

PENGARUH *IMAJERY TRAINING* TERHADAP KETERAMPILAN HASIL *SHOOTING* SEPAK BOLA DI SSB JAVA PUTRA YUDHA

Rinal Taufik Nurfalah, Surdiniaty, Iman Imanudin

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 299 Bandung

Em@il: rinaltaufiknurfalah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengamatan peneliti terhadap beberapa faktor yang mendukung terhadap keberhasilan suatu tim. Peneliti beranggapan bahwa aspek penting dari beberapa olahraga terutama sepak bola, yang dibutuhkan untuk mengurangi kepekaan terhadap situasi yang membuat atlet tidak focus, khususnya shooting. Untuk itu perlu pemberian latihan mental salah satunya latihan imagery atau imajinasi. Masalah dari penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh imageri training terhadap keterampilan shooting. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 athletes berusia 15 tahun dari SSB Java Putra Yudha yang dibagi kedalam dua kelompok dengan latihan shooting dan imageri untuk kelompok eksperimen dan hanya latihan shooting untuk kelompok control selama 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu. Teknik sample yang digunakan adalah total sampling, dengan jumlah 20 atlet yang merupakan pemain sepak bola yang masih aktif. Instrument yang digunakan adalah pretest dan posttest dengan memberikan latihan imagery untuk kelompok eksperimen dengan durasi 5-10 menit dan berkontribusi terhadap latihan shooting. Hasil dari penelitian dengan analisis data menggunakan t-test menunjukkan $p < 0.05$ yang artinya adalah terdapat hubungan antara latihan imageri dengan keterampilan dasar sepak bola.

Kata kunci: *mental training, imagery, keterampilan shooting.*

PENDAHULUAN

Perkembangan sepakbola di Indonesia yang semakin berkembang hal ini ditandai dengan banyaknya bermunculan sekolah-sekolah sepak bola yang semakin banyak membuat olahraga ini semakin digemari oleh banyak orang, namun hal ini tidak dibarengi dengan kesiapan dari para pelatihnya itu sendiri, pelatih sepakbola saat ini hanya mengandalkan dari pelatihan-pelatihan fisik yang nyata dan hanya mengandalkan gerakan anggota tubuh dan badan, masih banyak pelatih yang tidak tahu pelaksanaan latihan yang tidak nyata, memang latihan secara langsung dapat meningkatkan

keterampilan gerak karena dilakukan dengan berulang-ulang. Lebih lanjut lagi Harsono (1988, hlm. 243) menambahkan bahwa kesalahan umum para pelatih adalah bahwa aspek kesehatan mental yang sangat penting artinya itu seringkali diabaikan atau tidak diperhatikan pada waktu melatih, oleh karena dalam mempersiapkan atletnya mereka selalu menekankan pada penguasaan teknik, taktik, serta pembentukan keterampilan (*skills*) yang sempurna. Ruang lingkup aspek mental sangat luas dan pada umumnya mencakup bidang pelaksanaan dan pemeliharaan kesehatan dan efisiensi kerja mental (*mind*).

Sepakbola tidak hanya memerlukan fisik yang kuat tetapi juga harus dibarengi dengan teknik, taktik maupun mental yang baik pula. Terutama pada hal teknik atau keterampilan dasar seperti passing, controlling, dribbling, shooting, longpassing dan heading harus dapat dikuasai dengan baik dan sempurna agar dapat bermain bola dengan baik. Keterampilan dasar tersebut perlu didukung oleh kemampuan dasar. Harsono (1988, hlm. 101) mengungkapkan bahwa : “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”.

Mengenai teknik dasar bermain sepak bola, menurut Kosasih (1985, hlm. 216), teknik dasar bermain sepakbola dibagi menjadi enam bagian yaitu : Teknik menendang, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola.” Sedangkan menurut Sucipto (2000, hlm. 17) teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola adalah “menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dari semua teknik dasar diatas maka menurut penulis yang paling penting adalah tembakan (*shooting*), karena tujuan dari permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya (Sucipto, 2000). Dengan cara shooting Sucipto, dkk. (2000, hlm. 7) menjelaskan pula bahwa : “Tujuan permainan Sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan”. Salah satunya cara untuk mencetak gol yaitu dengan cara *shooting*. Apabila akurasi tembakan (*shooting*) kita diatas rata-rata, maka akan mendapatkan peluang menang.

Tetapi kadang seorang pemain yang mempunyai *shooting* yang baik belum tentu berhasil menciptakan gol, karena ada factor penentu lainnya yang penting juga harus dimiliki seorang pemain (penendang bola). Banyak atlet yang tidak dapat melakukan

shooting dengan baik dikarenakan rendahnya latihan mental, salah satunya dengan membayangkan gerakan-gerakan yang sudah dilakukan yaitu *imagery training*.

