

**PENGARUH PEMBERIAN *IMAGERY* TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN KE GAWANG PEMAIN SEPAKBOLA
(Studi Eksperimen di Sekolah Sepakbola Rajawali Padang)**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:
ISMAIL
1206766**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2017

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

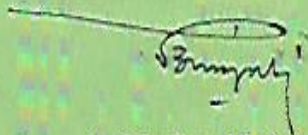
Pengaruh Pemberian *Imagery* Terhadap Kemampuan Tendangan Ke
Gawang Pemain Sepakbola
(Studi Eksperimen di Sekolah Sepakbola Rajawali Padang)

Nama : Ismail
Nim/BP : 1206766/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Prof. Dr. Savuti Svahara, MS. AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

Pembimbing II



Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : ISMAIL
NIM/BP : 1206766/2012

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahrgaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

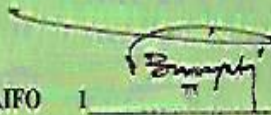
**Pengaruh Pemberian *Imagery* Terhadap Kemampuan Tendangan Ke
Gawang Pemain Sepakbola
(Studi Eksperimen di Sekolah Sepakbola Rajawali Padang)**

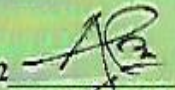
Padang, Februari 2017

Tim Penguji

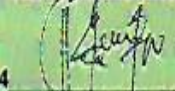
Tanda Tangan

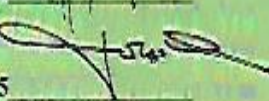
1. Ketua : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S, M.Pd
3. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd
4. Anggota : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
5. Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

1 

2 

3 

4 

5 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian *Imagery* Terhadap Kemampuan Tendangan ke Gawang (Studi Eksperimen di Sekolah Sepakbola Rajawali Padang)”, adalah asli karya saya;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan mencantumkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum berlaku.

Padang, Februari 2017
Yang Membuat Pernyataan



Ismail
NIM 1206766

ABSTRAK

Ismail (2017) : PENGARUH PEMBERIAN *IMAGERY* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN KE GAWANG PEMAIN SEPAKBOLA.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan tendangan ke gawang pemain sepakbola SSB Rajawali Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian *Imagery* Terhadap Kemampuan Tendangan Ke gawang Pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober sampai November 2016 dilapangan kurao Siteba. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Rajawali Padang yang berjumlah 104 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *perposive sampling* yaitu keseluruhannya U-15 yang berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel, dilanjutkan dengan diberi perlakuan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu dilaksanakan 3 kali pertemuan, berdasarkan pemberian *imagery* dan diakhiri dengan tes akhir (*post test*). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian menunjukan bahwa: terdapat Pengaruh Pemberian *Imagery* Terhadap Kemampuan Tendangan Ke gawang atau $t_{hitung} 10,30 > t_{tabel} 0,19$. Dengan demikian pemberian *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan tendangan ke gawang.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Pemberian *Imagery* Terhadap Kemampuan Tendangan Ke gawang”**. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas akhir dan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan atlet tentang kemampuan tendangan ke gawang pemain sepakbola SSB Rajawali Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharap kritikan dan saran yang sifatnya membuat dari semua pihak, guna kesempurnaan peneliti dimasa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Kedua Orang Tua Ayahanda Aris dan Ibunda Sabar, dan Saudara-saudara yang telah memberikan motivasi, serta dukungan moril dan materil sehingga penulis bisa menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO selaku pembimbing I sekaligus sebagai Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan Skripsi ini.

3. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberi masukan dan arahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd, bapak Roma Irawan, M.Pd dan bapak Dr. Donie, M.Pd yang telah bersedia menjadi penguji dalam Skripsi ini.
5. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan.
6. Bapak Dr. H. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara Administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian Skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan Skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Febuari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Peneltian	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	9
1. Tendangan ke Gawang	9
2. Latihan	17
3. Imagery.....	20
B. Penelitian Relevan	28

