

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN *SHOOTING* PENALTI ATLET FUTSAL PUTRI UNIMED WOMEN FC

Oleh

Anyndiayu Cahyaning Wulan Oktavianti¹, Indah Verawati².

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: anyndioktavia22@gmail.com¹, indahverawati07@gmail.com²

Abstrak

Imagery memberikan kontribusi kepada keberhasilan atlet dalam olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery training* untuk meningkatkan ketepatan *shooting* penalti atlet futsal putri Unimed Women Fc. Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan tepatnya di Jl. William Iskandar Ps. V Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah Atlet Futsal Putri Unimed Women Fc yang berjumlah 16 orang. Latihan *imagery training* di lakukan 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji-t. Hasil penelitian uji t diperoleh perbedaan *pre-test* dan *post-test* (kelompok eksperimen) adalah -0.75 artinya kecenderungan meningkat pada saat *post-test* dibandingkan *pre-test* sebab nilai perbedaan (-0.75) bernilai negatif atau < 0 . Hal ini membuktikan H_0 ditolak atau H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery training* untuk meningkatkan ketepatan *shooting* atlet futsal putri Unimed Women Fc. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data, maka disimpulkan bahwa terdapat terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *imagery training* terhadap ketepatan *shooting* penalti atlet futsal putri Unimed Woman Fc.

Kata Kunci: *Imagery Training*, *Shooting* Penalti.

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh seorang maupun sekelompok orang dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Olahraga dapat membuat individu menjadi sehat baik secara fisik maupun psikis. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan yang berguna untuk

mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Maksum, 2011: 2). Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Olahraga yang individu seperti jogging, jalan, lari. Sedangkan olahraga berkelompok seperti permainan voli, bola basket, sepak bola dan futsal.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga kelompok yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjur dunia pada saat ini. Olahraga futsal umumnya digemari oleh setiap individu di segala usia baik anak-anak hingga dewasa. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakannya pun lebih kecil daripada sepak bola konvensional. Akibat ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya (Lhaksana, 2012).

Mempunyai ukuran lapangan yang lebih kecil, dan jumlah pemain lebih sedikit, permainan futsal lebih dinamis karena gerakan yang cepat dan berbeda dengan sepakbola, maka dari itu jumlah gol yg diciptakan dalam permainan futsal, umumnya jauh lebih banyak. Disamping itu di futsal pemain juga di pelajari untuk bermain lebih akurat seperti *passing*, *control*, *dribbling* dan *shooting*.

Teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. *Shooting* adalah tendangan kearah gawang. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki. Teknik *shooting* kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi serta ketepatan sasaran atau akurasi yang bagus agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Pemain yang sudah mempunyai akurasi *shooting* bagus akan mudah untuk mencetak gol ke gawang lawan serta bisa membantu tim untuk memenangkan pertandingan.

Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan ketrampilan yang dimiliki pemain. Melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah. Ketepatan melakukan *shooting* pada futsal dapat dilakukan dengan latihan baik secara fisik maupun bentuk latihan mental.

Shooting penalti merupakan salah satu tendangan hukuman dalam sepakbola yang mengarah langsung ke gawang dikarenakan salah satu pemain lawan melakukan

pelanggaran di dalam kotak penalti, hukuman penalti dilakukan di titik putih dengan jarak sebelas meter lurus dengan gawang bagian tengah. Menurut Masters (2011:222),” pada saat melakukan tendangan penalti, pemain yang paling dirugikan adalah penjaga gawang, karena kira-kira 18% tendangan penalti yang bisa diselamatkan.” Dalam melakukan tendangan penalti agar menghasilkan ketepatan yang tinggi maka kecepatan tendangan sebaiknya tidak maksimal (79.75% dan 92.74% dari kecepatan bola maksimal). Ketepatan dan kecepatan merupakan kombinasi yang perlu diperhatikan saat melakukan tendangan penalti. Menurut Luxbacher (2012:105) “Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemantapan, dan ketenangan dibawah tekanan lawan”. Untuk mencapai ketepatan yang baik dalam melakukan tendangan penalti pastinya memerlukan waktu latihan yang tidak singkat untuk menguasai seluruh keterampilan yang dibutuhkan dalam melakukan tendangan penalti bahkan mental juga sangat berperan penting dalam melakukan penalti.

