Universitas Indonesia Library >> UI - Tesis Membership

Pengaruh Pelatihan Imagery terhadap Ketepatan Menendang Bola Sepak ke Sasaran pada Atlet Remaja

Nanang Indriarsa, author

Deskripsi Lengkap: https://lib.ui.ac.id/detail?id=20343357&lokasi=lokal

---

Abstrak

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh berbagai lapisan masyarakat di Indonesia. Permainan sepakbola menuntut kerjasama regu melalui umpan, operan serta tendangan bola yang akurat. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap efektivitas/peran pelatihan imagery pada ketepatan sasaran menendang bola sepak. Adapun pelaksanaan latihan Imagery yang diberikan kepada para atlet adalah merupakan bentuk proses berpikir yang dikondisikam dengan harapan agar terjadi perubahan tingkah laku atlet dalam usahanya menunjukkan penampilan terbaik. Penelitian ini dilakukan pada klub sepakbola Indonesia Muda Surabaya dengan sampel kelompok remaja (usia 15-20 tahun). Metode penelitian ialah Field Experiment dengan pola randomizes control group pretest-posttest, dan matched subject design, sehingga terdapat kelompok Experiment (K.E) yang memperoleh perlakuan tambahan pelatihan Imagery dan kelompok kontrol (KK) yang tidak mendapatkan tambahan pelatihan tetapi tetap memperoleh pelatihan sesuai program pelatihan sehari-hari dengan kekuatan yang sama.