

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN LATIHAN *IMAGERY*
MENGUNAKAN AUDIO VISUAL (VIDEO) TERHADAP AKURASI
SHOOTING/PLEASSING ATLET SEPAKBOLA *FOOTBALL CLUB UNY*
ACADEMY USIA 15-16 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Hendra Oktanda

Nim : 12602241053

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2017

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "**Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Latihan *Imagery* Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi *Shooting/Pleasing* Atlet sepakbola *Football Club UNY Academy* Usia 15-16 Tahun**", Hendra Oktanda NIM. 12602241053 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan

Yogyakarta, 23 Maret 2017

Pembimbing



Subagyo Irianto, M.Pd

NIP. 196210101988121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul **Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Latihan *Imagery* Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi *Shooting/Pleasing* Atlet sepakbola *Football Club UNY Academy Usia 15-16 Tahun***”, benar-benar hasil karya saya sendiri, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 23 maret 2017




Hendra oktanda

NIM. 12602241053

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Latihan *Imagery* Menggunakan Audio Visual(Video) Terhadap Akurasi *Shooting/Pleasing* Atlet Sepakbola *Football Club UNY Academy* Usia 15-16 Tahun”** yang di susun oleh Hendra Oktanda, NIM. 12602241053 ini telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 2 Mei 2017 dan dinyatakan lulus.


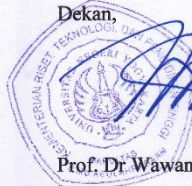
DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd	Ketua Penguji		10/5/17
Nawan Primasoni, M.Or	Sekretaris Penguji		9/5/17
Rumpis Agus Sudarko, M.S	Penguji Utama		9/5/17

Yogyakarta, Juni 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP 19640707 18812 1 001 2

MOTTO PERSEMBAHAN

MOTTO

“Mencoba adalah pengalaman”

PERSEMBAHAN

Sebagai wujud tanggung jawab dan cinta kasih kupersembahkan sebuah karya sederhana ini kepada :

1. Kedua orang tua, keluarga dan saudara yang selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, serta memberikan dukungan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.
2. Kepada sahabat-sahabat terdekatku yang selalu memberikan semangat dan hiburan dikala sedang mengalami jenuh dan putus asa serta teman-teman seperjuangan PKO A 2012 FIK UNY.

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN LATIHAN *IMAGERY*
MENGUNAKAN AUDIO VISUAL (VIDEO) TERHADAP AKURASI
SHOOTING/PLEASING ATLET SEPAKBOLA *FOOTBALL CLUB UNY*
ACADEMY USIA 15-16 TAHUN”**

Oleh :

Hendra Oktanda

12602241053

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh latihan *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleasing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 siswa sedangkan sampel sebanyak 20 siswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment* dan kelompok kontrol. Data yang diperoleh diolah menggunakan SPSS 23.

Hasil uji-t kelompok (A) dapat dilihat bahwa t hitung $8.358 > t$ tabel 2.262 , dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dari data *pretest* memiliki rerata 4.90 dan *posttest* memiliki rerata 10.50 . Besarnya perubahan nilai rata-rata sebesar 5.60 dan presentase peningkatan 114.28% . sedangkan Dari hasil uji-t kelompok (B) dapat dilihat bahwa t hitung $1.861 < t$ tabel 2.262 , dan nilai signifikan $0.096 > 0.05$. Maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dari data *pretest* memiliki rerata 4.70 dan *posttest* memiliki rerata 5.20 . Besarnya perubahan nilai rata-rata sebesar 0.50 dan presentase peningkatan 14.89% . Hasil uji-t *posttest* antara kelompok A (eksperimen) dan kelompok B (kontrol) dapat dilihat bahwa t hitung $8.647 > t$ tabel 2.262 , dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$.

Berdasarkan analisis data statistik menunjukkan perubahan yang signifikan. Data *posttest* kelompok A memiliki rerata 10.50 dan kelompok B memiliki rerata 5.20 dilihat dari selisih *posttest* sebesar 4.90 . Maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleasing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun”. Artinya *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan akurasi *shooting/pleasing* siswa FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun

Kata kunci : latihan *imagery*, akurasi *shooting* dan *pleasing*

KATA PENGANTAR

Assalaamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokaatuh,

Alhamdulillah, Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas berkah dan rahmad-Nya dan shalawat serta salam untuk Nabi Muhammad Shallallahu`Alaihi Wa Sallam, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Shooting* Dengan Latihan *Imagery* Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi *Shooting/Pleasing* Atlet FC UNY Academy Usia 15-16 Tahun”**.

Skripsi ini terwujud atas bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian
3. Ibu CH. Fajar Wahyuniati, S.Pd. M.Or. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd selaku pembimbing skripsi atas kesediaan meluangkan waktunya memberikan bimbingan sehingga skripsi ini terselesaikan

5. Prof. Dr. Fx Sugiyanto, M.Pd selaku pembimbing akademik juga turut serta memberikan arahan dan bimbingan.
6. Kedua orang tua, saudara dan keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
7. Teman-teman PKO A 2012 yang telah memberikan dukungan kepada penulis.

Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas kebaikan yang telah kalian berikan kepada penulis. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu segala ide, kritik, dan saran yang konstruktif senantiasa penulis harapkan untuk perbaikan dan kemajuan penulis di masa mendatang. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk semua pihak. Amin.

Wassalaamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokaatuh.

Yogyakarta, Maret 2017

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Sepakbola.....	7
a. Pengertian sepakbola.....	7
b. Teknik Dasar Sepakbola	8
2. Hakikat <i>Shoot On Target</i>	16
a. Pengertian <i>shooting</i>	16
b. Pengertian <i>pleasing</i>	19
3. Hakikat Ketepatan	20
a. Pengertian Ketepatan.....	20
b. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan	20

4. Hakikat Keterampilan	22
a. Pengertian Keterampilan	22
b. Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan	22
5. Hakikat <i>Imagery</i>	24
a. Pengertian <i>Imagery</i>	24
b. Teori-Teori Proses Kerja <i>Imagery</i>	27
c. Latihan <i>Imagery</i> dan Peningkatan Kinerja Gerak Olahraga	28
6. Hakekat Latihan	28
a. Pengertian Latihan	28
b. Tujuan dan Sasaran Latihan	29
c. Prinsip Latihan	30
7. Hakekat Audio Visual (Video)	34
a. Pengertian video	34
5. Hakikat <i>Football Club Academy</i> UNY	35
B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Berpikir	37
D. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian	40
B. Definisi Operasional dan Variable Penelitian	41
1. Variable Bebas	42
2. Variable Terikat	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
1. Populasi	42
2. Sampel	43
D. Instrument Penelitian dan Teknik Pengambilan Data	45
1. Instrument penelitian	45
2. Teknik Pengumpulan Data	47
3. Teknik Analisis Data	48
a) Uji Prasyarat	49
b) Uji Normalitas	49
c) Uji Homogenitas	49

d) Uji Hipotesis	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian.....	51
1. Deskripsi Subjek, Waktu dan Lokasi Penelitian.....	51
2. Deskripsi Data dan Analisis Data	52
3. Hasil Analisis Data	54
a. Uji Persyaratan	54
1) Uji Normalitas	54
2) Uji Homogenitas	55
3) Uji Hipotesis.....	55
B. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	62
C. Keterbatasan Peneliti	62
D. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

1.3 Ordinal Pairing	44
1.4 Pretest dan Posttest Kelompok A	52
2.4 Pretest dan Posttest Kelompok B	53
3.4 Hasil Uji Normalitas	54
4.4 Hasil Uji Homogenitas	55
5.4 Uji-T Hasil Pretest dan Posttest Kelompok A.....	56
6.4 Uji-T Hasil Pretest dan Posttest Kelompok B	58
7.4 Uji-T Hasil Posttest A dan Kelompok B	59

DAFTAR GAMBAR

1.2 Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	10
2.2 Teknik Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	11
3.2 Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	12
4.2 Merampas Bola Sambal Meluncur	13
5.2 Lemparan Kedalam Tanpa Awalan.....	14
6.2 Menyundul Bola Sambal Melompat/Meloncat	15
7.2 Menangkap Bola Sambal Berdiri	15
1.3 Desain Penelitian	40
2.3 Instrumen Tes Menembak Bola Ke Sasaran.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	66
1. Surat Ijin Penelitian.....	67
2. Surat Keterangan Penelitian	68
3. Surat Keterangan Expert Judgment	69
4. Data Diri Siswa Fc Akademi UNY	71
5. Data Pretest Dan Posttest	73
6. pembagian ranking dan no tes.....	74
7. pengelompokan sampel	75
8. uji normalitas	77
9. uji homogenitas	78
10. uji hipotesis	80
11. tabel t.....	81
12. program latihan shooting dengan latihan imagery.....	82
13 program latihan imagery	89
14. dokumentasi	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang banyak digemari dan populer di Indonesia bahkan dunia, baik dari kalangan anak-anak, remaja sampai dewasa. Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua (2) tim masing-masing tim terdiri dari sebelas (11) pemain termasuk satu (1) penjaga gawang. Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak gol ke gawang sendiri untuk meraih kemenangan. Teknik dasar sepakbola harus dikenalkan dan dilatihkan sejak dini khususnya pada sekolah sepakbola. Menurut Herwin (2004: 21-24)

gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dari berbagai teknik tersebut *shooting* merupakan teknik yang berperan penting untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. Dalam permainan sepakbola terdapat peraturan yang mengharuskan terjadinya

tendangan bola mati. Tendangan bola mati terjadi saat adanya pelanggaran atau bola keluar dari garis gawang. Ada beberapa tendangan mati yaitu : (1) tendangan bebas, terjadi jika pemain bertahan melakukan pelanggaran diluar kotak penalti (2) Tendangan sudut, terjadi saat bola keluar melewati garis gawang dan yang terakhir menyentuh bola adalah pemain bertahan sedangkan (3) tendangan pinalti, terjadi saat pemain bertahan melakukan pelanggaran didalam kotak pinalnya sendiri. Diantara beberapa cara yang memiliki peluang paling baik mencetak gol adalah tendangan pinalti namun dalam kenyataannya justru tendangan bebas diluar area kotak pinalti yang lebih dominan terjadi dalam suatu pertandingan.

Latihan tendangan bebas akan sering dilatihkan pada saat pra-kompetisi, hal ini dipersiapkan untuk menghadapi situasi dimana suatu tim mengalami kesulitan mencetak gol melalui tendangan bebas. atlet yang memiliki akurasi yang baik akan dapat mencetak gol dengan mudah. Hal ini dapat menjadi solusi suatu tim untuk memecahkan masalah yang dihadapi dan dapat meraih kemenangan. Pada saat melakukan tendangan bebas seorang pemain harus memperhatikan beberapa faktor antara lain : bola yang ditendang harus keras, jauh dari jangkauan penjaga gawang, pemain harus memiliki mental yang baik dan memiliki tendangan yang baik.

Pembelajaran dalam melakukan tendangan bebas dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi teori terlebih dahulu kepada atlet, kemudian memperagakan gerakan tersebut baik menggunakan peraga terlebih dahulu sebagai contoh maupun pada saat latihan langsung

dilapangan. Berdasarkan pengamatan dan observasi pada saat siswa FC UNY *Academy* latihan, masih banyak siswa yang melakukan kesalahan saat melakukan tendangan kegawang, tendangan melambung atau keluar dari sasaran. Hal ini dikarenakan teknik dalam melakukan tendangan kegawang masih kurang baik sehingga mempengaruhi akurasi tendangan tersebut. Dengan memanfaatkan teknologi seperti media audio visual (video) akan membantu dalam menguasai suatu teknik. Sebuah teknik dalam permainan sepakbola selain dengan metode *drill* juga dapat dilakukan dengan latihan yang jarang dilakukan oleh pelatih sepakbola, latihan yang dapat dilakukan yaitu latihan *imagery*. Latihan tendangan ke gawang akan lebih efektif dengan adanya bantuan media seperti audio visual dan latihan *imagery*.

Latihan *imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu seorang pemain untuk menguasai suatu teknik dengan lebih mudah yaitu dengan cara membayangkan gerakan-gerakan yang ada pada teknik tersebut. Menurut Weinberg dan Gould yang dikutip oleh Monty P. Satiadarman (2001 : 189) menjelaskan bahwa sejumlah atlet kelas dunia seperti Jack Nicklaus (golf), Chris Evert Lioyd (tennis), Jean Claude Tilly (ski), dan masih banyak lagi, menjalani program latihan *imagery*. Selanjutnya menurut Monty P. Satiadarma (2001 ; 189-190) mengatakan berfungsinya *imagery* terutama karena dalam *imagery*, seseorang melakukan latihan seperti halnya latihan fisik, hanya saja besarnya (*magnitude*) dikurangi, tetapi secara menyeluruh hal ini juga merupakan cermin (*mirroring*) dari aktifitas fisik.

Latihan teknik seperti *shooting* dengan latihan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi seorang pemain, tidak terkecuali pemain sepakbola pemula yang ingin menguasai suatu ketrampilan yang kompleks (sulit) dalam cabang olahraga yang ditekuni. Karena dengan latihan *shooting* dengan latihan *imagery* seorang pemain akan terlatih bagaimana cara melakukan teknik tersebut di dalam pikiran. Dalam proses latihan *imagery* seorang pemain akan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga syaraf yang menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Pada akhirnya gerakan-gerakan yang telah tersimpan dalam pikiran dapat menjadi lebih mudah dilakukan saat berlatih teknik sesungguhnya di lapangan.

