

ABSTRAK

“Pengaruh *Internal Imagery Training* Terhadap Ketepatan *Shooting* Penalti Dalam Olahraga Futsal Pada Siswi Sma Al-Huda Lampung Selatan”

Jesica Adenia Wisnalda

19114041

Futsal merupakan olahraga yang saat ini banyak menarik perhatian seiring dengan perkembangan kompetisi dan peraturannya. Dari segi permainan futsal dan sepakbola sama-sama bertujuan untuk menciptakan dan memasukkan bola/gol sebanyak mungkin. Bahkan teknik-teknik yang ada di sepak bola juga terdapat pada futsal salah satunya ialah teknik *shooting* (menembak bola). *Shooting* itu sendiri merupakan tembakan ke gawang, tembakan ke gawang yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah teknik *shooting penalti*. Teknik *shooting penalti* pada dasarnya sangat mudah dilakukan tetapi di perlukan ketepatan saat melakukan tendangan agar dapat terarah ke gawang. *Shooting penalti* dapat dilakukan dengan banyak cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan dapat pula menggunakan ujung kaki. Namun pada dasarnya semua tendangan yang menuju ke arah gawang dapat disebut dengan *shooting*, memiliki ketepatan *shooting* yang akurat dan menggunakan teknik yang tepat pula merupakan hal yang sulit dan tidak dapat dilakukan oleh kebanyakan atlet futsal. Untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal di perlukan latihan yang benar agar ketepatan *shooting* meningkat. Untuk membuktikan bagaimana pengaruh latihan *internal imagery training* terhadap hasil ketepatan *shooting penalti* olahraga futsal siswi SMA Al-Huda.

Kata Kunci: Futsal, *Shooting*, *Imagery*

ABSTRAK

"The Effect of Internal Imagery Training on Penalty Shooting Accuracy in Futsal Sports among Al-Huda High School Students, South Lampung"

Jesica Adenia Wisnalda

19114041

Futsal is a sport that is currently attracting a lot of attention along with the development of competitions and regulations. In terms of futsal and football games, both aim to create and score as many balls/goals as possible. Even the techniques found in football are also found in futsal, one of which is the shooting technique (shooting the ball). Shooting itself is a shot on goal, the shot on goal referred to in this research is the penalty shooting technique. The penalty shooting technique is basically very easy to do but requires precision when taking the kick so that it can be aimed at the goal. Penalty shooting can be done in many ways, namely by using the inside of the foot, the outside of the foot, the back of the foot, and you can also use the toe. However, basically all kicks towards the goal can be called shooting, having accurate shooting accuracy and using the right technique is also something that is difficult and cannot be done by most futsal athletes. . To improve the shooting accuracy of futsal players, proper training is needed so that shooting accuracy increases. To prove the influence of internal imagery training on the accuracy of penalty shooting for futsal students at Al-Huda High School.

Keywords: Futsal, Shooting, Imagery