



**PERBEDAAN MENENDANG BOLA KE SASARAN PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA DENGAN MENGGUNAKAN
LATIHAN IMAJERI DAN LATIHAN TANPA IMAJERI
(Penelitian eksperimen pada PS Klapasawit Brebes Tahun 2016)**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

**KUNTIYO
6301412084**



**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Kuntiyo, 2016. **Perbedaan menendang bola ke sasaran pada permainan sepakbola dengan menggunakan latihan imajeri dan latihan tanpa imajeri (Penelitian eksperimen Pada PS Klapasawit Brebes Tahun 2016)**. Jurusan PKLO. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I. Drs.Wahadi, M.Pd. Pembimbing II. Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd.

Klub sepakbola Klapasawit merupakan klub baru di Brebes yang masih lemah teknik dasar dari setiap pemain terutama dalam menendang, untuk melatihnya diperlukan latihan menendang dengan imajeri, permasalahan dalam penelitian ini adalah perbedaan dan efektifitas latihan imajeri dan tanpa imajeri terhadap hasil menendang, dengan tujuan untuk mengetahui adanya perbedaan dan keefektifitasan dari latihan imajeri dan tanpa imajeri.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan memberikan *treatment*, untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dibagi dengan *ordinal pairing*. Sampel yang diambil dengan *purposive sampling* berjumlah 16 pemain. Menggunakan tes menendang bola *Siem Plooyer*, dengan nilai validitas tes 0,63 dan realibilitas 0,63. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh antara kelompok eksperimen dan kontrol. Terjadi peningkatan 51,47 % untuk eksperimen dan kontrol 14,93%. Dengan nilai awal *pre-test post-test* eksperimen 42,5 – 64,38, dengan selisih 21,88. Sedangkan kelompok kontrol *pre-test post-test* 41,88 – 48,13, dengan selisih 6,25.

Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan antara latihan menendang bola dengan menggunakan latihan imajeri dan latihan tanpa imajeri. Latihan dengan menggunakan imajeri menunjukkan hasil yang lebih baik, sehingga sebaiknya memberikan latihan imajeri sebagai tambahan dalam latihan menendang bola.

Kata Kunci : Latihan imajeri

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Kuntiyo

NIM : 6301412084

Jurusan/Prodi : PKLO

Fakultas : FIK

Judul Skripsi : Perbedaan menendang bola ke sasaran pada permainan sepakbola dengan menggunakan latihan imajeri dan latihan tanpa imajeri (penelitian eksperimen pada SSB Klapasawit tahun 2016)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Juni 2016

Yang menyatakan,

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Kuntiyo

NIM 6301412084

PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Kuntiyo
NIM : 6301412084
Judul Skripsi : Perbedaan menendang bola ke sasaran pada permainan sepakbola dengan menggunakan latihan imajeri dan latihan tanpa imajeri (penelitian eksperimen pada SSB Klapasawit Brebes tahun 2016)
Hari : Selasa
Tanggal : 9 Agustus 2016

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Drs. Wahadi, M.Pd
NIP. 196101141986011001



Soedjatmiko, S.Pd., M.Pd
NIP. 197208151997021001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Soedjatmiko, S.Pd., M.Pd
NIP. 197208151997021001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Kuntiyo NIM 6301412084 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Perbedaan Menendang Bola ke Sasaran Pada Permainan Sepakbola Dengan Menggunakan Latihan imajeri dan Latihan Tanpa Imajeri (Penelitian eksperimen pada PS Klapasawit Brebes tahun 2016) telah dipertahankan Di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pada hari Selasa , Tanggal 9 Agustus 2016

Panitia Ujian



Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes
NIP. 196803021997021001

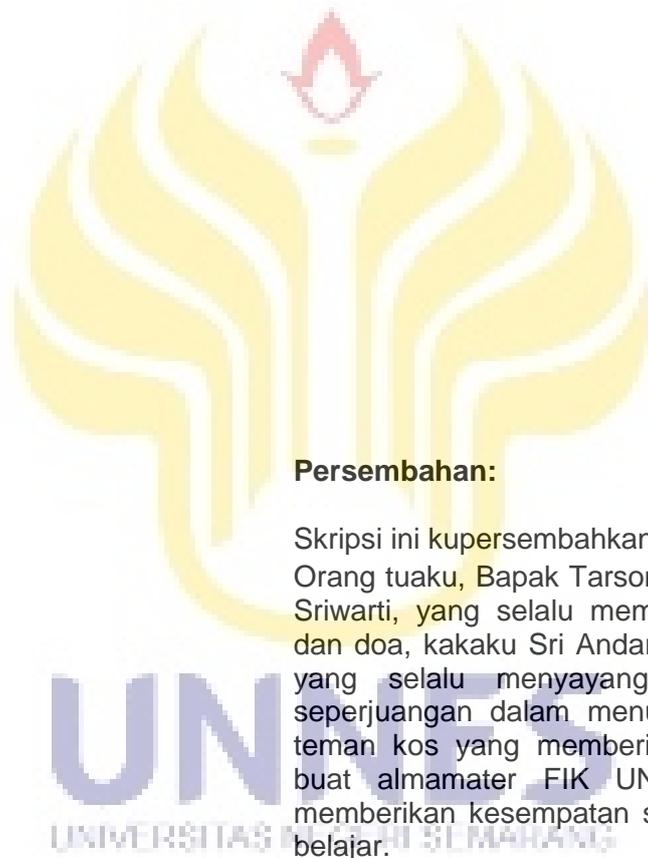
Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd (Ketua)
NIP. 196106301987031003
2. Drs. Wahadi, M.Pd (Anggota)
NIP. 196101141986011001
3. Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd (Anggota)
NIP. 197208151997021001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Tuhan tidak akan merubah nasib suatu kaum apabila kaum itu sendiri tidak mau merubahnya (Q.S. Ar Rad ayat 11)



Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada:
Orang tuaku, Bapak Tarsono dan Ibu Endang Sriwanti, yang selalu memberikan dukungan dan doa, kakaku Sri Andarwati dan Sudarmo yang selalu menyayangiku, teman-teman seperjuangan dalam menuntut ilmu, teman-teman kos yang memberikan motivasi, dan buat almamater FIK UNNES yang telah memberikan kesempatan saya untuk banyak belajar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Perbedaan Menendang Bola ke Sasaran Pada Permainan Sepakbola dengan Menggunakan Latihan Imajeri dan Latihan Tanpa Imajeri (Penelitian eksperimen pada PS Klapasawit Brebes tahun 2016)”, yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penelitian serta penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari semua pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di UNNES Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas ijinnya untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang, atas ijinnya untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
4. Pembimbing I, Drs. Wahadi, M.Pd atas arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pembimbing II, Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd atas arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing selama ini.