Latihan mental yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan latihan *imagery*. Latihan *imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak didalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya (Komarudin, 2013: 85).

Menurut Komarudin (2016: 83) 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 *imagery*. Apabila atlet melakukan latihan *imagery* secara otomatis pemain melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya dalam rekaman video. Dapat disimpulkan bahwa *imagery* merupakan bentuk latihan mental yang dilakukan dengan cara membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, serangkaian aktivitas, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar, dan telah disimpan dalam ingatan. Menurut Komarudin (2013: 92) manfaat *imagery* memberikan kontribusi kepada keberhasilan atlet dalam olahraga,

visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi.

Hal ini didukung bahwa *imagery training* dapat memfasilitasi peningkatan performa olahraga (Vealey dan Walter, 1993). *Imagery training* 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 *imagey training* mempengaruhi belajar dan penampilan karena memungkinkan individu mengulang rangkaian gerak dengan membuat komponen-komponen simbolik dalam otak yang dibutuhkan untuk memfasilitasi performa

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa 70% atlet futsal putri Unimed Women FC ketika melakukan *shooting* penalti tidak tepat ke gawang dan 50% dari atlet futsal putri Unimed Women FC ketika mendapatkan kesempatan untuk *shooting* penalti mereka mengalami keraguan sehingga menyebabkan *shooting* penalty tidak tepat ke gawang, Sehingga terbukti hasil *post-test* pemain meningkat secara signifikan, sementara hasil *pos-stest* kelompok kontrol tidak signifikan. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan (Sukamto, 2012).

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran, Subjek penelitian ini adalah Atlet Futsal Putri Unimed Women Fc yang berjumlah 16 orang, Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu pada bulan Juni 2022. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Kelompok dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Masing-masing kelompok melakukan *pre-test* dan *post-test*, kelompok eksperimen diberikan latihan *imagery training* dan kelompok kontrol hanya latihan seperti biasa. Selanjutnya setelah kelompok diberikan latihan *imagery training*

sebanyak 6 kali masing-masing kelompok pun melakukan *post-test* untuk melihat adakah peningkatan *shooting* penalty. Hasil *post-test* dan *pre-test* didapatkan akan dianalisis dengan uji statistik. Teknik analisis yang digunakan yaitu uji statistik, uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Setelah dilaksanakan penelitian pada atlet futsal Unimed Women Fc yang berjumlah 16 orang. Dari hasil *shooting* penalti pada *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil bahwa data berdistribusi Normal dan Homogen. Data hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan untuk uji normalitas semuanya memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Setelah pengujian data normal dan homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh kelompok eksperimen dengan metode latihan permainan target terhadap kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Kelompok Eksperimen

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *imagery training* terhadap ketepatan *shooting* penalti atlet futsal putri Unimed Women Fc, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Uji hipotesis menggunakan uji-t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1 Uji Hipotesis (Uji T) Kelompok Eksperimen

KELOMPOK EKSPERIMEN				
NAMA	PRETEST	POSTEST	D = X1-X2	D ²
Ade Irma Nasution	5	5	0	0
Khairani Marpaung	4	5	-1	1
Fani Fitria	4	3	1	1
Ayu Masytah Dewi	4	5	-1	1
Alfi Nabila	3	3	0	0
Nirmala Gea	3	5	-2	4
Uci Tamala	2	3	-1	1
Yohanna	2	4	-2	4
JUMLAH			-6	12

Berdasarkan hasil penelitian uji t diatas diperoleh perbedaan *pre-test* dan *post-test* (kelompok eksperimen) adalah -0.75 artinya kecenderungan meningkat pada saat *post-test* dibandingkan *pre-test* sebab nilai perbedaan (-0.75) bernilai negatif atau < 0 .