C. Kerangka Konseptual.....	30
D. Hipotesis Penelitian	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	34
1. Jenis Penelitian	34
2. Rancangan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Defenisi Operasional	35
D. Populasi dan Sampel.....	36
1. Populasi	36
2. Sampel	36
E. Instrumen Penelitian	37
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis	43
C. Pengujian Hipotesis	44
D. Pembahasan	45
E. Keterbatasan Penelitian	47

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	33
2. Desain Penelitian Tendangan Ke gawang	34
3. Bentuk Pelaksanaan Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	38
4. Histogram Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> kemampuan tendangan ke gawang ..	42

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi SSB Rajawali Padang.....	36
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Tets</i> kemampuan tendangan ke gawang pemain SSB Rajawali Padang.	41
3. Hasil Uji Normalitas Peningkatan Kemampuan Tendangan Ke gawang.....	60
4. Hasil Pengujian Hipotesis	64
5. Nilai Kritik Sebaran.....	66
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	68
7. Daftar Luas Dibawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Sepakbola	54
2. Data Mentah Tes Tendangan ke Gawang Pemain Sepakbola	
a. <i>Pre Test</i>	58
b. <i>Post Test</i>	59
3. Uji Normalitas	60
4. Hipotesis	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh semua kalangan baik pria maupun wanita. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya orang datang kelapangan bola hanya untuk bermain sepakbola maupun cuman sekedar menonton saja. Untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, bukan suatu hal yang mudah melainkan harus melalui proses berlatih dan dibimbing oleh seorang pelatih.

Selain itu, olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikiran dan prestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian dalam sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun secara nasional. Berkaitan dengan hal itu, pemerintah telah menggariskan dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 (2005:03) yang menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Namun di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-

Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor : 3 Tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa: “Pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dilihat bahwasanya prestasi merupakan hasil pencapaian tertinggi dari sebuah kompetisi dalam kegiatan olahraga. Salah satu untuk mendapatkan prestasi tertinggi dengan pembinaan olahraga, baik sarana dan prasarana, program latihan dan model latihan.

Dalam sepakbola seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut: menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, merampas bola, melempar bola, teknik penjaga gawang.

Teknik latihan yang bisa digunakan dan berbagai variasi, pendekatannya, dapat kita contohkan untuk menjadi seorang David Beckham, Ronaldo, Roberto Carlos dan pemain top dunia lainnya. Pembinaan pemain dilakukan sejak usia dini sampai ketaraf profesional yang tinggi, disini klub memegang dan berperan penting dalam menciptakan para pemain diatas,

melakukan pembinaan jangka panjang serta melalui tahapan pembinaan yang sistematis, jelas satu klub, khususnya di kota Padang adalah sekolah sepakbola Rajawali yang sudah berdiri sejak 2005, sekolah sepakbola pentahapan atau yang juga dikenal dengan kelompok pada usia U-12, U-14, U-16 dan U-21.

Berdasarkan prestasi SSB Rajawali Padang pada 3 tahun terakhir ini, udah mulai membaik di bandingkan tahun sebelumnya, pada tahun 2014 U 10-14 tahun prestasinya juara 1 piala Bupati di Kota Payakumbuh, juara 3 piala Wali Kota Padang, pada tahun 2015 U 21 berhasil masuk semi final piala Semen Padang dan pada tahun 2016 U 15 berhasil masuk 8 besar piala Wali Kota Padang dan baru-baru ini U 21 juara 1 di turnamen Balai Baru cup 3. Namun, realita yang terjadi adalah masih banyaknya pemain belum menguasai tendangan ke gawang dengan baik, tendangan ke gawang hal ini terlihat disaat observasi ke lapangan hari Selasa, tanggal 19 Juni 2016 saat diberi materi bermain *smallset game* 20 x 18 meter dalam waktu 15 menit.