7. Staf Karyawan Tata Usaha FIK UNNES yang telah memberikan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Rahmat, selaku ketua klub Klapasawit Brebes yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
9. Iriando selaku pelatih dan teman-teman klub Klapasawit Brebes yang telah banyak membantu dalam melakukan penelitian dan pengambilan data dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Sukma Adi Galuh Amawidyati, S.Psi., M.Psi, selaku dosen psikologi yang telah membantu dan membimbing dalam proses pembuatan skripsi.
11. Barokhatul Riski, S.Psi selaku penyampai materi, yang telah membantu proses pelaksanaan penelitian.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk skripsi ini. Atas segala bantuan dan dukungannya yang telah diberikan, penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Juni 2016



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Hakikat Imajeri.....	8
2.1.2 Penerapan Imajeri dalam Olahraga.....	12
2.1.3 Teknik Dasar Sepakbola	14
2.1.4 Teknik Menendang Bola	17
2.1.5 Latihan Imajeri.....	19
2.1.6 Latihan Menendang Bola	22
2.2 Kerangka Berfikir	26
2.3 Hipotesis	27
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	29
3.2 Variabel Penelitian.....	30
3.2.1 Variabel bebas dan Variabel Terikat	30
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	31
3.2.1 Sampe Penelitian.....	31
3.2.2Teknik Penarikan Sampel	31
3.4 Instrumen Penelitian.....	32
3.5 Prosedur Penelitian	33
3.5.1Tes Awal.....	34

3.5.2 Tahap Latihan.....	34
3.5.3 Tes Akhir	35
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	36
3.6.1 Faktor kesungguhan hati	36
3.6.2 Faktor kondisi kesehatan sampel.....	36
3.6.3 Faktor kemampuan sampel	36
3.6.4 Faktor peralatan penelitian	36
3.6.5 Faktor Penguji atau Pengambil Data.....	37
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
3.7.1 Uji Prasyarat	38
3.7.1 Uji Hipotesis.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Deskripsi Data	39
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis	40
4.1.3 Uji Hipotesis.....	42
4.1.4 Peningkatan Hasil Menendang	47
4.2 Pembahasan	48
4.2.1 Perbedaan latihan imajeri dan latihan tanpa imajeri.....	48
4.2.2 Efektifitas antara latihan imajeri dan latihan tanpa imajeri..	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskriptif Data Penelitian.....	39
2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian.....	40
3. Uji Homogenitas.....	41
4. Uji t Data Pre-test.....	42
5. Uji Hipotesis 2.....	43
6. Uji Hipotesis 3.....	45
7. Uji t data Post-test.....	46
8. Peningkatan Hasil Menendang Bola ke Sasaran.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Stadion Karang Birahi Brebes.....	2
2. Pemain PS Klapasawit.....	3
3. Kaki Tumpu.....	23
4. Kaki yang Menendang.....	23
5. Bagian Bola yang Ditendang.....	24
6. Sikap Badan.....	25
7. Pandangan Mata.....	25
8. Gambaran Desain Penelitian.....	30
9. Instrumen Menendang Bola Ke Sasaran.....	32
10. Peningkatan Hasil Menendang Bola ke Sasaran.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	53
2. Surat Ijin Penelitian.....	55
3. Surat Pernyataan Telah Penelitian.....	56
4. Hasil <i>Pre-test</i> , Perangkingan, dan Pembagian Sampel.....	57
5. Hasil <i>Pos-test</i> Kelompok Eksperimen.....	59
6. Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	60
7. Uji Normalitas.....	61
8. Uji Homogenitas.....	62
9. Uji t <i>Pre-test</i>	63
10. Uji t <i>Post-test</i>	65
11. Peningkatan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	66
12. Jadwal Latihan.....	67
13. Program Latihan.....	68
14. Proses Latihan Imajeri.....	79
15. Dokumentasi.....	82



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan sepakbola menurut (Sukatamsi,1984:12) adalah cabang olahraga permainan beregu atau tim, maka suatu kesebelasan yang baik atau tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dan permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Sucipto, 2000:7). Hal ini berarti suatu regu akan dinyatakan menang apabila regu atau tim tersebut mampu mencetak gol lebih banyak ke gawang lawannya dan lebih sedikit kemasukan bola. Tendangan yang baik dan akurat dapat digunakan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan salah satunya tendangan kearah gawang dengan tujuan utama untuk mencetak gol.

Pembinaan olahraga sepakbola baik dilakukan sejak anak usia dini, antusias anak yang masih sangat tinggi menjadi salah satu faktor penyebabnya. Pembinaan sepakbola banyak dilakukan dengan membentuk sekolah sepakbola

atau SSB, setelah selesai dari SSB para pemain bisa bergabung dengan klub sepakbola. Klub juga menjadi salah satu tempat untuk berlatih, meningkatkan kemampuan atau prestasi pemain. Beberapa klub di Kabupaten Brebes, seperti diantaranya, Tunas Muda Pesantunan, Trisula Tangki. FC Jatibarang, Persega Gandasuli, Pasar Batang United, Persab Brebes dan PS Klapasawit

PS Klapasawit merupakan klub baru yang mulai ada dan aktif sejak tahun 2013, yang terbentuk dari kumpulan orang-orang asli dari Desa Padasugih, dusun Klapasawit. Bertempat latihan di Stadion utama Brebes yaitu Stadion Karang Birahi yang beralamat di Jalan Veteran Kecamatan Brebes. Stadion Karang Birahi juga merupakan tempat latihan dari tim PERSAB Brebes dan merupakan Stadion kebanggaan masyarakat Brebes.



