FIK UNJ.

Khususnya Bapak dan Ibu atas support dan doanya selama ini dan juga kaka beserta seluruh keluarga yang telah memberi dukungan dan motivasi selam ini.

Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi sekolah dan para pelatih. Namun demikian, penulis tetap menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Karena itu penulis sangat mengharapkan koreksi dari berbagai pihak untuk memperbaiki skripsi ini.

Jakarta, 11 Januari 2016

LP

## DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN GAMBAR.....	ix

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	6
C. Pembatasan masalah.....	7
D. Kegunaan Penelitian .....	7
E. Kegunaan Penelitian .....	7

### BAB II KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Kerangka Teoritis	
1. Hakikat Ketrampilan .....	9
2. Hakikat Ketrampilan Penjaga Gawang ( <i>Goalkeeper</i> ) ...	10
3. Hakikat Latihan .....	23
4. Hakikat Imagery .....	26
5. Hakikat Visual .....	28
6. Hakikat Perkembangan Anak Usia 13-15 tahun .....	29

B. Kerangka Berfikir	
1. Keterampilan .....	37
2. Keterampilan Penjaga Gawang.....	38
C. Hipotesis Penelitian .....	38

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian .....	39
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	39
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	40
D. Desain Experimen.....	40
E. Tujuan Desain Exsperimen .....	41
F. Instrumen Tes .....	42
G. Intrumen Pengumpulan Data .....	47
H. Tehnik Pengumpulan Data.....	48
I. Teknik Analisis Data.....	48
J. Hipotesa Statistik .....	49
K. Keabsahan Data Penelitian.....	50

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data .....	51
1. Tes Keterampilan Penjaga Gawang(Diving).....	51
a. Data Awal penelitian tes Keterampilan Penjaga Gawang (Diving) .....	51
b. Data Deskripsi Tes Awal dan Akhir .....	53
B. Pengujian Hipotesis.....	62

### BAB V KESIMPULAN,IMPLIKASI,DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	64

DAFTAR PUSTAKA .....	64
LAMPIRAN .....	65

### **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Program Latihan .....	65
2. Pertemuan 1 .....	65
3. Pertemuan 2 .....	66
4. Pertemuan 3 .....	67
5. Pertemuan 4 .....	68
6. Pertemuan 5 .....	69
7. Pertemuan 6 .....	70
8. Gambar Instrumen tes Ketrampilan Penjaga Gawang (Diving).....	84
9. Daftar Hadir Siswa .....	88
10. Pedoman Observasi Tes Awal .....	89
11. Data Awal Dan Data Akhir .....	90
12. Selisih data Tes Awal dan Akhir.....	91
13. Pedoman Ovservasi Tes Akhir.....	92
14. Gambar Penelitian .....	93

## DAFTAR TABEL

Tabel. 1.Kisi-kisi Penilaian Ketrampilan Penjaga Gawang (Diving) .....	43
Tabel. 2.Norma Penilaian Ketrampilan Penjaga Gawang (Diving) .....	45
Tabel. 3.Data Penilaian skor Tes awal dan Tes Akhir.....	52
Tabel. 4.Daftar Hadir Siswa Penjaga Gawang.....	88
Tabel. 5.Distribusi Frekuensi Data Awal.....	55
Tabel. 6.Pedoman Observasi Tes Awal.....	89
Tabel. 7.Data Deskripsi Data Awal dan Akhir Tes Ketrampilan Penjaga Gawang (Diving).....	90
Tabel. 8.Selisish Data Awal dan Akhir Terhadap Tes Ketrampilan Penjaga Gawang (Diving).....	91
Tabel. 9.Pedoman Observasi Tes Awal.....	92
Tabel. 10.Hasil Skor Tes Awal dan Akhir Tes Ketrampilan Penjaga Gawang.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik Distribusi Frekuensi Data Awal Ketrampilan Penjaga Gawang.....	56
Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi Data Awal Ketrampilan Penjaga Gawang.....	59
Gambar 3. Instrumen Tahap Persiapan.....	84
Gambar 4. Instrumen Tahap Pelaksanaan.....	86
Gambar 5. Instrumen Thap Lanjutan.....	87
Gambar 6. Siswa Melakukan Pemanasan Jogging.....	93
Gambar 7. Siswa Melakukan Senam Dinamis.....	93
Gambar 8. Bentuk Pemanasan Senam kelenturan Dengan Bola.....	94
Gambar 9. Bentuk latihan koordinasi Kaki.....	94
Gambar 10. Tes Ketrampilan Penjaga Gawang.....	95
Gambar 11. Siswa Melakukan Cool Down.....	95