



PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* ATLET KSC FUTSAL *ACADEMY*

Ahmad 'Alwan 'Alauddin*, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya

Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*alwanalauddin7@gmail.com

Dikirim: tanggal-bulan-tahun; **Direview:** tanggal-bulan-tahun; **Diterima:** tanggal-bulan-tahun;
Diterbitkan: tanggal-bulan-tahun

Abstrak

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet futsal pada KSC Futsal *Academy*. Penelitian yang disusun menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain "*The One Group Pretest-Posttest Design*". Populasi yang diambil oleh peneliti adalah para atlet KSC Futsal *Academy* yang berusia 13 tahun dan pernah mengikuti liga futsal AAFI usia dibawah 13 tahun 2023. Dengan ketentuan tersebut peneliti mendapatkan 10 atlet putra yang memenuhi kriteria. Tes dan pengukuran dilakukan dengan *shooting* target menggunakan dasar teori Arki Taupan Maulana dalam Lukman Heriyanto (2016: 69). Penulis menggunakan analisis data uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting* menggunakan model latihan mental *imagery* pada atlet KSC Futsal *Academy*. Dari hasil uji-t, t hitung 9,798 dan t tabel 1,833 (df 9) dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_a dapat diterima.

Kata Kunci: *mental imagery*, akurasi *shooting*, atlet KSC Futsal *Academy*

Abstract

This research was aimed at finding out the effect of mental imagery training on increasing the shooting accuracy of futsal athletes at the KSC Futsal Academy. The research was prepared using a quasi-experimental method with the design "The One Group Pretest-Posttest Design". The population taken by the researchers were KSC Futsal Academy athletes who were 13 years old and had participated in the AAFI futsal league under 13 in 2023. With these conditions, the researchers got 10 male athletes who met the criteria. Tests and measurements were carried out by shooting targets using the basic theory of Arki Taupan Maulana in Lukman Heriyanto (2016: 69). The author uses t test data analysis with a significance level of 5%. The results of this research show that there is an influence on increasing shooting accuracy using the mental imagery training model in KSC Futsal Academy athletes. From the results of the t-test, t count is 9.798 and t table is 1.833 (df 9) with a significance value of $0.000 < 0.05$, so H_a is acceptable.

Keywords: *mental imagery*, shooting accuracy, KSC Futsal *Academy*.

1. PENDAHULUAN

Menurut Lhaksana, (2012), Futsal ialah permainan yang sangat cepat juga energik. Mengingat ukuran lapangan yang kecil, kesalahan hampir tidak ada. Dengan demikian, para peserta harus bekerja sama satu sama lain. Hal itu disebabkan oleh fakta bahwasannya pemain dalam permainan futsal biasanya berangkat dengan ide guna menguasai bola 100% sepanjang waktu. Akan tetapi bola akan direbut kembali dari lawan dengan momen serta penempatan yang tepat. Tiap pemain futsal harus mahir dalam menguasai bola.

Dalam sebuah pertandingan, passing dan kontrol adalah dua teknik yang paling penting, sementara teknik lainnya masih diperlukan dalam beberapa keadaan (Kusuma, 2021). Mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan adalah tujuan mendasar dari permainan futsal, karena futsal merupakan olahraga invasi (invasion game). Futsal merupakan olahraga yang sangat digemari oleh para penggemar olahraga. Dua tujuan utama *shooting* menurut Mulyono (2017: 42) adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan dan menghalau bola dari daerah pertahanan. Kaki bagian