Gambar 1.1 Stadion Karang Birahi Brebes
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Klub sepakbola Klapasawit diketuai oleh bapak Rahmat salah satu pengusaha di dusun Klapasawit dan mendapatkan dukungan langsung dari lurah desa Padasugih, dusun Klapasawit. Mulai awal tahun 2015 klub sepakbola Klapasawit mulai mengambil pelatih yang berlisensi nasional yaitu Bapak Iriando, yang merupakan mantan pemain sepakbola, pelatih Tunas Berhias, dan juga PNS di Brebes. PS Klapasawit memiliki jadwal latihan tiga hari selama seminggu yaitu hari senin, kamis, dan sabtu.

Sejak awal mulai adanya pelatih, jumlah pemain yang ada di PS Klapasawit terus bertambah sampai total terdapat 36 pemain dari usia junior sampai senior dan fokus utama dari klub ini adalah anak-anak usia dibawah 20 tahun. PS Klapasawit mulai mengikuti beberapa turnamen yang ada di Kabupaten Brebes dan berhasil menjadi semi finalis pada ajang Bupati Cup. Meskipun begitu terdapat masalah karena saat mengikuti turnamen banyak mengambil pemain dari luar klub dan hanya dua sampai tiga orang binaan yang ikut bermain.

Kemampuan pemain dari PS Klapasawit yang kurang berpengalaman dan tidak mempunyai teknik yang bagus karena baru mulai bermain sepakbola dengan baik dan benar. Salah satunya adalah ke menendang atau *shooting*. Banyak pemain yang tidak dapat melakukan tendangan dengan baik bahkan ketika berhadapan langsung dengan penjaga gawang. Menendang merupakan teknik yang sangat penting dalam sepakbola karena berfungsi untuk menghubungkan bola ke teman dan untuk mencetak gol.



Gambar 1.2 Pemain klub Klapasawit
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Masalah mental juga mempengaruhi kondisi pemain, hal itu terlihat ketika dalam permainan para pemain tidak tenang ketika mendapat bola, tendangan yang tidak mengarah tepat ke sasaran, dan ketakutan saat menghadapi lawan.

Maka dari itu diperlukan suatu latihan untuk mengatasi masalah mental dan teknik menendang dari para pemain. Latihan imajeri adalah latihan yang menciptakan pengalaman kembali dalam otak, prosesnya meliputi mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan di bagian memori dan membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna (Komarudin, 2013:86). Latihan imajeri juga mempunyai banyak fungsi, seperti ; meningkatkan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, mengendalikan response emosional, memperbaiki latihan keterampilan, mengembangkan strategi, dan mengatasi rasa sakit (Maksum, 2007:67).

Dilihat dari masalah yang ada dan banyaknya fungsi dari latihan imajeri maka untuk melatih akurasi tendangan (*shooting*) pemain di PS Klapasawit yang lemah, peneliti akan memberikan latihan mental imajeri untuk tendangan, dengan latihan ini diharapkan pemain mampu mengingat dan mem-visualisasikan semua gerakan teknik dasar menendang dengan baik, mampu lebih fokus atau meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kepercayaan diri sehingga bola yang ditendang dapat menuju sasaran yang dituju.

Selain mendapatkan hasil yang bagus dalam menendang bola ke sasaran, dengan latihan imajeri pemain juga mampu mengatur pola pikir yang ada dalam dirinya, seperti pemain menjadi lebih fokus sehingga tidak terburu-buru dalam melakukan sesuatu, mampu memperbaiki kesalahannya sendiri karena sebelum melakukan suatu gerakan harus membayangkan gerakannya terlebih dahulu di dalam pikiran, dan membuat pemain menjadi lebih percaya diri.

Dengan melihat latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul : "PERBEDAAN MENENDANG BOLA KE SASARAN PADA PERMAINAN SEPAKBOLA DENGAN MENGGUNAKAN LATIHAN IMAJERI

DAN LATIHAN TANPA IMAJERI (Penelitian eksperimen pada PS Klapasawit Brebes tahun 2016).” dengan alasan karena teknik dasar menendang merupakan suatu hal yang sangat penting dan sangat mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain dan latihan imajeri merupakan salah satu latihan yang tepat dalam menendang bola.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- 1.2.1 Menendang merupakan teknik dasar yang paling dominan dilakukan atau sering digunakan dalam permainan sepakbola, baik digunakan untuk memberikan operan kepada teman satu tim atau pun dalam melakukan tendangan langsung ke gawang untuk mencetak gol.
- 1.2.2 *Shooting* atau tendangan ke gawang sangat menguntungkan apabila saat pertandingan sebuah tim mengalami kebuntuan dalam mencetak gol.
- 1.2.3 Untuk melatih tendangan dengan akurat diperlukan latihan mental imajeri yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan keterampilan, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi resiko cedera.
- 1.2.4 Latihan imajeri telah banyak dipraktikkan oleh para atlet dunia untuk mengembangkan keterampilan, dalam upaya menguasai keterampilan pada cabang olahraga dengan baik, tetapi di Indonesia bentuk latihan ini belum banyak dilakukan khususnya keterampilan tendangan pada sepakbola.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah dijabarkan, peneliti tidak meneliti semua permasalahan yang ada, peneliti memberi batasan masalah. Pembatasan masalah ini dirasa cukup penting sebagai acuan dan arahan yang jelas dalam proses penelitian. Penelitian ini dibatasi hanya mengenai, perbedaan menendang bola ke sasaran pada permainan sepakbola menggunakan latihan imajeri dan tanpa latihan imajeri.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut :

- 1.4.1 Apakah ada perbedaan menendang bola ke sasaran dengan menggunakan latihan imajeri dan latihan tanpa imajeri pada PS Klapasawit Brebes tahun 2016?
- 1.4.2 Manakah yang lebih efektif antara menendang bola ke sasaran menggunakan latihan imajeri dan latihan tanpa imajeri pada PS Klapasawit Brebes tahun 2016?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan penelitiannya adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Untuk mengetahui perbedaan menendang bola ke sasaran dengan menggunakan latihan imajeri dan latihan tanpa imajeri pada PS Klapasawit Brebes tahun 2016.

