

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY INTERNAL* DAN *EKSTERNAL*  
TERHADAP KETEPATAN *PASSING LAMBUNG* PEMAIN  
SEPAK BOLA DI SSB BADAI MOYUDAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
Rian Hernawan Astra  
NIM. 14602244013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## **PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* INTERNAL DAN EKSTERNAL  
TERHADAP KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG PEMAIN  
SEPAK BOLA DI SSB BADAI MOYUDAN**

Disusun Oleh:

Rian Hernawan Astra  
NIM. 14602244013

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Januari 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.  
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Subagyo Irianto, M.Pd.  
NIP. 19621010 198812 1 001

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rian Hernawan Astra

NIM : 14602244013

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Imagery* Internal dan Eksternal terhadap Ketepatan *Passing* Lambung Pemain Sepak Bola di SSB Badai Moyudan

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri \*). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Januari 2019  
Yang Menyatakan,



Rian Hernawan Astra  
NIM. 14602244013

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* INTERNAL DAN EKSTERNAL TERHADAP KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB BADAI MOYUDAN

Disusun Oleh:

Rian Hernawan Astra  
NIM. 14602244013

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 7 Januari 2019

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		18-1-2019
Nawan Primasoni, M.Or. Sekretaris		17-1-2019
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Penguji		17/2019

Yogyakarta, Januari 2019  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

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

## **MOTTO**

1. Sabar bukan tentang berapa lama kau bisa menunggu, melainkan tentang bagaimana perilakumu saat menunggu.
2. Menyia-nyiakan waktu lebih buruk dari kematian. Karena kematian memisahkanmu dari dunia sementara menyia-nyiakan waktu memisahkanmu dari Allah (Imam bin Al Qayim)

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Risdianto & Munarni yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya.
2. Adek saya Rioni Nia Saputri, yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.
3. Nailyl Hikamy orang yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, orang yang selalu mensupport saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan
4. Teman teman FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
5. Teman teman “Bro” Piknik yang sudah menemani hingga tugas akhir ini terselesaikan
6. Teman teman “Gapuro Gengs” yang selalu ada dalam segala kondisi memotivasi saya hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* INTERNAL DAN EKSTERNAL  
TERHADAP KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG PEMAIN  
SEPAK BOLA DI SSB BADAI MOYUDAN**

Oleh:

Rian Hernawan Astra

NIM. 14602244013

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* internal dan eksternal terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Badai Moyudan yang berjumlah 48 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) Siswa SSB Badai Moyudan KU 13-14 tahun, (3) Siswa bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) telah mengikuti latihan di SSB Badai Moyudan minimal 1 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang. Instrumen menggunakan tes *passing* lambung Bobby Charlton. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery internal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan, dengan  $t_{hitung} 2,751 > t_{tabel} 2,262$ , dan nilai signifikansi  $0,022 < 0,05$ . (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan, dengan  $t_{hitung} 3,354 > t_{tabel} 2,262$ , dan nilai signifikansi  $0,008 < 0,05$ . (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *imagery internal* dan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan, dengan nilai  $t_{hitung} 0,290 < t_{tabel} = 2,101$  dan sig.  $0,775 > 0,05$ .

Kata kunci: *imagery eksternal, imagery internal, ketepatan passing lambung*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* Internal dan Eksternal terhadap Ketepatan *Passing* Lambung Pemain Sepak Bola di SSB Badai Moyudan“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Subagyo Irianto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Penasehat Akademik, yang telah membimbing saya selama ini.
6. Pengurus, pelatih, dan siswa SSB Badai Moyudan, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.



Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa\*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Januari 2019  
Penulis,



Rian Hernawan Astra  
NIM. 14602244013

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Sepakbola.....	11
2. Latihan Teknik <i>Long Pass</i> .....	14
3. Hakikat Ketepatan .....	20
4. Hakikat Latihan Mental.....	22
5. Hakikat <i>Imagery</i> .....	25
B. Penelitian yang Relevan .....	44
C. Kerangka Berpikir .....	46
D. Hipotesis Penelitian.....	47
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
C. Definisi Operasional Variabel.....	49
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	50
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	51
F. Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	55

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	55
2. Hasil Uji Prasyarat.....	57
3. Hasil Uji Hipotesis .....	58
B. Pembahasan .....	61
C. Keterbatasan Penelitian .....	66
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	67
B. Implikasi.....	67
C. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.    Persiapan dalam <i>Long Pass</i> .....	17
Gambar 2.    Pelaksanaan dalam <i>Long Pass</i> .....	18
Gambar 3. <i>Follow-Through</i> dalam <i>Long Pass</i> .....	19
Gambar 4. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i> .....	48
Gambar 5.    Daerah Sasaran Tes <i>Passing</i> Lambung .....	52
Gambar 6.    Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan <i>Imagery</i> Internal .....	56
Gambar 7.    Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan <i>Imagery</i> Eksternal.....	57

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	51
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Lambung Pemain Sepakbola di SSB Badai Moyudan Kelompok A.....	55
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Lambung Pemain Sepakbola di SSB Badai Moyudan Kelompok B .....	56
Tabel 4. Uji Normalitas .....	57
Tabel 5. Uji Homogenitas.....	58
Tabel 6. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Passing</i> Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan <i>Imagery</i> Internal.....	59
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Passing</i> Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan <i>Imagery</i> Eksternal .....	59
Tabel 8. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	75
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Badai Moyudan.....	76
Lampiran 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Lambung ...	77
Lampiran 4. Deskriptif Statistik .....	80
Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	82
Lampiran 6. Uji t .....	83
Lampiran 7. Tabel t.....	85
Lampiran 8. Daftar Presensi Latihan .....	86
Lampiran 9. Program Latihan <i>Imagery Internal</i> .....	87
Lampiran 10. Program Latihan <i>Imagery External</i> .....	94
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	101

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia. Olahraga ini semakin diminati oleh banyak orang karena dapat dinikmati serta dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Salah satu daya tarik dari permainan ini terletak pada kealamian permainan sepakbola (Luxbacher, 2011: 5). Hingga sekarang permainan sepakbola terus berkembang dengan pesat dan semakin banyak orang yang memainkan olahraga ini hingga ke berbagai benua dan di beberapa kawasan yang ada di dunia ini. Hal ini dapat dilihat dari sebuah data yang terkumpul yang menyatakan bahwa, lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia ini memainkan permainan sepakbola (Luxbacher, 2011: 5).

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain, seperti kemampuan menggiring bola, menendang, menyundul, dan *sprint* dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permainan sepakbola tidak

ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa, keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan.

Permainan sepakbola akan berjalan baik apabila faktor pendukung permainan tersebut dikuasai dengan baik. Faktor-faktor yang harus dimiliki oleh seorang pemain atau pemain dalam olahraga sepakbola di antaranya faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Pelaksanaan latihan keempat aspek tersebut harus dilakukan secara teratur, terencana dan berkesinambungan agar dapat meningkatkan prestasi seorang pemain sepakbola. Pada permainan sepakbola setiap pemain harus memiliki keterampilan teknik dasar, karena tingkat ketepatan individu akan mempengaruhi keberhasilan sebuah tim untuk memenangkan suatu pertandingan.

Subroto (2009: 85) menyatakan teknik dasar sepakbola terdiri atas: (1) teknik tanpa bola, meliputi lari cepat dan mengubah arah, melompat/meloncat, gerak tipu tanpa bola, gerakan-gerakan khusus penjaga gawang, dan (2) teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang, menerima/mengontrol bola, menggiring, menyundul, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang. Salah satu teknik yang harus dikuasai adalah teknik *passing*. *Passing* sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan



sepakbola yang dilakukan dengan cara menendang bola ke sasaran yang telah ditentukan, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut (tendangan) membantu dalam membangun serangan ke arah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang-peluang untuk terjadinya gol. Untuk melakukan teknik *passing*, seorang pemain harus memperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhinya, seperti akurasi, pandangan, tenaga dan gerakan, sehingga memberikan hasil yang memuaskan.

Mengumpan atau *passing* merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola, tanpa mengabaikan pentingnya teknik yang lain. Dalam sepakbola, teknik *passing* menurut keadaannya dibagi menjadi dua, yakni *passing* lambung dan *passing* datar (bawah menyusur tanah). Dalam *passing*, bagian tubuh yang banyak memegang peranan penting salah satunya adalah kaki. Dimana kekuatan tungkai merupakan salah satu yang memegang peranan yang penting dalam keberhasilan *passing* bola ke sasaran.

Teknik *long pass* digunakan untuk melakukan tendangan bebas, seperti yang dikemukakan oleh Herwin (2004: 28) yang menyatakan bahwa menendang bola atas atau melambung (*long-passing*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, umpan bola dari samping (*crossing*), tendangan sudut. Klub Barcelona yang terkenal dengan gaya permainan “Tiki-taka” pun, mempunyai akurasi *passing* lambung yang baik untuk menyempurnakan strategi dari pelatih. Oleh karena itu, program latihan yang baik perlu dilakukan untuk dapat menguasai teknik *passing* lambung atau *long pass* agar mencapai prestasi yang maksimal.

Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan, selain itu mengoper juga membutuhkan teknik yang baik, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan. Pentingnya teknik *long pass* dalam sepakbola memerlukan beberapa syarat tertentu sebagai dasar dalam melakukan teknik *long pass*, di antaranya *power* otot tungkai untuk tenaga supaya bola dapat melambung dan tepat ke arah sasaran yang jauh. Hal penting dalam melakukan *long passing* salah satunya adalah kecermatan. Kecermatan dalam melakukan *long pass* menentukan ke arah sasaran. Saat melakukan *long pass*, pemain harus benar-benar siap dan cermat, sehingga konsentrasi pada bola dan sasaran yang dituju. Di samping itu kontrol terhadap perkenaan bola juga sangat penting, dalam arti keras dan akurat akan menentukan keberhasilan *long pass*.

Pada permainan sepakbola terdapat berbagai macam bentuk *long pass* dengan ragam kegunaan masing-masing, di antaranya *long pass* melengkung ke dalam, melengkung keluar, parabol, dan *drive* (datar). *Long pass* melengkung digunakan untuk mengumpan silang untuk mengelabui lawan, bola parabol biasanya penjaga gawang yang melakukan teknik ini, dan untuk *long pass drive* dimanfaatkan dalam mengirim umpan dengan cepat dalam proses serangan balik.