Dari permasalahan yang ada pada latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan melakukan penelitian dengan judul “ pengaruh *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting* dan *pleasing* atlet sepakbola FC UNY Academy usia 15-16 tahun “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat di identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum di ketahui pengaruh latihan *imagery* terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepakbola

2. Masih sedikitnya bentuk latihan *imagery* yang diterapkan dalam permainan sepakbola di Indonesia
3. Belum di ketahui pengaruh latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleassing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* Usia 15-16 tahun

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang sudah di uraikan di atas maka penulis membatasi masalah. Pembatasan masalah dirasa cukup penting sebagai arahan yang jelas dalam proses penelitian. Penulis membatasi masalah hanya mengenai “pengaruh *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleassing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun”

D. Rumusan Masalah

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

“Adakah pengaruh *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleassing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun”?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *Shooting/Pleassing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi pelatih khususnya cabang olahraga sepakbola dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui manfaat dari latihan *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleassing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun.
- b. Bagi tim, pelatih dan siswa FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun pada khususnya. Dengan mengetahui pengaruh *shooting* dengan latihan *imagery* dan manfaat dari latihan ini diharapkan siswa dapat lebih mudah untuk menguasai keterampilan sepakbola yang lainnya, tidak hanya terbatas akurasi *shooting/pleassing*.
- c. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menambah wawasan dan informasi masyarakat dalam upaya mensosialisasikan permainan sepakbola dan dapat meningkatkan mutu permainan sepakbola di masyarakat yang lebih luas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas (11) orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan (Luxbacher, 2011: 2). Sedangkan menurut Subagyo Irianto (2010: 03) menjelaskan bahwa :

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006: 78). Di dalam permainan sepakbola setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak gol ke gawang sendiri untuk meraih kemenangan. Menurut Sucipto (2000:7) “tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan”. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak masing-masing babak dimainkan selama 45 x 2 menit dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang

mengharuskan munculnya tim pemenang, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan di berikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan itu skornya masih tetapimbang maka hasil pertandingan akan diputuskan melalui adu tendangan pinalti.

Dari berbagai pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang setiap regunya terdiri dari sebelas (11) orang yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah tim lawan mencetak gol ke gawang sendiri, untuk meraih kemenangan.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Untuk bisa bermain bola dengan baik pemain harus menguasai teknik dasar sepakbola. Menurut Sucipto dkk (2000: 17) beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

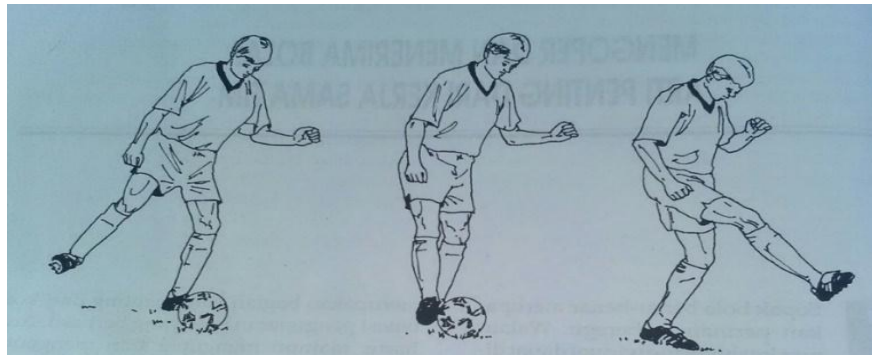
- 1) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- 2) Gerak atau teknik dengan bola
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackleshielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

1) Menendang (*kicking*)

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto dkk, 2000: 17).

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam.

Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*)



Gambar 1.2 Menendang bola dengan kaki bagian dalam (sucipto dkk, 2000: 18)

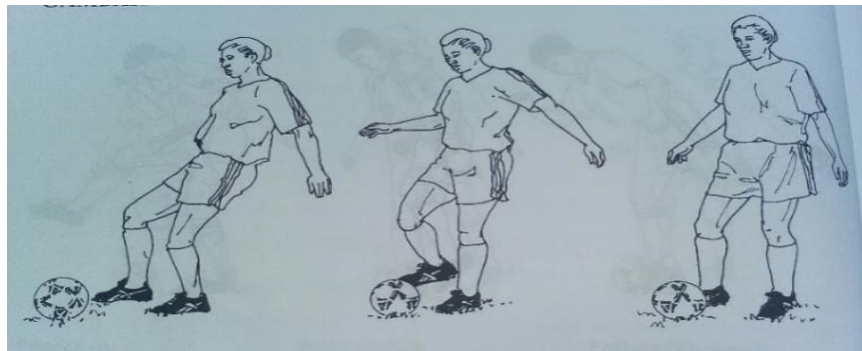
2) Menghentikan Bola (*stopping*)

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*.

Menurut Sucipto dkk (2000: 22) Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *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.

Menurut Herwin (2004: 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- a) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- b) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- c) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



Gambar 2.2 Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam (Sucipto dkk, 2000: 23)

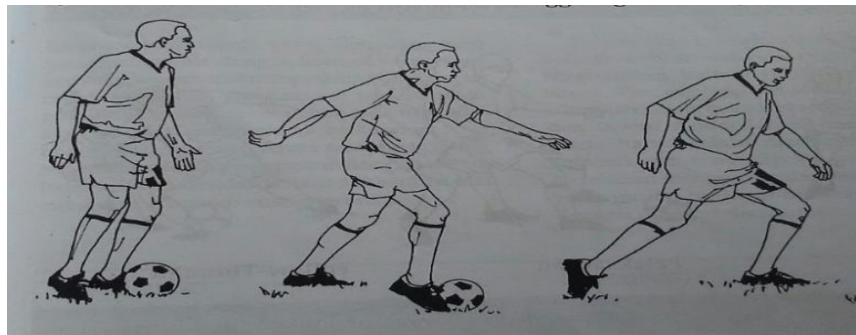
3) Menggiring Bola (*dribbling*)

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

Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004:

36) adalah sebagai berikut:

- a) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyaksentuhan.
- b) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

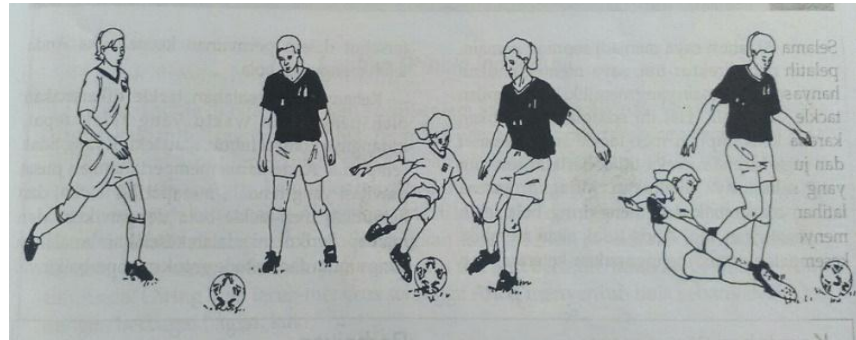


Gambar 3.2 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam (Sucipto dkk, 2000: 29)

4) Merampas Bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Herwin (2004: 46) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.



Gambar 4.2 Merampas bola sambil meluncur (Sucipto dkk, 2000: 36)

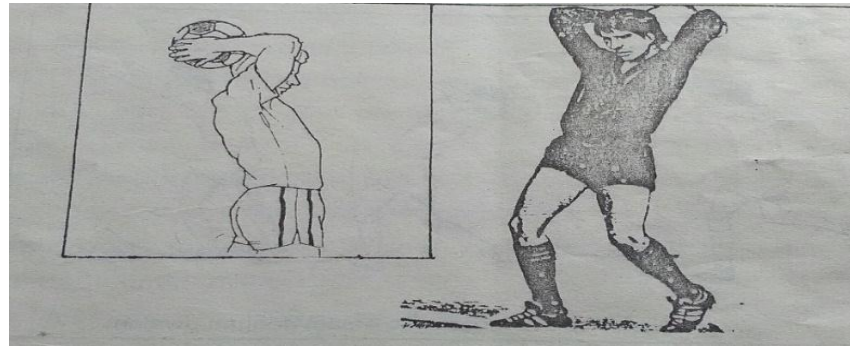
5) Lemparan Kedalam (*throw-in*)

Menurut Herwin (2004: 48) tujuan dari lemparan kedalam adalah untuk menghidupkan permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping.

Lemparan kedalam 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 kedalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan (Sucipto, 2000: 36).

Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut:

- (a) Melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola.
- (b) Kedua siku menghadap ke depan.
- (c) Kedua ibu jari saling bertemu.
- (d) Bola berada di belakang kepala.
- (e) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan.
- (f) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.

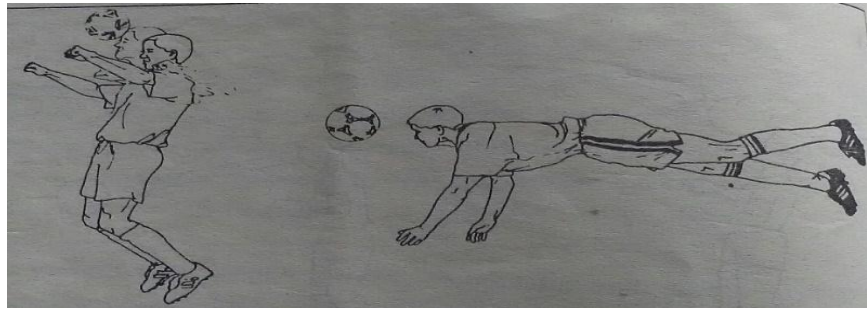


Gambar 5.2 Lemparan kedalam tanpa awalan (Sucipto dkk, 2000: 37)

6) Menyundul Bola (*heading*)

Menyundul bola atau lebih dikenal dengan *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala tepatnya dengan menggunakan dahi atau kening. Menyundul bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menyundul bola berdiri/tanpa loncat dan menyundul bola dengan meloncat. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola (Sucipto dkk, 2000: 32).

Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan.

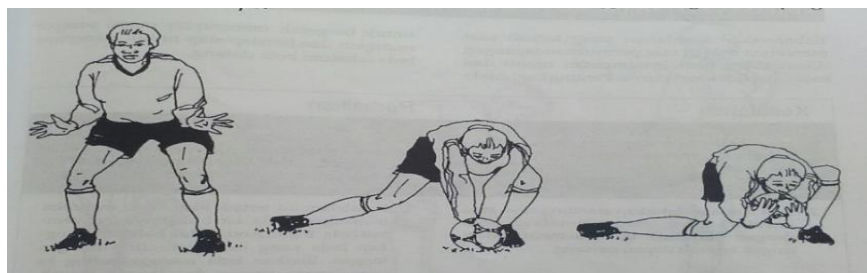


Gambar 6.2 Menyundul bola sambil melompat/ meloncat (Sucipto dkk, 2000: 34)

7) Menjaga Gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Secara umum teknik menjaga gawang meliputi, teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua yaitu menangkap bola dengan meloncat dan menangkap bola tanpa loncat, melempar bola, dan menendang bola (Sucipto dkk, 2000: 38-39). Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang.

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004: 49).



Gambar 7.7 Menangkap bola sambil berdiri (Sucipto dkk, 2000: 40)

2. Hakikat *Shoot On Target*

a. Pengertian *shooting*

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindah bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Sarumpaet, 1992: 20). Sedangkan menurut Sucipto, dkk, (2004: 20) Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk *shooting* adalah menggunakan punggung kaki.

Dalam menendang ada banyak hal yang dapat di perhatikan baik dari segi akurat, jauhnya tendangan maupun kerasnya tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ke tiga hal tersebut teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus. Hasil tendangan bola bisa bermacam-macam, misalnya menggelinding datar menyusur permukaan lapangan. Tendangan datar sedikit di atas lapangan dengan sesekali memantul pada tanah, tendangan melambung atau biasa disebut tendangan jarak jauh (Sarumpaet, 1992: 24).

Sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat menunjang atau mendukung keberhasilan menembak kegawang. Ketepatan menembak harus lebih di utamakan daripada kekuatan. Apabila pemain pada saat menembak sering dalam keadaan emosi atau marah, akan membuat konsentrasi hanya di tujukan pada

kekuatan. Kebanyakan pemain, terutama pemain yang masih muda usia lebih sering menuruti kata hatinya daripada memahami tujuan dari permainan itu sendiri. Karena itu pemain-pemain di anjurkan untuk lebih mengutamakan ketepatan dari pada kekuatan. Teknik menendang bola adalah teknik dasar yang utama dalam permainan sepakbola, oleh karena itu harus di kuasai oleh setiap pemain, kemampuan menendang bola khususnya *shooting* secara terarah bertambah pentingnya apabila lawan bermain secara bertahan sehingga ruang gerak sempit, untuk dapat di tembus salah satunya dengan *shooting* yang baik.

Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*). Tendangan dengan punggung kaki sering kali dilakukan guna menghasilkan bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola *shooting* ke gawang (Joseph A Luxbacher, 2011:15) Analisa gerak *shooting* dengan punggung kaki sebagai berikut :

- 1) Sikap awal
 - a) Mendekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
 - b) Meletakkan salah satu kaki untuk menahan keseimbangan di samping bola
 - c) Mengarahkan kaki ke target

- d) Lutut kaki ditekuk
 - e) Bahu dan pinggang lurus dengan target
 - f) Menarik kaki yang akan menendang
 - g) Meluruskan dan menguatkan bagian punggung kaki
 - h) Lutut kaki berada di atas bola
 - i) Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
 - j) Kepala tidak bergerak
 - k) Fokus perhatian pada bola
- 2) Sikap pelaksanaan
- 1) Berat badan pindahkan ke depan
 - 2) Kaki yang akan menendang di sentakkan dengan kuat
 - 3) Kaki tetap lurus
 - 4) Menendang bagian tengah bola dengan bagian punggung kaki
- 3) Sikap akhir
- 1) Melanjutkan gerakan searah dengan bola (*follow through*)
 - 2) Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan
 - 3) Gerakan akhir kaki sejajar dengan bola
 - 4) Badan berdiri rilek dan kembali kesikap awal

Dari berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah menendang bola ke arah gawang dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan untuk meraih kemenangan. Dengan memperhatikan

sikap gerak sebelum, saat dan sesudah melakukan tendangan untuk menghasilkan tendangan yang baik.

b. Pengertian *pleassing*

Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki bagian dalam merupakan teknik yang sering digunakan untuk melakukan tendangan bebas dan tendangan penalti. Menurut sukatamsi (1984: 116) kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam :

- 1) Untuk operan jarak jauh, untuk operan melambung atas (tinggi)
- 2) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang.
- 3) Untuk tendangan bola melambung
- 4) Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

Dilakukan dengan cara :

- 1) Posisi badan menghadap sasaran bola dibelakang bola.
- 2) Kaki tumpuan berada dibelakang bola.
- 3) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Tempatkan kaki tepat di area tengah bola
- 5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

Dalam permainan sepakbola tendangan punggung kaki bagian dalam berfungsi untuk : (a) memberi umpan jarak pendek dan

jauh, (b) membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, (c) tendangan penjuru atau tendangan sudut, (d) tendangan penjaga gawang, (e) tendangan menggiring bola, (f) tendangan bebas langsung untuk mencetak gol. (Engkos Kokasih, 1994: 87).

3. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan tendangan adalah komponen yang penting dalam penampilan sepakbola (Finnoff, J.T *et.al*, 2002). Akurasi tendangan adalah komponen yang penting dari kesuksesan tendangan (Scurr *et.al*, 2009). Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan suatu obyek, sesuai yang ada dalam pikirannya dengan melibatkan faktor-faktor pendukung yang efektif dan efisien.

b. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subyek sehingga dapat di kontrol oleh subyek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subyek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subyek.

Menurut Suharno HP (1981 : 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah : (a) koordinasi tinggi, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) jauh dekatnya sasaran, (e) penguasaan teknik yang benar akan memberikan sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) *feeling* dan ketelitian, (h) kuat lemahnya suatu gerakan.

Menurut Sukadiyanto (2005 : 102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Berdasarkan pendapat yang sudah di uraikan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian serta kuat lemahnya suatu gerakan. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran, jauh dekatnya jarak sasaran dan pengaruh lingkungan.

Maka dari itu yang dimaksud ketepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengarahkan sesuatu gerak kearah sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

4. Hakikat Keterampilan

a. Pengertian Keterampilan

Keterampilan sepakbola adalah kemampuan seseorang dalam menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola dan mampu menerapkannya dalam permainan yang efektif dan efisien. Menurut Subagyo Irianto (2010 : 15) bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan tertentu (Amung ma'mun dan yudha m.saputra 2000: 57)

Berdasarkan pendapat yang sudah diuraikan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan adalah kemampuan seorang individu untuk menguasai teknik dasar yang diperagakan dengan efektif dan efisien untuk mencapai suatu tujuan tertentu khususnya dalam permainan sepakbola.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan

Endang Rini Sukamti (2008: 41-44) menyatakan bahwa kondisi/faktor yang mempengaruhi keterampilan, yaitu :

- 1) Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik
- 2) Seandainya dalam awal kehidupan paska lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak
- 3) Kondisi pra lahir yang menyenangkan khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pralahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan
- 4) Kelahiran yang sukar, khususnya apabila kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- 5) Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan paska lahir akan mempercepat perkembangan motorik
- 6) Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau dibawah normal
- 7) Adanya rangsangan, dorongan dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik

- 8) Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkebangnya kemampuan motorik
- 9) Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan motorik anak yang lahir kemudian. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik waktu lahir berada dibawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat pada waktunya
- 10) Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik
- 11) Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

5. Hakikat *Imagery*

a. Pengertian *Imagery*

Pada awal perkembangan latihan mental merupakan istilah yang dipakai untuk menggambarkan teknik latihan *imagery*, tetapi istilah ini hanya menunjuk pada gambaran umum dari strategi berlatih dengan modal sensorik atau kognitif yang digunakan (Taylor & Wilson, 2005: 1). Sedangkan menurut Holmes & Collins

(2001 : 1) mengatakan bahwa dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental *imagery* yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Gambaran mental tidak hanya terjadi secara spontan hal ini didukung Taylor & Wilson (2005 : 2) menegaskan bahwa kekuatan *imagery* terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar atlet dapat meningkat penampilannya.

Guillot & Collet (2008 : 2) menegaskan bahwa script latihan *imagery* merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi pelatihan *imagery* yang keberhasilannya ditentukan oleh intruksi dan cara pelatih mengkomunikasikannya. Menurut Taylor & Wilson (2005 : 2) sebelum atlet memulai sesi *imagery*, script dirancang dengan skenario rinci yang menyoroti pengaturan fisik dalam konteks kompetisi, penampilannya khusus, dan bidang-bidang tertentu lainnya yang perlu ditekankan.

Imagery adalah sebuah bentuk stimulasi, hal ini mirip dengan pengalaman sensorik yang nyata (misalnya melihat, merasakan, atau mendengar), tetapi seluruh pengalaman tersebut terjadi dalam pikiran (Robert S. Weinberg and Daniield Gould, 2003 : 284).

Imagery merupakan pembentukan representasi mental dari suatu obyek, tempat, peristiwa, atau situasi yang dirasakan melalui indera. Saat berimajinasi individu dapat membayangkan melihat sesuatu, mendengar, merasakan, mencium, dan atau menyentuh sesuatu (Snyder, 2007)

Imagery dapat di definisikan sebagai pengalaman yang meniru pengalaman nyata, dimana kita secara sadar membentuk dan melihat dan dapat melibatkan indera kita yang lainnya (Leslie dkk, 2010 : 1). Istilah *guide imagery* menunjuk dari berbagai teknik termasuk visualisasi sederhana, saran yang menggunakan imajinasi langsung metafora dan bercerita, eksplorasi fantasi dan bermain “game” penafsiran mimpi, gambar, imajinasi yang aktif dimana unsur-unsur ketidaksadaran dihadirkan untuk ditampilkan sebagai gambaran yang dapat berkomunikasi dengan pikiran sadar (*academic for guide imagery*, 2010)

Dari berbagai pendapat di atas diambil kesimpulan bahwa pengertian dari *imagery* adalah salah satu bentuk latihan mental dengan cara berusaha mengingat sesuai tujuannya dengan didukung berbagai indera, sehingga semua indera secara intens mengalami kejadian pada proses *imagery* ini seperti menggunakannya secara nyata. Dimana latihan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kinerja atlet olahraga baik pada saat berlatih maupun pada saat

bertanding dalam kompetisi sehingga dapat meraih prestasi yang lebih baik.

b. Teori-Teori Proses Kerja *Imagery*

Dengan membayangkan dan memvisualisasikan diri anda bermain sepakbola, otot akan anda gunakan untuk melaksanakan tugas fisik yang dirangsang pada tingkat yang sangat rendah. Aktivasi otot halus ini tidak cukup kuat untuk menghasilkan gerakan yang sebenarnya anda bayangkan, tapi rangsangan tidak berfungsi untuk membentuk cetak biru bagi gerakan atau keadaan tertentu. Dengan menciptakan informasi sensorik yang tepat yang memberikan kontribusi untuk keberhasilan pelaksanaan ketrampilan perilaku yang benar untuk situasi tertentu, anda akan memperkuat cetak biru sehingga menjadi lebih mungkin bahwa anda serius meningkatkan standar kinerja anda, anda akan membutuhkan untuk mengembangkan keterampilan membayangkan secara efektif baik unsur-unsur dan taktis dari sepakbola (Andy Cale & Roberto Forzoni, 2004 : 120).

Kosslyn, dkk, (2001 :639) mengatakan para peneliti telah mengemukakan, peningkatan aliran darah di daerah otak menunjukkan bahwa stimulus mental gerakan mengaktifkan beberapa struktur saraf pusat yang dibutuhkan untuk gerakan fisik.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi kinerja otak mempengaruhi *imagery* melalui proses saraf, sebagai dasar atau

lebih untuk meningkatkan kemampuan atlet meraih prestasi yang lebih baik.

c. Latihan *Imagery* dan Peningkatan Kinerja Gerak Olahraga

Menurut Taylor & Wilson (2005:15) ada kesamaan pandang dan telah disepakati bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja melalui peningkatan faktor mental utama yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga. Robbins, dkk, (2007:18) meneliti efek dari pelatihan *imagery* pada peningkatan kinerja keakuratan keterampilan layanan motor pengembalian servis dalam permainan tenis.

Berbagai uraian hasil penelitian di atas mempertegas bahwa latihan *imagery* menjelaskan dapat meningkatkan keterampilan gerak cabang olahraga tertentu, juga secara empiris hasil penelitian teori-teori itu berhasil dibuktikan

6. Hakekat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Sedangkan Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang

berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 5).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga secara teratur, terarah, menggunakan metode dan aturan, sehingga tujuan tepat pada waktunya.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Sukadiyanto (2011: 9) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh.
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus.
- 3) Menambah penyempurnaan teknik.
- 4) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik teknik atau pun fisik olahragawan untuk mencapai prestasi.

c. Prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 13) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2011: 14-23) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:

1) Prinsip kesiapan.

Dalam suatu tim pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan seperti memperhatikan materi dan dosis latihan yang disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia olahragawan berkaitan erat dengan kesiapan kondisi fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan.

2) Individual.

Individual yang dimaksud adalah setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara yang satu dan yang lainnya. Selain potensi dan kemampuan berbeda, faktor kematangan, lingkungan, latar belakang kehidupan, makan dan istirahat juga

berpengaruh terhadap kemampuan dan cara olahragawan dalam mensikapi kegiatan latihan..

3) Adaptasi.

Latihan menyebabkan timbulnya proses adaptasi bagi organ tubuh. Berkaitan dengan prinsip progresivitas, bila beban latihan selalu ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut.

4) Beban lebih.

Beban latihan harus diberikan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan kemampuan olahragawan. Adapun cara meningkatkan beban latihan, antara lain melalui: (a) diperberat, (b) dipercepat, dan (c) diperlama proses pemberian bebannya.

5) Progresif.

Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, terus-menerus, dan tepat. Artinya setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh olahragawan. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus mulai ditingkatkan.

6) Spesifik.

Hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam prinsip spesifikasi, antara lain mencakup: (a) spesifikasi kebutuhan

energi, (b) spesifikasi bentuk atau model latihan, dan (c) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlihat.

7) Variasi.

Dalam memvariasikan beban latihan dapat dilakukan dengan cara mengubah bentuk atau model, tempat, sarana dan prasarana latihan serta teman berlatihnya. Namun dengan catatan, meskipun latihan di buat bervariasi, tetapi latihan harus tetap mengacu kepada tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan

8) Pemanasan dan pendinginan.

Dalam satu pertemuan latihan selalu diawali dengan pemanasan dan diakhiri pula dengan pendinginan (penenangan). Oleh karena itu dalam satu sesi (tatap muka) latihan selalu mengandung unsur-unsur yang terdiri dari: (a) pemanasan, (b) latihan inti, (c) latihan suplemen, dan (d) penutup.

9) Latihan jangka panjang.

Dalam mencapai penampilan terbaiknya, olahragawan memerlukan waktu latihan antara 8 sampai 12 tahun yang dilakukan secara teratur, intensif dan progresif. Untuk itu latihan yang memerlukan waktu cukup lama tersebut, pentahapan tujuannya dijabarkan ke dalam periode tertentu (periodisasi).

10) Prinsip berkebalikan.

Arti dari berkebalikan (reversibilitas) yaitu bila olahragawan berhenti dari latihan, maka kualitas organ tubuhnya

akan mengalami penurunan secara otomatis Untuk itu prinsip progresif harus selalu dilaksanakan agar kemampuan dan keterampilan olahragawan tetap terjaga baik.

11) Tidak berlebihan.

Pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak latih, sehingga beban latihan yang diberikan tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan.

12) Sistematis.

latihan harus dilakukan secara sistematis, sehingga perlu skala prioritas latihan disesuaikan dengan tujuannya. Adapun skala prioritas latihan merupakan urutan sasaran latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi.

Menurut Bompa (1994: 29) prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip perkembangan menyeluruh, (3) Prinsip spesialisasi, (4) Prinsip individual, (5) Prinsip bervariasi, (6) Model dalam proses latihan, (7) Prinsip peningkatan beban.

Dalam penelitian ini prinsip latihan yang akan digunakan untuk mendukung proses latihan adalah: (1) Prinsip partisipasi aktif

mengikuti latihan, (2) Prinsip variasi, (3) Model dalam proses latihan, dan (4) Prinsip peningkatan beban.

7. Hakikat Audio Visual (Video)

Seiring berkembangnya teknologi, munculah berbagai macam bahan ajar baru yang canggih, mulai dari berkembangnya bentuk bahan ajar cetak, lalu merambah ke bahan ajar audio, hingga bahan ajar audio-video. Ini semua menunjukkan bahwa bentuk bahan ajar selalu mengikuti perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan. Hal ini didukung dengan pendapat Azhar Arsyad (2011: 5) teknologi merupakan suatu perluasan konsep media, dimana teknologi bukan sekedar benda, alat, bahan atau berkakas, tetapi tersimpul pula sikap, perbuatan, organisasi dan manajemen yang berhubungan dengan penerapan ilmu.

a. Pengertian video

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, video merupakan rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi, atau dengan kata lain video merupakan tayangan gambar bergerak disertai dengan suara. Anzhar Arsyad (2011: 49) menyatakan bahwa video merupakan gambar gambar dalam frame, dimana frame demi frame diproyeksikan melalui lensa proyektor secara mekanis sehingga pada layar terlihat gambar hidup. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan, bahwa video merupakan salah satu jenis media audio visual yang dapat menggambarkan

suatu objek yang bergerak bersama sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai dengan yang sebenarnya.

8. Hakikat *Football Club Academy* UNY

Awal berdirinya *Football Club Academy* tahun 2016 bersamaan dengan berdirinya *Football Club* UNY untuk menghadapi kejuaraan Liga Nusantara (LINUS) dan Piala SOERATIN 2017. Siswa *Football Club Academy* ini sebagian besar adalah alumni dari Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid UNY . Berikut adalah susunan manajemen UNY :

- a) Manager : Komarudin M.A
- b) Ketua Akademi : M. Iqbal Aditya
- c) Sekretaris : Ikhsan Syarifudin
- d) Bendahara : Faris Yunilasari
- e) Media : Ahmad Mundir
- f) Humas : Sumini, Andhika Jalu
- g) Head Coach : Yayan Setiawan
- h) Assistant Coach : Anantama Dewantoro
- i) Keeper Coach : M. Rudi Purnomo

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan biasanya digunakan untuk mencari persamaan dan perbedaan antara penelitian orang lain dengan penelitian yang sedang kita buat atau membandingkan penelitian yang satu atau yang lainnya.