- 1.5.2 Untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara latihan imajeri dan latihan tanpa imajeri terhadap hasil menendang bola ke sasaran pada PS Klapasawit Brebes tahun 2016.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis :

- 1.6.1 Memberikan informasi kepada pelatih dan pemain pentingnya latihan imajeri, yang dapat digunakan dalam latihan menendang bola.
- 1.6.2 Bagi pemain penelitian ini bisa dijadikan sebagai tolak ukur kemampuan pemain dalam menendang bola ke sasaran.
- 1.6.3 Memberikan sumbangan yang positif kepada pelatih dan pemain untuk setidaknya mengungkapkan dari sekian banyak masalah dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola terutama meningkatkan kemampuan akurasi tendangan.
- 1.6.4 Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga sepakbola bagi mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan.
- 1.6.5 Sebagai pengalaman yang berarti buat peneliti dalam menulis suatu karya ilmiah.
- 1.6.6 Dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakikat Imajeri

Imajeri adalah teknik yang sering digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Dalam konteks olahraga imajeri digunakan untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya. Menurut Gunarsa, dkk (1996:59) visualisasi/imajeri adalah daya pikir untuk membayangkan, mengahayalkan atau menciptakan gambaran atau kejadian dalam pikiran. Imajeri adalah teknik yang digunakan untuk mengkonstruksikan penampilan sebagaimana yang diinginkan atau diharapkan, baik dalam latihan maupun pertandingan. Teknik latihan mental tersebut melibatkan penggunaan semua penginderaan, meliputi pikiran, perasaan, emosi dan penginderaan seperti penglihatan, pendengaran, perasaan maupun hormon *adrenalin* yang menciptakan pengalaman dalam pikiran (Mylsidayu, 2014:94).

Menurut Plessinger (2004 cit. Gunarsa (2008:102) merumuskan imajeri mental, juga disebut sebagai visualisasi atau latihan mental (*mental rehearsal*), sebagai pengalaman yang mewakili pengalaman perseptual namun dapat terjadi tanpa adanya rangsangan yang sebenarnya terhadap indera yang relevan. Singkatnya, jika kita melihat, mendengar, atau merasakan suatu aksi atau rangsang tanpa adanya kegiatan dan latihan fisik apa pun, maka hal tersebut dikatakan menggunakan imajeri. Bahkan Vealey dan Greenleaf (2001)

mendefinisikan *imagery* sebagai: “*as recreating or creating, as polysensory experience, as the absence of external stimuli*”. Imajeri merupakan sebuah bentuk simulasi yang aktual, dalam imajeri berbagai pengalaman itu nyata melalui pancaindra (melihat, merasakan, dan mendengarkan), tetapi secara keseluruhan pengalaman itu terjadi di dalam otak.

Selanjutnya Orlick (1980 *cit.* Komarudin (2015:83) menjelaskan: “*mental imagery* adalah suatu simulasi yang terjadi dalam otak. Imajeri berarti gambaran-gambaran mental secara kolektif, yang menyebabkan seseorang dapat membentuk gambar-gambar dalam otaknya. Dalam latihan *mental imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses imajeri. Hal terpenting yang diperoleh dari latihan imajeri adalah atlet melihat dan merasakan bahwa dirinya melakukan gerakan atau keterampilan tertentu secara benar (Komarudin, 2013:87).

Imajeri dalam belajar gerak dan penampilan gerak dalam olahraga menjadi sesuatu yang sangat penting karena imajeri digunakan sebagai latihan suplemen disela waktu menunggu giliran latihan terutama jika anak didik/atlet terlalu banyak dengan fasilitas yang sedikit. Dengan kata lain, bagian yang paling penting dari latihan imajeri adalah perasaan subjektif/personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang ingin dilakukan. Oleh sebab itu latihan imajeri berkaitan dengan kepercayaan diri, pemusatan perhatian, serta kondisi waspada dan terkendali. Agaknya, tidak heran apabila banyak atlet yang menggunakan latihan imajeri untuk menciptakan kepercayaan diri, serta menimbulkan perasaan siap dalam menghadapi pertandingan (Mylsidayu, 2014:95).

Untuk memberi gambaran mengenai imajeri dan visualisasi, Rainer Martents (1987 *cit.* Gunarsa (2008:104) memberikan contoh-contoh berikut :

1. Dwight Jones, seorang atlet loncat tinggi anggota tim olimpiade Amerika Serikat, menggunakan banyak waktu untuk melakukan imajeri dalam melatih keterampilannya. Di dalam pikirannya ia membayangkan ia membayangkan dirinya melakukan urutan-urutan mulai dari gerakan-gerakan menekan bagian dari tapak kaki ke tanah atau lantai, dilanjutkan dengan gerakan-gerakan berikutnya, sampai kemudian berhasil melewati mistar.
2. Seorang pegolf dunia, Jack Niklaus (1976) mengemukakan sebagai berikut, "Setiap kali sebelum saya melakukan suatu pukulan, saya membayangkan suatu film di dalam kepala saya. Mula-mula saya melihat bola, lalu area kecil di mana saya akan mengarahkan bola, selanjutnya saya melihat bola meluncur ke situ. Saya melihat jejak, arah dan gerakan bola ketika membentur tanah. Pada akhirnya, saya melihat diri saya sendiri melakukan pukulan (*swing*), dan film tersebut pun menjadi kenyataan. "film pribadi atau *own movies* ini merupakan kunci dalam pembentukan pemusatan perhatian dan pendekatan yang positif pada setiap kali melakukan pukulan.
3. Atlet ski profesional, Jean Claude Killy (1977), adalah orang yang sangat percaya terhadap manfaat dari latihan imajeri. Suatu kali, ia berada di puncak gunung pada pertandingan memperebutkan medali emas olimpiade untuk nomor slalom. Ketika itu, ia hanya sempat berlatih sebanyak dua kali karena kendala cuaca. Namun secara mental, ia telah melatih nomor tersebut secara berulang-ulang. Beberapa saat sebelum gilirannya tampil, ia memvisualisasikan kembali gerakan-gerakan tersebut di dalam pikirannya, melihat tiap tikungan dan merasakan tubuhnya bereaksi setiap kali melewati.

