

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

(Skripsi)

Oleh

M. FADEL AL-JUFRI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

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*

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

Oleh

M. FADEL AL-JUFRI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai
Gelar SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

Judul Skripsi : **Pengaruh Latihan Visualisasi Dan Non Visualisasi Terhadap Peningkatan Akurasi Tendangan Pemain Futsal Siswa Ekstrakurikuler Di Sman 4 Bandar Lampung**

Nama Mahasiswa : **M. Fadel Al-Jufri**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2213051058**

Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.
NIP 199101312024211005

Alifia Ramadhina Putri, S.Pd., M.Or.
NIP 199901092024062001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.
NIP 197412202009121001

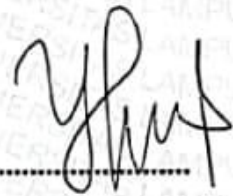
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

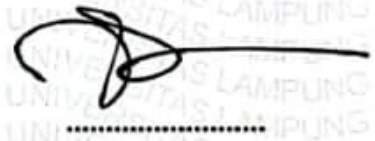
Ketua : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.



Sekretari : Alifia Ramadhina Putri, S.Pd., M.Or.



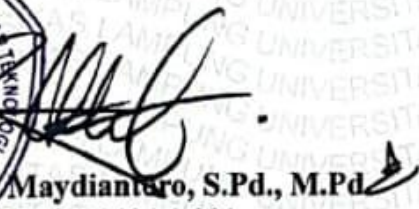
Penguji Utama : Joan Siswoyo, M.Pd



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Arbet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd
NIP.19870504201404 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 20 April 2026

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Fadel Al-Jufri
NPM : 2213051058
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Visualisasi Dan Non Visualisasi Terhadap Peningkatan Akurasi Tendangan Pemain Futsal Siswa Ekstrakurikuler Di Sman 4 Bandar Lampung”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya anggap dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 20 April 2026



M. Fadel Al-Jufri
NPM 2213051058

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap M. Fadel Al-Jufri, dilahirkan di Bandar Lampung, Kecamatan Teluk Betung Utara pada tanggal 24 Mei 2004, anak kedua dari pasangan suami istri, bapak Dr. Khairudin S.E., M.Ak dan ibu Yanti Rahmawati, S.H. Penulis bertempat tinggal di Jl. Diponegoro No.10 Bandar Lampung.

Riwayat pendidikan di SD Negeri 1 Gulak-Galik, lulus pada tahun 2016, lalu melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 16 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2019 kemudian di SMA Negeri 4 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2022. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Selain itu, penulis juga aktif dalam kegiatan organisasi mahasiswa di kampus di bidang olahraga, penulis bergabung dan salah satu unit kegiatan mahasiswa yaitu UKM Futsal Unila.

Pada tahun 2025, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Mulyo Dadi, Kecamatan Rawa Pitu, Kabupaten Tulang Bawang, Provinsi Lampung serta melaksanakan Praktek Pengenalan Lapangan (PPL) di SD Negeri 1 Mulyo Dadi.

Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat.

MOTTO

Jadilah Seperti Matahari, Tetap Bersinar Walaupun Sendiri
(M. Fadel Al-Jufri)

Pantesan Awan nya Redup, Orang Bintang nya Disini
(M. Fadel Al-Jufri)

PERSEMBAHAN

Tidak ada lembar yang paling inti dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, saya persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua saya, Bapak Dr. Khairudin, S.E., M.Ak. dan Ibu Yanti Rahmawati, S.H. sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tak terhingga atas semua kasih sayang, pengorbanan, dukungan, doa dan cinta yang tidak terbatas. Karya ini merupakan bentuk sederhana rasa syukur saya dan perasaan bahagia dan rasa hormat, penuh cinta dan kasih sayang, mungkin selembar kertas yang saya ucapkan tidak bisa membalas segala bentuk perjuangan kedua orang tua saya yang telah melahirkan, merawat, membimbing dan bekerja keras untuk membiayai pendidikan saya serta tiada henti-hentinya mendoakan untuk keberhasilan saya karena saya percaya bahwa Ridho Allah adalah ridho kedua orang tua.

Kepada kakak M. Abidzar Al-Ghifari, S.H. yang selalu memberikan semangat serta menjadi motivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Sahabat-sahabatku yang senantiasa selalu menemani, menghibur dan memberikan dukungan serta semangat disaat senang maupun sulit, suatu kehormatan untuk saya bisa bersama kalian dan betapa bersyukurya memiliki kalian di hidupku.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali dan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat. Semua teman seperjuangan Penjas Unila 2022

Dan Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kepada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Penulis Berterima kasih kepada Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., sebagai pembimbing satu dan Ibu Alifia Ramadhina Putri, S.Pd., M.Or., sebagai pembimbing dua, serta Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., sebagai pembahas yang memberikan kritik dan saran yang telah membimbing hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN VISUALISASI DAN NON VISUALISASI TERHADAP PENINGKATAN AKURASI TENDANGAN PEMAIN FUTSAL SISWA EKSTRAKULIKULER DI SMAN 4 BANDAR LAMPUNG” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM., ASEAN Eng. Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak dan ibu Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibuku Terkasih Yanti Rahmawati, S.H., Izikan aku mengucapkan semua beban yang bercampur bangga telah aku rengkuh, semua berpihak kepadaku, pasti doamu yang lacarkan upayaku, mesti doa yang meluncur dari bibirmu, dan yang aku tau kau takkan pernah berhenti untuk tumbuhku kini, semoga sesuai dengan yang kau impi, tertulis jelas namaku disetiap harap malammu.
7. Keluarga Besar H. Amir Effendi yang selalu memberikan dukungan kepada saya yang aneh dan kocak ini.
8. Ibu Dwi Astuti, S.Pd., M.M. yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMAN 4 Bandar Lampung.

9. Teman-teman dan keluarga besar Penjas Angkatan 2022
10. Teman-teman KKN Desa Mulyo Dadi yang selalu memberikan support dan motivasi.
11. Sahabat terdekat saya Grup Gundamtokelmindin dan Keluarga Besar yang selalu memberikan motivasi dan support kepada saya.
12. Sahabat Terdekat Ahmad Lutfi Fatullah yang selalu bersamaku sedari SD hingga saat ini.
13. Kedua Sahabatku Muhammad Indra Gunawan dan Muhammad Rayfansyah Effendi, terimakasih sudah menjadi sahabat dari awal semester satu, terimakasih telah menjadi sahabat seperjuangan skripsi hingga engkau berpulang terlebih dahulu kepada Allah SWT.
14. Serta semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, Akan tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, Aamiin.

Bandar Lampung, 20 April 2026

Penulis



M. Fadel Al-Jufri

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	8
1.8 Penjelasan Judul.....	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Pendidikan Olahraga	10
2.2 Pengertian Olahraga.....	12
2.3 Kualitas Prestasi.....	13
2.4 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat.....	15
2.5 Hakikat Ekstrakurikuler.....	18
2.6 Belajar Gerak	18
2.7 Prinsip Latihan	21
2.8 Hakikat Permainan Bola Futsal.....	22
2.9 Teknik Permainan Bola Futsal	25
2.10 Visualiasi.....	28
2.11 Akurasi Tendangan.....	29
2.12 Latihan Visualisasi	30
2.13 Bentuk-Bentuk Latihan Visualisasi	31