1. Edwin Vasaloga (2014) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Di Akademi Sepakbola Sriwijaya (ASSFC) Palembang”. Subjek penelitian ini adalah akademi sepakbola Sriwijaya Fc (ASSFC) Palembang yang berjumlah 124 orang. Instrument yang digunakan adalah tes menembak bola sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Berdasarkan hasil analisis terdapat perbedaan yang signifikan, dengan t hitung $3.669 > t$ tabel 2.07 dan $\text{sig. } 0.001 < 0.05$, dan selisih nilai *posttest* sebesar 5.25 . teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa akademi Sepakbola Sriwijaya *Football Club* (ASSFC) Palembang.
2. Irfan Dwi Saptianto (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang” di sekolah sepakbola Apacinti Kabupaten Semarang usia 16 tahun. Subjek penelitian ini adalah SSB Apacinti Kabupaten Semarang yang berjumlah 60 orang. Instrument yang digunakan adalah tes menembak bola sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Berdasarkan analisis Hasil uji hipotesis menunjukkan t hitung $> t$ tabel, yaitu pada eksperimen (I) t hitung sebesar $3,588 > 2,201$ dan eksperimen (II) t hitung $4,178 > 2,201$,

sehingga terlihat ada perbedaan dari hasil kedua rata-rata *pre-test* dan *post-test* eksperimen I maupun *pre-test* dan *post-test* eksperimen II. Terlihat juga dari hasil sig yang dimana nilai sig eksperimen I = 0,006 dan eksperimen II = 0,002 bahwa hasil dari kedua kelompok eksperimen tersebut sama-sama berpengaruh antara *pre-test* dan *post-test* terhadap hasil ketepatan *shooting* ke gawang karena nilai sig eksperimen I yaitu $0,006 < 0,05$ dan sig eskperimen II yaitu $0,002 < 0,05$. teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *shooting* menggunakan kaki bagian dalam memiliki pengaruh lebih terhadap ketepatan *shooting* ke gawang dari pada *shooting* menggunakan punggung kaki penuh.

C. Kerangka Berpikir

Sepakbola merupakan olahraga beregu atau tim yang terdiri dari dua (2) tim yang berlawanan. Masing masing tim terdiri dari sebelas (11) pemain termasuk satu (1) penjaga gawang. Tujuan dari sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah gawangnya sendiri kemasukan gol, untuk meraih kemenangan.

Dalam permainan sepakbola kemampuan untuk melakukan tendangan sangat diperlukan, maka seorang pemain harus memiliki mental dan menguasai teknik-teknik tendangan yang baik, sehingga dapat melakukan tendangan ke gawang dengan tepat. Akurasi merupakan hal yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Pemain yang memiliki

tingkat akurasi tendangan yang tinggi akan berpeluang lebih besar untuk mencetak gol dibandingkan pemain yang memiliki tingkat akurasi rendah. Selain itu pemain harus memiliki kepercayaan diri dalam melakukan *shooting*. Dengan demikian untuk melakukan tendangan ke gawang dapat digunakan berbagai cara yaitu menggunakan latihan *drill* dan latihan *imagery*. Latihan *imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu pemain untuk dapat menguasai suatu keterampilan dengan lebih mudah yaitu dengan cara membayangkan gerakan-gerakan yang ada pada teknik tersebut.

Latihan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi seorang pemain ataupun atlet dan tidak terkecuali seorang atlet pemula yang ingin menguasai suatu keterampilan yang memiliki kekomplekan gerak dalam cabang olahraga yang di tekuni. Karena dengan latihan *imagery* seorang pemain akan berlatih bagaimana cara melakukan keterampilan tersebut dalam pikirannya. Meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga syaraf yang menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik tersebut. Sehingga gerakan-gerakan yang telah tersimpan dalam pikirannya dapat menjadi lebih mudah dilakukan saat berlatih keterampilan sesungguhnya di lapangan.

Setiap pelatih selalu menginginkan timnya memenangkan sebuah pertandingan. Oleh sebab itu pelatih selalu menerapkan taktik dan strategi serta memberikan motivasi untuk dapat membangkitkan semangat semua

pemain. Pada umumnya sebuah tim akan memenangkan sebuah pertandingan jika tim itu mendominasi sebuah pertandingan, melakukan serangan bertubi-tubi, membuat banyak peluang dan melakukan tembakan ke gawang sebanyak mungkin untuk mencetak gol. Aspek untuk bisa melakukan *shooting* adalah kemampuan dasar sepakbola yang baik, kemampuan fisik yang di tunjukkan dengan komponen biomotor dan kemampuan pemain melaksanakan taktik di lapangan serta mental pemain sebelum, saat, dan setelah permainan. Dengan semua aspek tersebut, sebuah tim akan mempunyai kemampuan *shooting* yang sebanyak mungkin kearah gawang lawan dengan baik dan diharapkan dapat memenangkan pertandingan. Tujuan bermain sepakbola adalah mencetak gol. Gol akan lebih mudah tercipta jika suatu tim dapat melakukan tembakan kearah gawang sesering mungkin. Uraian di atas dibutuhkan teknik dan taktik individu maupun tim, sistem permainan yang sesuai dan mental serta psikologi yang baik.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat di rumuskan hipotesis, sebagai berikut :

“Ada pengaruh *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleassing* atlet sepakbola FC UNY Academy 15-16 tahun”.

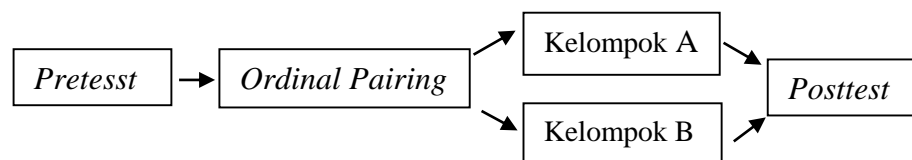
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode yang memberikan suatu gejala yang di sebut latihan dan percobaan. Maka dengan latihan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari latihan. Seperti yang dikemukakan Sugiyono (2009: 72) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan”.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two Group Pretest-Posttest Desain*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2009: 74). Dalam penelitian ini dapat digambarkan desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 1.3 Desain penelitian

Keterangan :

Pre Test :tes awal (sebelum perlakuan) tes menembak bola kesisaran

Kelompok A : kelompok eksperimen latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) dan *drill shooting/plassing*

Kelompok B : kelompok kontrol

Post Test : tes akhir (setelah perlakuan) tes menembak bola kesasaran

B. Definisi Operasional dan Variable Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditangkap oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2009:60). Agar tidak terjadi salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya
2. *Shooting/pleasing* merupakan tujuan seseorang menendang bola kearah gawang dengan tujuan memasukan bola ke gawang atau mencetak gol
3. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya untuk
4. *Imagery* adalah salah satu bentuk latihan mental dengan cara berusaha mengingat sesuai tujuannya dengan didukung berbagai indera, sehingga semua indera secara intens mengalami kejadian pada proses *imagery* ini seperti menggunakannya secara nyata.

Ada dua macam variable yang diuji cobakan terdiri dari variable bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variable Bebas

Menurut Sugiyono (2009: 16) variable bebas merupakan variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau yang menjadi timbulnya variable terikat. Variable bebas dalam penelitian ini adalah *shooting* dengan latihan *Imagery* Menggunakan Audio Visual (Video) yaitu : Bentuk latihan dengan cara melihat latihan teknik *shooting* dan *pleassing* kearah gawang di dalam suatu video kemudian dibayangkan kembali gerakan-gerakan (*imagery*) tersebut. Kemudian dilanjutkan dengan latihan *drill shooting* dan *pleasing*.

2. Variable Terikat

Menurut Sugiyono (2009: 53) variable terikat adalah merupakan variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas. Variable terikat dalam penelitian ini adalah akurasi *shooting/pleasing* kearah gawang

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharmi Arikunto (2010: 173), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Seseorang peneliti meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari

dan kemudian ditarik kesimpulanya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet FC UNY *Academy* yang berjumlah 50 orang.

2. Sampel

Sebagian wilayah atau wakil populasi yang diteliti (Suharmi, 2002:109). Sedangkan Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sample dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel, yaitu

- a. Pengambilan sampel harus atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
- b. Subyek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subyek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan

Dari syarat-syarat yang di kemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah (1) siswa FC UNY *Academy*, (2) berusia 15-16 tahun. (3) posisi pemain yaitu pemain tengah dan pemain depan. Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria di atas maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai sampel. Setelah ditentukan pertimbangan di atas, sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 20 orang yaitu : siswa FC UNY *Academy* yang berusia 15-16 sebanyak 20

orang, siswa yang berposisi gelandang (pemain tengah) sebanyak 13 orang, dan pemain depan sebanyak 7 orang. Sedangkan sampel yang dinyatakan gugur adalah pemain yang berusia 17 tahun sebanyak 9 orang, pemain belakang sebanyak 18 orang dan penjaga gawang sebanyak 3 orang keseluruhan sampel yang gugur sebanyak 30 orang.

Seluruh sampel yang sudah dinyatakan memenuhi syarat tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment* dan kelompok kontrol. Dirangking nilai *pre-testnya*, kemudian dipasangkan (matced) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok A di beri perlakuan latihan *shooting* dengan *imagery* menggunakan audio visual (video) sedangkan kelompok B sebagai kelompok kontrol hanya sebatas latihan shooting tanpa menggunakan *imagery*.

Adapun teknik pembagian kelompok yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61).

Tabel 1.3 Ordinal pairing

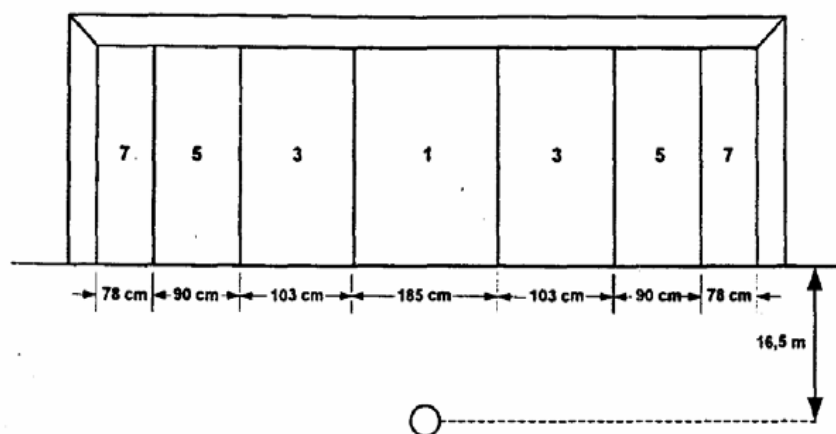
Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	Dst

D. Instrument Penelitian dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrument penelitian

Instrument yaitu alat untuk mengumpulkan informasi. Instrument pengumpulan data sebenarnya dapat berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193), secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi dua macam yaitu tes dan non tes. Untuk mengukur ada atau tidak, serta besarnya kemampuan objek yang diteliti digunakan tes. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan dalam pengambilan data adalah tes menembak kesasaran. Pemberian *treatment* atau perlakuan berupa 14 kali latihan kemudian dilakukan *posttest*.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembak bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola kesasaran seperti pada gambar berikut :



Gambar 2.3 Instrumen Tes Menembak bola ke sasaran (Nurhasan, 2001:157)

Instrument dalam penelitian ini menggunakan gawang yang diberi nomor-nomor yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data. Ketepatan *shooting/pleassing* adalah kemampuan dalam ketepatan, ketenangan, *accuracy shoot* bola sesuai dengan arah sasaran atau gawang. instrument tes yang dilakukan untuk mengukur akurasi tendangan ke gawang, yaitu dengan menembak bola kesasaran yang sudah di tentukan sebanyak 3 kali kemudian hasilnya dijumlahkan. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

- a. Tujuan : mengukur akurasi tendangan
- b. Alat dan perlengkapan yang digunakan :
 - 1) Bola
 - 2) Roll meter
 - 3) Tali
 - 4) Cone
 - 5) Nomor-nomor
 - 6) alat tulis
- c. Pelaksanaan tes
 - 1) Testi berdiri dibelakang bola dengan mengambil jarak tendang, bola diam terletak di permukaan lapangan. setelah mendapat aba-aba “yak” testi melakukan tendangan kearah gawang menggunakan kaki terkuat.

- 2) jarak titik menendang dengan sasaran adalah 16,5 meter. Testi diberi 3 kali kesempatan menendang. Prestasi atau poin dihitung dengan jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran :
- a) Poin 7 apabila bola mengarah ke ujung gawang atau pojok
 - b) Poin 5 apabila bola mengarah ke area 5
 - c) Poin 3 apabila bola mengarah ke area 3
 - d) Poin 1 apabila bola mengarah ke area 1
 - e) Poin 0 apabila bola tidak mengarah sasaran

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Data yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes menembak bola ke sasaran oleh Nurhasan (2001) sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode sebagai berikut :

a) *Pre-test*

Tes yang di lakukan dalam penelitian ini adalah tes menembak bola ke sasaran. Sebelum tes awal dimulai. Sampel diberi penjelasan mengenai pelaksanaan setelah itu baru dilaksanakan tes awal.

b) *Treatment*

Setelah pelaksanaan tes awal, subyek dipisahkan menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen (A) dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual kemudian dilanjutkan latihan *drill*

shooting/pleassing menggunakan kaki terkuat sedangkan kelompok kontrol (B) tidak diberikan perlakuan hanya latihan seperti biasanya, penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*. *Treatment* atau perlakuan dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat oleh peneliti.

c) *Post-test*

Setelah program latihan dilaksanakan selama 14 kali pertemuan, dilaksanakan *post-test* atau tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh pemain, baik kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol setelah mengikuti latihan.

3. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan-urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melaksanakan pengolahan data menggunakan uji t dengan bantuan program SPSS 23.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih

baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan rumus Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS 23.

Data dikatakan berdistribusi normal atau H_a diterima apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0.05 atau $Sig > 0.05$ dan apabila data dikatakan tidak normal atau H_a tidak diterima apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0.05 atau $Sig < 0.05$.

2) Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan *Test of Homogeneity of Variances* dari data *pretest-posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS.

3) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 23 yaitu dengan membandingkan hasil *pretest-posttest* kelompok eksperimen (A) dengan *pretest-posttest* kelompok kontrol (B). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_0 ditolak, dan jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka H_0 diterima.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yaitu memberikan latihan *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleasing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama yaitu pengumpulan data awal (*pre-test*), tujuannya adalah untuk pengelompokan sampel ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B). Kelompok eksperimen diberikan metode latihan *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) kemudian dilanjutkan latihan *drill shooting* dan *plassing* sedangkan kelompok kontrol hanya latihan seperti biasanya. Selanjutnya tahap kedua adalah pemberian perlakuan terhadap kelompok A (kelompok eksperimen). Untuk tahap ketiga merupakan tahap akhir dalam proses penelitian ini yaitu melakukan *post-test* dengan tujuan mengukur kemampuan akhir sampel setelah diberikan perlakuan dan mengikuti program latihan.