Latihan mental dalam bentuk imajeri maupun visualisasi yang digunakan dalam olahraga, meliputi pula latihan mental terhadap keterampilan-keterampilan penampilan secara spesifik. Misalnya, kemampuan melakukan servis pada tenis lapangan, tenis meja, atau bulu tangkis. Contoh lain adalah keterampilan melakukan tembakan bebas pada pemain bola basket, dan pada pemain sepakbola ketika harus melakukan tendangan penalti, atau pada atlet voli ketika melakukan smes, yang pada hakikatnya dapat dilatih dengan teknik visualisasi (Gunarsa, 2008:105).

Latihan imajeri mental sangat tergantung pada atlet itu sendiri. Artinya, bagian-bagian penting untuk dilatih juga harus disesuaikan dengan lingkungan-lingkungan tempat atlet tersebut akan bertanding. Namun, kegiatan latihan imajeri mental dan visualisasi dapat dilakukan baik di dalam lapangan maupun di luar lapangan seperti ruang tunggu. Latihan imajeri mental dan visualisasi dapat dilakukan dalam hitungan detik atau menit, namun juga dapat lebih lama dari itu. Latihan ini juga dapat dilakukan dalam berbagai posisi, seperti sambil duduk, berbaring dalam suasana yang sepi, menutup mata, atau tetap terbuka tetapi perhatian terfokus pada objek yang dibentuknya (Gunarsa, 2008:106).

Latihan imajeri sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elitpun menggunakan latihan imajeri karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan performanya. Atlet melakukan latihan imajeri dengan berbagai tujuan, ada yang berlatih untuk tujuan belajar keterampilan, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stress dan rintangan dalam olahraga baik itu (cedera, latihan berat, dan gangguan-gangguan lainnya) (Komarudin, 2013:101).

Menurut Apta Mysidayu (2014:98) manfaat latihan imajeri adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengembangkan kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan atlet untuk sukses dalam mencapai tujuannya. Dengan latihan imajeri, atlet akan mampu meningkatkan dan mengantisipasi apa yang akan terjadi. Apabila sukses dalam latihan mental imajeri maka akan semakin yakin dengan kemampuannya, dan peningkatan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri.
2. Untuk mengembangkan strategi prekompetisi dan kompetisi. Atlet diajari untuk memahami situasi baru sebelum turun di gelanggang sebenarnya. Untuk itu, apa yang akan terjadi dapat diantisipasi oleh atlet.
3. Membantu atlet memfokuskan perhatian atau konsentrasinya pada suatu bentuk keterampilan tertentu yang sedang dilatihnya. Hal ini bisa dilakukan pada masa latihan.
4. Membantu atlet memfokuskan diri pada pertandingan. Apabila ingin fokus pada pertandingan, mental imajeri dapat dilakukan saat dibutuhkan. Sewaktu-waktu bisa mengingat kembali atau membayangkan kembali keterampilan yang bisa dilakukan di saat mengalami kesulitan.

2.1.2 Penerapan Latihan Imajeri dalam Olahraga

Waktu melakukan imajeri pada atlet adalah saat sebelum, selama latihan dan sesudah latihan. Imajeri membantu atlet menciptakan gambaran yang nyata berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang akan dihadapi oleh para atlet selama pertandingan. Seperti telah diketahui, atlet sering sekali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang

akan dihadapi. Menganggap lawan lebih superior, kemampuan teknisnya masih rendah, atau lingkungan pertandingan yang menekan sering kali muncul di benak atlet ketika menyiapkan diri di sebuah pertandingan. Efeknya, atlet sering kali merasa rendah diri dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan. Apabila berlanjut terus-menerus maka akan mengganggu penampilan atlet tersebut (Mylsidayu, 2014:96).

Maka dari itu perlu dilakukan latihan imajeri dalam olahraga dan hal yang perlu diperhatikan adalah atlet melakukan prosedur relaksasi terlebih dahulu sebelum melaksanakan kegiatan imajeri. Relaksasi merupakan keadaan dimana tidak terdapat ketegangan baik secara fisik, emosi, maupun mental, dalam pelaksanaan latihan imajeri bisa dilakukan dari perspektif individu itu sendiri atau dari perspektif orang lain.

1. Atlet harus selalu melakukan latihan mental terhadap keterampilan fisik yang memerlukan kegiatan kognitif.
2. Untuk tugas-tugas yang memiliki komponen-komponen motorik dan kekuatan, dibutuhkan sejumlah latihan imajeri agar memperoleh hasil yang optimal.
3. Melalui keterampilan yang tinggi pada atlet, isi dari latihan imajeri harus dijadikan persiapan strategis dari perkembangan keterampilan selanjutnya.
4. Instruksikan atlet agar selalu melakukan imajeri secara lengkap namun tetap dalam pengendalian munculnya imaji.
5. Penggunaan *videotape* akan sangat membantu (Gunarsa, 2008:110).

Keterampilan psikologis adalah salah satu faktor penentu prestasi atlet. Latihan keterampilan mental atau *mental skills training* merupakan suatu upaya agar atlet dapat mencepai prestasi yang optimal. Dalam penerapannya dalam

olahraga terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari individu yang melakukan imajeri. Kemampuan imajeri adalah kemampuan untuk membayangkan performa gerak. Imajeri akan lebih efektif jika individu memiliki kemampuan imajeri yang lebih tinggi. Artinya apabila seorang atlet dapat meningkatkan ketajaman dan kemampuan mengendalikan *image*-nya maka performanya akan meningkat pula. Akan tetapi, keterampilan seorang atlet juga mempengaruhi keberhasilan imajeri.