2.14 Skenario Kepelatihan	32
2.15 Penelitian Yang Relevan	32
2.16 Kerangka Berfikir	33
2.17 Hipotesis.....	33
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	35
3.1. Metode Penelitian.....	35
3.2 Jenis Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Sampel	34
3.4 Desain Penelitian.....	34
3.5 Variabel Penelitian	36
3.6 Instrumen Penelitian.....	37
3.7 Teknik Pengumpulan Data	39
3.8 Teknik Analisis Data	41
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.2 Analisis Data	50
4.3 Uji Hipotesis	52
4.4 Pembahasan.....	54
V. KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian Akurasi Tendangan Futsal	39
2. Statistik Deskriptif Data Pre-test Akurasi Tendangan	44
3. Diagram Data Pre-Test Akurasi Tendangan	45
4. Distribusi Frekuensi Pre-Test Kelompok Visualisasi	45
5. Distribusi Frekuensi Pre-Test Kelompok Non Visualisasi	46
6. Statistik Deskriptif Data Post-Test Akurasi Tendangan.....	46
7. Diagram Data Post-Test Akurasi Tendangan.....	48
8. Distribusi Frekuensi Post-Test Kelompok Visualisasi	48
9. Distribusi Frekuensi Post-Test Kelompok Non Visualisasi.....	49
10. Perbandingan Rerata Peningkatan Skor Akurasi Tendangan	49
11. Diagram Perbandingan Rerata Peningkatan Skor Akurasi Tendangan	50
12. Hasil Uji Normalitas Akurasi Tendangan.....	51
13. Uji Homogenitas Akurasi Tendangan.....	51
14. Uji T Kelompok Visualisasi	52
15. Uji T Kelompok Non Visualisasi	53
16. Uji Perbedaan Kelompok Visualisasi dengan Kelompok Non Visualisasi.....	53
17. Uji Lanjutan Post Hoc	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teori Kenneth Schmitz	13
2. Kesehatan	14
3. Intelegensi	14
4. Minat dan Motivasi	15
5. Cara Belajar Peserta Didik	15
6. Piramida Pembinaan Olahraga	16
7. Pola Pembinaan Atlet	17
8. Klasifikasi Gerak.....	21
9. Lapangan Futsal	23
10. Gawang Futsal.....	24
11. Bola Futsal.....	24
12. Dribbling	26
13. Passing.....	26
14. Shooting.....	27
15. Control.....	28
16. Skenario Kepelatihan Akurasi Tendangan	32
17. Bagan Kerangka Berpikir	33
18. Desain Penelitian	35
19. Ordinal Pairing	36
20. Akurasi Tendangan Futsal	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	64
2. Surat Balasan Penelitian	65
3. Dokumentasi Penelitian.....	66
4. Formulir Tes Awal	75
5. Formulir Tes Akhir	76
6. Tes Awal Akurasi Tendangan.....	77
7. Tes Awal Kelompok Visualisasi	78
8. Tes Awal Kelompok Non Visualisasi	79
9. Tes Akhir Kelompok Visualisasi	80
10. Tes Akhir Kelompok Non Visualisasi	81
11. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Visualisasi.....	82
12. Tes Akhir Kelompok Visualisasi	83
13. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Non Visualisasi.....	84
14. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Non Visualisasi.....	85
15. Uji Homogenitas Tes Awal.....	86
16. Uji Homogenitas Tes Akhir	87
17. Uji Pengaruh Kelompok Visualisasi.....	88
18. Uji Pengaruh Kelompok Non Visualisasi.....	89
19. Uji Perbedaan	90
20. Uji Lanjutan Post Hoc	91
21. Tabel L Uji Normalitas	92
22. Tabel Uji F Homogenitas.....	93
23. Tabel Uji T.....	94

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani individu. Di lingkungan pendidikan, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana kebugaran tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, disiplin, serta pengembangan keterampilan motorik siswa. Pentingnya olahraga diatur Dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, Pasal 46 menegaskan bahwa penyelenggaraan olahraga tidak hanya bertujuan membina prestasi, tetapi juga memiliki fungsi sosial yang lebih luas. Pada huruf h, dinyatakan bahwa olahraga harus mampu mewujudkan rasa saling menghormati keberagaman antarbangsa. Ketentuan ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga merupakan ruang interaksi yang menjunjung nilai toleransi, inklusivitas, dan penghargaan terhadap perbedaan. Selanjutnya, pada huruf i, UU tersebut menekankan bahwa olahraga berperan dalam menciptakan persahabatan dan perdamaian dunia.

Dengan demikian, olahraga dipandang sebagai salah satu sarana diplomasi yang dapat memperkuat hubungan antarnegara melalui kompetisi yang sehat dan kerja sama internasional. Landasan normatif ini menjadi penting dalam konteks penelitian keolahragaan, karena memberikan arah bahwa program, kebijakan, maupun kegiatan olahraga di Indonesia perlu dirancang tidak hanya untuk mengembangkan kemampuan fisik dan prestasi atlet, tetapi juga untuk mendukung pembentukan karakter, memperkuat nilai sosial, dan berkontribusi pada harmonisasi kehidupan masyarakat di tingkat nasional hingga global. Ketentuan ini memberikan dasar hukum yang kuat untuk pengembangan berbagai cabang olahraga di lingkungan sekolah, termasuk futsal.

Kurikulum merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam dimana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Ide dari esensi merdeka belajar ini adalah untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan tanpa merasa terbebani untuk mencapai nilai tertentu (Sudaryanto dkk., 2020). Oleh karena itu, sebelum sekolah menerapkan kurikulum yang akan diadakan, diperlukan analisis dalam mengambil langkah-langkah aktif. Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (psikomotor, kognitif, dan afektif) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak.

Futsal merupakan olahraga yang saat ini sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat, baik di lingkungan masyarakat umum, pendidikan, maupun perkantoran. Permainan futsal tidak hanya dijadikan sebagai salah satu olahraga rekreasi, akan tetapi telah menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan diberbagai pertandingan regional, nasional maupun internasional. Kharisma & Mubarak (2020: 126) menjelaskan bahwa kompetisi futsal di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah banyak diselenggarakan sebagai cara meningkatkan prestasi.

Futsal yang berasal dari istilah "futebol de salao" dalam bahasa portugis, adalah variasi dari sepak bola yang dimainkan di dalam ruang. Olahraga baru ini muncul pada akhir tahun 1930-an di Brasil sebagai alternatif untuk bermain sepak bola di tempat yang terbatas. Menurut Matitaputty (2019) futsal adalah permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. Futsal dibuat untuk tetap mempertahankan aspek dari permainan sepak bola, tetapi dengan peraturan yang disesuaikan untuk kondisi dalam ruangan. Pada tahun 1965, federasi futsal yang pertama, yaitu Confederacion

Sudamericana de Futbol de Salon (CSFS), terbentuk di benua Amerika Selatan. Mereka menyusun peraturan resmi yang mengatur tentang permainan. Peraturan ini meliputi jumlah anggota tim, waktu yang ditetapkan untuk setiap pertandingan, dan berbagai pelanggaran yang mungkin terjadi. Dengan adanya pedoman ini, futsal mulai diatur secara resmi dan berbagai kompetisi diselenggarakan di banyak negara. Pada tahun 1989, FIFA mulai mengelola futsal di arena internasional. Kejuaran Dunia Futsal FIFA yang perdana diselenggarakan pada tahun yang sama di Sao Paulo, Brasil. Event ini menciptakan landasan bagi ajang futsal internasional dan memberikan kesempatan bagi tim-tim dari seluruh dunia untuk berkompetisi di pentas global. Futsal mulai meraih perhatian yang signifikan di benua Asia, khususnya di negara-negara seperti Jepang, Thailand, dan Iran. Selama beberapa tahun belakangan, organisasi-organisasi di negara ini berupaya untuk membangun liga futsal domestik dan menyelenggarakan berbagai kompetisi internasional. Kejuaraan Futsal Asia juga telah menjadi platform utama bagi tim-tim di wilayah ini untuk bersaing satu sama lain. Futsal diakui sebagai alat yang efisien dalam meningkatkan kemampuan bermain sepak bola. Banyak pelatih sepak bola profesional mendorong pemain muda untuk berlatih futsal karena karakter permainan yang lebih cepat dan benuansa teknis. Hal ini mendukung pemain dalam belajar menguasai bola, menggiring, dan berinteraksi dengan baik dalam kondisi yang lebih terbatas. Dengan kemajuan teknologi dan media sosial, futsal sekarang lebih mudah dijangkau oleh para penggemar di seluruh dunia. Video pertandingan serta tutorial keterampilan dengan cepat menyebar di berbagai platform digital, menarik banyak orang untuk mempelajari dan bermain futsal. Turnamen daring dan liga amatir semakin diminati, menarik lebih banyak peserta untuk berpartisipasi.

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar, termasuk di SMAN 4 Bandar Lampung. Permainan ini menuntut kombinasi antara teknik, strategi, kecepatan, dan ketepatan dalam melakukan berbagai gerakan, salah satunya adalah akurasi tendangan ke arah gawang. Akurasi tendangan sangat penting dalam menentukan keberhasilan

mencetak gol, sehingga menjadi aspek teknik dasar yang perlu dilatih secara sistematis.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, pelatih sering kali menekankan aspek fisik dan teknik dasar melalui latihan praktik di lapangan. Namun, pendekatan tersebut belum tentu cukup untuk mengembangkan aspek kognitif dan psikologis pemain yang juga berperan penting dalam performa tendangan. Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan dalam pengembangan performa olahraga adalah latihan visualisasi.

Media visualisasi adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan informasi melalui representasi visual (Hayadi, 2017). Media visualisasi dalam pengertian ini mengacu pada perangkat pembelajaran yang berbasis visual, seperti video yang menunjukkan teknik, animasi, atau demonstrasi visual yang bisa dilihat dan ditiru oleh siswa. Visualisasi juga dapat meliputi proses penciptaan gambar mental, yakni membayangkan secara rinci suatu gerakan dalam pikiran sebelum melakukannya secara fisik. Metode ini dianggap mampu menstimulasi pusat saraf motorik, memperkuat hubungan antara otak dan tubuh, serta membantu atlet memahami urutan gerakan dengan lebih nyata.