Berdasarkan pengamatan dan peneliti pemain seringkali pemain melakukan tendangan dengan akurasi yang rendah. Berdasarkan data pada observasi peneliti, menunjukkan rata-rata persentase keberhasilan *long pass* rata-

rata tiap pemain hanya 40% di setiap pertandingan, artinya bahwa misal dari 10 kali melakukan tendangan lambung, hanya 4 kali umpan yang berhasil dengan tepat. Dimulai dari umpan lambung ke depan, umpan lambung silang, tendangan penjurus serta tendangan bebas yang seharusnya bisa dimanfaatkan untuk mencetak gol. Dari hal tersebut tentu terjadi kesenjangan antara instruksi pelatih terhadap target yang dituju dengan hasil eksekusi atlet di lapangan. Kesenjangan implementasi teknik *long pass* khususnya dalam tingkat akurasi yang rendah perlu dibenahi pada sesi latihan.

Teknik yang salah atau tidak tepat juga merupakan salah satu faktor penyebab kekalahan dalam sebuah pertandingan. Atlet masih menganggap bahwa *long pass* hanyalah sebuah teknik untuk memindahkan bola ke area lain dan mengirim umpan ke daerah lawan. Akurasi yang rendah mengakibatkan teman sulit untuk mengontrol dan mengarahkan bola. Pada saat latihan, masih dijumpai pelatih dalam memberikan materi *long pass* kurang memperhatikan teknik dan ketepatan pemain. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan ketepatan *long pass*.

Sepakbola tidak hanya memerlukan fisik yang kuat tetapi juga harus dibarengi dengan teknik, taktik maupun mental yang baik pula. Harsono (2015: 101) mengungkapkan bahwa: “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”. Dewasa ini kesadaran akan peranan aspek psikologis dalam pencapaian suatu prestasi semakin dirasakan oleh berbagai insan olahraga. Lebih lanjut menurut Harsono (2015: 11) bahwa dalam pertandingan,

kesuksesan sedikitnya ditentukan oleh 70% faktor mental dan hanya 30% faktor yang lain. Namun ironisnya banyak pelatih yang menghindari berbagai pelatihan keterampilan psikologis dengan alasan banyak atlet meragukan dan tidak senang melakukan pelatihan psikologis. Alasan lain adalah aspek psikologis terlalu kompleks, tidak jelas, sangat bervariasi, sehingga pelatih sendiri tidak menguasai bagaimana melatih keterampilan psikologis untuk meningkatkan prestasi (*performance*) (Setyawati, 2014).

Salah satu metode latihan mental yaitu latihan *imagery*. *Imagery training* merupakan salah satu latihan mental, yaitu latihan dengan membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi tertentu. Jenis latihan mental *imagery* ini masih jarang dilakukan pelatih dalam melatih anak didiknya, karena banyak pelatih yang tidak mengetahui cara melakukan latihan tersebut. Pelaksanaan latihan *imagery* di lapangan bukan berarti latihan ini dapat menggantikan latihan yang tampak nyata, tetapi keduanya harus diberikan guna menunjang prestasi yang maksimal pula. Latihan *imagery* adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet melakukan gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi. Imajeri mental adalah serangkaian aktivitas membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu obyek, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan dalam ingatan (Hidayat, 2010: 193).

Model latihan mental *imagery* yang digunakan berdasarkan bagaimana pemain tersebut mampu membayangkan dirinya sendiri dan orang lain pada saat melakukan sebuah teknik. Dengan kata lain latihan mental *imagery* yang digunakan berdasarkan kemampuan dari seorang pemain menghadirkan sebuah

bayangan sebuah teknik *passing* lambung di dalam pikiran. Terdapat dua jenis yaitu *imagery internal* dan *imagery external*. Pada pelaksanaannya kedua jenis latihan tersebut memerlukan sebuah pendampingan, Terkait model *imagery external* membutuhkan stimulus dari luar berupa video atau gambar yang bertujuan untuk membantu pemain berkonsentrasi pada sebuah teknik *passing* lambung. Harapannya dengan adanya latihan mental melalui metode *imagery* akan dapat membantu pemain dalam meningkatkan konsentrasi dalam melakukan teknik *passing* lambung yang memiliki tingkat akurasi yang baik.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka akan dilakukan penelitian terhadap kemampuan teknik *passing* lambung dengan memberikan bentuk latihan mental *imagery*. Diharapkan dengan adanya bentuk latihan tersebut akan memperbaiki konsentrasi pemain pada saat akan melakukan *passing* lambung dan menghasilkan tingkat akurasi yang tinggi. Sampai saat ini belum populer digunakan bentuk latihan mental *imagery* yang dikombinasikan dengan latihan teknik untuk meningkatkan kualitas sebuah teknik khususnya *passing* lambung pada sepakbola. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh latihan *imagery* internal dan eksternal terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Hasil *passing* lambung belum konsisten dan memiliki tingkat akurasi yang rendah.

2. Pemain dalam berlatih *passing* lambung belum memusatkan konsentrasi, sehingga berdampak pada saat bertanding.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *imagery* terhadap tingkat akurasi *passing* lambung.
4. Belum diketahuinya model latihan *imagery* yang paling tepat untuk meningkatkan ketepatan pemain dalam melakukan *passing* lambung.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *imagery* internal dan eksternal terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Adakah pengaruh metode latihan *imagery internal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan?
2. Adakah pengaruh metode latihan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan?
3. Apakah ada perbedaan antara metode latihan *imagery internal* dan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan?

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui:

1. Pengaruh metode latihan *imagery internal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.
2. Pengaruh metode latihan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.
3. Perbedaan antara metode latihan *imagery internal* dan *imagery internal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

### **1. Secara Teoritis**

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memperkaya metode-metode yang ada.
- b. Bagi pemain, metode latihan ini mengembangkan pola pikir seorang pemain, sehingga wawasan seorang pemain terus berkembang dan meluas.
- c. Hasil penelitian ini dapat membuktikan secara ilmiah tentang pengaruh metode latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *passing* lambung.

## 2. Secara praktis

- a. Bagi pelatih, metode latihan mental *imagery* untuk teknik *passing* lambung ini dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan dalam meningkatkan kualitas *passing* lambung.
- b. Bagi pemain, pemain dapat berlatih dengan teratur, terencana dan terprogram dengan metode latihan mental *imagery* untuk teknik *passing* lambung ini, khususnya dalam peningkatan kualitas teknik *passing* lambung.
- c. Bagi peneliti secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan atau bahan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai teknik *passing* lambung.



## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Sepakbola**

##### **a. Permainan Sepakbola**

Sepakbola berkembang pesat di tengah masyarakat, karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepakbola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepakbola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan sepakbola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga. 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 (Irianto, 2010: 3). Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (2000: 7) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Sucipto (2000: 22) menambahkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan

keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

#### **b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-

macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepakbola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola. *The principal technical skills are shooting, passing, ball control, and dribbling* (Huijgen, et.al., 2010).

Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- 1) Menendang (*kicking*)  
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stoping*)  
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)  
Bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)  
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*)  
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)  
Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- 7) Menjaga gawang (*kiper*)  
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004: 21) menyatakan 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*) bola (*passing*), (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 tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

## **2. Hakikat Teknik *Long Pass***

### **a. Pengertian *Long Pass***

Salah satu teknik menendang dalam sepakbola yaitu teknik *long passing*. *Sport Science* (dalam Anshori, 2016) menjelaskan *long pass* merupakan salah satu dari teknik dasar dalam sepakbola. *Long pass* dilakukan dengan cara

menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman, atau bisa juga dilakukan oleh pemain bola untuk membuang bola sejauh-jauhnya. Gill (2003: 145) *long pass* merupakan salah satu dari teknik dasar dalam sepakbola. *Long passing* dilakukan dengan cara menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman, atau bisa juga dilakukan oleh pemain bola untuk membuang bola sejauh-jauhnya. Dalam *long pass* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kaki tumpuan harus berada tepat di sisi bola, posisi kaki ayun, perkenaan bola yang ditendang, sikap badan dari awal menendang hingga sikap membuang badan setelah menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan kawan sekaligus.

Coggin (2002: 132) “*When the player in possession kicks the ball to a teammate. Passes can be long or short but must remain within the field of play*”. Pengertiannya adalah ketika pemain yang sedang menguasai bola memberikan kepada teman satu tim dengan *passing* jauh atau dekat dalam batas lapangan pertandingan. Menurut Sucipto (2000: 21) *long pass* adalah menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam. Pada umumnya menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh.

Dari beberapa definisi di atas penulis mengambil kesimpulan bahwa tendangan *long pass* adalah tendangan yang jaraknya cukup jauh dengan tujuan untuk menghentikan serangan lawan dan menyelamatkan daerahnya dan

memberikan operan atau umpan ke depan kepada teman satu timnya yang berada di depan untuk melakukan penyerangan secepat mungkin ke daerah lawan.

#### **b. Analisis Gerak Tendangan *Long Pass***

Menurut Soedarminto (1992: 72) bahwa gerakan menendang bola dalam kinesiologi termasuk gerakan rotasi atau gerakan *angular* (berputar). Gerakan berputarnya adalah berputarnya tungkai bawah pada sendi lutut dan berputarnya paha pada sendi pinggul dimana jarak yang ditempuh berupa busur lingkaran. Dalam hal ini segmen-segmen tubuh yang bergerak (kaki ayun) merupakan radius lingkaran. Pada permainan sepakbola teknik tendangan *long pass* merupakan salah satu tendangan yang di butuhkan oleh sebagian anggota tim sepakbola, terutama pemain belakang. Untuk mengetahui cara melakukan teknik tendangan *long pass*, di bawah ini penulis mencantumkan langkah-langkah teknik tendangan *long pass* dari beberapa ahli, sebagai berikut:

Menurut Sukatamsi (2001: 34) prinsip-prinsip menendang bola:

- 1) Pandangan mata ke arah posisi bola dan ke arah sasaran kemana bola akan ditendang. Saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang, kemudian pandangan ke arah jalannya bola.
- 2) Kaki menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan.
- 3) Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.
- 4) Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola di sebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah dan jalannya bola
- 5) Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola.