1. Deskripsi Subjek, Waktu dan Lokasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun, yang berjumlah 20 siswa. Lokasi latihan Stadion dan lintasan atletik UNY, jalan Colombo no 1. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 febuari – 8 maret 2017. *Treatment* dilakukan selama 16

kali pertemuan termasuk *pretest-posttest* dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu, yaitu pada hari senin, rabu dan jumat.

2. Deskripsi Data dan Analisis Data

Deskripsi analisis data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan dan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleasing* atlet sepakbola FC UNY Academy usia 15-16 tahun. Adapun hasil tes menembak bola ke sasaran dari Nurhasan (2001) sebelum dilakukan perlakuan (*treatment*) dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu :

a. *Pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen (A)

Dari data yang telah diperoleh dapat diketahui rerata *pretest* menembak bola ke sasaran sebesar 4,90, nilai minimum 0, nilai maksimum 13, dan standar deviasi 4,997. Sedangkan perolehan data *posttest* diperoleh nilai rerata sebesar 10,50, nilai minimum 5, nilai maksimum 17, dan standar deviasi 3,472. Data tersebut ditunjukkan dalam tabel berikut :

Tabel 1.4 *Pretest* dan *Posttest* Kelompok A

No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	13	17	4
2	11	13	2
3	10	13	3
4	7	12	5

5	4	11	7
6	2	10	8
7	2	9	7
8	0	8	8
9	0	7	7
10	0	5	5
Mean	4.90	10.50	5.60
SD	4.977	3.472	2.119
Minimal	0	5	2
Maksimal	13	17	8

b. Pretest dan posttest kelompok eksperimen (B)

Dari data yang telah diperoleh dapat diketahui rerata *pretest* menembak bola ke sasaran sebesar 4,70, nilai minimum 0, nilai maksimum 13, dan standar deviasi 4,762. Sedangkan perolehan data *posttest* diperoleh nilai rerata sebesar 5,20, nilai minimum 0, nilai maksimum 13, dan standar deviasi 4,264. Data tersebut ditunjukkan dalam tabel berikut :

Tabel 2.4 Pretest dan Posttest Kelompok B

No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	13	13	0
2	11	11	0
3	8	7	1
4	7	7	0
5	4	5	1
6	2	3	1
7	1	2	1

8	1	2	1
9	0	2	2
10	0	0	0
Mean	4.70	5.20	0.70
SD	4.762	4.264	0.675
Minimal	0	0	2
Maksimal	13	13	.675

3. Hasil Analisis Data

a. Uji Persyaratan

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini :

1) Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan program SPSS 23. Data dikatakan distribusi normal apabila nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari pada 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh.

Tabel.3.4 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	4,977	0.05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	3,472	0.05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	4,762	0.05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	4,264	0.05	Normal

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data (*pretest* dan *posttest*) memiliki nilai p (Sig.) lebih dari 0.05 (> 0.05) maka ke dua variabel berdistribusi normal. Atau dapat diartikan nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen. Jika $p < 0.05$, maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	2	4	.284	Homogen
<i>Posttest</i>	2	4	.361	Homogen

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai Sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

3) Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, analisis data penelitian menggunakan uji-t, dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest-posttest* kelompok *eksperiment (A)*

dengan hasil *pretest-posttest* kelompok kontrol (B) . Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_a ditolak, dan jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka H_a diterima. Hasil uji t adalah sebagai berikut:

a) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok A

Uji- t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleasing* atlet sepakbola FC UNY Academy usia 15-16 tahun”. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan akurasi *shooting/pleassing* siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai sig. Lebih kecil dari 0.05 (sig.< 0.05). Berdasarkan analisis diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 5.4 Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok A

Kelompok	Rata-rata	<i>t- test for equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisi h	%
<i>Pretest</i>	4.90					
<i>Posttest</i>	10.50	8.358	2.262	0.000	5.60	114.28 %

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 8.358 dan t tabel 2.262 ($df = (n-1) = 9$) dengan nilai signifikan p sebesar 0.000. Oleh karena t hitung $8.358 > t$ tabel 2.262, dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) diterima. Dari data *pretest* memiliki rerata 4.90 dan *posttest* memiliki rerata 10.50. Besarnya perubahan kemampuan akurasi *shooting* dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata sebesar 5.60 dan presentase peningkatan 114.28%.

b) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok B

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleasing* atlet sepakbola FC UNY Academy usia 15-16 tahun”. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan akurasi *shooting/pleassing* siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai sig. Lebih kecil dari 0.05 ($sig. < 0.05$). Berdasarkan analisis diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 6.4 Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok B

Kelompok	Rata-rata	<i>t- test for equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	4.70					
<i>Posttest</i>	5.20	1.861	2.262	0.096	0.50	14.89%

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 1.861 dan t tabel 2.262 ($df = (n-1) = 9$) dengan nilai signifikan p sebesar 0.096. oleh karena t hitung $1.861 < t$ tabel 2.262, dan nilai signifikan $0.096 > 0.05$. Maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian (H_a) dari kelompok kontrol ditolak. Dari data *pretest* memiliki rerata 4.70 dan *posttest* memiliki rerata 5.20. Besarnya perubahan kemampuan akurasi *shooting* dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata sebesar 0.50 dan presentase peningkatan 14.89%.

c) Perbandingan *Posttest* Kelompok A dengan *Posttest* Kelompok B

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang ketiga yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleassing* dalam sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun”, dapat diketahui melalui selisih *posttest* kelompok *eksperimen* (A) dan *posttest* kelompok kontrol (B). Berdasarkan analisis diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 8. Uji-t Hasil *Posttest* Kelompok A dan *Posttest* Kelompok B

Kelompok	Rata-rata	%	<i>t- test for equality of means</i>			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
<i>Posttest</i> A	10.50	114.28 %				
<i>Posttest</i> B	5.20	14.89 %	8.647	2.262	0.000	4.90

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 8.647 dan t tabel 2.262 ($df = (n-1) = 9$) dengan nilai signifikan p sebesar 0.000. oleh karena t hitung $8.647 > t$ tabel 2.262, dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$.

Berdasarkan analisis diatas data statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan dari data *posttest* kelompok A memiliki rerata 10.50 dan kelompok B memiliki rerata 5.20 dilihat dari selisih *posttest* sebesar 4.90. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleassing* atlet sepakbola FC UNY Academy usia 15-16 tahun”, diterima. Artinya latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan akurasi *shooting/pleassing* siswa FC UNY Academy usia 15-16 tahun.

B. Pembahasan

Dalam permainan sepakbola menendang adalah salah satu teknik yang berperan penting untuk mencetak gol dan meraih kemenangan, dari beberapa cara mencetak gol seperti tendangan penalti, tendangan bebas, atau pun sundulan ke gawang, Memanglah terlihat tendangan pinalti yang memiliki peluang yang paling baik untuk mencetak gol. Namun dalam kenyataan suatu pertandingan sukar menemukan adanya pelanggaran di dalam kotak pinalti justru tendangan bebas yang banyak terjadi dalam suatu pertandingan. Oleh sebab itu tendangan bebas perlu dilatihkan secara rutin untuk meningkatkan akurasi tendangan tersebut. Menendang ada banyak hal yang dapat di perhatikan baik dari segi akurat, jauhnya tendangan maupun kerasnya tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ke tiga hal tersebut teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus dan ditambah lagi dengan adanya latihan mental yaitu latihan *imagery*. Latihan tidak akan berjalan dengan baik tanpa melalui pelatih dengan program yang terencana dan terperinci dengan baik. Latihan *mental* sangat berpengaruh dalam mempelajari teknik yang kompleks seperti teknik *shooting/pleassing*, membutuhkan akurasi yang sangat baik untuk mencetak gol dalam sebuah pertandingan. Latihan *shooting* dengan latihan *imagery* akan lebih berpengaruh positif jika kedua latihan ini manjadi satu-kesatuan dalam suatu program latihan.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan

selama 16 kali pertemuan termasuk *pretest-posttest* dengan frekuensi tiga (3) kali seminggu memberi pengaruh terhadap peningkatan kemampuan akurasi *shooting/pleasing* siswa FC UNY Academy usia 15-16 tahun. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji t, bahwa t hitung sebesar 8.647 dan t tabel 2.262 ($df = (n-1) = 9$) dengan nilai signifikan p sebesar 0.000. oleh karena t hitung $8.647 > t$ tabel 2.262, dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Maka berdasarkan analisis diatas data statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan dari data *posttest* kelompok A memiliki rerata 10.50 dan kelompok B memiliki rerata 5.20 dilihat dari selisih *posttest* sebesar 4.90. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya latihan *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan akurasi *shooting/pleasing* siswa FC UNY Academy usia 15-16 tahun. Pengaruh tersebut dikarenakan adanya pemberian latihan *shooting* dengan latihan *imagery* (treatment) sebanyak 14 kali pertemuan sehingga kemampuan akurasi *shooting* siswa secara rata-rata mengalami peningkatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu “Ada pengaruh latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleassing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil kesimpulan ini berimplikasi yaitu : jika atlet dan pelatih mengetahui bahwa latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) mampu meningkatkan kemampuan akurasi *shooting/pleassing* siswa FC UNY *Acedemy* usia 15-16 tahun, maka bentuk latihan *imagery* ini dapat digunakan sebagai referensi dan variasi dalam menyusun suatu program, khususnya meningkatkan kemampuan akurasi *shooting/pleassing* kearah gawang.

C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan latihan sendiri diluar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada siswa FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun.

3. Peneliti tidak bisa mengontrol faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi hasil tes menembak bola kesasaran Nurhasan (2001), seperti kondisi fisik, psikologis, cuaca dan lain sebagainya.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun, tetap berusaha meningkatkan kemampuan akurasi *shooting/pleasing* dan diharapkan tidak sebatas kemampuan akurasi *shooting/pleasing* saja melainkan semua teknik yang ada pada permainan sepakbola sehingga dapat mencapai prestasi yang lebih baik dari sebelumnya
2. Bagi pelatih FC UNY *Academy*, dengan berkembangnya ilmu teknologi diharapkan dapat memanfaatkan keadaan tersebut sehingga dapat menunjang dalam menyusun suatu program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting/pleasing*.
3. Pelatih pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model latihan atau metode latihan dengan memanfaatkan ilmu teknologi yang sudah ada, khususnya latihan yang dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting/pleasing*.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendak mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Alwi, Hasan. (2011). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Among Ma'mun, Yudha. M Saputra ,(2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*, Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Arikunto, Suharmi. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Penerbit Pt Rikena Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rikena Cipta.
- Azhar Arsyad. (2011). *Media pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Cale, Dr Andy & Roberto. 2004. *The Official FA Guide To Psychology For Football*. FA Leraning LTD. Hodder & Stoughton
- Djoko Pekik Iriyanto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Endang Rini Sukamti. (2008). *Pertumbuhan Anak Usia Dini*. Diklat Pelatihan Pelatih Bola Mini DIY." Yogyakarta: FIK UNY.
- Engkos, Kokasih. (1994), *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Penerbit Erlangga, Jakarta
- Erwin Vasaloga. (2014). *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Akurasi Shooting Di Akademi Sepakbola Sriwijaya (Assfc) Palembang*. Yogyakarta: FIK UNY
- Finnoff, JF Et Al. 2002. *A Valid And Reliable Method For Measuring The Kicking Accuracy Of Soccer Players*. JSAMS.
- Guillot, A., & Collet, C. 2008. *Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigations of motor imagery use*.
- Herwin. (2004). *Diklat Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta :FIK UNY.
- _____. (2006). *Latihan Fisik untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- Holmes, P. & Collins, D. 2001. *The PETTLEP approach to motor imagery. A functional equivalence model for sport psychologists*. Journal of Applied Sport Psychology, 13, 60-83.

- Irfan Dwi Saptianto, (2015). *Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang*. Semarang: Fik Unnes.
- Kosslyn, S., Ganis, G., & Thompson, W. 2001. *Neural Foundations Of Imagery*. *Journal Nature Reviews Neuroscience*, 2, 635-645
- Luxbacher, Joseph A. (2008). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Persada.
- _____. (2011). *Sepakbola. Edisi ke- 2, Cetakan ke 5*. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Marks, D. 1993. *Mental imagery and consciousness: A theoretical review*. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current Theory, Research, and Application*, pp. 96-130. New York: Wiley.
- Nurhasan. 2001. *Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Robbins, Dkk., 2007. *Buku Ajar Patologi*. Volume 2. Edisi 7. Penerbit Buku Kedokteran Egc. Jakarta
- Satiadarman, Monty P. 2001. *Persepsi Orang Tua Membentuk Perilaku Anak*. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Snyder, C. R., & Lopez (2007) *Positive Psychology In Scentic And Partical Exploration Of Human Strength*. London: Sage Publication.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspors IKIP*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- _____. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis* tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs UNY.
- _____. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling Dalam Permainan Sepakbola (pdf)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta : Depdiknas.
- Sugiyono. (2007). *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D”*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2009). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2011). *Pengantar Terori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Taylor, J., & Wilson, G. 2005. *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel. 2003. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 040/UN.34.16/PP/2017.

27 Januari 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Yth. : Pengelola FC UNY Academy.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Hendra Oktanda.
NIM : 12602241053.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
NIP : 19621010 198812 1 001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2017.
Tempat/Objek : FC UNY Academy.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Imagery Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi Shooting dalam Sepakbola FC UNY Academy Usia 15-16 Tahun.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



AKADEMI FC UNY
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



Sekretariat: Stadion Atletik dan Sepakbola UNY Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281

Nomor : 1/AK/FCUNY/DIY/IV/2017 Yogyakarta, 11 April 2017
Lampiran : -
Hal : **Surat Keterangan**

Bersama ini kami selaku pembina dari Akademi FC UNY menyatakan bahwa :

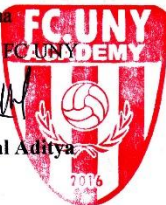
Nama : Hendra Oktanda
NIM : 12602241053
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah selesai melaksanakan penelitian di Akademi FC UNY pada tanggal 1 Februari – 8 Maret 2017 sebagai syarat untuk menyelesaikan Studi S-1.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ketua
Akademi FC UNY

M. Iqbal Aditya



Mengetahui,
Pembina Akademi FC UNY



Komarudin, M.A
NIP. 19740928 200312 1 002

Sekretaris
Akademi FC UNY

Ikhsan Syarifudin

Lampiran 3. Surat Keterangan *Expert Judgment*

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Komarudin, M.A.