dalam adalah yang paling efektif untuk melakukan shooting. Selain keterampilan dasar lainnya, shooting merupakan komponen penting dalam olahraga futsal, keberhasilan dalam melakukan *shooting* sangat mempengaruhi terhadap kemenangan sebuah tim. Maka dari itu *shooting* merupakan bagian integral dalam mencapai tujuan dan prinsip dasar permainan futsal. Dalam menentukan latihan *shooting* seorang pelatih haruslah sanggup memperhatikan beberapa faktor yang bisa mempengaruhi serta mendukung terciptanya hasil yang optimal. *Shooting* dapat dikatakan baik jika sudah memenuhi 3 kriteria, yakni; keras, tepat, serta akurat. *Shooting* keras yaitu bola yang ditendang dengan menggunakan sekuat tenaga sehingga bola hasil tendangan dapat meluncur dengan cepat. Apabila *shooting* secara akurat, kemampuan seseorang untuk mengontrol penempatan kaki juga bola, bergantung pada beragam faktor, termasuk koordinasi, ukuran dan jarak target, pelacakan mata, kecepatan gerakan, perasaan, serta gaya *shooting*. (Safitri, 2016, h.259).

Berdasarkan observasi, di pertandingan liga AAFI (Asosiasi Akademi Futsal Indonesia) Surabaya 2023 KU 13, para atlet KSC Futsal *Academy* masih banyak yang kurang baik dalam melakukan *shooting*, misalnya rendahnya kepercayaan diri atlet saat melakukan *shooting* sehingga bola menjadi melebar ke kiri, kanan, dan atas gawang. *Shooting* seharusnya dapat menjadi senjata yang dimiliki oleh setiap atlet untuk dapat memperoleh poin bagi tim. Program latihan *shooting* juga kurang cukup dijadikan fokus, latihan seringkali difokuskan kepada kecepatan *shooting* tanpa memperhatikan akurasinya sehingga *shooting* yang dilakukan atlet lebih banyak melebar keluar dari gawang dan tidak menghasilkan poin bagi tim. Berdasarkan pengamatan di KSC Futsal *Academy* diperoleh hasil dari melakukan latihan *shooting* apalagi metode drill banyak atlet yang merasa bosan dan memberikan gestur tidak senang sehingga dalam waktu mendapatkan giliran melakukan *shooting* menjadi kurang maksimal. Hasil observasi di KSC Futsal *Academy* hampir tidak pernah melakukan latihan mental untuk para atletnya, bisa dibayangkan pelatih hanya berfokus pada teknik dan taktik saja. Para atlet harus terlibat dalam pelatihan mental yang sistematis, relevan, dan terintegrasi yang diintegrasikan ke dalam periodisasi latihan mereka dikarenakan mereka harus mengembangkan jiwa yang tangguh. Akurasi *shooting* dapat dikuasai jika atlet mempunyai tingkat konsentrasi diatas rata rata. Pada waktu tertentu *shooting* dapat menjadi senjata untuk mendapatkan poin bagi permainan futsal. Para atlet dapat memperhatikan beberapa hal untuk melakukan *shooting*, contohnya kemampuan teknik menendang yang dikuasai, konsentrasi serta juga kondisi jiwa juga salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan melakukan *shooting*. Dalam kondisi mental yang tidak baik atlet akan mengalami penurunan konsentrasi waktu bermain sehingga dalam melakukan *shooting* atlet menjadi tidak

tepat akurasinya meskipun memiliki kekuatan dalam melakukan tendangan.

Dalam program latihan mental bagi atlet terdapat salah satu metode latihan yang dinamakan *imagery*. *Imagery* adalah metode simulasi yang ada didalam otak yang menjadikan atlet bisa menciptakan visual atau gambaran hal hal yang diinginkan didalam otaknya. Pada KSC Futsal *Academy* metode latihan *imagery* tidak pernah dilakukan sebagai program latihan, sehingga hasil dari latihan *shooting* kurang berprogress. Vitalnya kondisi mental seorang atlet dalam melakukan *shooting* harus lebih diperhatikan serta dilakukan pembinaan dengan sebuah bentuk program latihan. Bentuk latihan yang diberikan bisa dengan latihan *imagery*. Latihan *imagery* adalah bagian dari program latihan mental, membuat rencana tindakan dan mengarahkannya ke suatu rencana, pengendalian perasaan, dan psikofisik. *Imagery* bisa menaikkan kemahiran pribadi ketika menghadapi beragam permasalahan apabila olahragawan melaksanakan *imagery*, dengan otomatis bisa melihat diri sendiri melakukan sesuatu seakan akan sedang melihat diri sendiri di dalam film teater (Orlick, 1980; Sudibyo Setyobroto, 2002: 102).