Imagery training merupakan salah satu latihan mental, yaitu latihan dengan membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi tertentu. Jenis latihan mental *imagery* ini masih jarang dilakukan pelatih dalam melatih anak didiknya, karena banyak pelatih yang tidak mengetahui cara melakukan latihan tersebut. Pelaksanaan latihan *imagery* dilapangan bukan berarti latihan ini dapat menggantikan latihan yang tampak nyata, tetapi keduanya harus diberikan guna menunjang prestasi yang maksimal pula. Latihan *imagery* adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet melakukan gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi. Imajeri mental adalah serangkaian aktivitas membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu obyek, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan dalam ingatan (Blischke, 1999; Finke, Suharnan, 2000; Vedelli, 1985, dalam Hidayat 2010 hlm. 193). Ada alasan lain mengapa latihan imajeri sangat penting dilakukan sebagai pelengkap latihan yang nyata yaitu: konseptualisasi keterampilan gerak yang akan dipelajari secara *imajeri*, secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif dan kemampuan seseorang untuk berfikir.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa *imajeri* mental dapat memfasilitasi peningkatan performa olahraga (Vealey dan Walter, 1993). Imajeri mental meningkatkan ketepatan dan kualitas pukulan tenis meja (Li-Wei dalam Anderson, 1997), digunakan untuk mempelajari gerak yang baru dan menghaluskan gerakan (Smith dalam Smith, 2000), mempengaruhi belajar dan penampilan peserta didik (Vedelli, 1985), Latihan imajeri mental mempengaruhi belajar dan penampilan karena memungkinkan individu mengulang rangkaian gerak dengan membuat komponen-komponen simbolik dalam otak yang dibutuhkan untuk memfasilitasi performa

keterampilan yang akan dilakukan (Perry & Morris, 1985), dan dapat menguatkan hubungan stimulus respon (Lang, 1977, 1979).

Berasarkan uraian diatas penulis ingin meningkatkan keterampilan hasil *shooting* sepakbola di SSB Java dengan menerapkan pelatihan mental, khususnya *imagery training* atau latihan *imagery*. Dari penelitian ini penulis ingin mengetahui dan meneliti tentang pengaruh *imagery training* terhadap keterampilan shooting sepakbola di SSB Java. Oleh karena itu, tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis adalah “Untuk mengetahui pengaruh *imagery training* terhadap keterampilan *shooting* sepakbola di SSB Java Putra Yudha”.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian Eksperimen yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan. Faktor yang dicobakan dan merupakan *variable* bebas adalah *Imajery Training* untuk pengaruhnya terhadap *variable* terikatnya yaitu keterampilan hasil shooting sepak bola.

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SSB Java Usia 15 tahun yang berjumlah 20 orang. Seluruh jumlah populasi dijadikan sampel di dalam penelitian ini. Hal ini disebabkan oleh jumlah populasi yang tidak terlalu besar.

Teknik pengambilan sampel yang peneliti lakukan adalah Sampling jenuh, mengenai sampling jenuh Sugiyono (2010). Karena sampel yang dijadikan penelitian sedikit yakni 20 orang artinya sampel yang digunakan merupakan jumlah dari keseluruhan populasi.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan shooting Sepakbola, (Nurhasan & Cholil, 2007). Teknik analisis data Peneliti menggunakan statistic parametric Uji-t yaitu Paired Sample t-test untuk mengetahui pengaruh sebelum dan

sesudah *imagery training* terhadap keterampilan shooting sepakbola di SSB Java. Pengolahan dan analisis data merupakan rangkaian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan program *Statistical Product for Social Science (SPSS)* Seri 17.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penghitungan rata – rata dan standar deviasi untuk *pre test kelompok eksperimen* memiliki rata – rata 11.00 dan standar deviasi 2.82 , *pre test kontrol* memiliki rata-rata 10.80 dan standar deviasi 2.39, *post test eksperimen* memiliki rata-rata 14.30 dan standar deviasi 3.26 dan *post test kelompok control* memiliki rata-rata 10.90 dan standar deviasi 2.92. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut terlihat bahwa rata-rata kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok control.

Tabel 1. Hasil Penghitungan Mean dan SD

	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	Mean	SD	Mean	SD
Eksperimen	11.00	2.82	14.30	3.26
Kontrol	10.80	2.39	10.90	2.92

Tabel 2. Uji Normalitas Kelompok eksperimen dan kontrol

Kelompok	Test	Kolmogorv-Smirnov	Sig
Eksperimen	Pre	0,200	0,200
	Post	0,155	0,200
Kontrol	Pre	0,174	0,200
	Post	0,142	0,200

Dari table 2 diatas diketahui bahwa data Pretest Eksperimen memiliki nilai Kolmogrov-Smirnov = 0,200, $p = 0,200 > 0,05$ maka H_0 diterima, dengan itu data dinyatakan normal. Sedangkan data dari hasil Posttestnya, diketahui nilai Kolmogorov-Smirnov = 0,155, $p = 0,200$ maka H_0 diterima, dengan itu data dinyatakan normal.