Menurut Sucipto (2000: 21) analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong  $\pm 40^\circ$  dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakan di samping belakang bola  $\pm 30$  cm dengan ujung kaki membuat sudut  $\pm 40^\circ$  dengan garis lurus bola.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong  $\pm 40^\circ$  ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- 3) Gerak lanjutan kaki tegang diangkat dan diarahkan ke depan.
- 4) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- 5) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan.

Prinsip-prinsip tendangan jarak jauh harus benar-benar diperhatikan, agar hasilnya lebih efektif. Prinsip-prinsip tendangan jarak jauh menurut Luxbacher (2011: 23) dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Persiapan
  - a) Dekati bola dari sudut yang tipis.
  - b) Berdiri menghadap target, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
  - c) Tekukkan sedikit lutut kaki untuk menahan keseimbangan.
  - d) Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang.
  - e) Luruskan kaki tersebut.
  - f) Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.
  - g) Kepala tidak bergerak.
  - h) Fokuskan perhatian pada bola.

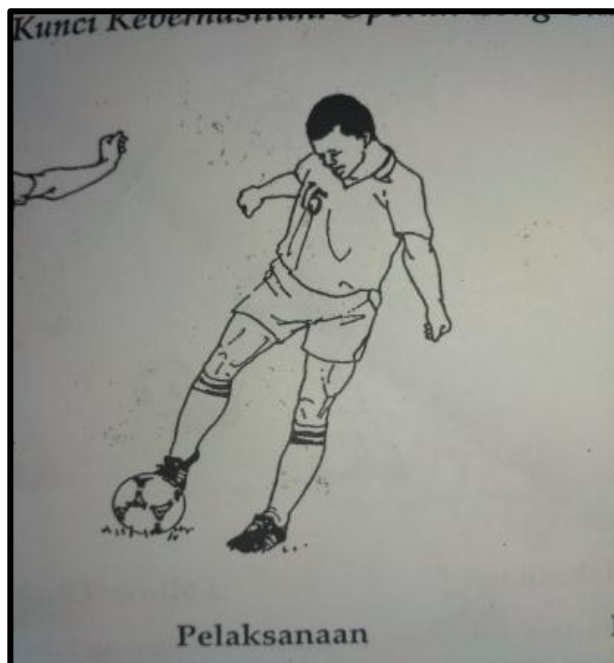


**Gambar 1. Persiapan dalam *Long Pass***  
(Sumber: Luxbacher, 2012: 23)

## 2) Pelaksanaan

Gerakan kaki yang benar menentukan keakuratan tendangan. Pelaksanaan pada waktu menendang bola.

- a) Tempatkan lutut kaki yang akan menendang di belakang bola.
- b) Miringkan tubuh sedikit ke belakang.
- c) Luruskan bahu dengan target.
- d) Masukkan *instep* ke sepertiga bagian bawah bola.
- e) Jaga kaki agar tetap kuat.
- f) Tangan bergerak ke depan.
- g) Berikan sedikit *backspin* pada bola.



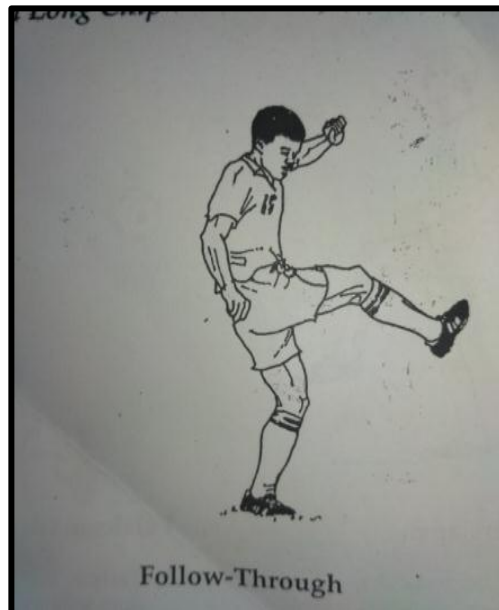
**Gambar 2. Pelaksanaan dalam *Long Pass***  
(Sumber: Luxbacher, 2012: 23)

## 3) *Follow-Through*

Sikap badan pemain pada saat menendang bola juga harus diperhatikan, posisi badan pemain pada saat menendang bola harus dalam keadaan seimbang.

- a) Sentakkan kaki lurus ke depan.
- b) Berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan.
- c) Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi





**Gambar 3. *Follow-Through* dalam *Long Pass***  
(Sumber: Luxbacher, 2012: 23)

Berdasarkan langkah-langkah teknik tendangan *long pass* dari beberapa ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa cara-cara dalam melakukan tendangan *long pass* adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan di belakang bola dan serong  $\pm 40^\circ$  dari garis lurus bola. Kaki tumpu diletakan di samping belakang bola  $\pm 30$  cm dengan ujung kaki membuat sudut  $\pm 40^\circ$  dengan garis lurus bola
- 2) Pandangan mata ke arah posisi bola dan ke arah sasaran kemana bola akan ditendang. Saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang, kemudian pandangan ke arah jalannya bola.
- 3) Kaki menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan.
- 4) Gunakan gerakan akhir yang penuh saat menggerakkan kura-kura kaki pada titik kontak dengan bola.

### **3. Hakikat Ketepatan (*Accuracy*)**

#### **a. Pengertian Ketepatan**

Istilah ketepatan tentunya akan terbayang bahwa adanya suatu sasaran atau titik yang harus dituju ataupun dikenai dengan suatu objek tertentu. Menurut Sajoto (Milham, 2014) ketepatan adalah: "Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal". Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu (Haryono, 2008: 48). Menurut Hadi, (2007: 51) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola dalam tenis atau *shooting* dalam sepakbola tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Menendang merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola (Sukatamsi, 2001: 44). Menendang dalam hal ini mengoper atau *passing* bola memerlukan ketepatan (*accuracy*) agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim. Pengertian ketepatan *passing* bola adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper atau *passing* bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan

permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat memiliki ketepatan *passing* bola yang baik, seorang pemain harus sering melakukan latihan *passing* bola, baik menggunakan sasaran *passing* berupa benda mati maupun dengan *passing* bola kepada rekan. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan**

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Sukadiyanto (2005: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Ketepatan menendang dalam sepakbola menurut Young et. al., (2010: 7) dipengaruhi oleh tingkat kebugaran daya tahan dan pengalaman bermain. Tingkat kebugaran daya tahan yang lebih tinggi dapat mentoleransi stres pertandingan dan mencegah melemahnya keterampilan, sedangkan pengalaman bermain dapat memberikan keuntungan dalam mengingat ketepatan tendangan yang telah dilakukan. Ketepatan hasil tendangan tidak selalu tepat pada sasaran yang diinginkan, hal ini karena ada beberapa penyebab yang perlu diperhatikan.

Menurut Wesson (2002: 25) ada dua hal yang menyebabkan tendangan menjadi tidak akurat, yaitu keduanya muncul akibat dari kesalahan dalam gaya yang diberikan oleh kaki saat menendang. Kontribusi yang pertama berasal dari kesalahan dalam arah gaya yang diberikan dan yang kedua terjadi akibat kesalahan dari peletakan gaya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah yaitu (1) Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera), dan (2) faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan

#### **4. Hakikat Latihan Mental**

##### **a. Pengertian Latihan Mental**

Latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu, latihan merupakan suatu proses yang disengaja untuk menguasai suatu jenis keterampilan atau meningkatkan kondisi (Bompa, 1994:4). Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2005: 1). Pengertian latihan atau *training* yaitu penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori, praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Harsono (Komarudin, 2013: 1). Dalam olahraga prestasi terutamanya pertandingan, atlet yang melakukan

gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut. Pendapat tersebut diperkuat oleh Sugarman (2008: 1) bahwa: *“the mind-body connection is a very powerful one. For everything you in your mind, your body has a reaction”*.

Latihan keterampilan psikologi dalam olahraga sangat penting dalam menunjang prestasi seorang atlet. Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang atlet berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik dan taktik. Weinberg & Gould (2007: 250) berpendapat bahwa:

*psychological skill training (PST) refers to systematic and consistent practise of mental psychologycal skill for the purpose of enhancing performance, increasing enjoyment, or archieving greater sport and physical activity self-satisfaction.*

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan keterampilan psikologi juga berarti sistematisasi dan konsistensi atlet terhadap mental yang dimiliki untuk menunjang performa, meningkatkan kenyamanan dalam bertanding dan memberikan rasa percaya diri dalam setiap pertandingan. Kemampuan atlet bisa meningkat dalam diri dengan adanya psikologis yang baik. Psikologis yang siap setiap pertandingan dan berpikir positif dalam menghadapi lawan membuat emosi, mental, dan rasa percaya diri serta konsentrasi tetap terjaga.

Kartono & Gulo (2000: 27) menjelaskan bahwa mental menyinggung masalah pikiran, akal, atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi symbol yang disadari oleh individu”. Drever (dalam Komarudin, 2013: 3) menyatakan “Mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan

yang terorganisir, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Nasution (2010: 30) menyatakan bahwa pengertian latihan mental mencakup pikiran, pandangan, *image*, dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh. Nasution (2010: 30) menyatakan bahwa mental merupakan sebuah kecakapan. Oleh karena itu mental dapat dilatih dan dikembangkan.

Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik selama atlet menampilkan performa olahraga. Lebih lanjut para ahli menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet memiliki ketahanan mental, yaitu pendirian yang tidak tergoyahkan untuk mencapai tujuan meskipun berada dibawah tekanan. Latihan mental juga membuat atlet memiliki strategi dan orientasi yang mengarahkan agar memiliki ketahanan mental (Middelton, 2001: 62). Dengan demikian atlet dapat tampil prima dalam setiap pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang baik sebelumnya.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka latihan mental diartikan sebagai latihan yang dilakukan atlet untuk meningkatkan fungsi berpikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakannya. Latihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang prima dalam setiap pertandingan. Latihan mental harus dilakukan secara sistematis dan terencana dalam program latihan, hal ini bertujuan agar prestasi yang didapat atlet maksimal.