Faktor eksternal berupa kondisi/lingkungan di luar individu. Lamanya waktu latihan imajeri tidak lebih dari 20 menit, yaitu masing-masing 10 menit sebelum latihan dan 10 menit setelah latihan teknik. Selain itu, keberhasilan latihan imajeri juga mempengaruhi tugas-tugas kognitif dan psikomotorik keterampilan gerak (Mylsidayu, 2014:99).

2.1.3 Teknik Dasar Sepakbola

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula dan akan sangat menguntungkan untuk tim. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menedang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, 2000:17).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh pemain. Faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh

para pemain (Djawad, 1981:1). Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar akan tercipta permainan yang bermutu dan menggunakan teknik yang baik pula.

Menurut Sukatamsi (1984:24) teknik dasar adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola, jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepakbola. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola adalah:

2.1.3.1 Menendang (*kicking*)

Teknik dasar menendang dalam sepakbola adalah merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik dan cermat, cepat, dan tepat sasaran, baik pada teman maupun sasaran untuk membuat gol. Prinsip-prinsip menendang bola menurut (Sukatamsi, 1984:2.39). Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Sucipto, 2000:17).

2.1.3.2 Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan

sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki. (Sucipto, 2000:22).

2.1.3.3 Menggiring bola (*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang di pergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan (Sucipto, 2000:28).

2.1.3.4 Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola. Merupakan teknik yang penting yang harus dikuasai oleh pemain. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat. Banyak gol tercipta dalam permainan sepakbola dari hasil sundulan kepala (Sucipto, 2000:32).

2.1.3.5 Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*) (Sucipto, 2000:34).

2.1.3.6 Lemparan ke dalam (*throw in*)

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan (Sucipto, 2000:36).

2.1.3.7 Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi; menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat), dan ada yang di luar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran. Untuk menendang bola dibedakan menjadi dua, yaitu tendangan *volley* dan *half-volley* (Sucipto, 2000:38-39).

2.1.4 Teknik Menendang Bola

Teknik menendang bola merupakan teknik dasar yang paling utama dan paling dominan dalam permainan sepakbola, oleh karena itu setiap pemain harus dapat menguasai dengan baik dan benar. Menendang bola merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan

yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cepat, cermat, dan tepat sasaran (Sukatamsi, 1984:44).

Kemampuan menendang bola ke gawang sangat penting artinya apabila lawan kita bermain dengan sistem bertahan, sehingga ruang gerak sempit dan sulit untuk ditembus, salah satu teknik untuk dapat menciptakan peluang gol adalah dengan mencari ruang tembak untuk dapat melakukan tendangan ke arah gawang. Dengan sering kali pemain melakukan tendangan ke arah gawang yang baik dapat mempengaruhi mental penjaga gawang lawan, sehingga tendangan ke arah gawang yang baik bisa menjadi solusi pemain untuk mencetak gol.

Kemampuan menendang bola dilihat dari perkenaan kaki pada bola dapat dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kaki bagian punggung kaki, dan kaki bagian punggung kaki dalam (Sucipto, 2000:17). Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, menendang ke arah gawang untuk mencetak gol dan untuk menggagalkan serangan lawan.

Dalam permainan sepakbola, teknik dasar menendang bola tidak dilihat hanya dari gerakan menendangnya saja, tetapi juga secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki ayun, gerakan kaki saat menendang, bagian bola yang ditendang, sikap badan, menendang bola dengan awalan, pandangan mata, dan gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa menendang bola merupakan suatu rangkaian gerak yang berkaitan. Tendangan yang baik harus menguasai seluruh rangkaian gerakan tersebut.

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101). Tujuan melakukan latihan adalah untuk

membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental.

2.1.5 Latihan Imajeri

Latihan mental imajeri biasanya akan dilakukan oleh seorang individu tetapi dapat juga dilakukan berkelompok, latihan imajeri lebih efektif jika dilakukan dalam ruangan tertutup dan dalam suasana yang hening, terdapat beberapa dasar-dasar dari latihan imajeri, seperti (1) ketajaman, dengan melakukan membayangkan hal-hal yang sudah dikenal dan membayangkan suatu keterampilan khusus yang sudah dimiliki, serta membayangkan secara keseluruhan, (2) keterkendalian, yaitu mengendalikan perilaku, (3) Latihan harus dilakukan setiap hari untuk hasil yang lebih baik, (4) evaluasi setiap kali melakukan latihan imajeri, (5) kondisi rileks menjadi syarat wajib dalam latihan imajeri, (6) harapan yang realistik dan motivasi yang cukup, (7) bersikap positif, (8) waktu imajeri dilakukan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya sebagai sarana untuk memindahkan kondisi imajiner ke kondisi realita.

Maka dari itu, agar diperoleh latihan imajeri yang efektif pada atlet, maka sebelum melakukan imajeri, perlu diperhatikan beberapa hal berikut :

1. Atlet harus berada dalam keadaan sepenuhnya relaks.
2. Mengidentifikasi keterampilan khusus atau strategi yang akan dilatih.
3. Perhatian harus bersifat langsung, baik internal maupun eksternal.
4. Tentukan cara-cara gerakan yang ada kaitanya dengan keterampilan.
5. Atlet harus menggunakan kemampuannya untuk berpikir dan mengingat.

6. Jika memungkinkan, dapat dimunculkan rangsang-rangsang *auditory* yang bersifat eksternal.
7. Atlet harus melibatkan diri pada kondisi di sini dan saat ini (*here and now*), bukan pada sesuatu yang telah berlalu atau belum berlangsung.
8. Atlet harus memusatkan perasaan dari pengindraannya sampai ia berhasil memperlihatkan keterampilan yang sama.
9. Atlet harus melakukan imajeri secara cermat dan menyeluruh, untuk melihat segala kemungkinan yang lebih detail dan memusatkan pada bagian-bagian yang berbeda pada imajeri.
10. Atlet harus dapat menguasai atau mengendalikan imaji yang ia bentuk. Upayakan agar dapat dilakukan perubahan-perubahan atau aksi-aksi yang terjadi selama dilakukannya imajeri.
11. Atlet harus dapat melaporkan secara verbal mengenai apa yang terjadi selama ia melakukan imajeri.
12. Lakukanlah pengulangan atau penguatan (*reinforcement*) terhadap respons-respons verbal yang diinginkan.
13. Lakukan latihan berkali-kali dan doronglah atlet agar melakukan latihan secara mandiri (Gunarsa, 2008:108 -109).