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama :Hendra Oktanda

NIM : 12602241053

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Imagery* Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi *Shooting* Dalam Sepakbola UNY ACADEMY Usia 15-16 Tahun.

Telah mendapat masukan dan penilaian (*Expert Judgment*), sehingga memenuhi persyaratan sebagai program latihan yang layak digunakan oleh mahasiswa tersebut dalam penelitian.

Yogyakarta, Januari 2017

Yang Menerangkan,



Komarudin, M.A.

NIP 197409282003121002


SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M. Or.

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari



Lampiran 4. Data diri siswa fc akademi UNY

NO	NAMA	USIA	POSISI PEMAIN
1	RIDHO	16 TAHUN	TENGAH
2	AGUS	16 TAHUN	BELAKANG
3	PHAMBUDY	17 TAHUN	KIPER
4	DICKY	16 TAHUN	BELAKANG
5	RIDWAN	15 TAHUN	DEPAN
6	KARTIKO	16 TAHUN	BELAKANG
7	FABHIAN	16 TAHUN	BELAKANG
8	IRFAN FATTAH	17 TAHUN	BELAKANG
9	MAULANA	17 TAHUN	BELAKANG
10	YAHYA	15 TAHUN	DEPAN
11	AGUNG	15 TAHUN	BELAKANG
12	GUNTUR	16 TAHUN	BELAKANG
13	DANIEL	16 TAHUN	BELAKANG
14	DIMAS GUNTORO	15 TAHUN	KIPER
15	WIDIYANTO	15 TAHUN	BELAKANG
16	NUR YANTO	16 TAHUN	TENGAH
17	RENALDI	16 TAHUN	DEPAN
18	MAYKA	16 TAHUN	BELAKANG
19	ZIDHANE	15 TAHUN	TENGAH
20	REZA	15 TAHUN	BELAKANG
21	PANJER	16 TAHUN	DEPAN
22	SUHARTONO	16 TAHUN	BELAKANG
23	ANDRE ILHAM	16 TAHUN	TENGAH
24	RAIHAN RAIKHA	16 TAHUN	BELAKANG
25	TAMMA YUSUF	16 TAHUN	BELAKANG
26	LUTHFI	16 TAHUN	DEPAN
27	ANGGA	15 TAHUN	TENGAH
28	YUMA	16 TAHUN	DEPAN
29	IBNU	17 TAHUN	BELAKANG
30	DENUR RANGGA	16 TAHUN	TENGAH
31	BAGUS	15 TAHUN	TENGAH
32	MARZUQ NUGROHO	17 TAHUN	BELAKANG
33	AZIZ	16 TAHUN	TENGAH
34	ILYAS	15 TAHUN	BELAKANG
35	FAITONIKA	16 TAHUN	BELAKANG
36	SATRIA	15 TAHUN	DEPAN
37	BAGAS	15 TAHUN	TENGAH
38	KARTIKO ADI	16 TAHUN	KIPER
39	FADHIL	17 TAHUN	BELAKANG
40	OASE	16 TAHUN	TENGAH

41	ELGA	16 TAHUN	TENGAH
42	ALFIZ	16 TAHUN	TENGAH
43	FAJAR	15 TAHUN	BELAKANG
44	HERNAN CRESPO	16 TAHUN	BELAKANG
45	AGUNG WIJAYA	15 TAHUN	BELAKANG
46	ABIMANYU	15 TAHUN	BELAKANG
47	INDRA NUGRAHA	17 TAHUN	BELAKANG
48	TASRIK	17 TAHUN	BELAKANG
49	ARDIYANTO	17 TAHUN	BELAKANG
50	CRYTIO	16 TAHUN	BELAKANG

Lampiran 5. Data Pretest Dan Posttest

No	Nama	Pretest	Posttest
1	Ridho	13	8
2	Ridwan	13	13
3	Yahya	11	11
4	Nur Yanto	11	13
5	Renlaldi	10	12
6	Zidhan	8	2
7	Panjer	7	7
8	Andre Ilham	7	9
9	Luthfi	4	13
10	Angga	4	7
11	Yuma	2	2
12	Denur	2	5
13	Rangga	2	7
14	Bagus	1	2
15	Aziz	1	3
16	Satria	0	10
17	Bagas	0	17
18	Oase	0	0
19	Elga	0	5
20	Alfiz	0	11

Lampiran 6. Pembagian Rangkaing Dan No Tes

No	Nama	Pretest	No Tes
1	Ridho	13	1
2	Ridwan	13	3
3	Yahya	11	5
4	Nur Yanto	11	9
5	Renlaldi	10	13
6	Zidhan	8	11
7	Panjer	7	12
8	Andre Ilham	7	14
9	Luthfi	4	19
10	Angga	4	2
11	Yuma	2	7
12	Denur	2	10
13	Rangga	2	15
14	Bagus	1	17
15	Aziz	1	18
16	Satria	0	20
17	Bagas	0	4
18	Oase	0	6
19	Elga	0	8
20	Alfiz	0	16

Lampiran 7. Pengelompokan Sampel

Data Pengelompokan Sampel

	Nama	Pretest	Kelompok
1	Ridho	13	A
2	Ridwan	13	B
3	Yahya	11	B
4	Nur Yanto	11	A
5	Renaldi	10	A
6	Zidhan	8	B
7	Panjer	7	B
8	Andre Ilham	7	A
9	Luthfi	4	A
10	Angga	4	B
11	Yuma	2	B
12	Denur	2	A
13	Rangga	2	A
14	Bagus	1	B
15	Aziz	1	B
16	Satria	0	A
17	Bagas	0	A
18	Oase	0	B
19	Elga	0	B
20	Alfiz	0	A

Daftar kelompok

No	Kelompok A (Eksperimen)	No	Kelompok B (Kontrol)
1	Bagas	1	Ridwan
2	Nur Yanto	2	Yahya
3	Luthfi	3	Panjer
4	Renaldi	4	Angga
5	Alfiz	5	Elga
6	Satria	6	Aziz
7	Andre Ilham	7	Bagus
8	Ridho	8	Yuma
9	Rangga	9	Zidhan
10	Denur	10	Oase

Lampiran 8. Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test_A	10	4.90	4.977	0	13
Post_Test_A	10	10.50	3.472	5	17
Pre_Test_B	10	4.70	4.762	0	13
Post_Test_B	10	5.20	4.264	0	13

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre_Test_A	Post_Test_A	Pre_Test_B	Post_Test_B
	N	10	10	10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4.90	10.50	4.70	5.20
	Std. Deviation	4.977	3.472	4.762	4.264
	Most Extreme Differences				
	Absolute	.220	.136	.215	.197
	Positive	.220	.136	.215	.197
	Negative	-.162	-.069	-.162	-.126
	Kolmogorov-Smirnov Z	.696	.429	.679	.623
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.719	.993	.746	.832

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 9. Uji Homogen

Test of Homogeneity of Variances

Post_Test

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.330	2	4	.361

ANOVA

Post_Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	102.833	5	20.567	14.518	.011
Within Groups	5.667	4	1.417		
Total	108.500	9			

Test of Homogeneity of Variances

Pre_Test

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.750	2	4	.284

ANOVA

Pre_Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	27.933	5	5.587	6.095	.052
Within Groups	3.667	4	.917		
Total	31.600	9			

Lampiran 10. Uji Hipotesis

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Pre_Test_A	4.90	10	4.977	1.574
	Post_Test_A	10.50	10	3.472	1.098
Pair 2	Pre_Test_B	4.70	10	4.762	1.506
	Post_Test_B	5.20	10	4.264	1.348
Pair 3	Selisih_A	5.60	10	2.119	.670
	Selisih_B	.70	10	.675	.213

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre_Test_A & Post_Test_A	10	.936	.000
Pair 2 Pre_Test_B & Post_Test_B	10	.988	.000
Pair 3 Selisih_A & Selisih_B	10	.606	.063

Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Lower	Upper	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre_Test_A - Post_Test_A	-5.600	-7.116	-4.084	-7.116	-4.084	-8.358	9	.000
Pair 2	Pre_Test_B - Post_Test_B	-.500	-1.108	.108	-1.108	.108	-1.861	9	.096
Pair 3	Selisih_A - Selisih_B	4.900	1.792	.567	3.618	6.182	8.647	9	.000

Persentase Peningkatan Kelompok A 114,28%

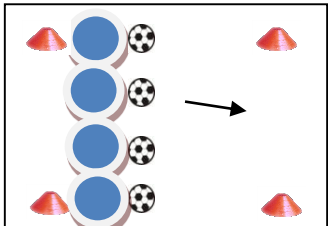
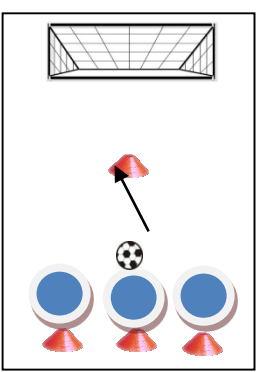
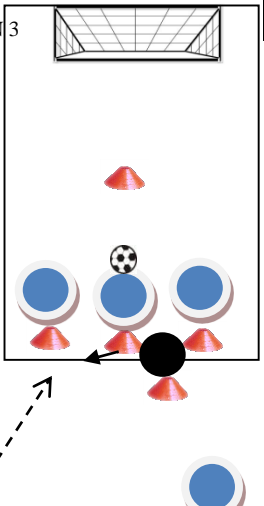
Persentase Peningkatan Kelompok B 14.89%

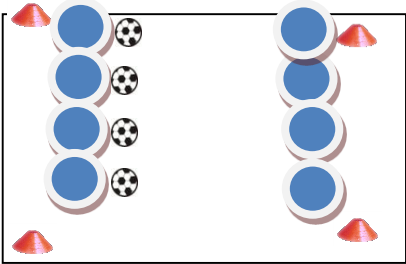
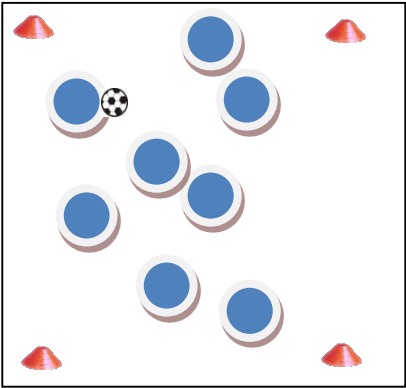
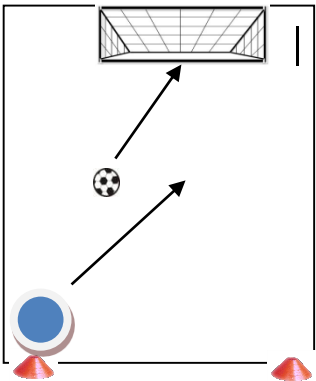
Lampiran 11. Tabel T

Df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.710	63.66	636.61
2	4.303	9.92	31.60
3	3.182	5.84	12.92
4	2.776	4.60	8.61
5	2.571	4.03	6.87
6	2.447	3.71	5.96
7	2.365	3.50	5.41
8	2.306	3.36	5.04
9	2.262	3.25	4.78
10	2.228	3.17	4.59
11	2.201	3.11	4.44
12	2.178	3.05	4.32
13	2.160	3.01	4.22
14	2.145	2.98	4.14
15	2.132	2.95	4.07
16	2.120	2.92	4.02
17	2.110	2.90	3.97
18	2.101	2.88	3.92
19	2.093	2.86	3.88
20	2.086	2.85	3.85
21	2.080	2.83	3.82
22	2.074	2.82	3.79
23	2.069	2.81	3.77
24	2.064	2.80	3.75
25	2.060	2.79	3.73
26	2.056	2.78	3.71
27	2.052	2.77	3.69
28	2.048	2.76	3.67
29	2.045	2.76	3.66
30	2.042	2.75	3.65

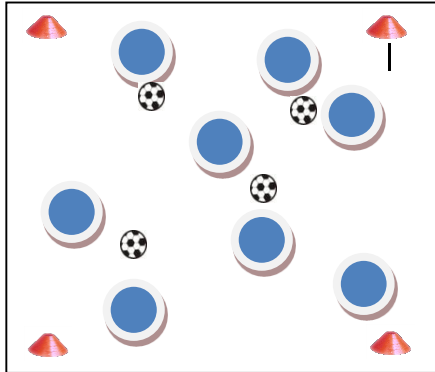
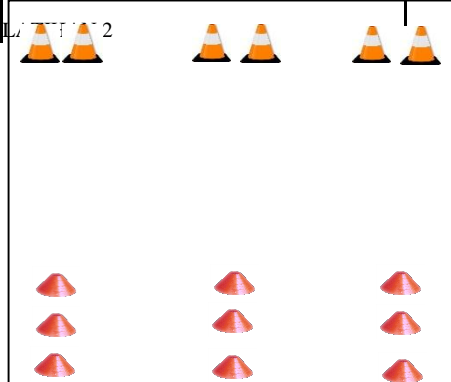
lampiran 11. Program Latihan shooting dengan latihan imagery
PROGRAM LATIHAN SHOOTING/PLEASSING DENGAN LATIHAN
IMAGERY

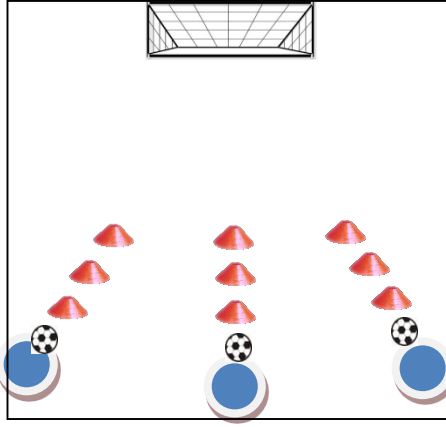
ATLET SEPAKBOLA FC UNY ACADEMY USIA 15-16 TAHUN