Sedangkan data Pretest kelompok kontrol memiliki nilai Kolmogrov-Smirnov = 0,174, $p = 0,200 > 0,05$ maka H_0 diterima, dengan itu data dinyatakan normal. Sedangkan data dari hasil Posttestnya, diketahui nilai Kolmogorov-Smirnov = 0,142, $p = 0,200 > 0,05$ maka H_0 diterima, dengan itu data dinyatakan normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Test	Levene Statistic	Sig.
Pre Test	0,046	0,832
Post Test	0,281	0,603

Dari table 3 diatas diketahui bahwa data Pre test memiliki nilai Levene Statistic = 0,046, $p = 0,832$ maka H_0 diterima, dengan itu data bersubsidi homogen. Sedangkan untuk post tests memiliki nilai Levene Statistic = 0,281, $p = 0,603$ maka H_0 diterima, dengan itu data bersubsidi homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

	T	Sig.
Eksperimen	-6.377	0.000

Pada tabel 4 terlihat bahwa untuk pengujian hipotesis yaitu terdapat pengaruh yang signifikan *imagery training* terhadap keterampilan hasil *shooting* sepak bola di SSB JAVA PUTRA YUDHA. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai t hitung -6.377 dan $p = 0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan *imagery training* terhadap keterampilan hasil shooting Sepak Bola di SSB JAVA PUTRA YUDHA.

Tabel 5. Independent T-Test

T	Sig
-2.452	0.025

Terlihat bahwa nilai pada tabel diatas nilai $t = -2,452$, $p = 0,025 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara kelompok control dan eksperimen. Artinya dari hasil pengujian ini dapat dinyatakan bahwa Imagery Training

berpengaruh secara signifikan terhadap hasil keterampilan shooting.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Imagery Training yang signifikan terhadap keterampilan hasil Shooting Sepak Bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian yang menunjukkan pengaruh signifikan treatment Imagery Training dan latihan Shooting terhadap keterampilan shooting di kelompok eksperimen. Adanya pengaruh tersebut diperkuat dengan hasil pengujian perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang hasilnya adalah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Pelatihan imagery yang dilakukan dalam penelitian ini adalah serangkaian aktifitas membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan dalam ingatan. Dalam penelitian ini terlihat adanya pengaruh dari hasil Imagery Training dalam peningkatan keterampilan hasil Shooting. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian yang ada diantaranya (Valley dan Walter, dalam Kunta Purnama 2013) yang menyatakan berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa imajeri mental dapat memfasilitasi peningkatan performa olahraga, (Smith dalam Kunta 2013) menyatakan imajeri dapat digunakan untuk mempelajari gerakan baru dan menghaluskan gerakan, (Li-Wei dalam Anderson dalam Kunta 2013) menyatakan bahwa imajeri mental meningkatkan ketepatan dan kualitas pukulan tenis meja, latihan imajeri mental mempengaruhi belajar dan penaampilan karena memungkinkan individu mengulang rangkaian gerak dengan membuat komponen-komponen simbolik dalam otak yang dibutuhkan untuk memfasilitasi performa keterampilan yang akan dilakukan (Perry & Morris, dalam Kunta 2013).

Dari berbagai penelitian yang ada dapat disimpulkan bahwa imagery training sangat

bermanfaat bagi peningkatan performa atlet. Dari pelaksanaan *imagery training* di lapangan yang perlu diingat adalah *imagery training* tidak diartikan sepenuhnya untuk dapat menggantikan latihan yang nyata tampak dalam peragaan fisik, tetapi kedua-duanya merupakan suatu yang saling mengisi dan harus diberikan dalam satu kesatuan untuk mengoptimalkan atau pencapaian performa atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *imajery training* terhadap keterampilan hasil *shooting* Sepak Bola di SSB JAVA PUTRA YUDHA.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: C.V. Tambak Kusuma.
- Lutan, Rusli. (2007). *Modul penelitian pendidikan dalam pelatihan olahraga* :UPI.
- Nurhasan dan Cholil, D.H. (2007). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. FPOK UPI Bandung.
- Sucipto.dkk. (2000). *Sepakbola*. Bandung.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: ALFABETA.
- Yusup Hidayat. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung:CV. Bintang Warli Artika.