Dari masalah yang terjadi di KSC Futsal *Academy* dapat disimpulkan bahwa pelatih harus meningkatkan pengaplikasian bentuk latihan mental. Ada banyak latihan mental bagi atlet dan salah diantaranya ialah mental *imagery*. Latihan mental *imagery* biasanya sangat sering digunakan oleh atlet cabang olahraga fighter contohnya seperti tinju, pencak silat, karate dan lainnya. Latihan *imagery* adalah ragam latihan mental yang dalam bentuk membayangkan diri serta gerakan yang dilakukan pada cabang olahraga masing masing melalui pikiran. Berikutnya ialah latihan konsentrasi, konsentrasi yakni sebuah keadaan yang mana individu harus mampu meningkatkan fokusnya terhadap sebuah objek tertentu sekitar waktu khusus. Makin baik konsentrasi seorang individu maka makin Panjang pula durasi konsentrasi yang bisa mereka lakukan dalam keadaan tertentu. Di dalam olahraga konsentrasi sangat mempunyai peran vital didalamnya. Dengan kurang baiknya konsentrasi seorang atlet saat latihan ataupun bertanding maka akan timbul sebuah kerugian kerugian bagi dirinya sendiri ataupun timnya. Maka dari itu dengan diberikannya metode latihan mental *imagery* nanpu meningkatkan akurasi *shooting* atlet futsal KSC Futsal *Academy*. *Imagery* merupakan satu bagian atau satu teknik metode latihan keterampilan mental yang bisa dikuasai atlet guna meningkatkan akurasi *shooting*. Melalui latihan *imagery* terbukti atlet dapat menciptakan ulang pengalaman gerak didalam otak hingga atlet dapat memvisualisasikan kembali pola gerak suatu gerakan dengan baik dan tepat. Guna menyelesaikan prosedur ini, seseorang harus memperhatikan, fokus, memvisualisasikan, serta secara mental menghafal pola-pola gerakan tertentu (Komarudin, 2013: 85). Oleh sebab itu, bisa disimpulkan bahwasannya *imagery training* ialah satu diantara jenis teknik latihan mental yang melibatkan

pemanggilan atau pemunculan gambaran ide, tindakan, atau sensasi gerak di dalam otak. Dengan metode tersebut atlet dapat dengan mudah meningkatkan reaksi fisik maupun psikologisnya, selain itu juga dapat membangun dan meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet dalam menampilkan performa terbaiknya diwaktu latihan bahkan dipertandingan maupun situasi diluar pertandingan.

Peneliti tertarik guna melaksanakan penelitian dengan topik tersebut karena latar belakang yang sudah diberikan, sehingga penelitian diberi judul “Pengaruh latihan mental *imagery* terhadap akurasi *shooting* atlet KSC Futsal Academy”.

2. METODE PENELITIAN

Menurut Sukardi (2015: 184), desain penelitian ini dikenal dengan istilah "*The One Group Pretest Posttest Design*", atau tidak adanya kelompok kontrol. Hal ini bisa dicirikan sebagai berikut:

<i>Pretest</i>	Variabel Terikat	<i>Posttest</i>
Y ₁	X	Y ₂

Keterangan:

Y₁: Pengukuran Awal (*Pretest*)

X: Pemberian *treatment* mental *imagery*

Y₂: Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Subjek penelitian memiliki peranan yang sangat penting dalam sebuah penelitian yang akan dijadikan sebuah variabel yang akan diteliti. Subjek dalam penelitian yang akan peneliti ambil kali ini yaitu atlet KSC Futsal Academy yang mengikuti liga AAFI U-13 tahun 2023. Dalam penelitian ini akan diikuti oleh 10 orang atlet usia 13 tahun. Setiap atlet akan mendapatkan giliran melakukan *shooting* sebanyak 5 kali dan dilakukan dengan jarak 10 meter dari gawang yang sudah di berikan tanda poin sasaran disetiap sudutnya, Pelaksanaan dari tes adalah:

a) Menendang dengan bentuk dasar *shooting* yang benar.