## **b. Tahap Latihan Mental**

Menurut Weinberg & Gould (2007: 248), tahap atau fase latihan mental terbagi menjadi tiga yaitu: (1) Tahap pendidikan, tahap ini merupakan tahap pemberian penjelasan mengenai latihan mental, agar atlet merasa familiar terhadap keterampilan mental. Tahap ini juga bertujuan agar atlet menyadari betapa pentingnya mempelajari latihan mental. Pada tahap ini dapat didahului dengan diskusi tentang pentingnya mental, berapa kali latihan mental sudah dilakukan selama ini, serta contoh-contoh kasus yang terjadi dalam olahraga. (2) Tahap akuisasi atau perolehan, tahap ini berfokus pada strategi dan teknis pelaksanaan. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui keunikan atau kondisi tiap individu. Pada tahap ini, diharapkan dapat diketahui bagaimana kemampuan individu dan apa yang menjadi kebutuhannya. Beberapa bentuk *assesment* dapat dilakukan pada tahap ini. (3) Tahap pelatihan, tahap ini merupakan tahap akhir atau tahap pelatihan itu sendiri. Tahap ini memiliki beberapa tujuan, yaitu: mencapai otomatisasi, mengajarkan integrasi keterampilan psikologis ke dalam situasi atau gerakan, dan mensimulasikan pada situasi kompetisi.

## **5. Hakikat Imagery**

### **a. Pengertian Imagery**

*Imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang populer di dunia olahraga. Istilah-istilah seperti imajeri, visualisasi, dan latihan mental telah digunakan secara bergantian oleh para peneliti, psikolog olahraga, peneliti dan olahragawan untuk menggambarkan teknik penelitian mental yang kuat (Taylor & Wilson, 2005: 13). Pada awal perkembangan latihan mental merupakan istilah

yang dipakai untuk menggambarkan teknik latihan imajeri, tetapi istilah ini hanya merujuk pada gambaran umum dari strategi berlatih keterampilan mental sebelum penyelesaian pekerjaan fisik, tanpa begitu jelas menggambarkan bagaimana latihan mental itu dilatihkan dengan modalitas sensorik atau kognitif yang digunakan (Taylor & Wilson, 2005:13). Holmes & Collins (2001: 60) menyatakan bahwa dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental imajeri yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Menurut Hardy, Jones, & Gould (1996), biasanya beberapa olahragawan menggunakan latihan imajeri tidak terstruktur yang dilakukan spontan guna mencapai tujuan tertentu, mereka mengalami kesulitan untuk mendapatkan rincian atas isi verbalisasi sebagai inti dari latihan imajeri.

Namun gambaran mental tidak hanya perilaku spontan dari individu untuk membayangkan sesuatu penampilan. Taylor & Wilson (2005: 14) menegaskan bahwa kekuatan imajeri terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar olahragawan dapat meningkatkan penampilannya. Guillot & Collet (2008: 32) menegaskan bahwa *skrip* latihan imajeri merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi penelitian imajeri yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara peneliti mengkomunikasikannya.

*Imagery is actually a form of simulation, it is similar to a realsensory experience (e.g., seeing, feeling, or hearing), but entire experience occurs in the*



*mind*. Artinya *imagery* adalah sebuah bentuk simulasi, hal ini mirip dengan pengalaman sensorik yang nyata (misalnya melihat, merasakan, atau mendengar), tetapi seluruh pengalaman tersebut terjadi dalam pikiran (Weinberg & Gould, 2003: 284). "*Imagery is form of simulation. it is a method of using all the senses to create or recreate an experience in the mind*" artinya *imagery* adalah bentuk simulasi. Itu adalah metode yang menggunakan semua indera untuk membuat atau menciptakan sebuah pengalaman dalam pikiran (Cale & Forzoni, 2004: 121).

Terdapat berbagai definisi terkait latihan *imagery*. *Imagery* adalah salah satu teknik yang efektif dalam meningkatkan performa atlet yang digunakan rutin pada saat berlatih dan berkompetisi (Spittle & Morris, 2011: 81). *Imagery* sebuah pengalaman *perceptual* namun dapat terjadi tanpa adanya rangsangan yang sebenarnya terhadap indera yang relevan (Gunarsa, 2008: 102). Menurut Vealey & Greenleaf (1998: 220) "*Imagery may be defined as using all the senses to recreate or create an experience in the mind*". Pengertian tersebut mempunyai makna bahwa *imagery* adalah penggunaan seluruh panca indera untuk merancang atau mewujudkan sebuah pengalaman di dalam pikiran. Selain itu menurut Weinberg & Gould (2007: 296) mengemukakan *imagery* adalah suatu bentuk dari simulasi yang mirip dengan pengalaman langsung yang diperoleh dari melihat merasakan dan mendengar. Namun keseluruhan pengalaman ini hanya terjadi pada alam pikiran atau khayalan. Latihan *imagery* adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet membuat gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan.

Taylor & Wilson (2005: 14) menyatakan sebelum olahragawan mulai sesi imajeri, *skrip* dirancang dengan skenario rinci yang menyoroti pengaturan fisik dalam konteks kompetisi, penampilan khusus, dan bidang-bidang tertentu lainnya yang perlu ditekankan. Penelitian Bell, Skinner, & Fisher (2009: 1-14) memakai *skrip* untuk memandu latihan imajeri tiga pemain golf dan ditemukan hasil yang efektif dalam menempatkan bola pada sasaran. Namun, praktisi psikologi olahraga harus menyadari bahwa pengalaman pribadi dan hasil dapat bervariasi antara individu dan individu yang lain (Murphy, Nordin, & Cumming, 2008: 324).

Hardy, Jones, & Gould (1996) menyatakan biasanya beberapa atlet menggunakan latihan *imagery* tidak terstruktur yang dilakukan spontan guna mencapai tujuan tertentu, mereka mengalami kesulitan untuk mendapatkan rincian atas isi verbalitas sebagai inti dari latihan *imagery*. Namun gambaran mental tidak hanya perilaku spontan dari individu untuk membayangkan sesuatu penampilan. Taylor & Wilson (2005: 14) menegaskan bahwa kekuatan *imagery* terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar atlet dapat meningkatkan tampilannya.

Guillot & Collet (2008: 32) menegaskan bahwa script latihan *imagery* merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi pelatihan *imagery* yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara pelatih mengkomunikasikannya. Taylor & Wilson (2005: 14) menyatakan sebelum atlet memulai sesi *imagery*, script dirancang dengan skenario rinci yang menyoroti pengaturan fisik dalam konteks kompetisi, penampilan khusus, dan bidang-bidang

tertentu lainnya yang ditekankan. Sebagai contoh, penelitian Bell, Skinner & Fisher (2009:2) memakai script untuk memandu latihan *imagery* tiga pemain golf dan ditemukan hasil yang efektif dalam menempatkan bola pada sasaran. Namun, praktisi psikologi olahraga harus menyadari bahwa pengalaman pribadi dan hasil dapat bervariasi antara individu dan individu yang lain (Murphy, 2008: 317).

Selama berlangsungnya imajeri otak berproses dan berfungsi. Menurut Marks (1993: 130) hasil penelitian telah melaporkan bahwa ketika individu terlibat dalam imajeri otaknya menafsirkan gambar yang identik dengan situasi stimulus sebenarnya. Imajeri sangat bergantung pada pengalaman yang tersimpan dalam memori, dan pelaku mengalaminya secara internal dengan merekonstruksi peristiwa eksternal dalam pikiran mereka. Vealey & Greenleaf (2006: 307) menjelaskan bahwa imajeri dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman internal baru dengan menyusun potongan-potongan gambar dalam berbagai bentuk. Tujuan dari latihan mental imajeri untuk menghasilkan pengalaman olahraga sehingga olahragawan merasa secara akurat seolah-olah dan benar-benar melakukan olahraga (Holmes & Collins, 2001). Vealey & Greenleaf (2006) menyatakan semua indera penting dalam mengalami kejadian apa yang dibayangkan, oleh karena itu untuk membantu menciptakan sebuah kejadian tertentu, dalam penusunan imajeri harus memasukkan sebanyak mungkin perhatian panca indera. Ini menekankan bahwa imajeri mental itu harus melibatkan gerakan, pemandangan, suara, sentuhan, bau, dan rasa serta emosi, pikiran dan tindakan.

Selain indera yang digunakan dalam imajeri, perasaan dan emosi yang terkait dengan berbagai pengalaman olahraga juga menjadi komponen yang signifikan. Praktisi atau peneliti dapat menggunakan latihan imajeri untuk membantu mengontrol kecemasan, kemarahan, atau sakit. Misalnya, olahragawan bisa menciptakan kembali pikiran dan perasaan yang dialami selama kompetisi untuk memahami bagaimana dan mengapa kecemasan menghambat kinerjanya. Vealey & Greenleaf (2006: 308) menyatakan dalam menggunakan imajeri untuk menghasilkan kinerja olahraga yang luar biasa di masa lalu, olahragawan harus merasakan emosi yang terkait dengan pengalaman-pengalaman.

Para psikolog olahraga telah berusaha untuk menjelaskan mekanisme dan cara kerja imajeri. Tidak ada satu teori yang bisa menjelaskan efektivitas latihan imajeri secara komprehensif. Sehingga lahirlah beberapa teori, seperti teori “perhatian-kegirahan” yang berusaha menjelaskan latihan imajeri dengan menggabungkan komponen kognitif dan fisiologis (Sheikh & Korn, 1994: 6). Teori ini menjelaskan bahwa imajeri merupakan teknik untuk mempersiapkan kinerjas olahragawan yang terjadi baik secara fisiologis maupun psikologis. Telah banyak penelitian yang mayoritas membuktikan latihan *imagery* mampu memberi efek positif dan meningkatkan performa pada atlet (Olsson, 2008: 133). Latihan mental *imagery* merupakan teknik yang sering digunakan para pelatih dan ahli psikologi olahraga dalam membantu meningkatkan performa atlet (Hojjati, 2014: 712). Salah satu hal yang dapat ditingkatkan dengan latihan *imagery* adalah konsentrasi. Hojjati (2014: 712) menyatakan *imagery* adalah proses kognitif dalam otak yang penting dalam proses pelaksanaan gerak. Selain itu, Murphy &

Cumming (2008: 214) menyatakan bahwa sejak lama para pelatih atlet yang mampu menggunakan *imagery* untuk berlatih (tentunya disertai latihan fisik secara nyata) cenderung berprestasi lebih baik dari pada atlet yang tidak menggunakan *imagery* dalam latihan. Studi Cumming & Hall tersebut menemukan semakin banyak *imagery* (tanpa mengurangi latihan fisik secara nyata), semakin baik kinerja atlet tersebut.