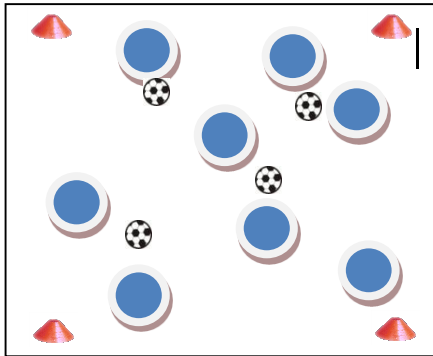
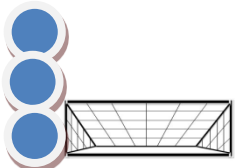
METODE LATIHAN		
WAKTU	EKSPERIMEN	KETERANGAN
60	<i>PRE-TEST</i>	pertemuan ke : 1 <i>PRE-TEST</i>
15	*BERDOA & PENJELASAN MATERI *LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan) *PEMANASAN	Pertemuan ke : 2 & 3 Kelompok umur : 14 & 15 tahun Latihan : 60 menit Kopetensi latihan : dribbling, shooting/kecepatan,ketepatan Repetisi 8, set 3 intensitas peningkatan 5%
10	LATIHAN 1 	<u>INFORMASI LATIHAN</u> Area permainan : 20m X 20m Peralatan : 4 cone, 10 bola Jarak cone : 10 M <u>PELAKSANAAN LATIHAN</u> 1. pemain melakukan passing berpasangan menggunakan punggung kaki 2. pemain melakukan gerakan <i>shooting/pleassing</i> kearah rekan pasangan dengan variasi gerakan shooting/pleassing sesuai intruksi pelatih
15	LATIHAN 2 	<u>INFORMASI LATIHAN</u> Area permainan : 20m X 20m Peralatan : 4 cone, 10 bola dan gawang Jarak cone : 5 M Jarak lari : 5 M Jarak shooting : 16 M <u>PELAKSANAAN LATIHAN</u> 1. pemain dibagi menjadi 3 kelompok 2. melakukan shooting/pleassing dengan bola berjalan 3. bola didorong kearah cone kemudian dilakukan shooting/pleassing saat bola masih dalam keadaan bergulir, dilakukan bergantian
	LATIHAN 3 	<u>INFORMASI LATIHAN</u> Area permainan : 20m X 20m Peralatan : 4 cone, 10 bola dan gawang Jarak cone : 5 M Jarak dribble : 5 M

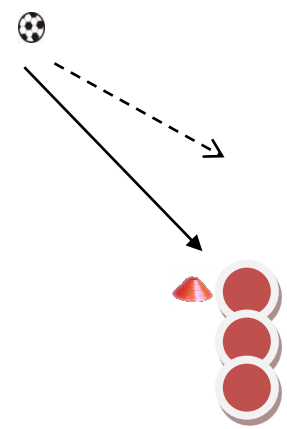
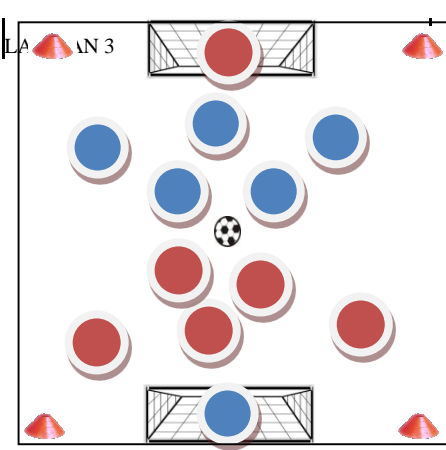
15		Jarak shooting : 16 M <u>PELAKSANAAN LATIHAN</u> 1. pemain dibagi menjadi 3 kelompok 2. pemain dribbling kearah cone yang ada didepannya kemudian melakukan shooting/pleassing kearah gawang, dilakukan bergantian
5	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	
WAKTU	EKSPERIMEN	KETERANGAN
15	*BERDOA & PENJELASAN MATERI *LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan) *PEMANASAN	Pertemuan ke : 4 & 5 Kelompok umur : 14 & 15 tahun Latihan : 60 menit Kopetensi latihan : ball felling, passing, shooting/kecepatan, ketepatan Repetisi 10, set 3 intensitas peningkatan 5%
10	LATIHAN 1 	<u>INFORMASI LATIHAN</u> Area permainan : 20m X 20m Peralatan : 4 cone, 10 bola Jarak cone : 5 M <u>PELAKSANAAN LATIHAN</u> 1. pemain dibagi 2 kelompok 2. pemain melakukan ball feeling berpasangan dari passing bawah, passing atas dan heading
10	LATIHAN 2 	<u>INFORMASI LATIHAN</u> Area permainan : 20m X 20m Peralatan : 4 cone, 10 bola <u>PELAKSANAAN LATIHAN</u> 1. pemain di bagi menjadi 2 kelompok 2. 1 kelompok melakukan shoot volley dengan sasaran tubuh pemain yang ada di area latihan 3. dilakukan sampai semua pemain terkena
	LATIHAN 3 	<u>INFORMASI LATIHAN</u> Area permainan : 20m X 20m Peralatan : 3 cone, 10 bola dan gawang Jarak cone : 5 M Jarak lari : 5 M

20		Jarak shooting : 16 M <u>PELAKSANAAN LATIHAN</u> 1. pemain passing kearah pelatih, kemudian pelatih back pass 2. pemain berlari dan melakukan shooting/pleassing ke arah gawang dilakukan bergantian kanan dan kiri
5	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	

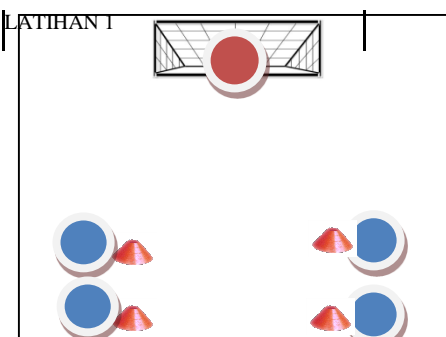
WAKTU	EKSPERIMEN	KETERANGAN
15	*BERDOA & PENJELASAN MATERI *LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan) *PEMANASAN	Pertemuan ke : 6 & 7 Kelompok umur : 14 & 15 tahun Latihan : 60 menit Kopetensi latihan : ball felling, dribbling, shooting/kecepatan, ketepatan Repetisi 12, set 3 intensitas peningkatan 5%
10	LATIHAN 1 	<u>INFORMASI LATIHAN</u> Area permainan : 20m X 20m Peralatan : 4 cone, 10 bola - <u>PELAKSANAAN LATIHAN</u> 1.pemain melakukan juggling di area permainan 2. pemain melakukan passing berpasangan menggunakan punggung kaki 3. pemain melakukan dribbling bebas dilanjutkan dengan memberikan umpan kepada teman menggunakan punggung kaki
15		<u>INFORMASI LATIHAN</u> Area permainan : 10m X 30m Peralatan : 12 cone, 6 marker dan 10 bola jarak cone : 5m jarak cone dengan marker : 20 m - <u>PELAKSANAAN LATIHAN</u> 1. pemain dibagi menjadi 5 kelompok 2. 1 tim melakukan shoot dengan sasaran marker yang ada didepannya


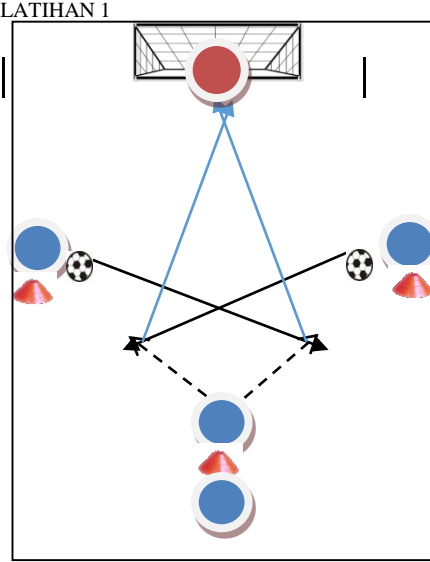
		<p>3. masing masing tim beradu cepat mengenai cone</p> <p>4. sebelum melakukan shoot, pemain harus melewati cone terlebih dahulu</p>
15	<p>LATIHAN 3</p> 	<p><u>INFORMASI LATIHAN</u></p> <p>Area permainan : 20m X 20m</p> <p>Peralatan : 12 cone, 10 bola dan gawang</p> <p>jarak cone : 20</p> <p>jarak shoting : 16m</p> <p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi 3 kelompok 2. pemain dribbling melewati cone kemudian shooting/pleassing kearah gawang 3. dilakukan dari depan dan samping kiri kanan 4. dilakukan secara begantian
5	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	

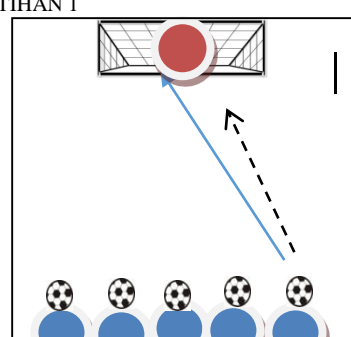
WAKTU	EKSPERIMEN	KETERANGAN
15	<p>*BERDOA & PENJELASAN MATERI</p> <p>*LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan)</p> <p>*PEMANASAN</p>	<p>Pertemuan ke : 8 & 9</p> <p>Kelompok umur : 14 & 15 tahun</p> <p>Latihan : 60 menit</p> <p>Kopetensi latihan : ball felling, shooting/ kekuatan, ketepatan</p> <p>Repetisi 14, set 3</p> <p>intensitas peningkatan 5%</p>
7	<p>LATIHAN 1</p> 	<p><u>INFORMASI LATIHAN</u></p> <p>Area permainan : 20m X 20m</p> <p>Peralatan : 4 cone, 10 bola</p> <p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain melakukan juggling 2. pemain melakukan dribbling 3. pemain melakukan passing berpasangan 4. diselingi stretching
	<p>LATIHAN 2</p> 	<p><u>INFORMASI LATIHAN</u></p> <p>Area permainan : 30m X 20m</p> <p>Peralatan : 4 cone, 10 bola dan gawang</p>

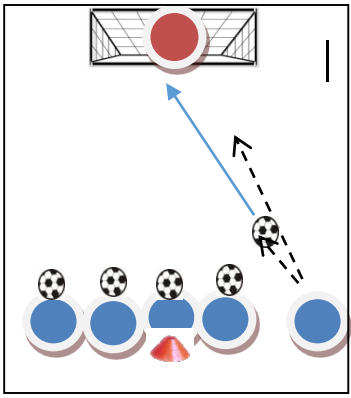
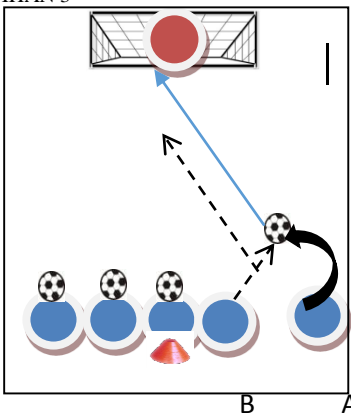
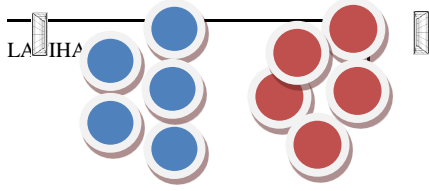
10		<p>area shooting : 16m jarak cone dengan gawang : 25m</p> <p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. pemain bertahan long pass kearah pemain penyerang 3. pemain penyerang berusaha melewati dan melakukan shooting/pleassing <p>setiap ada peluang shoot</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. pemain bertahan berusaha melakukan blocking
23		<p><u>INFORMASI LATIHAN</u></p> <p>Area permainan : 20m X 20m Peralatan : 4 cone, 1 bola dan 2 gawang</p> <p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi 2 kelompok 2. bermain bebas tujuan mencetak gol untuk menang 3. penekanan pada shooting/pleassing 4. pemain melakukan shooting/pleassing sebanyak mungkin
5	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	

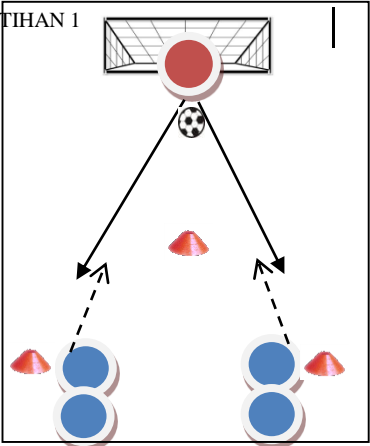
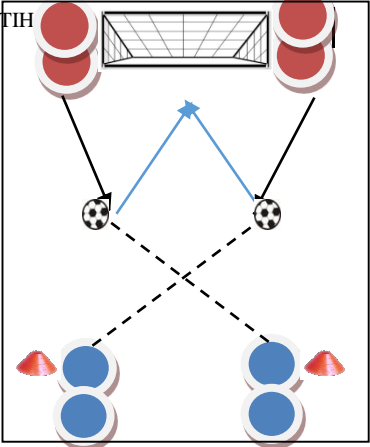
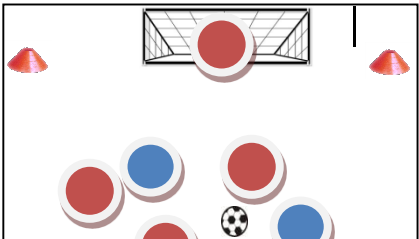
WAKTU	EKSPERIMEN	KETERANGAN
15	<p>*BERDOA & PENJELASAN MATERI</p> <p>*LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan)</p> <p>*PEMANASAN</p>	<p>Pertemuan ke : 10 & 11 Kelompok umur : 14 & 15 tahun Latihan : 60 menit Kopetensi latihan : shooting/ kecepatan, ketepatan Repetisi 16, set 3 intensitas peningkatan 5%</p>

<p>LATIHAN 1</p> 	<p><u>INFORMASI LATIHAN</u></p> <p>Area permainan : 30m X 20m Peralatan : 7 cone, 10 bola dan gawang area shooting : 16m</p>
--	--