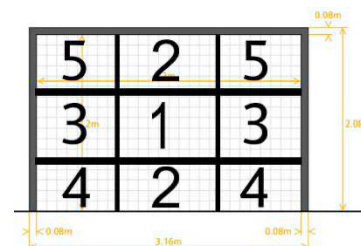
b) Kaki yang lebih kuat digunakan untuk *shooting*, atau atlet sering menggunakan teknik ini.

c) Bola ditendang ke arah sasaran yang berbentuk gawang serta target, dengan bola yang ditendang berbentuk gawang futsal yang berukuran tinggi dua meter juga lebar tiga meter. Penembakan dilakukan dari titik kedua, berjarak sepuluh meter dari gawang. kemudian dibagi menjadi sembilan bagian yang sama besar, masing-masing berukuran lebar 100 cm juga tinggi 66,66 cm.

d) Atlet mendapatkan poin dengan cara melaksanakan *shooting* ke gawang yang sudah diberi poin-poin disetiap sudutnya, jika bola terlebih dahulu mengenai pembatas sudut lalu masuk kedalam sudut poin maka atlet tetap akan mendapatkan poin,

e) *Shooting* yang tidak mengarah ke gawang atau hanya membentur tiang gawang tidak mendapatkan poin.

f) Poin yang di dapat akan dijumlahkan di akhir



Gambar 1. Gawang Dengan Poin Poin (Sumber: Arki Taupan Maulana dalam Lukman Heriyanto (2016: 69).

Pada penelitian yang dilakukan peneliti kali ini, menggunakan teknik tes dan pengukuran. Satu diantara komponen yang paling penting dalam proses penelitian ialah pengumpulan data karena secara langsung berhubungan dengan informasi yang dikumpulkan dengan cara-cara berikut selama proses tersebut:

1. Pengambilan data *pretest* akan dilaksanakan ketika waktu pertemuan pertama, melalui tes melakukan *shooting* dari jarak 10 meter tes dilakukan didepan gawang menggunakan kaki terkuat. Dan dilakukan 5 kali setiap pemain Dengan poin yang sudah ditentukan disetiap sudut dan dijumlahkan hasilnya.

2. Perlakuan program latihan mental *imagery* yang dilaksanakan dalam waktu 2 minggu, dengan 3 kali pertemuan di tiap minggunya.

3. Pengambilan data *posttest* dilaksanakan dengan menggunakan *shooting* dari jarak 10 meter tes dilakukan didepan gawang menggunakan kaki terkuat. Dan dilakukan 5 kali setiap pemain. Dengan poin yang sudah ditentukan disetiap sudut dan dijumlahkan hasilnya.

Analisis data yang hendak dilaksanakan oleh peneliti agar dapat disajikan dengan benar dan tepat, bentuk penganalisisan data yang dipakai yakni dibawah ini:

Untuk menentukan apakah data yang diteliti normal atau tidak, digunakan uji normalitas. Pada awalnya, nilai rata-rata, terendah, tertinggi, dan standar deviasi dari data yang relevan harus ditentukan. Pengujian *Kolmogorov-Smirnov* dengan perangkat lunak SPSS akan digunakan dalam investigasi ini. Berdasarkan persyaratan pengujian data pengujian dengan tingkat signifikansi 0,05% dan lebih kecil dari hasil analisis yang diantisipasi dari program analisis statistik, bisa

disimpulkan bahwasannya data terdistribusi dengan normal (Sriundy, 2015:284).

