

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN VISUALISASI DAN NON VISUALISASI TERHADAP PENINGKATAN AKURASI TENDANGAN PEMAIN FUTSAL SISWA EKSTRAKULIKULER DI SMAN 4 BANDAR LAMPUNG

Oleh

M. FADEL AL-JUFRI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan visualisasi dan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Bandar Lampung, serta untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan visualisasi dan non visualisasi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa, yaitu kelompok latihan visualisasi dan kelompok latihan non visualisasi. Instrumen yang digunakan adalah tes akurasi tendangan. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t berpasangan (*paired samples t-test*) dan uji-t dua sampel independen (*independent samples t-test*). Hasil penelitian menunjukkan: (1) Latihan visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan dengan nilai thitung sebesar 17,201. (2) Latihan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan dengan nilai thitung sebesar 4,841. (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok tersebut yang ditunjukkan oleh nilai thitung sebesar 1,100. (4) Tidak terdapat perbedaan pada uji lanjutan *post hoc* pada kedua kelompok tersebut yang di tunjukan oleh nilai p-value sebesar 0,132 .Dengan demikian kesimpulan pada penelitian ini latihan visualisasi dan non visualisasi berpengaruh terhadap peningkatan akurasi tendangan, namun tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan visualisasi dan non visualisasi dan tidak terdapat perbedaan pada uji lanjutan *post hoc*.

Kata Kunci : visualisasi dan non visualisasi, akurasi tendangan, futsal

ABSTRACT

THE EFFECT OF VISUALIZATION AND NON VISUALIZATION TRAINING ON IMPROVING KICK ACCURACY OF EXTRACURRICULAR STUDENT FUTSAL PLAYERS AT SMAN 4 BANDAR LAMPUNG

By

M. FADEL AL-JUFRI

This study aims to determine the effect of visualization and non-visualization training methods on improving the kicking accuracy of extracurricular students at SMA Negeri 4 Bandar Lampung, as well as to determine the differences in the effects of visualization and non-visualization training. This study used an experimental method with a pre-test and post-test design. The research sample consisted of 20 students, namely the visualization training group and the non-visualization training group. The instrument used was a kicking accuracy test. Data analysis was carried out using a paired t-test (paired samples t-test) and an independent two-sample t-test (independent samples t-test). The results of the study showed: (1) Visualization training on improving kicking accuracy with a t-count value of 17.201. (2) Non-visualization training on improving kicking accuracy with a t-count value of 4.841. (3) there was no difference in influence between the two groups, which was indicated by a t-count value of 1.100. (4) There was no difference in the post hoc follow-up test between the two groups, as shown by a p-value of 0.132. Thus, the conclusion of this study is that visualization and non-visualization training have an effect on increasing kicking accuracy, but there was no difference in the effect between visualization and non-visualization training and there was no difference in the post hoc follow-up test.

Keywords: *visualization and non visualization, kicking accuracy, futsal*