Untuk menjawab hipotesis perbedaan *pre-test* dan *post-test* (kelompok eksperimen) signifikan pada taraf 95% sebab $p \text{ value} < 0.05$, $t\text{-hitung} = 4.58258$ dan $t\text{-tabel} = 2.365$ sehingga H_0 ditolak atau H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery training* untuk meningkatkan ketepatan *shooting* atlet futsal putri Unimed Women Fc.

Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *imagery training* terhadap ketepatan *shooting* penalti atlet futsal putri Unimed Women Fc, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Uji hipotesis menggunakan uji-t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 Uji Hipotesis (Uji T) Kelompok Kontrol

KELOMPOK KONTROL				
NAMA	PRETEST	POSTEST	D = X1-X2	D²
Yuni Situmorang	5	3	2	4
Rindu Dameria	4	4	0	0
Tama Sitanggang	4	5	-1	1
Maryam	4	3	1	1
Putri	3	1	2	4
Rizka Putri	3	1	2	4
Lia Hatmadani	3	4	-1	1
Haifa Nursyaifa	1	3	-2	4
JUMLAH			3	19

Berdasarkan hasil penelitian uji t diatas diperoleh perbedaan *pre-test* dan *post-test* (kelompok kontrol) adalah 0.38 artinya kecenderungan menurun pada saat *post-test* dibandingkan *pre-test* sebab nilai perbedaan (0.38) bernilai positif atau > 0 .

Untuk menjawab hipotesis perbedaan *pre-test* dan *post-test* (kelompok kontrol) signifikan pada taraf 95% sebab $p \text{ value} > 0.05$, $t\text{-hitung} = 1.4256$ dan $t\text{-tabel} = 2.365$ sehingga H_0 diterima atau H_1 ditolak.

Kelompok Eksperimen dan Kontrol (Post-test)

Tabel 3 Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kontrol (Post-test)

POSTTEST KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL			
EKSPERIMEN	KONTROL	D = X1-X2	D²
5	5	0	0
5	4	1	1
5	4	1	1
5	3	2	4
4	3	1	1
3	3	0	0
3	1	2	4
3	1	2	4
JUMLAH		9	15

2. Pembahasan

Data penelitian ini didapatkan dari hasil tes ketepatan *shooting* futsal atlet putri Unimed Women Fc dengan instrument tes ketepatan *shooting*. Penelitian ini dilaksanakan di ruang senam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan tepatnya di Jl. William Iskandar Ps. V Medan. Pengambilan data *pre-test* dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2022 dan pengambilan data *post-test* dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2022. Subjek penelitian ini adalah tim Unimed Women Fc dengan jumlah 16 orang. Pemberian *imagery training* selama 6 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal Unimed Women Fc.

Berdasarkan perbandingan pada masing-masing subjek dapat dilihat dimana semua subjek pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan hasil *Pretest* dan *Posttest* yang meningkat sebanyak 1.25% dan 98.75% nya lagi dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Artinya subjek pada kedua kelompok baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menunjukkan peningkatan skor shooting penalti. Penelitian yang dilakukan oleh Wakefield & Smith (2009) mengemukakan bahwa kebanyakan partisipan yang mengikuti penelitian ini mempercayai bahwa *imagery training* membantu mereka dalam menembak bola dan menyelesaikan tugasnya. Latihan *imagery* digunakan dalam peningkatan kepercayaan diri pada atlet karena penampilan atlet yang baik adalah mampu berbicara berpikir positif tentang dirinya sendiri, ketika atlet tersebut akan menentukan strategi dalam pertandingan. Hal ini merupakan faktor yang paling penting untuk mencapai keberhasilan psikologis, karena pembicaraan yang

dilakukan oleh atlet mempunyai kekuatan terhadap pikiran dan tindakan yang akan dilakukan, dan memberi pengaruh langsung dalam hal kepercayaan diri.

Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh latihan *imagery training* terhadap peningkatan ketepatan shooting pemain futsal Unimed Women Fc karena setelah mendapatkan perlakuan (kelompok eksperimen) yang difokuskan pada *imagery training* pemain menjadi lebih termotivasi untuk mengenai sasaran yang disediakan. Sehingga terbukti hasil *post-test* pemain meningkat secara signifikan, sementara hasil *pos-stest* kelompok kontrol tidak signifikan. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan (Sukamto, 2012).

Metode latihan *imagery* antara lain memiliki keunggulan, bentuk latihan ketepatan *shooting* penalti yang disajikan mirip atau menyerupai dengan situasi dan kondisi pada saat terjadi penalti sesungguhnya. Selain itu dalam metode latihan *imagery* merupakan bagian integral dari keseluruhan keterampilan psikologis. Ketika atlet membayangkan atau memvisualisasikan secara jelas saat sedang latihan dan membayangkan dirinya menunjukkan penampilan sempurna. Kegiatan tersebut sebenarnya mengirim impuls syaraf yang halus dari otak ke otot yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Ketika pemain membayangkan keberhasilan secara berurutan terjadilah proses belajar yang sebenarnya dan pemain tersebut telah menggoreskan gambaran tepatnya gerakan tubuh yang seharusnya terjadi, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

Hal ini diperkuat dengan pendapat Komarudin (2016: 98) bahwa latihan *imagery* sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elit pun menggunakan latihan *imagery* karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan performanya. Atlet melakukan latihan *imagery* dengan berbagai tujuan, ada yang berlatih untuk tujuan belajar keterampilan, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stres dan rintangan dalam olahraga baik itu cedera, latihan berat, dan gangguan-gangguan lainnya.

Menurut Gunarsa (2008), *imagery* adalah suatu proses merasakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya dengan melibatkan memberfungsikan indera seperti pendengaran dan perabaan yang dilakukan dengan persiapan yang baik sesuai dengan langkah-langkah untuk mencapai hasil yang efektif. Menurut Gunarsa (2008), visualisasi (disebut juga *imagery*), adalah teknik latihan mental yang melibatkan penggunaan semua pengindraan yang meliputi pikiran, perasaan, emosi dan pengindraan, seperti penglihatan, pendengaran, perasaan maupun hormone adrenalin yang menciptakan pengalaman dan pikiran.

Keunggulan lain yang didapatkan melalui *imagery training* ini selain untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet juga dapat membuat atlet berpikir positif dan berorientasi pada penyelesaian masalah, serta dapat mengendalikan emosi untuk tetap tenang baik dalam kondisi dibawah tekanan maupun kondisi pernah cedera dan tidak pernah cedera. Jika dilihat dari hasil penelitian ini futsal putri Unimed Women Fc menunjukkan peningkatan *shooting* yang tinggi setelah diberikan latihan mental *imagery* hal ini dibutuhkan atlet agar atlet dapat melewati tekanan supaya atlet tersebut menjadi atlet yang berprestasi pada saat sekarang dan masa depan. Adapun dengan kepercayaan diri akan membuat atlet yakin bahwa seseorang mampu menanggulangi sesuatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain (Ghufroon & Risnawati, 2011).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengaruh yang signifikan dari pemberian *imagery training* terhadap ketepatan *shooting* penalti atlet futsal putri Unimed Woman Fc.

DAFTAR PUSTAKA

- Komarudin . 2013. *Psikologi olahraga ; latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola taktik dan teknik bermain*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Masters, R. S. W, Van Der Kamp. J, Jackson R. C. 2011. "*Imperceptibly Off-Center Goalkeepers Influence Penalty-Kick Direction in Soccer*". *Psychological Science*. Vol. 18 (3) : hal. 222-223.
- Sukamto. (2012). *Pengaruh Latihan Imagery terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukamto. (2012). *Pengaruh Latihan Imagery terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Supradewi, R. (2010). *Otak, Musik, dan Proses Belajar*. *Buletin Psikologi*, 18(2), 58 – 68
- .