Uji Hipotesis akan diuji dengan metode uji-t menggunakan software SPSS dengan membandingkan rata – rata kelompok 1 (Pretest) serta kelompok 2 (Posttest) . Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak, serta apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 diterima sesuai pemaparan Sugiyono (2011: 122). Untuk mengetahui presentase peningkatan sesuai mendapat sebuah perlakuan sehingga akan dipakai metode perhitungan presentase peningkatan dengan rumus sesuai pemaparan (Sutrisno Hadi, 1991: 34).

3. HASIL

Hasil pretest akurasi *shooting* diambil pada 4 juni 2024, dan kemudian pemberian treatment latihan mental *imagery* selama 6 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali pertemuan tiap minggunya dan dilakukan selama 2 minggu. Pengambilan data posttest dilakukan pada tanggal 13 juni 2024. Berikut hasil dari data pretest dan data posttest yang telah diambil: Tabel 4.1 Data Pretest dan Data Posttest Akurasi *Shooting* Atlet KSC Futsal *Academy*:

Nomor Subjek	Skor Pretest	Skor Posttest	Selisih
1	13	16	3
2	11	14	3
3	15	19	4
4	15	19	4
5	12	14	2
6	14	15	1
7	13	17	4
8	17	20	3
9	16	20	4
10	15	19	4

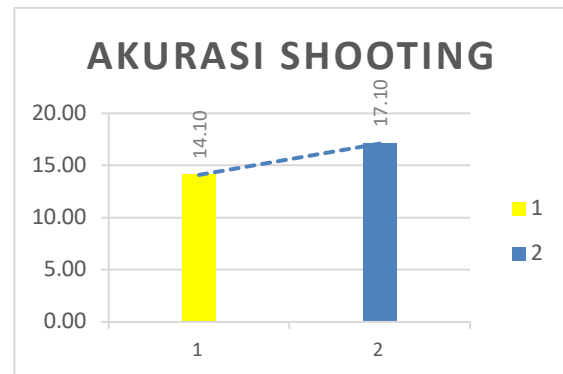
Tabel 1. Data Pretest dan Data Posttest Akurasi *Shooting* Atlet KSC Futsal *Academy*.

Deskripsi statistik *pretest* dan *posttest* akurasi *shooting* atlet KSC Futsal *Academy* disajikan dalam tabel dibawah ini:

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	10	10
<i>Mean</i>	14,10	17,10
<i>Median</i>	14,50	18,00
<i>Mode</i>	15,00	19,00
<i>Std. Deviation</i>	1,76	2,28
Nilai <i>Minimum</i>	11,00	14,00
Nilai <i>Maximum</i>	17,00	20,00

Tabel 2. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest

Diagram batang untuk penyajian pretest dan posttest pengaruh latihan mental *imagery* terhadap akurasi *shooting* atlet KSC Futsal *Academy* sebagai berikut:



Grafik 1. Peningkatan *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Shooting* Atlet KSC Futsal *Academy*.

Berdasarkan grafik yang disajikan memaparkan bahwasannya ada perbedaan skor rata rata dalam *pretest* (diagram batang berwarna kuning) dan *posttest* (diagram batang berwarna biru), sebesar 14,10 menjadi sebesar 17,10.

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi variabel dalam suatu penelitian normal atau tidak normal. Rumus Kolmogorov-Smirnov Z pada perangkat lunak SPSS digunakan dalam perhitungan normalitas penelitian ini. Hasil uji normalitas ditunjukkan di sini:

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,878	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,508	0,05	Normal

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Dari hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig) $> 0,05$, maka data dapat dikatakan berdistribusi normal dan analisis dapat dilanjutkan.

