

ABSTRAK

ISMA MAULIDA RAHMA. 2026. **Pengaruh Latihan *Imagery* Menggunakan *Audio Visual (Video)* Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* menggunakan media *audio visual* (video) terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi. Masalah utama yang melatarbelakangi penelitian ini adalah rendahnya akurasi *shooting* pemain yang sering kali tidak tepat sasaran dan kurangnya fokus saat melakukan tendangan *shooting*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain UKM Futsal Putri Universitas siliwangi. Sampel yang digunakan yaitu berjumlah 15 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi *shooting* ke gawang dengan target tertentu. Data dianalisis menggunakan uji-t untuk melihat signifikansi peningkatan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 81 pada *pretest* menjadi 117 pada *posttest*. Hasil uji hipotesis menunjukkan $t_{hitung} (40,20) > t_{tabel} (1,761)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* dengan bantuan *audio visual* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.

Kata kunci: latihan *imagery*, *audio visual*, *shooting* futsal