Latihan visualisasi adalah proses mental di mana atlet membayangkan tindakan atau gerakan tertentu secara rinci dalam pikirannya tanpa melakukannya secara fisik. Dalam konteks futsal, visualisasi dapat membantu pemain mempersiapkan diri secara mental untuk melakukan tendangan yang tepat, membayangkan sudut tendangan, posisi kiper, dan hasil akhir dari tendangan tersebut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa visualisasi dapat meningkatkan kepercayaan diri, konsentrasi, dan koordinasi motorik.

Kombinasi antara latihan visualisasi dan latihan non visualisasi langsung diduga dapat memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan dengan latihan seperti biasanya semata. Dengan demikian, penting untuk mengkaji secara ilmiah pengaruh dari metode kombinasi ini terhadap peningkatan akurasi tendangan, khususnya bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Bandar Lampung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap metode pelatihan futsal di lingkungan

sekolah serta menjadi acuan bagi pelatih dalam mengembangkan potensi pemain secara lebih holistik.

Berdasarkan hasil observasi pada Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 4 Bandar Lampung menunjukkan bahwa menurunnya kualitas pemain hal tersebut diindikasikan oleh rendahnya kemampuan akurasi tendangan. Pelatih menyatakan bahwa setiap pemain saat melakukan shooting masih terlihat bola yang ditendang meluncur lamban, sehingga mudah dihalangi oleh pemain belakang dan ditangkap oleh penjaga gawang. Selain itu bola hasil shooting, banyak yang keluar lapangan serta tidak mengenai sasaran yaitu gawang lawan. Pemain juga kurang berkonsentrasi dan terlalu tergesa-gesa saat melakukan shooting. Jika hal ini terus dibiarkan, maka dikhawatirkan akan menyebabkan prestasi siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bandar Lampung akan mengalami penurunan, oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengungkap masalah sebenarnya yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan akurasi tendangan, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang. Berdasarkan hal tersebut agar akurasi tendangan futsal dapat dikuasai dengan baik harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan mengotomatisasi keterampilan akurasi tendangan futsal. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Harsono, 2017: 48). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan.

Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu latihan permainan target. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Latihan permainan target ini terdiri dari beberapa bentuk latihan antara lain: *goaling*, *girshoot* (*giring shoot*), *zig-zag goal* dan *bolbal shoot*. Selain bertujuan untuk

meningkatkan akurasi tendangan, bentuk latihan ini salah satu yang digunakan oleh pelatih untuk menghindari terjadinya kejenuhan pada siswa dalam latihan dengan bentuk latihan yang relatif sama setiap hari latihan (Buya, dkk., 2021). Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Visualisasi Dan Non Visualisasi Terhadap Peningkatan Akurasi Tendangan Pemain Futsal Siswa Ekstrakurikuler Di Sman 4 Bandar Lampung”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Rendahnya kemampuan akurasi tendangan siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 4 Bandar Lampung.
2. Bola hasil akurasi tendangan, banyak yang keluar lapangan serta tidak mengenai sasaran yaitu gawang lawan.
3. Pemain juga kurang berkonsentrasi dan terlalu tergesa-gesa saat melakukan akurasi tendangan.

1.3. Batasan Masalah

Dari masalah diatas sesuai dengan kemampuan peneliti dalam penelitian ini hanya dibahas tentang pengaruh latihan visualisasi dan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMAN 4 Bandar Lampung.

1.4. Rumusan Masalah

Setiap penelitian terdapat permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian diatas penulis merumuskan masalah penelitian ini. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh metode latihan visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMAN 4 Bandar Lampung?

2. Adakah pengaruh metode latihan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMAN 4 Bandar Lampung?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan visualisasi dengan latihan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Bandar Lampung?

1.5. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikajikan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya, adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan:

1. Untuk mengetahui apakah metode latihan visualisasi dapat mempengaruhi peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMAN 4 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui apakah latihan non visualisasi dapat mempengaruhi peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMAN 4 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan visualisasi dengan latihan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMAN 4 Bandar Lampung.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam hal metode pelatihan olahraga. Hasil penelitian ini dapat memperkuat teori bahwa latihan visualisasi, jika dikombinasikan dengan praktik fisik, dapat meningkatkan keterampilan motorik seperti akurasi tendangan dalam permainan futsal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelatih Futsal: Memberikan informasi dan alternatif metode latihan yang lebih efektif, khususnya dalam meningkatkan akurasi tendangan melalui pendekatan kombinasi antara latihan mental (visualisasi) dan praktik fisik.
- b. Bagi Siswa/Pemain: Membantu siswa dalam memahami pentingnya latihan visualisasi sebagai bagian dari proses pembelajaran keterampilan, sehingga dapat meningkatkan performa dalam bermain futsal.
- c. Bagi Sekolah: Menjadi referensi dalam mengembangkan program latihan ekstrakurikuler futsal yang berbasis pendekatan ilmiah, guna meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga.
- d. Bagi Peneliti Lain: Menjadi dasar atau referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan latihan mental, performa olahraga, atau pengembangan metode pembelajaran olahraga di sekolah.

1.7. Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di lapangan futsal SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

2. Objek Penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan visualisasi dan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal ekstrakurikuler di SMAN 4 Bandar Lampung.

3. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 20 orang siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Bandar Lampung Adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan visualisasi dan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal ekstrakurikuler di SMAN 4 Bandar Lampung.

1.8 Penjelasan Judul

a. Pengaruh

Menurut Surakhmad (2012:1), pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

b. Latihan

Menurut Harsono (2015) Latihan merupakan proses pembinaan yang dilakukan secara terencana dan teratur untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik, taktik, serta mental atlet agar mencapai prestasi terbaik.

c. Visualisasi

Menurut Richard H. Cox (2012) Visualisasi merupakan penggunaan citra mental untuk mensimulasikan tindakan atau gerakan tertentu tanpa melakukan aktivitas fisik secara langsung, guna memperbaiki keterampilan motorik.

d. Akurasi Tendangan

Menurut Candra (2016), akurasi tendangan dapat didefinisikan sebagai kemampuan seorang atlet untuk mencapai sasaran dengan tendangan yang dilakukan.

e. Ekstrakurikuler

Menurut Mulyasa (2013) Ekstrakurikuler merupakan program kegiatan yang diselenggarakan di luar kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler untuk mengembangkan potensi, kepribadian, dan kreativitas peserta didik.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah suatu disiplin ilmu yang fokus pada pengembangan fisik, mental, dan sosial melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Di Indonesia, pendidikan olahraga merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) yang dirancang untuk meningkatkan kualitas individu secara menyeluruh. Lebih kompleksnya, pendidikan olahraga adalah pendidikan yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan untuk mengembangkan dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat.

Menurut Suherman (2004:23), pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Menurut Kosasih (1994:4) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Dikemukakan juga arti pendidikan jasmani oleh Depdiknas (2003:6) merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Rosyidi (1983:10-11) menjelaskan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi, arah menuju kebulatan kepribadiannya sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. selanjutnya Rosyidi (1983:10-11) mengatakan bukan hanya pendidikan jasmani saja yang dipentingkan. Tetapi pendidikan menuju arah sportivitas harus dijaga dan ditanamkan pada anak. Dapat juga diuraikan bahwa arti pendidikan jasmani itu meliputi :

1. Gerak badan, gerak badan ialah menggerakkan anggota tubuh baik sengaja atau tidak, biasanya untuk menyegarkan badan.
2. Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah pendidikan yang bertitik tolak atau bertitik pangkal pada jasmani. Dan manusia keseluruhan menjadi tujuan
3. Pendidikan Olahraga, pendidikan olahraga ialah mengolahraga melalui cabang olahraga.

Menurut Nadisah (1992:15) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku individu yang bersangkutan. Menurut Lutan (1986:13) pada awalnya olahraga pendidikan adalah suatu kawasan olahraga yang spesifik yang diselenggarakan dilingkungan pendidikan formal. Aktivitas jasmani pada umumnya atau olahraga pada khususnya dipakai sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan direncanakan sedemikian rupa untuk mencapai perkembangan peserta didik secara keseluruhan, baik fisik, intelegensi, emosi, sosial, moral maupun spiritual

Menurut uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara

untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang dalam rangka sistem pendidikan nasional. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

2.2. Pengertian Olahraga

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan teratur, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan, dan imunitas tubuh. Olahraga dapat dilakukan dalam bentuk kompetitif maupun santai, dan melibatkan gerakan tubuh yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental.

Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Pendapat orang tentu berbeda, tapi secara garis besar olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian. Baik dengan gerakan-gerakan terarah (cabang olahraga) ataupun gerakan lainnya yang penting bergerak.

Pada mulanya olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, sehingga olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai serta tidak ada batasan dan aturan yang digunakan. Olahraga dilakukan secara tidak formal baik dari segi tempat pelaksanaan, peraturan, maupun waktu kegiatannya. Namun seiring perkembangan kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin maju, yang ditandai dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus dilakukan oleh manusia, maka kegiatan olahraga tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi melainkan bertambah menjadi kegiatan yang dipertandingkan.



Gambar 1. Teori Kenneth Schmitz
Sumber: Tarigan (2019)

2.3. Kualitas Prestasi

Prestasi belajar merupakan hasil yang didapatkan peserta didik saat di sekolah setelah melakukan kegiatan pembelajaran bersama guru. Prestasi peserta didik menentukan langkah-langkah atau tindak lanjut dalam studi di jenjang berikutnya. Hasil dari belajar peserta didik yang berupa prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Dalyono (2009:55-60) berpendapat bahwa berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar yaitu berasal dari dalam diri orang yang belajar dan ada pula dari luar dirinya. Adapun penjelasan dari masing-masing faktor tersebut didukung oleh pendapat (Djaali, 2011:99). Kesehatan merupakan hal yang paling mahal sebab apabila peserta didik sakit maka tidak dapat belajar dan akibatnya prestasi yang didapatkan peserta didik menjadi kurang optimal. Hal ini didukung oleh Dalyono (2009:55) yang menyatakan bahwa kesehatan jasmani dan rohani begitu besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar seseorang. Menjaga kesehatan fisik dan mental sangat penting bagi setiap orang agar badan tetap sehat, pikiran selalu segar, dan bersemangat dalam melaksanakan kegiatan belajar sehingga prestasi belajar dapat tercapai dengan optimal.



Gambar 2. Kesehatan
(Sumber : Universitas Esa Unggul, 2022)

Intelegensi dan bakat besar sekali pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Pada dasarnya orang yang memiliki intelegensi yang normal ke atas akan lebih mudah dalam belajar dibandingkan dengan orang yang memiliki intelegensi di bawah normal, mereka akan kesulitan dalam belajar.



Gambar 3. Intelegensi
(Sumber : Kompasiana, 2020)

Minat dan motivasi merupakan hal yang berpengaruh dalam prestasi belajar karena minat dan motivasi membuat peserta didik merasa senang dalam belajar. Minat yang besar keinginan yang kuat terhadap sesuatu merupakan modal kuat untuk mencapai tujuannya. Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri terhadap pentingnya sesuatu.



Gambar 4. Minat dan Motivasi
(Sumber : Radar Bayumas, 2023)

Cara belajar siswa sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa sehingga perlu diperhatikan teknik-teknik belajar yang tepat dan sesuai dengan karakteristik individu. Hal yang perlu diperhatikan dalam cara belajar siswa yaitu catatan yang dipelajari, waktu belajar, tempat serta fasilitas belajar, dan tidak kalah pentingnya dukungan dari orang tua.



Gambar 5. Cara Belajar Peserta Didik
(Sumber : Umsu, 2024)

2.4. Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat

Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, continue, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/ pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi. Menurut KONI (2000:11-12) dalam Proyek Garuda Emas, rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Piramida Pembinaan Olahraga
(Sumber : Danardono, 2015)

a) Tahapan latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun

Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usi dini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latiahannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

b) Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan/dipakai sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya.

c) Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

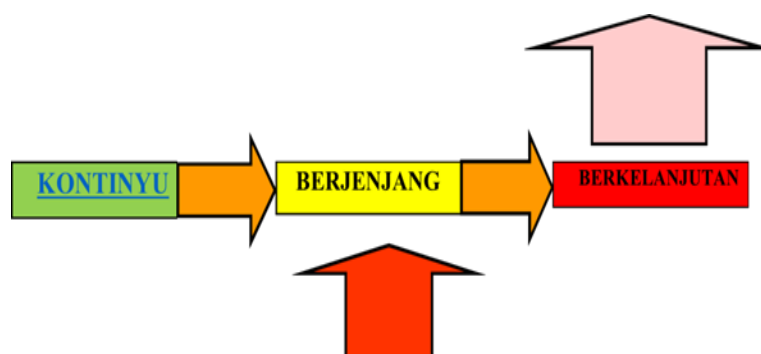
Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini

merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana pada umumnya disebut Golden Age (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini.

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (Golden Age) adalah sebagai berikut pembinaan lanjutan untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak tahapan latihan pematapan tahapan latihan pembentukan (spesialisasi) tahapan latihan persiapan (multilateral).

PUNCAK PRESTASI (GOLDEN AGE)



Gambar 7. Pola Pembinaan Atlet
Sumber: Danardono (2015)

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usiadini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, dapat digunakan metode “*Sport Search*” yang diterbitkan oleh AUSIC (*Australia Sport Commision*) dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh KONI. Metode tersebut dapat mengukur kemampuan/ potensi anak usia dini.

2.5. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan dan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki dari berbagai bidang studi. Ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan yang ada di sekolah contohnya: Olahraga: futsal, basket, voli, dan lain-lain. Seni: musik, tari, teater, dan Organisasi Melalui pelatihan dan bimbingan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa disekolah dan menghindari hal-hal negatif untuk siswa sekarang ini.

2.6. Belajar Gerak

2.6.1. Belajar Gerak

Tarigan (2019:25) belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2.6.2. Ranah Gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

1. Gerak Reflex

Gerak reflex adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.

2. Gerak Dasar Fundamental

Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.

3. Kemampuan Perseptual

Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.

4. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).

5. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi control sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

6. Komunikasi Non Diskursif

Komunikasi non diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana

cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

2. Tahap Asosiatif (Fiksasi)

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep- konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang- ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari.

Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

3. Tahap Otomatisasi

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda- tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.



Gambar 8. Klasifikasi Gerak
(Sumber: Tarigan H, 2019)

2.7. Prinsip Latihan

Bahwa dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip atau asas latihan sebagai berikut :

2.7.1. Prinsip *Overload* (beban lebih)

Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental. Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar dan paling penting, prinsip ini mengatakan bahwa latihan beban haruslah latihan dengan sangat keras, serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Hasyim & Saharullah (2020:45) menyebutkan bahwa beban yang diberikan kepada anak haruslah ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat.

Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh untuk mengkompensasikan lebih atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

2.7.2. Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (progresif)

Menurut Hasyim & Saharullah (2020:55) prinsip progresif adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam pogram latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stres baru bagi otot yang bersangkutan.

2.7.3. Prinsip Reversibility (kembali asal)

Menurut Hasyim & Saharullah (2020:60) prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali kekeadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ketingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak samasekali.

2.7.4. Prinsip Kekhususan

Hasyim & Saharullah (2020:65) menyebutkan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

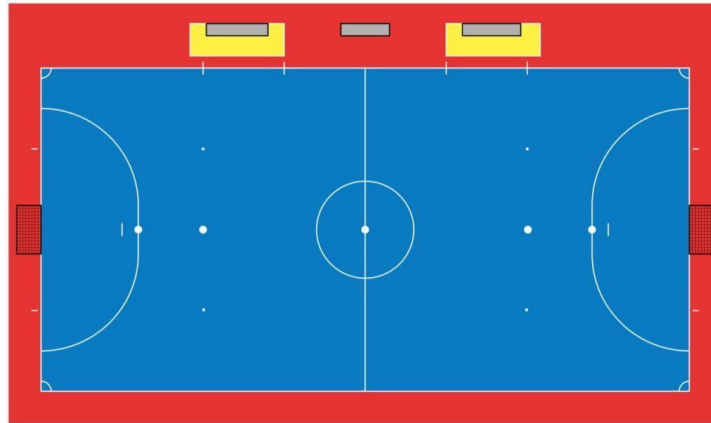
2.8. Hakikat Permainan Bola Futsal

2.8.1. Lapangan bola futsal

Ukuran lapangan futsal untuk pertandingan futsal internasional seperti Piala Dunia Futsal atau AFF Futsal Cup harus sesuai standar Federasi Futsal Dunia. Adapun bentuk lapangan futsal tidak jauh berbeda dengan lapangan sepak bola yaitu persegi panjang dengan garis dan lingkaran di bagian tengahnya.