Didalam penelitian ini digunakan uji-t sebagai uji hipotesis yang dapat disimpulkan bahwasannya “ada pengaruh yang signifikan latihan mental *imagery* terhadap akurasi *shooting* atlet KSC Futsal *Academy*”, berdasarkan hasil pretest dan posttest. Data hasil dari uji-t disajikan dalam tabel yang dijabarkan berikut ini:

Data	Rata-rata	T-test for Equality of Means				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	14,10	9,798	1,833	0,000	3,200	22,7 %
<i>Posttest</i>	17,30					

Tabel 4. Hasil Uji-t Test

Dari hasil uji-t bisa diambil Kesimpulan bahwasanya t hitung 9,798 serta t tabel 1,833 (df 9) yang punya angka signifikan p di angka 0,000. Selanjutnya dikarenakan t hitung 9,798 > t tabel 1,833, serta nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga disimpulkan ada perbedaan yang signifikan adanya pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet KSC Futsal Academy dari hasil pretest rata – rata 14,10 kemudian waktu dilaksanakan posttest memiliki rata – rata 17,10. Jumlah peningkatan akurasi *shooting* tersebut dapat dilihat pada perbedaan nilai rata – rata diantara pretest juga posttest dengan selisih nilai rata – rata sebesar 3,20. Dengan kenaikan presentase sebesar 22,7%.

4. PEMBAHASAN

Sesuai pada hasil dari penganalisisan data penelitian bisa diambil kesimpulan bahwasannya ada peningkatan signifikan terhadap kelompok yang dikaji. Perlakuan pelatihan mental *imagery* yang diberikan dalam waktu 6 kali pertemuan menurut (Richard H.Cox 2002). memberi pengaruh kepada peningkatan akurasi *shooting* atlet KSC Futsal Academy. Dari data yang diperoleh latihan mental *imagery* dapat menjadi program latihan yang ideal bisa meningkatkan kemampuan khusus atlet selain dari latihan teknik, taktik, maupun fisik dalam suatu cabang olahraga, tentunya dilakukan dengan prosedur prosedur yang sistematis. Klaim ini didukung lebih lanjut oleh pernyataan Komarudin (2016: 98) bahwasannya latihan *imagery* ialah cara yang sangat bermanfaat guna meningkatkan performa atlet. Faktanya, 90-97% atlet elit melaporkan bahwasannya mereka memakai latihan *imagery* guna meningkatkan performa mereka. Penelitian ini dapat digunakan sebagai sebuah bahan pembandingan atau rujukan pelatih dalam membuat program latihan tentang metode pelatihan mental *imagery* guna menaikkan akurasi *shooting* atlet futsal. Melalui hal itu, latihan yang dilakukan bisa lebih efektif memakai metode *internal imagery* serta *eksternal imagery*, sehingga atlet dapat meningkatkan konsentrasi, kecepatan, serta ketepatan berpikir melalui proses visualisasi dalam otak yang dapat dipicu dari sebuah kata-kata ataupun *video*. Atlet futsal dituntut memiliki konsentrasi, kecepatan serta ketepatan berpikir yang sangat tinggi karena sebelum menerima bola atlet futsal harus lebih dulu berpikir ingin melakukan apa setelah menerima bola. Hal ini sangat dibutuhkan mengingat usia 13 tahun sudah memasuki program latihan berupa pengembangan taktik, teknik, dan mental yang lebih berkelanjutan dan kompleks.

Latihan mental *imagery* juga sangat bermanfaat bagi atlet karena metode latihan mental *imagery* ini ialah bagian integral dari sebuah keterampilan metode latihan psikologis. Gunarsa (2008) menjabarkan bahwasannya *imagery* ialah proses merasakan sesuatu dengan sangat kuat, seolah-olah sensasi tersebut menggunakan skenario yang sebenarnya serta mengoperasikan indera seperti peraba dan pendengaran. Hal itu dilaksanakan dengan persiapan