Menurut Harsono (1988:260 *cit* Komarudin, (2015:95) menjelaskan bahwa: "atlet yang memiliki berbagai mental *images* biasanya akan lebih siap dalam mengalami berbagai situasi yang ditemuinya dalam situasi pertandingan, oleh karena itu situasi-situasi tersebut kebanyakan sudah berkali-kali dipraktikkan di dalam imajinasinya". Lebih lanjut Harsono (1988) menjelaskan: "*mental images* ini dapat dilakukan sambil istirahat sebelum pertandingan dimulai, pada waktu menunggu giliran lari, lompat, menembak, atau sambil rileks di kereta api atau

kapal terbang dalam perjalanan menuju tempat pertandingan, urutan latihan imajeri yang disarankan oleh Harsono (1988:259 *cit* Komarudin (2015:94), adalah sebagai berikut :

1. Mula-mula kepada para atlet diperlihatkan suatu pola gerak, misalnya suatu pola gerak judo yang baru pada masing-masing atlet. Demonstrasi ini juga dapat diberikan melalui peragaan langsung atau melalui video atau film. Atlet diminta untuk memperhatikan dan mengamati demonstrasi tersebut dengan seksama dan konsentrasi penuh. Konsentrasi ini penting sekali karena dengan konsentrasi biasanya akan diperoleh dimensi kognitif yang kuat.
2. Atlet disuruh untuk mendiskusikan masalah teknik baru yang baru saja diperlihatkan itu. Mungkin saja dalam diskusi tersebut akan berkembang tanggapan-tanggapan seperti “ teknik itu terlalu rumit”, atau “teknik itu hanya merupakan modifikasi dari teknik yang kita pelajari dulu”, atau “teknik itu baik dan perlu kita latih”.
3. Langkah selanjutnya adalah atlet disuruh melakukan apa yang disebut *interval mental rehearsal*, atau dengan perkataan lain membayangkan mengimajinasi gerakan-gerakan yang didemonstrasikan tadi.
4. Kemudian diperlihatkan lagi demonstrasi tersebut agar mereka bisa melengkapi kekurangan-kekurangan yang mungkin ada dalam imajinasi mereka.
5. Akhirnya mereka disuruh mempraktikkan gerakan teknik tersebut.

Selain itu secara umum, program latihan imajeri dibangun oleh empat tahapan proses, yakni tahap pemahaman yang memberikan dasar latihan bagi para imajiner, pengukuran yang berfungsi untuk mengukur tingkat ketajaman/intensitas dan kemampuan anak dalam mengendalikan gambaran

yang sesuai, latihan imajeri dasar berfungsi memberikan modal latihan awal bagi anak yang ingin melakukan imajeri, dan latihan imajeri sebenarnya yaitu membayangkan gerakan yang jelas, gerakan yang dibayangkan sepositif mungkin, dilakukan berulang-ulang, membayangkan gerakan secara perlahan, rileks, dan sebaiknya dilakukan dengan mata tertutup, lama waktu latihan imajeri tidak lebih dari 20 menit

2.1.6 Latihan Menendang Bola

Latihan menendang bola dalam permainan sepakbola bisa dilakukan secara individu atau dengan bantuan teman, bisa dengan bola diam atau bola berjalan sambil menggiring bola atau dioperkan, dan bisa juga menggunakan bantuan penjaga gawang atau menggunakan target sasaran. Dalam melakukan latihan menendang bola harus memperhatikan prinsip-prinsip dalam menendang bola, seperti :

2.1.6.1 Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan letak titik berat badan

- a. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola
- b. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang diluruskan. Gerakan kaki lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan



Gambar 2.1 Kaki Tumpu
<http://arhyerna.blogspot.co.id/2012/05/bermain-sepak-bloa.html>

2.1.6.2 Kaki yang Menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

- a. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak.
- b. Tungkai kaki yang menendang diangkat kebelakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bola, kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya bergerak lari untuk mencari posisi.



Gambar. 2.2 Kaki yang Menendang
 Sumber. Dokumentasi Penelitian

2.1.6.3 Bagian Bola yang Ditendang

Merupakan bagian bola sebelah mana yang ditendang, akan menentukan:

- a. Arah dan jalannya bola
- b. Tinggi rendah lambungnya bola



Gambar 2.3 Bagian Bola yang Ditendang
<http://arhyerna.blogspot.co.id/2012/05/bermain-sepak-bloa.html>
 Diunduh 12/02/2016, pk.10.13

2.1.6.4 Sikap Badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola.

- a. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola, maka pada saat menendang bola badan tetap di atas bola dan badan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau melambung sedang.
- b. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada waktu menendang bola badan berada di atas belakang bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil bola melambung tinggi.



Gambar. 2.4 Sikap Badan

<http://arhyerna.blogspot.co.id/2012/05/bermain-sepak-bloa.html>

Diunduh 12/02/2016, pk.10.13

2.1.6.5 Pandangan Mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat akan menendang bola mata harus melihat pada bola dan kemana arah bola akan ditendang.



Gambar 2.5 Pandangan Mata

Sumber : [Dokumentasi Penelitian](#)

2.2 Kerangka Berpikir

2.2.1 Perbedaan Latihan Imajeri dan Latihan Tanpa Imajeri terhadap Hasil Menendang Bola ke Sasaran

Latihan imajeri merupakan latihan dengan membayangkan suatu gerakan atau bentuk simulasi yang actual, dimana pengalaman terjadi secara nyata melalui panca indera (melihat, merasakan, mendengar), tetapi secara keseluruhan pengalaman tersebut terjadi di otak. Latihan imajeri juga terdapat

berbagai tujuan, ada yang berlatih untuk belajar keterampilan, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stress, dan rintangan dalam olahraga baik itu (cedera, latihan berat, dan gangguan-gangguan lainnya (Komarudin, 2013:101).