Lapangan futsal juga memiliki dua gawang atau *goal*. Jika lapangan

futsal mengenal kotak penalti, futsal disebut dengan *circle* yang berbentuk setengah lingkaran. Untuk lebih jelasnya berikut adalah gambar lapangan futsal beserta ukurannya, seperti dilansir dari situs web Dicas Educacao Fisica



Gambar 9. Lapangan Futsal

Sumber : <https://www.vendorjersey.com/gambar-lapangan-futsal/>

2.8.2. Ukuran lapangan futsal

1. Panjang : internasional minimal 38 dan maksimal 42 m, standar minimal 25 dan maksimal 42 m
2. Lebar : internasional minimal 18 dan maksimal 25 m,
3. standar minimal 15 dan maksimal 25 m
4. Radius lingkaran tengah: 3 m
5. Lebar gawang: 3 m
6. Tinggi gawang: 2 m
7. Jarak gawang dengan *circle* (setengah lingkaran): 5 m
8. Jarak titik penalti pertama: 6 m
9. Jarak titik penalti kedua: 12 m



Gambar 10 Gawang Futsal

Sumber : <https://olahraganesia.id/ukuran-gawang-futsal/>

2.8.3 Ukuran Bola Futsal

1. Keliling bola: 62 – 64 cm
2. Berat bola: 400 – 440 gram
3. Tekanan udara: 0,4 – 0,6 atm



Gambar 11. Bola Futsal

Sumber : <https://siplahelkom.com/product/alat-peraga-sekolah/1616331-bola-futsal-molten-vantaggio-f9v-1500--hijau>

2.8.4 Definisi dan Sejarah Futsal

Futsal adalah variasi dari sepak bola yang dimainkan dalam ruang tertutup dengan tim beranggotakan lima pemain. Segundo (2018) memberikan definisi futsal sebagai permainan yang menekankan *control* bola yang tinggi, teknik dribbling, dan passing yang akurat. Futsal pertama kali diperkenalkan di Uruguay pada tahun 1930-an dan sejak itu menjadi populer di seluruh dunia (Silva, 2016).

2.8.5 Aturan Permainan

Aturan permainan futsal sangat berbeda dengan sepak bola. Menurut Gomez (2019), lapangan futsal lebih kecil dan bola yang digunakan lebih berat dibandingkan dengan bola sepak tradisional. Gomez juga menyoroti aturan khusus yang berlaku untuk futsal, seperti peraturan jumlah pemain, tendangan bebas, dan waktu permainan.

2.9. Teknik Permainan Bola Futsal

Teknik permainan futsal mencakup berbagai aspek seperti teknik individu, taktik tim, serta strategi. Referensi para ahli Indonesia dapat memberikan wawasan yang berharga tentang teknik permainan futsal. Berikut adalah beberapa teknik permainan futsal yang umumnya diterapkan:

2.9.1. Dribbling

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar bermain futsal yang harus dikuasai pemain. Kemampuan dribbling dilakukan dengan menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus di atas tanah dengan waktu yang singkat (Aprilianto et al, 2022; Wibowo, 2021). Teknik menggiring bola memiliki keunggulan dari teknik yang lain dalam permainan futsal. Menggiring bola merupakan salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi. Pada saat melakukan menggiringbola, pemain dituntut untuk mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan (Putra & Afriza, 2020).

Apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan yang baik pada saat menggiring bola, hal ini akan menyebabkan kesulitan bagi pemain yang lain untuk menempatkan posisi ketika melakukan serangan (Akmal & Lesmana, 2019; Gunawan & Suherman, 2016). Dengan menguasai teknik dasar menggiring bola seorang pemain akan mampu memberikan ruang terhadap pemain lain (Aprianova & Hariadi, 2017). Teknik dribbling yang baik juga dapat memberikan peluang untuk dapat mencetak angka dengan cara melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan shooting (Mudian & Prasetyo, 2023). Dengan

demikian, dengan keterbatasan teknik Dribbling akan mempengaruhi terhadap penampilan dalam bermain Futsal.



Gambar 12. *Dribbling*

Sumber : <https://www.futsalfocus.net/hamish-grey-first-professional-futsal-player-from-new-zealand/>

2.9.2. *Passing:*

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain” (Lhaksana, 2011: 30). “Passing bisa dilakukan dengan menggunakan sisi kaki, tumit, atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki dalam dengan arah mendatar, operan ini memiliki akurasi paling baik dibanding yang lainnya” (Kurniawan, 2011: 104). “Teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki” (Kurniawan, 2011: 104).



Gambar 13. *Passing*

Sumber : <https://olahraganesia.id/teknik-dasar-futsal/>

2.9.3. *Shooting:*

Shooting merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya (Istofian & Amiq, 2016). Pembelajaran materi futsal cenderung menggunakan pembelajaran yang tidak terstruktur oleh karena itu pembelajaran tidak efektif dikarenakan model pembelajaran yang digunakan cenderung membuat anak jenuh dalam mengikuti pembelajaran, terlebih dalam pembelajaran shooting gerakan yang dilakukan cenderung masih lebih banyak menggunakan teknik tendangan kaki bagian dalam sedangkan untuk teknik menendang atau Shooting dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu shooting menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki (Narlan, Juniar, & Millah, 2017).



Gambar 14. *Shooting*

Sumber : <https://olahraganesia.id/teknik-dasar-futsal/>

2.9.4. *Control:*

Teknik kontrol merupakan teknik dasar yang menjadi kunci keberhasilan seorang pemain futsal selain penguasaan teknik passing. Teknik kontrol adalah teknik yang digunakan seorang pemain futsal dengan menggunakan seluruh anggota badan tanpa melanggar aturan resmi, sehingga dapat memudahkan pemain untuk menghentikan dan menguasai bola. Menurut Tenang (2008:69) kemampuan seorang pemain untuk mengontrol bola ketika menerima umpan dari rekan setimnya bergantung pada kemampuannya dalam melakukan sentuhan

pertama yang tepat.



Gambar 15. *Control*

Sumber : <https://olahraganesia.id/teknik-dasar-futsal/>

2.10. Visualiasi

Media Audio Visual dapat diartikan sebagai kombinasi dari media digital seperti gambar, suara, teks, dan video yang menjadikan aplikasi interaktif multi indra terintegrasi atau presentasi untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada seseorang (Barezi & Sudarso, 2019). Sedangkan menurut Nugraha & Wahidi (2019) media audio visual merupakan alternatif proses pembelajaran berbasis teknologi yang dapat dipakai untuk mengoptimalkan proses kegiatan pembelajaran. Menurut Himawan dkk., (2022), Media audio visual adalah sarana yang digunakan untuk mentransmisikan atau menyebarkan audio yang di dalamnya berisi pesan lalu diterima oleh indra pendengaran. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa media audio visual merupakan sarana pembelajaran yang berupa gambar, video, ataupun suara. Penggunaan media ini diharapkan dapat membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan Passing dan Dribbling dalam permainan futsal. Salah satu aspek penting yang sering kali terabaikan adalah pengaruh psikologis, khususnya bagaimana visualisasi dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kinerja atlet.

Visualisasi atau teknik membayangkan diri sendiri berhasil dalam situasi tertentu, telah banyak diterapkan dalam berbagai bidang olahraga sebagai alat untuk meningkatkan performa. Dengan adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing dengan yang lain dalam kegiatan olahraga prestasi, harus dikembangkan kualitas fisik, teknik

dan psikologis (Yanti & Jannah, 2017). Dalam latihan visualisasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya latihan visualisasi dengan menggunakan media audio visual. Media audio visual yaitu media yang memiliki unsur suara dan gambar serta dapat dilihat misalnya rekaman video, suara, dan sebagainya. Menurut Putra & Astuti (2023) penggunaan media audio visual dapat diterapkan dalam membantu mengembangkan khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu, dengan menggunakan media audio visual atau disebut juga dengan media video terdapat dua unsur pesan yang dapat disampaikan sekaligus yaitu audio dan visual.

2.11. Akurasi Tendangan

2.11.1. Definisi Akurasi Tendangan

Akurasi tendangan adalah kecermatan, ketelitian, ketepatan dan kemampuan gerak tubuh seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran, serta sasaran berupa jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenai. Akurasi dalam shooting sangat dibutuhkan dalam permainan futsal, untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Shooting menjadi teknik yang paling berpengaruh dalam futsal karena kemenangan tim di pengaruhi oleh shooting yang menghasilkan poin (Mahanani & Indriarsa, 2021). Oleh karena itu memiliki tendangan dan tingkat akurasi yang baik diperlukan banyak latihan menendang dan latihan fisik untuk memperoleh kekuatan otot kaki (Anam dkk., 2021).