Latihan *imagery* dapat berarti tiga hal, yaitu: yang dapat dilihat atau *visual*, dapat didengar atau *auditory* dan dapat dirasakan atau *kinesthetic* (Poster & dalam Purnama, 2013: 40). Tekanan pokok dalam latihan *imagery* adalah semua atlet harus sudah memperoleh pengertian mengenai keterampilan dan bagaimana cara serta pola gerak yang akan dilakukan dalam keterampilan nyata. Pertama, atlet diberi gambaran mengenai teknik yang akan dilatihkan (apabila tujuan latihan adalah tentang penguasaan teknik). Adapun gambaran tentang teknik tersebut dapat berupa demonstrasi pelatih, contoh gambar atau rekaman video dan lain-lain. Kedua, atlet diminta untuk mengingat kembali teknik yang dilatih tersebut, kemudian atlet membayangkan dirinya melakukan gerakan teknik tersebut sambil menutup mata. Dengan menutup mata dapat membantu para atlet dalam berkonsentrasi terhadap apa yang sedang dilakukannya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas terkait *imagery*. Dapat disimpulkan bahwa *imagery* adalah suatu bentuk latihan mental yang dilakukan oleh seorang atlet dengan melatih kemampuan pikiran untuk memunculkan gambaran terkait sebuah teknik dari pengalaman yang dimiliki dengan menggunakan indera yang ada kemudian mempraktekkan teknik tersebut secara

nyata. Tujuannya adalah untuk meningkatkan performa, termasuk ketepatan *passing* lambung dalam sepakbola.

#### **b. Jenis *Imagery***

*Imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang memiliki cakupan yang luas. Terdapat berbagai macam definisi serta pembagian jenis *imagery*. Pada dasarnya latihan *imagery* adalah sebuah latihan mental yang mengoptimalkan pada proses membayangkan yang menggunakan seluruh panca indera. Secara harfiah *imagery* berarti “membayangkan”. *Imagery* melibatkan berbagai aspek penginderaan (*visual*, *audio*, penciuman/ *olfactory*, perabaan/ *tactile*, keseimbangan/ *kinesthetic*, pengecap/ *taste*) dalam proses berlatih. Ada beberapa tipe terkait *imagery*. Weinberg & Gould (2007: 296) mengemukakan bahwa latihan mental untuk persiapan kompetisi mencakup *vizualitation*, *mental rehearsal*, *symbolic rehearsal*, *covert practice*, *imagery* dan *mental practice*.

Martens dalam (William, 1993: 203) mengemukakan bahwa latihan *imagery* merupakan sebuah latihan mental yang efektif untuk meningkatkan performa seperti teknik lemparan 3 angka dalam bola basket, tendangan bebas sepakbola, start renang, dan *smash* dalam bola voli. Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* dapat digunakan untuk meningkatkan performa teknik dalam olahraga khususnya teknik yang berkaitan dengan kemampuan individu atlet. Dengan kata lain bahwa latihan *imagery* dengan model *internal imagery* dan *external imagery* dapat dilatihkan dalam cabang sepakbola.

Dalam penggunaan latihan mental *imagery* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih. Salah satu hal yang harus diperhatikan

adalah bagaimana memunculkan gambaran sebuah bayangan gerakan pada pikiran atlet. Hal tersebut identik dengan bagaimana pandangan setiap atlet dalam memunculkan bayangan. Istilah *perspective imagery* dapat diartikan sebagai teknik menggunakan *imagery* berdasarkan pandangan atlet. Mahoney & Avenier (Weinberg & Gould, 2007:301) mengklasifikasikan *perspective imagery* menjadi dua yaitu *intenal imagery* dan *external imagery*.

#### 1) *Internal Imagery*

Murphy (2005: 130) mendefinisikan *internal imagery* sebagai sebuah fenomena yang nyata yang diaktualisasikan melalui imajinasi/hayalan di dalam tubuh sehingga benar-benar fenomena itu nyata. *Internal imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi (orang pertama). Artinya atlet membayangkan dirinya sendiri pada saat melakukan sebuah gerakan tertentu dalam pikirannya.

Ada dua landasan dasar latihan dalam mengembangkan latihan *imagery* yaitu: Ketajaman (*vividness*), latihan ketajaman *imagery* dapat dilakukan misalnya melalui tiga tahapan, yaitu (1) membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, misalnya membayangkan rumah sendiri, (2) membayangkan satu keterampilan khusus yang dimiliki, dan (3) membayangkan keseluruhan penampilan secara baik. Langkah-langkah ini dapat diprogram kembali secara lebih rinci tergantung dari kebutuhan individu yang bersangkutan. Keterkendalian (*controllability*), latihan mengendalikan perilaku juga dapat dilakukan melalui tahapan dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks. Misalnya, seorang atlet dapat melakukan latihan *imagery* untuk (1) mengendalikan keterampilan yang dimiliki,

(2) mengendalikan keterampilannya pada saat ia menghadapi lawan yang tangguh,  
(3) mengendalikan emosinya. Melalui latihan *imagery* untuk mengendalikan perilaku, secara bertahap seorang atlet akan lebih mampu mengendalikan perilakunya di lapangan. Dalam proses latihan *imagery* ini setiap kelompok akan dipandu untuk melakukan pembayangan atau visualisasi terkait teknik menendang yang benar. Dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan yaitu untuk *internal imagery* para atlet membayangkan dirinya terkait teknik menendang yang ada di otak mereka dengan panduan dari pelatih.

## 2) *Eksternal Imagery*

*External imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan sebuah gerakan berdasarkan sudut pandang orang ketiga. Artinya dalam proses membayangkan seorang atlet bertindak sebagai dan pengamat sebuah teknik. Untuk dapat memunculkan sebuah bayangan perlu dibantu dengan menggunakan sebuah stimulus luar agar membentuk gambaran sebuah gerakan dipikiran atlet. Stimulus tersebut dapat berupa demonstrasi pelatih atau video sebuah gerakan atau teknik yang akan dilatihkan yang dilakukan oleh orang lain. Video tersebut bertujuan untuk membantu atlet dalam proses memunculkan bayangan dalam pikiran terkait teknik yang dilatihkan. Harapannya atlet akan memiliki memori terkait gerakan teknik yang cukup sehingga akan membantu dalam memunculkan bayangan pada saat berlatih *imagery*.

Dalam *eksternal imagery*, seseorang dapat melihat dirinya sendiri melalui media di luar dirinya seperti melihat dari video/alat rekam. Sebagai contoh, atlet melakukan suatu tugas gerak, kemudian direkam dan hasilnya dikoreksi secara



bersamasama dengan pelatih. *Visual imagery* berhubungan dengan proses informasi secara visual (nyata), jadi *visual imagery* bisa dikatakan sinonim dari "melihat" gerak atau berimajinasi dari pergerakan. Informasi secara kinestetik merujuk pada informasi sensori ke seluruh tubuh seperti pergerakan otot atau sendi-sendi. Jadi *imagery* kinestetik berhubungan dengan pengalaman secara sensory atau "merasakan" gerak dari keterampilan.

Latihan *external imagery* para atlet pada awal sesi latihan diberi stimulus berupa video terkait teknik menendang setelah itu baru membayangkan teknik menendang dengan panduan pelatih. Persamaan pada latihan ini terletak adanya penggunaan kata kunci. Dalam pelaksanaan latihan *imagery* ini harus tepat menggunakan sebuah *trigger* (kata kunci) untuk mendeskripsikan teknik yang akan dipelajari. *Trigger* tersebut dapat berupa kata; teknik menendang, konsentrasi, kekuatan menendang, arah atau target, dan *goal*.

### **c. Pelaksanaan Latihan Mental *Imagery***

Latihan *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet. Dengan kata lain latihan *imagery* bertujuan meningkatkan kemampuan teknik yang sudah dimiliki oleh atlet agar mencapai hasil terbaik. Berdasarkan hal tersebut latihan *imagery* yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet akan lebih efektif apabila diberikan sebelum masa kompetisi. Hall dalam (Weinberg & Gould, 2007: 298) menyatakan bahwa atlet menggunakan *imagery* sebelum, pada saat dan setelah latihan. Program latihan *imagery* akan dilakukan selama enam kali pertemuan, setiap minggu dilakukan dua kali. Cox (2002: 261) menyatakan pelatihan *imagery* bertujuan

untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan. Latihan *imagery* dapat dilakukan hampir setiap saat menjelang dan sesudah latihan, atau menjelang dan sesudah pertandingan selama jeda pertandingan. Satiadarma (2000: 195) menyatakan “pada periode latihan maupun pertandingan, baik sebelum maupun sesudah, latihan *imagery* dapat dilakukan selama lebih kurang 10 menit”.

Latihan perspektif *imagery* ini bertujuan untuk menguatkan kemampuan atlet dalam memunculkan bayangan terkait sebuah teknik. Kemudian atlet mempraktikkan teknik tersebut. Latihan perspektif *imagery* ini dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan tendangan lambung sepakbola. Menurut Martens dalam (William, 1993: 203) mengemukakan bahwa latihan *imagery* merupakan sebuah latihan mental yang efektif untuk meningkatkan performa seperti teknik lemparan 3 angka dalam bola basket, tendangan bebas (*free kick*) sepakbola, *start* renang, dan *smash* dalam bola voli.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa salah satu teknik untuk membantu melatih teknik menendang dalam sepakbola adalah dengan *internal imagery*. Pada prosesnya atlet memejamkan mata untuk membayangkan sebuah teknik menendang kemudian melakukannya secara nyata. Dalam pelaksanaan latihan *internal imagery* ini dilakukan dalam beberapa kali untuk menguatkan memori bayangan dan otomatisasi dalam memunculkan bayangan. Kemudian pada proses pelaksanaan latihan setelah melakukan pembayangan para atlet akan melakukan latihan teknik menendang secara nyata sesuai dengan materi latihan latihan yang dilaksanakan. Dalam program latihan

atlet diarahkan untuk mengimajinasikan hasil yang dicapai dari tindakan yang dilakukan. Satiadarma (2000: 195) mengemukakan bahwa "atlet tidak hanya berlatih mengimajinasikan hal yang harus dilakukan, tetapi juga hasil atas perlakuan hal tertentu, dengan demikian atlet melakukan proses pencaman (*affirmation*) atas kelangsungan (*continuation*) suatu proses. Dengan kata lain bahwa rangkaian proses latihan *imagery* tidak hanya terhenti pada proses membayangkan tetapi dilanjutkan pada tahap eksekusi gerakan.