20		<p>jarak cone : 10 m jarak cone dengan gawang : 25m</p> <p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. pemain passing back pass dengan pemain yang berada dicone 3. sampai cone ke tiga pemain tersebut melakukan shooting kearah gawang 4. dilakukan secara bergantian kanan dan kiri
20	<p>LATIHAN 1</p> 	<p><u>INFORMASI LATIHAN</u></p> <p>Area permainan : 30m X 20m Peralatan : 3 cone, 10 bola dan gawang area shooting : 16m jarak cone : 10 m jarak cone dengan gawang : 25m</p> <p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain A meyodorkan bola ke B 2. B sprint pendek kemudian melakukan shooting/pleassing ke arah gawang 3. dilakukan bergantian kanan dan kiri 4. setelah melakukan shooting/pleassing B bergantian posisi dengan A
5	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	

WAKTU	EKSPERIMEN	KETERANGAN
15	<p>*BERDOA & PENJELASAN MATERI</p> <p>*LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan)</p> <p>*PEMANASAN</p>	<p>Pertemuan ke : 12 & 13 Kelompok umur : 14 & 15 tahun Latihan : 60 menit Kopetensi latihan : ball felling, shooting/kekuatan, ketepatan Repetisi 18, set 3 intensitas peningkatan 5%</p>
	<p>LATIHAN 1</p> 	<p><u>INFORMASI LATIHAN</u></p> <p>Area permainan : 30m X 20m</p>

7		<p>Peralatan : 1 cone, 10 bola dan gawang area shooting : 16m jarak cone dengan gawang : 16m</p> <p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain melakukanshooting/pleassing bola diam 2. dengan diikuti bola rebound 3. dilakukan secara bergantian
7	<p>LATIHAN 2</p> 	<p><u>INFORMASI LATIHAN</u></p> <p>Area permainan : 30m X 20m Peralatan : 1 cone, 10 bola dan gawang area shooting : 16m jarak cone dengan gawang : 16m</p> <p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain mendorong bola kemudian melakukan shooting/pleassing 2. dengan diikuti bola rebound 3. dilakukan secara bergantian
7	<p>LATIHAN 3</p> 	<p><u>INFORMASI LATIHAN</u></p> <p>Area permainan : 30m X 20m Peralatan : 1 cone, 10 bola dan gawang area shooting : 16m jarak cone dengan gawang : 16m</p> <p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain A melambungkan bola 2. pemain B sprint pendek kemudian melakukan shooting kearah gawang 4. dengan diikuti bola rebaound 5. dilakukan secara bergantian
19	<p>LATIHAN 4</p> 	<p><u>INFORMASI LATIHAN</u></p> <p>Area permainan : 0m X 20m Peralatan : 1 cone, 1 bola dan 2 gawang</p> <p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u> : 1. Game situasi situasi permainan</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. penekana pada shooting, pemain sebanyak mungkin melakukan shooting
5	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	

WAKTU	EKSPERIMEN	KETERANGAN
15	*BERDOA & PENJELASAN MATERI *LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan) *PEMANASAN	Pertemuan ke : 14 & 15 Kelompok umur : 14 & 15 tahun Latihan : 60 menit Kopetensi latihan : ball felling, shooting/ kekuatan, ketepatan Repetisi 18, set 3 intensitas peningkatan 5%
10	LATIHAN 1 	INFORMASI LATIHAN Area permainan : 30m X 20m Peralatan : 3 cone, 10 bola dan gawang area shooting : 16m jarak cone dengan gawang : 25m PELAKSANAAN LATIHAN 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. penjaga gawang melempar bola kearah pemain yang berada di cone 3. pemain yang menerima bola melakukan shooting/pleassing kearah gawang 4. dilakukan secara bergantian kanan kiri
10	LATIH 	INFORMASI LATIHAN Area permainan : 30m X 20m Peralatan : 2 cone, 10 bola dan gawang area shooting : 16m jarak cone dengan gawang : 25m PELAKSANAAN LATIHAN 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. pemain bertahan menyodorkan bola kedepan 3. pemain penyerang berlari sprint menyilang menyambut sodoran pemain bertahan tersebut dan melakukan shooting/pleassing bila ada peluang 4. pemain bertahan berusaha melakukan blocking
		INFORMASI LATIHAN Area permainan : 30m X 20m Peralatan : 2 cone, 10 bola dan gawang area shooting : 16m jarak cone dengan gawang : 16m

10		<u>PELAKSANAAN LATIHAN</u> 1. pemain dibagi dua kelompok 2. pemain bermain small side game 2 vs 2 dan pemain yang lain berada di antara 2 cone 3. pemain yang menerima bola dari dalam area game melakukan shooting 4. pemain yang melakukan passing bergantian posisi di area 2 cone
10	GAME	game bebas tujuan mencetak gol untuk kemenangan
5	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	
60	<i>POST-TEST</i>	pertemuan ke 16 : <i>POS-TEST</i>

Lampiran 12. Program Latihan *Imagery*

PROGRAM LATIHAN *IMAGERY*

ATLET SEPAKBOLA FC UNY ACADEMY USIA 15-16 TAHUN

PERTEMUAN	EKSPERIMEN	KETERANGAN	WAKTU
1	<i>PRE-TEST</i>	<i>PRE-TEST</i>	60
2 & 3	Latihan <i>IMAGERY</i>	<p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u> 1. siswa dikumpulkan dalam suatu ruangan untuk menyaksikan video latihan-latihan <i>shootin/pleassing</i> 2. setelah menyaksikan video, siswa melakukan latihan <i>imagery</i> dengan cara membayangkan kembali cara latihan-latihan tersebut 4. Siswa memejamkan mata, melakukan kontrol terhadap apa yang di- bayangkan dalam pikiran menggunakan seluruh indra untuk mem- perjelas bayangan dalam pikiran 5. Siswa diperbolehkan menggerakkan anggota tubuhnya 6. Pelatih membantu dengan cara mengucapkan kata kata kunci</p> <p><u>MATERI VIDEO</u> 1. cara <i>shootin/pleassing</i>, diawali bola bergulir atau bergerak (bola digulirkan sendiri) 2. perkenaan permukaan bola dengan kaki tepat bagian tengah belakang bola 3. pandangan, posisi kaki tumpuan dan posisi tubuh</p>	15
4 & 5	Latihan <i>IMAGERY</i>	<p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u> 1. siswa dikumpulkan dalam suatu ruangan untuk menyaksikan video latihan-latihan <i>shootin/pleassing</i> 2. setelah menyaksikan video, siswa melakukan latihan <i>imagery</i> dengan cara membayangkan kembali cara latihan-latihan tersebut 4. Siswa memejamkan mata, melakukan kontrol terhadap apa yang di- bayangkan dalam pikiran menggunakan seluruh indra untuk mem- perjelas bayangan dalam pikiran</p>	15

	<p>5. Siswa diperbolehkan menggerakkan anggota tubuhnya</p> <p>6. Pelatih membantu dengan cara mengucapkan kata kata kunci</p> <p><u>MATERI VIDEO</u></p> <p>1. cara <i>shooting/pleassing</i>, dari bola <i>back pass</i> (<i>back pass</i> dilakukan bersama pelatih)</p> <p>2. perkenaan permukaan bola dengan kaki tepat bagian tengah belakang bola</p> <p>3. pandangan, posisi kaki tumpuan dan posisi tubuh</p>	
--	--	--

**PROGRAM LATIHAN IMAGERY
ATLET SEPAKBOLA FC UNY ACADEMY USIA 15-16 TAHUN**

PERTEMUAN	EKSPERIMEN	KETERANGAN	WAKTU
6 & 7	Latihan <i>IMAGERY</i>	<p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <p>1. siswa dikumpulkan dalam suatu ruangan untuk menyaksikan video latihan-latihan <i>shootin/pleassing</i></p> <p>2. setelah menyaksikan video, siswa melakukan latihan <i>imagery</i> dengan cara membayangkan kembali cara latihan-latihan tersebut</p> <p>4. Siswa memejamkan mata, melakukan kontrol terhadap apa yang di-bayangkan dalam pikiran menggunakan seluruh indra untuk mem-perjelas bayangan dalam pikiran</p> <p>5. Siswa diperbolehkan menggerakkan anggota tubuhnya</p> <p>6. Pelatih membantu dengan cara mengucapkan kata kata kunci</p> <p><u>MATERI VIDEO</u></p> <p>1. cara <i>shooting/pelassin</i>, diawali <i>dribbling</i> melewati cone</p> <p>2. perkenaan permukaan bola dengan kaki tepat bagian tengah belakang bola</p> <p>3. pandangan, posisi kaki tumpuan dan posisi tubuh</p>	15
	Latihan <i>IMAGERY</i>	<p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <p>1. siswa dikumpulkan dalam suatu ruangan untuk menyaksikan</p>	

8 & 9		<p>video latihan-latihan <i>shootin/pleassing</i></p> <p>2. setelah menyaksikan video, siswa melakukan latihan <i>imagery</i> dengan cara membayangkan kembali cara latihan-latihan tersebut</p> <p>4. Siswa memejamkan mata, melakukan kontrol terhadap apa yang di-bayangkan dalam pikiran menggunakan seluruh indra untuk mem-perjelas bayangan dalam pikiran</p> <p>5. Siswa diperbolehkan menggerakkan anggota tubuhnya</p> <p>6. Pelatih membantu dengan cara mengucapkan kata kata kunci</p>	15
		<p><u>MATERI VIDEO</u></p> <p>1. cara <i>shooting/pleassing</i>, diawali dengan gerakan <i>akselerasi</i> melewati pemain bertahan</p> <p>2. perkenaan permukaan bola dengan kaki tepat bagian tengah belakang bola</p> <p>3. pandangan, posisi kaki tumpuan dan posisi tubuh</p>	

**PROGRAM LATIHAN IMAGERY
ATLET SEPAKBOLA FC UNY ACADEMY USIA 15-16 TAHUN**

PERTEMUAN	EKSPERIMEN	KETERANGAN	WAKTU
10 & 11	Latihan <i>IMAGERY</i>	<p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <p>1. siswa dikumpulkan dalam suatu ruangan untuk menyaksikan video latihan-latihan <i>shootin/pleassing</i></p> <p>2. setelah menyaksikan video, siswa melakukan latihan <i>imagery</i> dengan cara membayangkan kembali cara latihan-latihan tersebut</p> <p>4. Siswa memejamkan mata, melakukan kontrol terhadap apa yang di-bayangkan dalam pikiran menggunakan seluruh indra untuk mem-perjelas bayangan dalam pikiran</p> <p>5. Siswa diperbolehkan menggerakkan anggota tubuhnya</p> <p>6. Pelatih membantu dengan cara mengucapkan kata kata kunci</p> <p><u>MATERI VIDEO</u></p> <p>1. cara <i>shooting/pleassing</i>, diawali dengan <i>sprint</i> pendek (bola umpan dari pemain yang berada disisi kanan & kiri)</p>	15

		<p>2. perkenaan permukaan bola dengan kaki tepat bagian tengah belakang bola</p> <p>3. pandangan, posisi kaki tumpuan dan posisi tubuh</p>	
12 & 13	Latihan <i>IMAGERY</i>	<p>-</p> <p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <p>1. siswa dikumpulkan dalam suatu ruangan untuk menyaksikan video latihan-latihan <i>shootin/pleassing</i></p> <p>2. setelah menyaksikan video, siswa melakukan latihan <i>imagery</i> dengan cara membayangkan kembali cara latihan-latihan tersebut</p> <p>4. Siswa memejamkan mata, melakukan kontrol terhadap apa yang di-bayangkan dalam pikiran menggunakan seluruh indra untuk mem-perjelas bayangan dalam pikiran</p> <p>5. Siswa diperbolehkan menggerakkan anggota tubuhnya</p> <p>6. Pelatih membantu dengan cara mengucapkan kata kata kunci</p> <p><u>MATERI VIDEO</u></p> <p>1. cara <i>shooting</i> bola diam menggunakan punggung kaki penuh</p> <p>2. cara <i>shootin/pleassing</i> bola diam menggunakan punggung kaki bagian dalam</p> <p>3. <i>shootin/pleassing</i> diikuti bola-bola <i>rebound</i></p> <p>4. perkenaan permukaan bola dengan kaki tepat bagian tengah belakang bola</p> <p>5. pandangan, posisi kaki tumpuan dan posisi tubuh</p>	15

**PROGRAM LATIHAN IMAGERY
ATLET SEPAKBOLA FC UNY ACADEMY USIA 15-16 TAHUN**

PERTEMUAN	EKSPERIMEN	KETERANGAN	WAKTU
	Latihan <i>IMAGERY</i>	<p><u>PELAKSANAAN LATIHAN</u></p> <p>1. siswa dikumpulkan dalam suatu ruangan untuk menyaksikan video latihan-latihan <i>shootin/pleassing</i></p> <p>2. setelah menyaksikan video, siswa melakukan latihan <i>imagery</i> dengan cara membayangkan kembali cara latihan-latihan tersebut</p>	

14 & 15		<p>4. Siswa memejamkan mata, melakukan kontrol terhadap apa yang di-bayangkan dalam pikiran menggunakan seluruh indra untuk mem-perjelas bayangan dalam pikiran</p> <p>5. Siswa diperbolehkan menggerakkan anggota tubuhnya</p> <p>6. Pelatih membantu dengan cara mengucapkan kata kata kunci</p> <p><u>MATERI VIDEO</u></p> <p>1. cara <i>shooting/pleassing</i>, diawali bola bergulir atau bergerak (bola digulirkan dari penjaga gawang)</p> <p>2. cara <i>shooting/pleassing</i> diawali dengan <i>sprint</i> menyilang kemudian melakukan gerakan <i>akselerasi</i> melewati pemain bertahan (bola digulirkan dari pemain bertahan sisi kanan dan kiri)</p> <p>3. perkenaan permukaan bola dengan kaki tepat bagian tengah belakang bola</p> <p>4. pandangan, posisi kaki tumpuan dan posisi tubuh</p>	15
PERTEMUAN	EKSPERIMEN	KETERANGAN	WAKTU
16	<i>POST-TEST</i>	<i>POST-TEST</i>	60

Lampiran 13. Dokumentasi

Penjelasan Materi



Pemanasan Statis dan Dinamis



Latihan *Drill Shooting dan Pleasing*



Prroses Latihan *Imagery* (Membayangkan Kembali Gerakan-Gerakan *Shooting/Plessing* Didalam Video)



Test Menembak Bola Kesasaran Nurhasan (2001)



Pretest (Tes Menembak Bola Ke Sasaran Nurhasan, 2001.)



Posttest (Tes Menembak Bola Ke Sasaran Nurhasan, 2001.)