2.11.2. Faktor Pendukung Akurasi Tendangan

Akurasi tendangan yang baik harus didukung oleh daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan koordinasi, keseimbangan, proprioseptif dan kelenturan, yang secara umum didominasi area trunk sampai dengan ekstremitas bawah. Semua faktor-faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh akurasi tendangan (Masruddin dkk., 2023). faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi tendangan adalah sebagai berikut:

a. Technical Skills (Keterampilan Teknik)

Keterampilan teknik adalah kemampuan teknik seseorang dalam melakukan suatu aktivitas, untuk futsal, skill diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan sesuai dengan teknik dasar futsal. Kemampuan teknik ini dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya, pandangan mata, kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, dan sikap badan

b. Keterampilan Fisik

Untuk keterampilan fisik dalam akurasi tendangan futsal sangat dipengaruhi oleh: kekuatan otot, daya tahan otot, muscle power, kemampuan untuk menggerakkan sendi-sendi dalam jangkauan gerakan penuh dan bebas, kelincahan (agility), koordinasi, keseimbangan tubuh dimana kemampuan dalam mengontrol center of mass atau center of gravity, mental skills, lingkungan dan sensori motor channel, yang terdiri dari sensoris, body scheme, body preparation dan biomekanik. Kondisi fisik juga berkaitan dengan postur tubuh dan struktur badan yang dapat menunjang atlet. Tidak hanya harus memiliki minat yang tinggi, atlet diharuskan memenuhi syarat somatik, struktur tubuh, motorik sehingga dapat mencapai prestasi secara maksimal. Komponen antropometri dalam futsal dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam menentukan status Indeks Massa Tubuh (IMT) atlet. Performa atlet juga di pengaruhi oleh struktur badan, tinggi badan, berat badan serta usia (Dawud & Hariyanto, 2020).

2.12. Latihan Visualisasi

1. Dr. Stephen R. Gilligan: Latihan visualisasi adalah proses kognitif di mana individu menggunakan imajinasi untuk menciptakan atau mengakses gambar mental yang mendetail, dengan tujuan untuk memfasilitasi perubahan emosional atau kinerja.
2. Dr. Robert N. Singer: Latihan visualisasi adalah teknik yang melibatkan pembuatan gambaran mental dari suatu aktivitas atau situasi untuk meningkatkan performa, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan

keterampilan motorik.

3. Dr. Michael G. L. L. M. J. Moran: Latihan visualisasi adalah strategi mental yang melibatkan penciptaan dan pengalaman gambar atau skenario dalam pikiran untuk meningkatkan kinerja dan hasil di berbagai area.

2.13. Bentuk-Bentuk Latihan Visualisasi

Menurut Weinberg & Gould (2015), visualisasi atau imagery adalah penggunaan semua indra untuk menciptakan atau menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran. Dalam konteks futsal:

- 1) Latihan visualisasi melibatkan membayangkan dribbling, passing, shooting, atau strategi bermain dalam pertandingan.
- 2) Pemain memvisualisasikan situasi pertandingan, seperti ketika menghadapi tekanan lawan, mengambil penalti, atau memainkan taktik tertentu.

2.13.1. Cara untuk Melakukan Visualisasi:

1. Tentukan Tujuan: Menentukan tujuan spesifik yang ingin dicapai melalui visualisasi.
2. Pilih Skenario: Memilih skenario atau gambar mental yang relevan dengan tujuan.
3. Temukan Tempat Tenang: Melakukan visualisasi di tempat yang tenang dan bebas dari gangguan.
4. Gunakan Teknik Relaksasi: Menggunakan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam atau meditasi sebelum melakukan visualisasi.

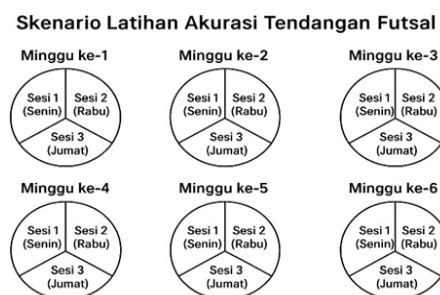
2.13.2. Manfaat Visualisasi

Meningkatkan kinerja, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan keterampilan motorik.

2.14. Skenario Kepeleatihan

Skenario kepeleatihan pada judul dan penelitian kali ini dilakukan secara menyeluruh kepada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Bandar Lampung hanya dengan menjadikan satu kelompok yang diberikan program latihan menggunakan alat cone dengan tujuan langsung untuk melakukan uji test akurasi tendangan ke target. Skenario kepeleatihan ini disusun berdasarkan pada prinsip latihan (*principle of training*) yang dimana ini meliputi: prinsip beban lebih (*overload*), prinsip kekhusuan (*specificity*), prinsip variasi (*variation*), dan prinsip progresifitas (*progression*) hal ini menurut (Harsono, 2017).

2.14.1. Skenario Kepeleatihan Akurasi Tendangan



Gambar 16. Skenario Kepeleatihan Akurasi Tendangan
Sumber: Tarigan (2019)

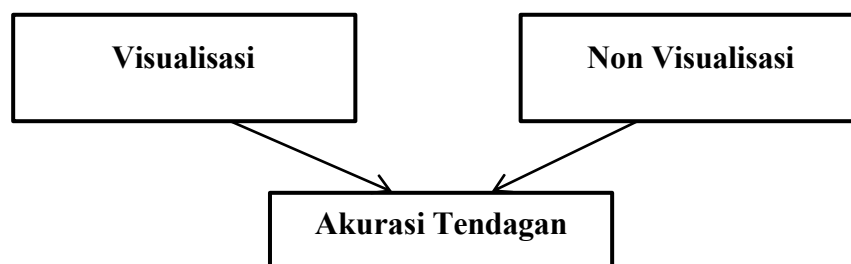
2.15 Penelitian Yang Relevan

Penelitian relevan merupakan penelitian sebelumnya yang sudah dibuat dan dianggap cukup relevan dan mempunyai keterkaitan dengan judul yang akan diteliti untuk menghindari terjadinya pengulangan penelitian dengan pokok permasalahan yang sama. Penelitian relevan ini merupakan referensi yang berhubungan dengan topik yang saya bahas. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian Hilmi (2016) melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Audio Visual Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Futsal”
2. Penelitian Ramadhan (2021) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Teknika Cisaat”

2.16 Kerangka Berfikir

Futsal merupakan olahraga modern yang sekarang banyak diminati masyarakat dari anak kecil, dewasa bahkan orang tua. Futsal juga termasuk olahraga yang harus berfikir cepat sehingga mendorong fisik yang baik sangat diperlukan dengan situasi di lapangan futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan akurasi tendangan melalui latihan visualisasi dan non visualisasi sehingga siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Bandar Lampung memiliki kemampuan akurasi tendangan yang tepat.



Gambar 17. Bagan Kerangka Berpikir

2.17 Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya, hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa (Hadi, 2000:257). Menurut Arikunto (2006:62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian. Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

H0 : Tidak ada pengaruh metode latihan visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

H1: Ada pengaruh metode latihan visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

- H0: Tidak ada pengaruh metode latihan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.
- H2 : Ada pengaruh metode latihan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.
- H0 : Tidak ada perbedaan pengaruh antara metode latihan visualisasi dengan latihan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.
- H3 : Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan visualisasi dengan latihan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2024). Selain itu, menurut Arikunto (2006) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen komparatif yaitu bentuk analisis variabel (data) untuk mengetahui perbedaan di antara dua kelompok data (variabel) atau lebih yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (treatment) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Suharsaputra (2012) menjelaskan bahwa “metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (inkuiri) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (treatment) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (treatment) terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (treatment) latihan visualisasi dan non visualisasi (Y) akurasi tendangan. Treatment yang dilakukan yaitu sebanyak 16 kali pertemuan. Pemberian treatment dilakukan tiga kali dalam satu minggu.

3.2 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (Causal-effect relationship) (Sukardi, 2015:178).

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2024) adalah “Generalisasi yang terdiri objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan” Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dibatasi sebagai jumlah kelompok atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

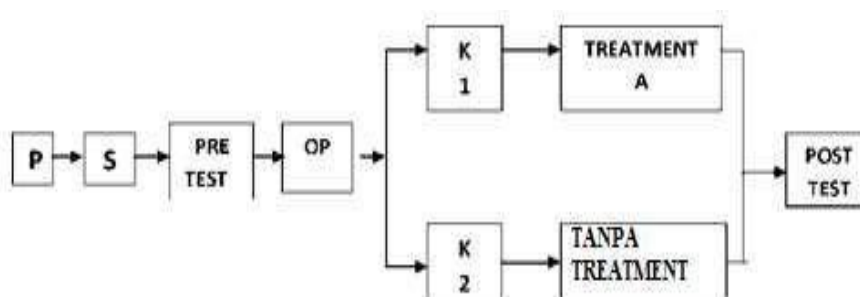
3.3.2 Sampel Penelitian

Pengertian sampel menurut Arikunto (2006) sampel adalah “Sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Sugiyono (2024) adalah “Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik dan sifat yang mewakili seluruh populasi yang ada. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

3.4 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sedangkan menurut Sugiyono (2024) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test* dan *post test* desain. Desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat

membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 18. Desain Penelitian
Sumber: Ahyar (2020)

Keterangan :

- P : Populasi
 S : Sampel
 Pre test : Tes awal akurasi tendangan
 OP : Ordinal Pairing pengelompokkan
 K1 : Kelompok eksperimen
 K2 : Kelompok kontrol
 Treatment A : Kelompok eksperimen (latihan visualisasi dan non visualisasi)
 Treatment B : Tidak diberikan perlakuan
 Post test : Tes akhir akurasi tendangan

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes akurasi tendangan, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan skor atau poin.