#### **d. Manfaat *Imagery***

Dalam proses latihan olahraga tentu saja ada tujuan yang ingin dicapai. Dalam proses latihan tersebut seorang pelatih membagi sebuah sesi latihan menjadi beberapa dosis baik untuk sesi latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Terkait berbagai sesi latihan yang dijalani tentu saja memiliki beberapa manfaat bagi seorang atlet. Tidak terkecuali dengan sesi latihan mental dengan *imagery*. Satiadarma (2000: 190) mengemukakan bahwa kemampuan mengembangkan *imagery* dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikis seseorang menjadi lebih baik. Khusus untuk sesi latihan mental yang menggunakan *imagery* memiliki berbagai manfaat. Weinberg & Gould (2007: 306-308) menjelaskan "atlet dapat menggunakan *imagery* dalam banyak cara untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis. Berikut ini manfaat penggunaan latihan *imagery* antara lain:

##### **1) Meningkatkan konsentrasi.**

Seorang atlet dalam proses berlatih maupun bertanding pasti akan mengalami gangguan konsentrasi. Melalui latihan *imagery*, atlet dapat membayangkan saat-saat mengalami gangguan konsentrasi dan bersamaan

dengan itu pula membayangkan bagaimana atlet dapat mencari solusi serta mempertahankan konsentrasinya.

## 2) Meningkatkan rasa percaya diri

Dengan latihan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan sebuah pertandingan yang ketat dan penuh dengan tekanan penonton. Dengan hal itu seorang pemain akan terlatih menjaga rasa percaya diri dengan mampu meng-*handle* rasa *nervous* ketika berlatih *imagery*.

## 3) Mengendalikan respon emosional

Seorang atlet dengan berlatih *imagery* dapat membayangkan dimana saat atlet tersebut dicurangi oleh wasit dalam pertandingan. Dengan *imagery*, seorang atlet tersebut dapat berlatih mengontrol emosi ketika dirugikan wasit atau lawan.

## 4) Memperbaiki latihan keterampilan

Dengan *imagery* seorang atlet dapat berlatih lebih sistematis dalam memahami sebuah rangkaian gerak sebuah teknik yang benar dan efisien. Ketika seorang atlet mampu menguasai persepsi gerak teknik dengan baik maka pada pelaksanaan gerak nyata akan mendapatkan hasil optimal.

## 5) Mengembangkan strategi

Seorang atlet dapat berlatih strategi secara leluasa dengan *imagery*. Dengan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan berbagai variasi strategi bermain tanpa harus terjun langsung dan berhadapan langsung dengan lawan.

#### 6) Mengatasi rasa sakit

Melalui latihan mental seseorang akan lebih mampu mengendalikan rasa sakinya, seperti misalnya dengan memindahkan perhatian internal dari rasa sakit ke bagian tubuh lain, membayangkan hal menyenangkan.

#### 7) Persiapan kompetisi

Dengan latihan *imagery*, seorang atlet dapat membayangkan detail arena tempat bertanding, calon lawan dan karakter lingkungan. Hal tersebut akan membantu seorang atlet dalam mempersiapkan startegi dalam bertanding.

#### 8) Mengatasi masalah gerak

Dengan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan dan menganalisa terkait kesalahan gerak teknik yang ada. Hal tersebut akan memperbaiki kualitas penampilan atlet sehingga dapat menemukan bentuk kesalahan pada sebuah teknik.

Taylor & Wilson (2005: 15) menyatakan bahwa ada kesamaan pandang dan telah disepakati bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja melalui peningkatan faktor mental utama yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga. Secara khusus, Moritz, dkk., (1996: 15) mengemukakan bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja ketika atlet berlatih strategi umum dan taktik, dan keterampilan khusus dengan menggunakan *self-talkpositif*, dan kinerja secara keseluruhan. Lebih lanjut ditegaskan olehnya bahwa latihan mental *imagery* dapat digunakan untuk memfasilitasi respon yang efektif terhadap stres kompetitif dan emosi, dan menghasilkan persaan kinerja yang sukses dan mencapai tujuan yang diinginkan. Robin, dkk., (2007: 18) meneliti efek dari

pelatihan *imagery* pada peningkatan kinerja keakuratan keterampilan layanan motor pengembalian servis dalam permainan tenis. Surbug, Porretta, & Sutlive (1995: 18) mengkaji efek dari latihan *imagery* sebagai bentuk tambahan dari latihan/praktik untuk belajar dan kinerja tugas gerak melempar. Hasilnya menunjukkan bahwa dari tujuh sesi pelatihan / pengujian peserta secara periodik subjek coba yang diberikan latihan praktik *imagery* menampilkan kinerja yang lebih besar pada tugas keterampilan motorik daripada orang-orang yang tidak terlibat dalam latihan *imagery*.

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

#### **e. Dasar-Dasar Latihan *Imagery***

Dalam proses berlatih *imagery* ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Menurut Weinberg & Gould (2007: 308-310) mengemukakan bahwa “dalam mengembangkan latihan *imagery* ada dua landasan dasar latihan yaitu, ketajaman (*vividness*) dan keterkendalian (*controllability*) yang pada masing-masing landasan terdiri atas beberapa langkah.” Berikut ini penjelasan terkait dua landasan tersebut:

##### **1) *Vividnes* (Ketajaman)**

Latihan ketajaman *imagery* dapat dilakukan melalui tiga proses yaitu: (a) membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, (b) membayangkan suatu keterampilan khusus yang sudah dimiliki, (c) membayangkan keseluruhan

penampilan secara baik. *Vividnes* menjadi sangat penting karena ketajaman dalam memunculkan bayangan sebuah gerakan akan membantu atlet dalam mengeksekusi sebuah gerakan.

## 2) *Controllability* (Keterkendalian)

Dalam proses latihan *imagery* selain faktor ketajaman yang perlu diasah. Faktor keterkendalian juga penting untuk diasah. Keterkendalian disini berfungsi untuk menjaga fokus bayangan utama sebuah gerakan agar tidak terkontaminasi dengan munculnya bayangan gerakan yang lain. Dengan kata lain atlet dapat fokus pada satu tugas yaitu memahami sebuah teknik tertentu.

## **f. Pengembangan Program Latihan *Imagery***

Telah diketahui berdasarkan beberapa teori bahwa latihan *imagery* mampu meningkatkan performa atlet dilapangan. Namun latihan *imagery* dapat meningkatkan performa apabila direncanakan dengan baik dan sesuai dengan arah pencapaian latihan. Weinberg & Gould (2007: 311) mengemukakan dasar dari latihan *imagery* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan. Program latihan tersebut mengacu pada PETTLEP. Program PETTLEP merupakan sebuah program yang terdiri dari;

- 1) *The physical nature of the movement*
- 2) *The spesifics of the environment*
- 3) *The type of the task*
- 4) *The timing of the movement*
- 5) *Learning the content of the movement*
- 6) *The emotion (meaning to individual) of the movement*
- 7) *The perspective of the person (internal or external)*

Berdasarkan pemaparan program PETTLEP dapat diketahui bahwa dalam pelaksanaan latihan *imagery* harus memperhatikan faktor *physical* (fisik),

*environment* (lingkungan), *task* (tugas), *timing*, *learning* (belajar), *emotion* (emosi) dan *persepective* (perspektif/ pandangan) semua berasal dari disiplin ilmu syaraf dan perilaku fungsional. Dalam proses latihan *imagery* harus memperhatikan faktor fisik seorang atlet. Faktor fisik disini dianalogikan bagaimana kesiapan tubuh atlet dalam menjalani sesi latihan. Kondisi terbaik seorang atlet untuk dapat mengikuti sesi latihan *imagery* adalah kondisi rileks. Faktor kedua adalah lingkungan. Lingkungan sangat berperan dalam proses kelancaran sebuah sesi latihan *imagery*. Latihan *imagery* adalah latihan yang identik dengan membayangkan dan membutuhkan konsentrasi. Untuk dapat berkonsentrasi yang baik maka kondisi lingkungan yang hening dan tenang serta tidak ada gangguan dari eksternal seperti suara bising sangat diperlukan.

Faktor selanjutnya adalah *task* (tugas). Tugas disini bermakna bagi atlet dan pelatih. Seorang atlet ketika menjalani sebuah sesi latihan *imagery* maka harus fokus dengan tugas yang diberikan misalkan membayangkan sebuah teknik *smash*. Maka atlet tersebut wajib memelihara fokus dan konsentrasinya hanya pada teknik tersebut. Sedangkan tugas untuk pelatih disini adalah sebagai pemandu sesi latihan. Seorang pelatih dalam proses *imagery* membantu atlet dalam mengarahkan fokus dengan memberikan *trigger* (kata kunci) dari sebuah teknik. Faktor keempat adalah *timing* (waktu). Dalam sebuah sesi latihan *imagery* seorang pelatih harus mampu mengalokasikan waktu secara tepat. Latihan *imagery* berbeda dengan latihan fisik pada umumnya. Pada prinsipnya latihan *imagery* tidak ada unsur maksimal tetapi optimal. Artinya latihan *imagery* akan lebih efektif jika dilakukan dalam durasi waktu yang tidak lama. Selain itu



penempatan sesi latihan *imagery* yang bertujuan untuk peningkatan performa akan lebih efektif jika diberikan pada masa prakompetisi. Faktor kelima adalah *learning* (belajar). Dalam latihan *imagery* sasaran utama selain meningkatkan performa atlet dalam gerak juga meningkatkan kemampuan kognitif atlet. Kemampuan kognitif yang diperoleh dari latihan *imagery* antara lain peningkatan pemahaman gerak sebuah teknik, atlet mampu mengevaluasi kesalahan teknik yang dimiliki serta pengembangan strategi bermain.