yang tepat sesuai pada prosedur guna mendapat hasil yang sukses. Kegiatan memunculkan gambaran tersebut dapat mengirimkan *impuls* syaraf halus dari otak menuju otot yang terjadi pada sebuah proses latihan mental *imagery*. Para atlet terlibat dalam proses penegasan hasil dari sebuah proses dengan mempraktekkan tidak hanya tindakan itu sendiri tetapi juga hasil dari perlakuan hal khusus, seperti pemaparan Monty P. Satiadarma (2000: 195). Dengan kata lain, proses pelatihan memakai *imagery* tidak berakhir pada tahap memvisualisasikan, melainkan berlanjut pada tahap pengimplementasian gerakan. Tiap kelompok akan menerima panduan terkait pembayangan atau visualisasi yang relevan dengan metode yang sesuai selama prosedur latihan *imagery*. Guna berbagai tujuan, para atlet melaksanakan latihan *imagery*, mulai dari latihan mental *imagery* dengan tujuan belajar keterampilan khusus seorang atlet, mengembangkan taktik permainan, mempersiapkan mental sebelum bertanding, pengembangan keterampilan mental yang lebih baik, menanggulangi stres dan tekanan selama olahraga baik itu yang disebabkan cedera, beban latihan yang berat, serta juga masalah yang terjadi di dalam hingga di luar lapangan yang dialami oleh atlet (komarudin 2016:97).

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari analisis hasil penelitian juga pembahasan sebelumnya, bisa di ambil kesimpulan bahwasannya terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan mental *imagery* terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet KSC Futsal Academy.

Saran dari penulis untuk pelatih KSC Futsal Academy dan peneliti selanjutnya yang membahas tentang topik yang relevan dengan penelitian ini:

1. Bagi pelatih KSC Futsal Academy, untuk selalu mengembangkan keilmuan tentang pelatihan psikologis atlet.
2. Bagi pelatih, guna memberi modifikasi latihan *shooting* yang makin beragam agar atlet tidak mudah bosan dan jenuh.
3. Bagi peneliti di kemudian hari, guna makin melaksanakan pengembangan serta penyempurnaan penelitian yang telah ditulis. Karena penulis menyadari masih banyaknya kekurangan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berkeinginan mengucapkan terimakasih pada semua pihak yang sudah membantu dengan langsung ataupun tidak langsung untuk menyelesaikan skripsi ini, dan juga tidak lupa saya ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya untuk diri saya sendiri yang selalu mampu berdiri kembali atas apapun rintangan dan tantangan yang sudah dihadapi, dan semoga akan selalu seperti itu sampai akhir nanti.

REFERENSI

- Arki Taupan Maulana. Hubungan Koordinasi, Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Futsal Menggunakan Punggung Kaki Pada Olahraga Futsal. UNY. Yogyakarta. 2009
- Heriyanto, L. (2016). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk meningkatkan Ketepatan Shooting menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 2 Depok Tahun 2016. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 1(5).
- Komarudin. (2016). Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kusuma, I. D. (2021). Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional. Jurnal Keolahragaan, 9(1), 18-25.
- Lhaksana, Justinus (2011). Taktik & Strategi Futsal Modern. Jakarta : Penebar Swadaya Group.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2015. Metodologi Penelitian. Surabaya: Unesa University Press.
- Richard H. Cox (2002). Sport Psychology Concepts and Application, University of Missouri-Columbia
- Safitri, M. (2016). Perbandingan Latihan *Shooting* Dengan Awalan Dan Latihan *Shooting* Tanpa Awalan Terhadap Akurasi Hasil *Shooting* Dalam Permainan Olahraga Bolabasket (Studi Pada Siswa kelas VIII SMP NEGERI 4 Tulungagung). Jurnal Pendidikan Jasmani, 4(2), 258-262.
- Satiadarma, M. P. (2000). Dasar-dasar psikologi olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, Sutibyo. (2001). Mental Training. Jakarta: Percetakan "SOLO".
- Singgih D. Gunarsa. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Sukardi. (2015). Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.