Dari data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Bandar Lampung tersebut. Kemudian dilakukan perangkaan, dari skor atau poin tes akurasi tendangan yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan ordinal pairing (pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal (Hadi, 2000), berpatokan dengan hasil rangking agar

semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan Ordinal Pairing, sebagai berikut:



Gambar 19. Ordinal Pairing

Sumber: Ahyar (2020)

Kemudian setelah dikelompokkan sama rataakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau treatment sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh metode latihan target terhadap akurasi tendangan dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

3.5 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2024) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini akan ditunjukkan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

3.5.1 Variabel Bebas (X)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Menurut Sugiyono (2024) “variabel bebas adalah merupakan

variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terkait)". Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Metode latihan visualisasi dan non visualisasi.

3.5.2 Variabel Terikat (Y)

Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. "Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas" (Sugiyono, 2024). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Akurasi Tendangan.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2024:148). Instrumen pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data kualitas suatu penelitian akan ditentukan oleh kualitas data yang dikumpulkan. Data merupakan penggambaran variabel penelitian. Kualitas data sangat tergantung pada kualitas instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data penelitian. Instrumen yang baik pada umumnya harus memenuhi beberapa kriteria (Budiwanto, 2017:183).

Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes akurasi tendangan, tes yang diberikan yaitu dengan membagi bidang gawang yang sudah ditandai dan diberi angka. Seorang pemain memiliki lima bola untuk di shooting dengan jarak 10 m di depan gawang. Prosedur pelaksanaan sebagai berikut:

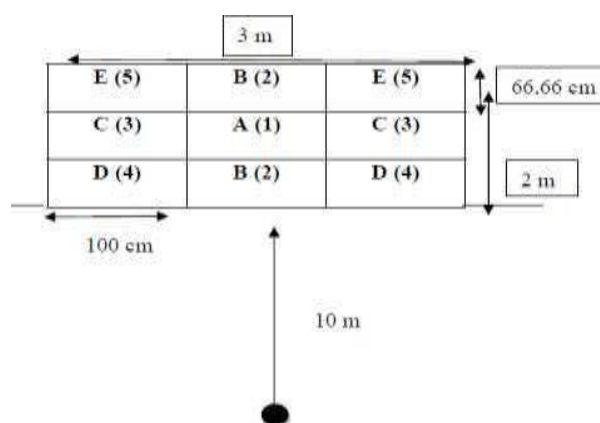
a. Alat yang digunakan:

- 1) Bola futsal
- 2) Tali Rafia
- 3) Kaleng
- 4) Peluit
- 5) Stopwatch
- 6) Kun (cone)
- 7) Meteran gulung

8) Data siswa dan alat tulis

b. Penilaian:

- 1) Testi menendang bola yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar shooting yang baik.
- 2) Shooting dilakukan dengan menggunakan kaki terbaik.
- 3) Shooting dilakukan dari titik penalti ke-2 dengan jarak 10 meter dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Kemudian, gawang tersebut dibagi menjadi 9 bagian, dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm.
- 4) Penilaian untuk tes ini adalah:
 - a) Skor 1 untuk sasaran A
 - b) Skor 2 untuk sasaran B
 - c) Skor 3 untuk sasaran C
 - d) Skor 4 untuk sasaran D
 - e) Skor 5 untuk sasaran E
 - f) Jika tendangan membentur gawang dan tidak masuk, tendangan tidak mendapatkan nilai dan tidak boleh diulang.
- 5) Setiap pemain melakukan 10 kali tendangan.
- 6) Skor yang didapat dari 10 kali tendangan dijumlah dan akan ditentukan untuk nilai akurasi tendangan pemain.



Gambar 20. Akurasi Tendangan Futsal
Sumber: Maulana (2009:36)

No	Kriteria	Poin
1	Sangat Baik	41 - 50
2	Baik	31 - 40
3	Cukup	21 - 30
4	Kurang	11 - 20
5	Sangat Kurang	1 - 10

Tabel 1. Norma Penilaian Akurasi Tendangan Futsal
Sumber: Maulana (2009:36)

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2024:224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Treatment atau latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16-18 kali pertemuan belum termasuk *pre-test* dan *post-test*. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sudarsono (2011:41) bahwa para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program pelatihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama pelatihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih, dengan pelatihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik. Prosedur pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

(a.) Tes awal

Pada pelaksanaan tes awal atlet di beri pengarahan tentang pelaksanaan pretest dengan tes akurasi tendangan mulai dari prosedur, tata cara, dan ketentuan-ketentuan selama pelaksanaan tes oleh peneliti. Lalu atlet melakukan tes akurasi tendangan. Pelaksanaan tes ini dilakukan atlet

secara bergantian, urutan tes dilakukan sesuai instrumen test. Adapun alat dan penilaian tes sebagai berikut :

a. Alat yang digunakan:

- 1) Bola futsal
- 2) Tali Rafia
- 3) Kaleng
- 4) Peluit
- 5) Stopwatch
- 6) Kun (cone)
- 7) Meteran gulung
- 8) Data siswa dan alat tulis

b. Penilaian:

- 1) Testi menendang bola yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar shooting yang baik.
- 2) Tendangan dilakukan dengan menggunakan kaki terbaik.
- 3) Tendangan dilakukan dari titik penalti ke-2 dengan jarak 10 meter dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Kemudian, gawang tersebut dibagi menjadi 9 bagian, dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm.
- 4) Penilaian untuk tes ini adalah:
 - a) Skor 1 untuk sasaran A
 - b) Skor 2 untuk sasaran B
 - c) Skor 3 untuk sasaran C
 - d) Skor 4 untuk sasaran D
 - e) Skor 5 untuk sasaran E
 - f) Jika tendangan membentur gawang dan tidak masuk, tendangan tidak mendapatkan nilai dan tidak boleh diulang.
- 5) Setiap pemain melakukan 10 kali tendangan.
- 6) Skor yang didapat dari 10 kali tendangan dijumlah dan akan ditentukan untuk nilai akurasi tendangan pemain.

(b.) Perlakuan/Treatment

Perlakuan yang diberi yaitu latihan target. Perlakuan (Latihan visualisasi dan non visualisasi) diberikan kepada atlet sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah peserta selesai diberikan perlakuan maka pada pertemuan yang terakhir peserta diberikan posttest. dengan melakukan tes akurasi tendangan. Adapun cara pelaksanaan tes sama dengan pelaksanaan pada saat pretest, sesuai dengan instrument test. Selajutnya seluruh data dikumpulkan dan diolah. Kemudian diambil kesimpulan tentang penelitian ini.

(c.) Posttest

Setelah peserta selesai diberikan perlakuan maka pada pertemuan yang terakhir peserta diberikan *post-test*. Dengan melakukan tes akurasi tendangan, Adapun cara pelaksanaan tes sama dengan pelaksanaan pada saat *pre-test*, sesuai dengan instrumen test. Selajutnya seluruh data dikumpulkan dan diolah. Kemudian diambil kesimpulan tentang penelitian ini.

3.8 Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006:299).

3.8.1 Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah

satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik non parametrik (Budiwanto, 2017:190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *liliefors*. Jika nilai L hitung < dari L tabel maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai L hitung > dari L tabel maka data tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017:193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F. Jika hasil analisis menunjukkan nilai F hitung < dari F tabel, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai F hitung > dari F tabel, maka data tersebut tidak homogen.