Kemampuan menendang bola dilihat dari perkenaan kaki pada bola dapat dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kaki bagian punggung kaki, dan kaki bagian punggung kaki dalam (Sucipto, 2000:17). Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, menendang ke arah gawang untuk mencetak gol, dan untuk menggagalkan serangan lawan.

Latihan menendang bola bisa dilakukan secara individu atau dengan bantuan teman, bisa dengan bola diam atau bola berjalan sambil menggiring bola atau dioperkan. Dalam melakukan latihan menendang bola harus memperhatikan prinsip-prinsip dalam menendang bola, seperti : kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, sikap badan, dan pandangan mata.

Latihan imajeri dapat diterapkan sebagai tambahan latihan untuk menendang bola ke sasaran, karena dengan menerapkan latihan imajeri pemain dapat melihat gambaran-gambaran teknik yang sudah dipelajari, mampu meningkatkan konsentrasi pemain, dan membuat pemain merasa lebih percaya diri. Latihan imajeri sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet atau pemain, bahkan 90-97% atlet professional menggunakan latihan imajeri karena bermanfaat untuk meningkatkan performannya.

Hal yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan imajeri adalah keadaan pemain yang akan melakukan imajeri sepenuhnya dalam keadaan relaks dan dalam suasana yang sepi, dengan berbaring atau pun duduk.

Relaksasi merupakan keadaan dimana tidak terdapat ketegangan baik secara fisik, emosi, maupun mental

Imajeri akan lebih efektif jika individu yang melakukan memiliki kemampuan imajeri yang lebih tinggi, artinya apabila seorang atlet meningkatkan ketajaman image-nya maka performanya akan meningkat pula. Akan tetapi, keterampilan seorang atlet juga mempengaruhi keberhasilan dari latihan imajeri. Jadi meskipun hanya latihan menendang bola ke sasaran tanpa imajeri tetap akan menghasilkan peningkatan kemampuan menendang bola ke sasaran.

2.2.2 Efektifitas Latihan Imajeri untuk Menendang Bola ke Sasaran Dibandingkan dengan Latihan Menendang Tanpa Imajeri.

Latihan imajeri mempunyai banyak fungsi dan manfaat, diantaranya untuk mengembangkan kepercayaan diri atlet, untuk mengembangkan strategi prekompetisi dan kompetisi, membantu atlet memfokuskan perhatian atau konsentrasinya pada suatu bentuk keterampilan tertentu, membantu atlet memfokuskan diri pada pertandingan. (Myslidayu, 2014:98)

Menendang bola ke sasaran dengan menggunakan latihan imajeri sebagai tambahan latihannya akan menunjukkan hasil yang lebih efektif dibandingkan latihan menendang bola tanpa latihan imajeri. Hal itu dikarenakan karena latihan menendang bola dengan imajeri akan membantu atlet atau pemain lebih fokus terhadap keterampilan yang sedang dipelajari, seperti mampu memperbaiki kesalahan yang dibuat saat latihan, atau mampu mengatasi kesulitan yang dialami saat latihan dan mampu menganalisis gerakan-gerakan teknik dasar yang sedang dipelajari.

Selain itu latihan imajeri akan membantu pemain membentuk gambaran-gambaran yang positif tentang dirinya, dengan maksud bahwa pemain tersebut

mampu untuk melakukannya, membantu membentuk gambaran-gambaran positif di lingkungan sekitar, seperti tekanan dari teman, lawan, atau pun penonton. Mampu meningkatkan rasa percaya diri, bahkan mampu mengatasi rasa sakit (mampu mengurangi resiko cedera). Sedangkan latihan menendang bola tanpa imajeri akan membuat pemain tidak fokus, terburu-buru dalam melakukan tendangan karena hanya sekali melihat target kemudian langsung menendangnya tanpa merasakannya terlebih dahulu, tidak mampu memperbaiki kesalahan sendiri, dan tidak mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan kemampuannya sendiri.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis, sebagai berikut :

1. Ada perbedaan antara hasil menendang bola ke sasaran dengan menggunakan latihan imajeri dan latihan tanpa imajeri.
2. Latihan menendang dengan imajeri lebih efektif untuk menendang bola ke sasaran dibandingkan dengan latihan menendang tanpa imajeri.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 1) Terdapat perbedaan hasil menendang bola ke sasaran antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan latihan yang berbeda pada pemain sepakbola PS Klapasawit Brebes tahun 2016.
- 2) Kelompok eksperimen yang diberikan latihan imajeri menunjukkan hasil yang lebih bagus atau lebih efektif dibanding kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan imajeri

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

Sebaiknya untuk meningkatkan hasil menendang bola ke sasaran pelatih menerapkan latihan Menendang bola ditambah latihan imajeri mengingat latihan ini selain berpotensi meningkatkan ketrampilan pemain dalam melakukan tendangan bola ke sasaran juga mampu melatih pemain dalam melakukan umpat cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rosad dan Taufiq Hidayah. "Pengaruh Program Latihan Imajeri Terhadap Peningkatan Teknik Bantingan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Latihan Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 2 Semarang". UNNES. Maret, 2015.
- Ali Maksum. 2008. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Unesa University Press.
- Apta Mysidayu. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Elang Philateli. "Pengaruh Hasil Tendangan Ke Gawang Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Terhadap Penempatan Bola Kegawang Pada Pemain PERSAB Kabupaten Brebes". UNNES. 2009.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Heny Setiawati. "Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training pada Atlet Wushu Jawa Tengah". UNNES. Juni, 2014.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : PT Remaja Posdakarya
- Luxbacher, Josep A. 1997. *Sepakbola taktik & teknik bermain* (Terjemahan oleh Agusta Wibawa dari soccer practice games). Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Muchamad Sulton Manazi. "Pengaruh Penerapan Latihan Imagery Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga Panahan SMP N 02 Blitar". UNESA. 2013
- Sucipto, dkk. 1999/2000. *Sepakbola Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Singgih. D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sutrisno Hadi. 1986. *Metode Statistika*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.