Peneliti melihat data plus dan minus, plus nya pemain hanya mampu melakukan tendangan ke gawang dengan baik hanya terhitung 40 kali, sedangkan minus nya pemain melakukan tendangan ke gawang *error* 51. Hal ini terlihat ketika berada didepan gawang lawan, dimana pemain banyak memiliki peluang untuk mencetak gol, tetapi gagal untuk mencetak gol ketika sudah ada didepan gawang lawan dan peluang terbuang dengan sia-sia, dikarenakan kemampuan untuk melakukan tendangan ke gawang dengan tepat, benar dan tepat sasaran masih rendah.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya masalah yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berdasar dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Artinya, prestasi olahraga ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atlet itu sendiri secara terpadu baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar atlet seperti pelatih, pembinaan, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya

Dari semua masalah yang ada diatas tendangan ke gawang menjadi masalah utama, karena tanpa memiliki kemampuan tendangan yang akurat maka kesempatan untuk menjadi pemenang semakin rendah, oleh sebab itu kemampuan menendang ke gawang sangat berpengaruh dengan teknik dan taktik melalui pembinaan jangka panjang serta melalui pertahapan pembinaan yang sistematis. Dahulunya sebelum dikenal teknik *imagery* dalam latihan, seorang pelatih melakukan dengan cara memberikan contoh latihan secara langsung kepada atlet. Selain seorang pelatih tidak sering menggunakan alat atau media dalam latihan. Oleh sebab itu pelatih dituntut bisa menguasai seluruh materi latihan.

SSB Rajawali Padang adalah salah satu Sekolah Sepakbola yang ada di Kota Padang. Melihat minat dan bakat yang dimiliki oleh generasi muda Padang, sekolah sepakbolaini memberikan kesempatan untuk mengikuti kegiatan sepakbola. Dari usia diantaranya U 12, U 14, U 16 dan U 21. Pada

saat melakukan praktek melatih di sekolah sepakbola ini ditemukan ada dua faktor masalah pada saat melakukan tendangan ke gawang diantaranya faktor internal seperti: teknik, kondisi fisik, kecemasan, konsentrasi status gizi. Faktor eksternal seperti: kompetensi pelatih, sekolah, gangguan lingkungan, sarana dan prasarana.

Dari beberapa masalah yang terjadi dilapangan hendaknya setiap pemain harus menguasai keterampilan tendangan ke gawang dengan baik. Karena tujuan utama permainan sepakbola mencetak gol sebanyak-banyaknya. Oleh karena itu terkait dengan masalah yang dihadapi oleh para pemain sepakbola, dengan harapan dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam memecahkan masalah utama pada klub/sekolah sepakbola Rajawali Padang.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa faktor yang perlu diidentifikasi sebelum menentukan faktor mana yang dianggap paling berpengaruh terhadap tendangan ke gawang para pemain sepakbola SSB Rajawali Padang.

Beberapa faktor yang mempengaruhi tendangan ke gawang adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal bisa disebabkan karena kemampuan fisik, taknik, taktik dan kemampuan mentalnya. Faktor eksternal bisa disebabkan atas kualitas pelatih yang rendah, sarana dan prasarana, dukungan dari orangtua, sekolah, faktor alam dan lingkungannya.

Untuk mendapatkan penguasaan keterampilan dalam menendang bola ke gawang harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Fisik merupakan faktor utama yang berfungsi untuk melakukan gerakan menendang bola baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Selain itu faktor mental merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap penguasaan keterampilan menendang untuk menghasilkan tendangan ke gawang yang baik. Oleh karena itu, pemain yang memiliki unsur mental yang baik akan mampu memahami gerakan yang akan dilakukan, kecepatan dalam stimulus, kecepatan membuat keputusan, kemampuan memahami gerakan yang akan dilakukan, dan sebagainya.

Selanjutnya kemampuan pelatih sangat mempengaruhi tendangan ke gawang yang optimal. Sebab, seorang pelatih tidak hanya menyusun program latihan tetapi juga bagaimana menerapkan kepada pemain dilapangan, seperti informasi dan intruksi yang diberikan pada saat latihan tidak lengkap tentang apa dan bagaimana gerakan menendang yang harus dilakukan atlet, kemudian salah mengartikan informasi yang diberikan pelatih karena pelatih terlalu cepat memberikan informasi sehingga sulit dimengerti, terlalu banyak dan luas informasi yang diberikan, dan tidak sistematis.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi rendah nya tendangan ke gawang pemain sepakbola diatas, salah satu metode untuk meningkatkan keterampilan yaitu latihan *imagery* merupakan proses latihan dengan cara memikirkan atau membayangkan secara mental aspek tertentu dari keterampilan yang sedang dipelajari, tanpa terlibat dalam segala macam gerak

sesungguhnya. Pelaksaaannya yaitu mula-mula memberikan penjelasan dan contoh dengan video atau film latihan menendang, kemudian pemain mengingat kembali dan diminta untuk membayangkan diri mereka melakukan keterampilan tersebut sambil menutup mata, selanjutnya pemain melakukan latihan tersebut atau pemain diminta untuk secara mental melaksanakan keterampilan.