3.8.2 Pengujian Hipotesis

Test t atau t-test adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *paired sample test*. Menurut Ananda & Fadhli (2018:287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika $t_{hitung} > t_{tabel} (df n-1)$ dan $sig. < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika $t_{hitung} < t_{table} (df n-1)$ dan $sig. > 0,05$ maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase peningkatan} = \text{Mean Different} \times 100\%$$

$$\text{Mean Pretest Mean Different} = \text{mean post-test} - \text{mean pre-test}$$

3.8.3 Uji Lanjutan *Post Hoc*

Uji *post hoc* dalam penelitian ini menggunakan metode Tukey HSD (*Honestly Significant Difference*). Uji ini dilakukan setelah uji ANOVA menunjukkan hasil yang signifikan, dengan tujuan untuk mengetahui pasangan kelompok yang memiliki perbedaan rata-rata. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (*p-value*) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti data menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh dari latihan visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Bandar Lampung dengan hasil 17,201.
2. Ada pengaruh dari latihan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bandar Lampung dengan hasil 4,841.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan visualisasi dengan latihan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bandar Lampung dengan hasil 1,100.
4. Tidak ada perbedaan dalam uji lanjutan *post hoc* pada latihan visualisasi dengan latihan non visualisasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Bandar Lampung dengan hasil 0,132.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan visualisasi dan non visualisasi untuk meningkatkan akurasi tendangan pemain futsal siswa ekstrakurikuler di SMAN 4 Bandar Lampung, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa Pemain Futsal

Siswa diharapkan dapat mengikuti latihan visualisasi dengan sungguh-sungguh serta disiplin. Selain itu, siswa juga dianjurkan untuk melakukan latihan visualisasi secara mandiri agar kemampuan akurasi tendangan dapat terus meningkat dan berdampak positif terhadap kepercayaan diri saat bertanding.

2. Bagi Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler

Pelatih futsal disarankan untuk menerapkan latihan visualisasi secara terprogram dalam setiap sesi latihan. Metode ini terbukti dapat membantu meningkatkan konsentrasi, pemahaman teknik, serta akurasi tendangan pemain, sehingga performa permainan futsal siswa dapat berkembang secara optimal.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan program latihan futsal dengan menyediakan fasilitas dan sarana latihan yang memadai. Dukungan ini penting agar latihan visualisasi dapat diterapkan secara maksimal dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel, memperpanjang durasi latihan, atau membandingkan latihan visualisasi dengan metode latihan lainnya. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji pengaruh metode ini terhadap keterampilan futsal lainnya, seperti passing, dribbling, atau shooting dalam situasi pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, E., Pratama, B., & Hidayat, T. (2024). *Mental Imagery Training To Improve Shooting Ability In Sport. Physical Education Theory And Methodology*, 24(2), 145–152.
- Ahyar, H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197-1210.
- Alauddin, A. A. (2024). Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Akurasi Shooting Atlet Futsal KSC Futsal Academy. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 45–53.
- Anam, K., Zullfa, G. M., Irawan, F. A., Widya, D. F., Nurrachmad, L., & Susanto, N. (2021). Latihan Akurasi Shooting Sepakbola: Sasaran Gawang Besar-Kecil dan Sasaran Ban mana yang efektif? *Journal of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 55–63.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik Pendidikan: Teori dan Praktik dalam Pendidikan*. Widya Puspita.
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Science and Health*, 4(2), 156-174.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Barezi, A. Al, & Sudarso. (2019). Penerapan Media Audio Visual melalui Pembelajaran Futsal terhadap Hasil Belajar Passing Kaki Dalam Di SMP Negeri 3 Sugio. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 269–273.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika*. Universitas Negeri Malang.

- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108–122.
- Candra, A. (2016). Pengaruh Latihan Menendang menggunakan Imageri terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang. *Journal Sport Area*, 1(1), 1–10.
- Dalyono. (2009). Psikologi Pendidikan. Rineka Cipta.
- Danardono. (2015). Program Pembinaan Pemusatan Latihan. Gava Media.
- Dawud, V., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231.
- Depdiknas. (2003). Buku III.
- Djaali. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Gomez, R. (2019). Futsal Rules and Regulations: A Comparative Analysis with Soccer. *International Journal of Sports Science*, 45(4), 567–578.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Fakultas Psikologi UGM.
- Hamzah, A. (2012). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harrow, A. J. (1972). *A Taxonomy of the Psychomotor Domain: A Guide for Developing Behavioral Objectives*. McKay.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hasyim, & Saharullah. (2020). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan* (Cetakan Pertama). Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hayadi, B. H. (2017). Visualisasi Konsep Umum Sistem Pakar Berbasis Multimedia. *Riau Journal of Computer Science*, 3(1), 17–22.
- Hilmi, A. H. (2016). Penerapan Audio Visual terhadap Hasil Shooting pada Permainan Futsal (Studi Penelitian pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Krembung Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 327–332.
- Himawan, F., Ismaya, B., & Nurmansyah, R. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Keterampilan Teknik Dasar Shooting Futsal (Studi kasus SMAN 3 Karawang). *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2483–2491.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. 2016. Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun, 1 (1), 105–113.
- Kadhim, T. H., Hassan, A. J., & Mahmoud, R. A. (2025). *The Effect Of Special Exercises On Developing Shooting Accuracy In Futsal Players*. *Journal Of Sport Science*, 15(1), 55–63.

- KONI. (2000). *Gerakan Nasional Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. KONI Pusat.
- Kosasih, E. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Erlangga.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Liu, Y., Zhao, S., Zhang, X., Liang, T., & Ning, Z. (2025). *The Effects Of Imagery Practice On Athletes' Performance: A Multilevel Meta-Analysis With Systematic Review*. *Behavioral Sciences*, 15(5), 685.
- Lutan, R. (1986). *Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler, dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi terhadap Ketepatan Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(01), 139–149.
- Masruddin, M., Kahar, I., & Suarja, S. (2023). Latihan Resistance Band dan Skipping: Pengaruh terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Sepak Bola Persema. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(1), 134–150.
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113.
- Maulana, A. T. (2009). *Perbedaan Prestasi Akurasi Shooting dengan Punggung Kaki dan dengan Ujung Kaki Pemain Futsal*. FIK UNY.
- Mudian, D., & Prasetyo, A. F. (2023). Korelasi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Futsal. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 9(1), 59-67.
- Mulyasa, E. (2013). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nadisah. (1992). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kerja.
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. 2017. Seri Pendidikan ISSN 2476-9312 Kata Kunci : Pengembangan , Instrumen , Futsal Seri Pendidikan ISSN 2476-9312, 3 (2), 241–247.
- Nugraha, A., & Wahidi, R. (2019). Pengaruh Media Audio Visual terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Olahraga Futsal. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 2–6.

- Prasetyo, Y., & Nugroho, A. (2023). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 33–41.
- Putra, A. N. P., & Asi, S. R. (2025). *The Effect Of Mental Imagery On Sports Performance And Injury Recovery In Athletes*. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 10(1), 12–20.
- Putra, A. T., & Afriza, S. (2020). Kontribusi Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616-626.
- Putra, K. P. E., & Astuti, B. (2023). Penerapan Media Audio Visual dalam meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Mandalika Education (MADU)*, 1(1), 168–177.
- Rahman, H., Abdullah, M., & Karim, A. (2022). *The Effect Of Repetition Training On Shooting Accuracy In Futsal Players*. *Journal Of Physical Education And Sport*, 22(4), 1012–1018.
- Ramadhan, G. A. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Akurasi Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Teknik Cisaat. *Movement and Education*, 2(1), 118–126.
- Roestiyah, S. (2015). *Metodologi Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rosyidi, N. (1983). *Pedoman Olahraga*. Tiga Serangkai.
- Segundo, L. (2018). Futsal: Origins, Rules, and Characteristics. *International Journal of Sports History*, 15(3), 311–324.
- Silva, M. (2016). The History of Futsal. *Journal of Sport History*, 43(2), 123–136.
- Slavin, R. E. (2012). *Educational Psychology: Theory and Practice*. Boston: Pearson.
- Simonsmeier, B., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). *The Effects Of Imagery Interventions In Sports: A Meta-Analysis*. *Psychology Of Sport And Exercise*, 52, 101739.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban untuk Meningkatkan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 11(3), 31–43.
- Sudaryanto, S., Widayati, W., & Amalia, R. (2020). Konsep merdeka belajar-kampus merdeka dan aplikasinya dalam pendidikan bahasa (dan sastra) Indonesia. *Kode: Jurnal Bahasa*, 9(2), 78–93.
- Sudjana, N. (2005). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Edisi 3). Alfabeta.
- Suharsaputra, U. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Tindakan*. Reflika Aditama.
- Suherman, W. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Pembangunan*. FIK UNY.
- Sukardi. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. PT Bumi Aksara.
- Surakhmad, W. (2012). *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode dan Tehnik*. Tarsito.
- Tarigan, H. (2019). *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-Anak*. Hamim Group.
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: PT Mizan Bunaya Kreativa.
- Widodo, A., & Saputra, D. (2021). Pengaruh Latihan Shooting Terhadap Ketepatan Tendangan Pemain Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 120–127.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). Pengaruh *Mind Control Training* terhadap Mental Toughnes pada Atlet UKM Bola Basket Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–6.