Berdasarkan penjelasan diatas, penggunaan metode latihan yang tepat dapat membantu pelatih dalam melaksanakan program latihan sehingga program latihan tersebut berjalan dengan baik, dengan demikian, tujuan dari latihan dapat tercapai secara efektif dan efesien. Salah satu metode yang dapat digunakan dalam meningkatkan keterampilan menendang bola ke gawang adalah latihan *imagery*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditemukan di atas, maka dalam penelitian ini penulis membatasi penelitian pada

1. Apakah pemberian *imagery* pemain sepakbola SSB Rajawali Padang
2. Apakah kemampuan tendangan ke gawang pemain sepakbola SSB Rajawali Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang diuraikan diatas, maka masalah yang di rumuskan dalam penelitian ini yaitu. Apakah terdapat pengaruh pemberian *imagery*

terhadap kemampuan tendangan ke gawang pemain sepakbola Rajawali Padang

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: seberapa besar pengaruh pemberian *imagery* terhadap kemampuan tendangan ke gawang pemain sepakbola Rajawali Padang.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penelitian sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepeleatihan FIK UNP.
2. Bagi pelatih dan atlet sepakbola sekolah sepakbola Rajawali Padang, sebagai bahan informasi tentang bagaimana cara menendang melalui pemberian *Imagery*.
3. Sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian.
4. Perpustakaan, sebagai tambahan referensi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan pemberian *imagery*, dengan demikian terdapat pengaruh pemberian *imagery* terhadap kemampuan tendangan ke gawang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulisan memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan meningkatkan kemampuan tendangan ke gawang, yaitu:

1. Bagi pelatih, guru olahraga, dan atlet disarankan untuk menggunakan pemberian *imagery* untuk meningkatkan kemampuan tendangan ke gawang, karena berdasarkan dari hasil penelitian ini dari hasil pemberian *imagery* memberikan pengaruh yang baik untuk meningkatkan kemampuan tendangan ke gawang.
2. Bagi pelatih, guru olahraga, dan atlet disarankan untuk menggunakan pemberian *imagery* untuk meningkatkan kemampuan tendangan ke gawang, karena berdasarkan dari hasil penelitian ini dari pemberian *imagery*

memberikan pengaruh yang baik untuk peningkatan kemampuan tendangan ke gawang.

3. Untuk lebih baiknya agar dapat hasil yang maksimal maka dalam melakukan program latihan ini hendaknya memperhatikan kesehatan atlet dan kesungguhan atlet dalam melaksanakannya.
4. Pada pelaksanaan latihan hendaknya dilihat keseriusan atlet dalam pelaksanaan latihan, karena latihan yang tidak serius akan mempengaruhi hasil dari latihan sendiri.
5. Sebagai pelatih harus memperhatikan kemampuan atlet dalam menyusun program latihan yang akan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Pratik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bafirman dan Agus, Apri. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*: Padang: FIK UNP.
- Feri, Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Firdaus, Kamal. 2012. *Psikologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Firdaus, Efendi. 2014. *Manajemen Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Koger, Robert. 2005. *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Amerika Serikat: Johan Ellinger, Pelatihan Utama Timnas Remaja Amerika Serikat.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kiram, dan Bakhtiar. 2010. *Bahan Ajar Belajar Motorik Lanjutan*. Padang: FIK UNP
- Luxbacher A. Joseph. 2012. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar- Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Maidarman. 2013. *Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Departamen Pendidikan Nasional.
- Satiadarma, Monty, P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, Sudibyo. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta
- _____. 1993. *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: CV. Jaya Sakti.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.