Faktor keenam yang perlu diperhatikan adalah *emotion* (emosi). Tingkat emosional setiap atlet akan sedikit berpengaruh pada proses latihan *imagery*. Namun dengan fungsi kognitif yang terdapat latihan *imagery*, maka atlet yang memiliki ketidakstabilan emosi akan terbantu dalam mengelola emosi. Tahapan awal dari sebuah latihan *imagery* selain menguatkan pola gambaran sebuah teknik juga berfungsi mengatur kestabilan emosi. Karena untuk dapat berkonsentrasi seorang atlet harus mampu mengelola perasaan emosional pikiran dengan baik. Untuk faktor terakhir adalah perspektif.

Perspektif disini adalah kemampuan seseorang dalam menghadirkan bayangan dalam pikiran. Dalam proses latihan *imagery*, setiap atlet pasti memiliki kemampuan perspektif yang berbeda. Perspektif *imagery* terdapat dua yaitu internal dan eksternal. Untuk perspektif internal adalah kemampuan atlet dalam memunculkan bayangan dalam pikiran atlet tersebut berdasarkan pengalaman atau memori bayangan yang dimiliki. Sedangkan perspektif eksternal merupakan kemampuan seorang atlet dalam memunculkan bayangan berdasarkan sudut pandang orang ketiga. Artinya atlet bersikap seolah menjadi pengamat orang lain

melakukan sebuah teknik kemudian dari peristiwa tersebut atlet membayangkan gerakan yang sama. Dengan perbedaan kemampuan setiap atlet terkait perspektif tersebut maka seorang pelatih sebelum memberikan latihan *imagery* harus menganalisa kemampuan dasar atletnya.

Berdasarkan penjabaran program PETTTLEP diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam mengembangkan sebuah latihan *imagery* harus memperhatikan ketujuh faktor tersebut. Faktor yang terdapat dalam program tersebut akan membantu pelatih dan atlet dalam mencapai tujuan utama dari latihan *imagery*.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Sukanto (2013), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul”. Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan (*treatment*) pada kelompok eksperimen, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*, yaitu kelompok eksperimen A dengan perlakuan latihan *imagery* dan kelompok eksperimen B sebagai kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul yang berjumlah 34 siswa. Sampel yang diambil dengan *purposive sampling* berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan

adalah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun dengan validitas tes 0,509 dan reliabilitas tes 0,675. Analisis data menggunakan uji prasyarat, dan uji t. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan hasil dari latihan *imagery* pada kelompok eksperimen, dengan  $t_{hitung} = 4,389 > t_{tabel} = 2,101$  dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa latihan *imagery* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul.

2. Penelitian yang dilakukan Rinal Taufik Nurfalah, Surdiniaty, & Iman Imanudin (2016) yang berjudul “Pengaruh *Imajery Training* terhadap Keterampilan Hasil *Shooting* Sepakbola di SSB Java Putra Yudha”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengamatan peneliti terhadap beberapa faktor yang mendukung terhadap keberhasilan suatu tim. Peneliti beranggapan bahwa aspek penting dari beberapa olahraga terutama sepakbola, yang dibutuhkan untuk mengurangi kepekaan terhadap situasi yang membuat atlet tidak fokus, khususnya *shooting*. Untuk itu perlu pemberian latihan mental salah satunya latihan *imagery* atau imajinasi. Masalah dari penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh *imageri training* terhadap keterampilan *shooting*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 atlet berusia 15 tahun dari SSB Java Putra Yudha yang dibagi kedalam dua kelompok dengan latihan *shooting* dan *imageri* untuk kelompok ekspeimen dan hanya latihan *shooting* untuk kelompok control selama 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu. Teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling*, dengan jumlah 20 atlet yang merupakan

pemain sepakbola yang masih aktif. Instrument yang digunakan adalah *pretest* dan *posttest* dengan memberikan latihan imagery untuk kelompok eksperimen dengan durasi 5-10 menit dan berkontribusi terhadap latihan *shooting*. Hasil dari penelitian dengan analisis data menggunakan *t-test* menunjukkan  $p < 0.05$  yang artinya adalah terdapat hubungan antara latihan *imagery* dengan keterampilan dasar sepakbola

### C. Kerangka Pikir

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. Pemain dapat meningkatkan keterampilan secara keseluruhan melalui latihan *imagery*, misalnya, pemain yang ingin meningkatkan ketepatan tendangan lambung dapat mengambil beberapa menit dan “membayangkan” sebelum melakukan tendangan. Setiap langkah dalam proses pengambilan gambar dapat divisualisasikan dan “merasa” dengan latihan *imagery*.

*Imagery internal perspective* memiliki definisi bahwa seorang atlet membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi (orang pertama). Artinya atlet membayangkan dirinya sendiri pada saat melakukan sebuah gerakan tertentu dalam pikirannya. Terkait model *imagery external perspective* membutuhkan stimulus dari luar berupa video atau gambar yang bertujuan untuk membantu atlet berkonsentrasi pada sebuah teknik tendangan. Harapannya dengan adanya latihan mental melalui metode *imagery internal perspective* dan *imagery external*

*perspective* akan dapat membantu pemain dalam meningkatkan konsentrasi dalam melakukan tendangan yang memiliki tingkat ketepatan yang baik.

Terkait dengan beberapa teori di atas dapat diketahui bahwa metode latihan *internal imagery* memiliki beberapa keunggulan dibanding metode latihan *external imagery*. Dalam metode latihan *internal imagery* terdapat keunggulan yaitu lebih banyak dalam meningkatkan respon psikologis. Selain itu proses latihan *imagery internal* juga lebih sederhana dan memaksimalkan pengalaman gerak setiap pemain. Dengan beberapa keunggulan tersebut maka sangat logis jika metode latihan *internal imagery* diberikan pada pemain dan kemampuan pemain meningkat.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

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

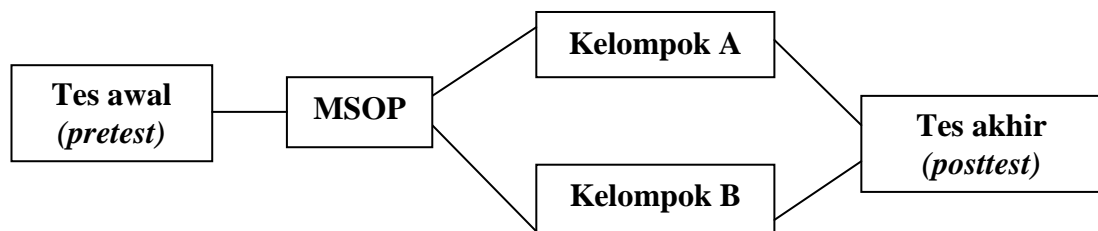
1. Ada pengaruh metode latihan *imagery internal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.
2. Ada pengaruh metode latihan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *imagery internal* dan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.

### BAB III

## METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Arikunto (2010: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pre-Test-Post-Test Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



**Gambar 4. Two Group Pretest-Posttest Design**  
(Sugiyono, 2007: 32)

**Keterangan:**

- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
- Pre-test* : Tes awal dengan tes ketepatan *passing* lambung
- Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) yang menggunakan metode latihan *imagery* internal
- Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) yang menggunakan metode latihan *imagery* eksternal
- Post-test* : Tes akhir dengan tes ketepatan *passing* lambung mendapat perlakuan eksperimen selama 8 kali

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di SSB Badai Moyudan. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14-30 Desember 2018. *Pretest* dilakukan pada tanggal 14 Desember, dan *posstest* dilakukan pada tanggal 30 Desember 2018. Latihan dilakukan 4 kali dalam 1 Minggu.

## **C. Definisi Operasional Variabel**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan *imagery* internal dan *imagery* eksternal, sedangkan variabel terikat adalah akurasi tendangan lambung. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Metode latihan *internal imagery* merupakan sebuah bentuk latihan mental yang mengoptimalkan kemampuan pemain dalam memunculkan bayangan dirinya terkait sebuah teknik berdasarkan gambaran yang terdapat di dalam pikiran. Pada prosesnya seorang pemain melakukan pembayangan sebuah teknik dibantu dengan narasi seorang pelatih. Kemudian pemain mempraktikkan teknik tersebut dalam beberapa percobaan sesuai dengan teknik yang dipelajari
2. Metode latihan *external imagery* merupakan sebuah bentuk latihan mental yang mengoptimalkan ketepatan *passing* lambung dalam memunculkan bayangan dirinya terkait sebuah teknik di dalam pikiran dibantu dengan sebuah video atau demonstrasi sebuah teknik *passing* lambung. Pada prosesnya metode latihan ini, seorang pelatih pada awal latihan memberi stimulus rangsangan dengan memberikan sebuah video atau demonstrasi terkait sebuah teknik *passing* lambung. Kemudian pemain membayangkan gerakan tersebut

lalu mempraktikkan teknik *passing* lambung tersebut. Metode latihan *external imagery* ini pada prosesnya hampir sama dengan metode latihan *internal imagery*. Hal yang membedakan adalah pada *external imagery* dibantu dengan adanya sebuah video teknik tertentu untuk membantu memunculkan gambaran dipikiran pemain

3. Ketepatan *passing* lambung atau *long pass* merupakan teknik menendang bola yang digunakan pemain ketika menghadapi situasi bola pada tendangan sudut, *passing* silang, atau *passing* panjang dengan jarak 30 sampai 40 meter

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Arikunto (2010: 101) menyatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain, menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SSB Badai Moyudan yang berjumlah 48 orang.

##### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan



minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) Siswa SSB Badai Moyudan KU 13-14 tahun, (3) Siswa bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) telah mengikuti latihan di SSB Badai Moyudan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 orang. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan metode latihan *imagery internal* dan kelompok B diberi perlakuan metode latihan *imagery eksternal*. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing***

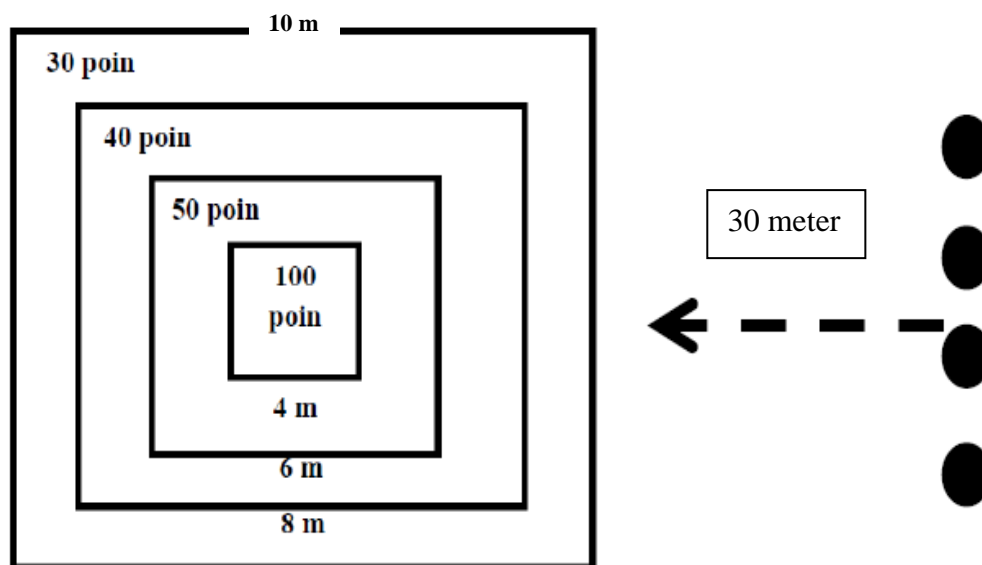
Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	Dst

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). Instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun

pengukuran akhir (*posttest*) tes *passing* lambung Bobby Charlton yakni tes *passing* lambung ke daerah sasaran seluas 30 meter persegi di lapangan. Instrumen ini memiliki validitas 0,851 dan reliabilitas 0,823. Tes tendangan lambung Bobby Charlton adalah sebagai berikut (a) tentukan daerah 10m<sup>2</sup>, (b) buat lagi tiga bidang persegi yang lebih kecil, bidang persegi yang paling tengah luasnya 4 m<sup>2</sup>, bidang berikutnya 6m<sup>2</sup>, dan bidang ke tiga adalah 8m<sup>2</sup>. (c) Setiap bidang memiliki nilai poin sendiri-sendiri, bidang yang paling tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya 40 poin, dan bidang yang paling luar bernilai 30 poin. Jarak bola yang ditendang sejauh 30 meter, semua tendangan dihitung dari titik tengah sasaran yang paling dalam (terkecil). Masing-masing pemain diberi 4 kali kesempatan menendang (Mielke, 2007: 26).



**Gambar 5. Daerah Sasaran Tes *Passing* Lambung**  
(Sumber: Mielke, 2007: 26)

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari jumlah kemampuan siswa melakukan tes ketepatan *passing* lambung sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes ketepatan *passing* lambung setelah sampel diberi perlakuan.

## **F. Teknik Analisis Data**

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.

### **1. Uji Prasyarat**

#### **a. 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 *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p > 0,05$  maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p < 0,05$  maka data tidak normal.

#### **b. 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 uji F dari

data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *ANOVA test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p > 0.05$ , maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p < 0.05$ , maka data tersebut tidak homogen.

## **2. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung}$  lebih besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian ketepatan *passing* lambung pemain sepak bola di SSB Badai Moyudan dideskripsikan sebagai berikut:

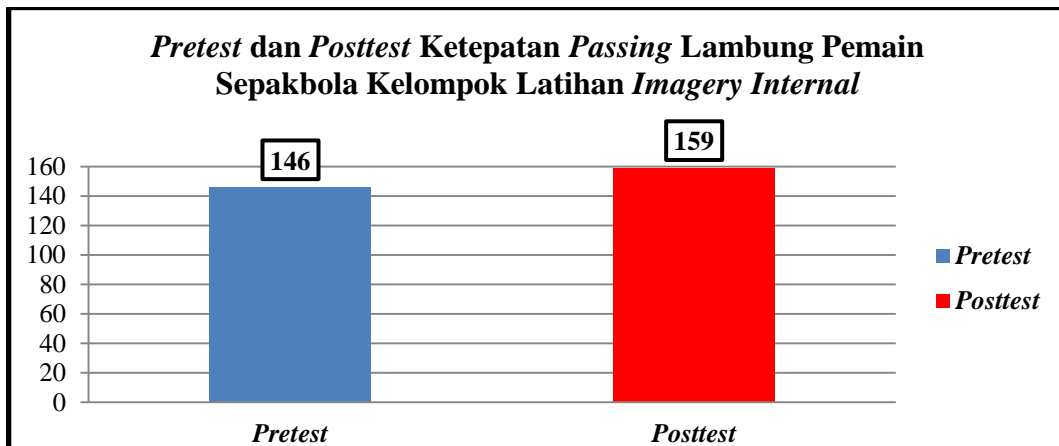
##### a. *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Lambung Kelompok A

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal = 90,00, nilai maksimal = 240,00, rata-rata = 146,00, simpang baku = 41,15, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 100,00, nilai maksimal = 250,00, rata-rata = 159,00, simpang baku = 44,33. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Lambung Pemain Sepakbola di SSB Badai Moyudan Kelompok A**

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	240	250	10
2	170	190	20
3	170	190	20
4	140	120	-20
5	140	170	30
6	140	140	0
7	140	170	30
8	120	140	20
9	110	120	10
10	90	100	10
Mean	146.0000	159.0000	
SD	41.15013	44.33459	
Minimal	90.00	100.00	
Maksimal	240.00	250.00	

Berdasarkan data pada tabel 2 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan kelompok latihan *imagery* internal dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Passing Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan *Imagery Internal***

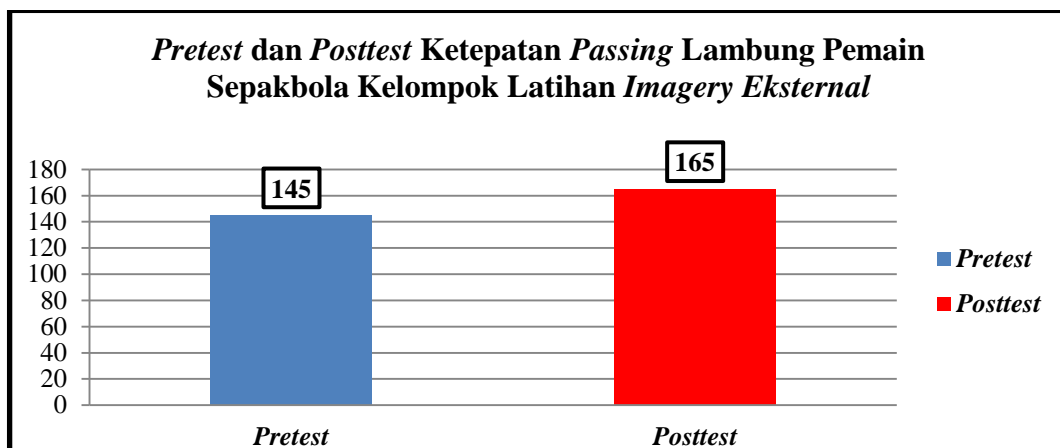
**b. *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Passing Lambung Kelompok B**

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal = 100,00, nilai maksimal = 200,00, rata-rata = 145,00, simpang baku = 35,98, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 120,00, nilai maksimal = 250,00, rata-rata = 165,00, simpang baku = 48,13. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Passing Lambung Pemain Sepakbola di SSB Badai Moyudan Kelompok B**

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	200	250	50
2	190	220	30
3	170	200	30
4	170	190	20
5	140	120	-20
6	140	170	30
7	120	120	0
8	120	140	20
9	100	120	20
10	100	120	20
Mean	145.0000	165.0000	
SD	35.97839	48.13176	
Minimal	100.00	120.00	
Maksimal	200.00	250.00	

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan kelompok latihan *imagery eksternal* dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan *Imagery Eksternal***

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4. Uji Normalitas**

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,519	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,946	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,967	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,692	0,05	Normal

Dari hasil tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi

normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 82.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna 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 dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

**Tabel 5. Uji Homogenitas**

<b>Kelompok</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i>	1	18	0,880	Homogen
<i>Posttest</i>	1	18	0,566	Homogen

Dari tabel 5 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig.  $p > 0,05$  sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 82.

### **3. Hasil Uji Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

#### **a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest Power Ketepatan Passing Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan Imagery Internal***

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery internal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung



> t tabel dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 6. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Passing* Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan *Imagery Internal***

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>		
		t ht	t tb	Sig.
<i>Pretest</i>	146.00	2,751	2,262	0,022
<i>Posttest</i>	159.00			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  2,751 dan  $t_{tabel}$  (df 9) 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,022. Oleh karena  $t_{hitung}$  2,751 >  $t_{tabel}$  2,262, dan nilai signifikansi 0,022 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery internal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan”, diterima.

**b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan *Imagery Eksternal***

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung}$  >  $t_{tabel}$  dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 7. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Passing* Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan *Imagery Eksternal***

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>		
		t ht	t tb	Sig.
<i>Pretest</i>	145.00	3,354	2,262	0,008
<i>Posttest</i>	165.00			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  3,354 dan  $t_{tabel}$  (df 9) 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,008. Oleh karena  $t_{hitung}$  3,354 >  $t_{tabel}$  2,262, dan nilai

signifikansi  $0,008 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan”, diterima.

**c. Perbandingan *Posttest* Ketepatan *Passing* Lambung Kelompok Latihan *Imagery Internal* dan *Imagery Eksternal***

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Latihan *imagery eksternal* lebih baik daripada *imagery internal* terhadap peningkatan ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 8. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B**

Kelompok	<i>t-test for Equality of means</i>		
	t ht	t tb	Sig,
<i>Imagery Internal</i>	0,290	2,101	0,775
<i>Imagery Eksternal</i>			

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 0,290 dan  $t_{tabel}$  ( $df = 18$ ) = 2,101, sedangkan besarnya nilai signifikansi  $p$  0,775. Karena  $t_{hitung}$   $0,290 < t_{tabel} = 2,101$  dan  $sig, 0,775 > 0,05$ , berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis ( $H_a$ ) yang berbunyi “Tidak ada perbedaan antara metode latihan *imagery internal* dan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan”, diterima. Artinya kedua metode latihan tersebut sama-sama dapat meningkatkan ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan setelah mengikuti latihan *imagery* internal dan eksternal selama 8 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

### **1. Pengaruh Latihan *Imagery Internal* terhadap Ketepatan *Passing* Lambung**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery internal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan. *Internal imagery* merupakan proses dimana seseorang membayangkan sebuah teknik yang dimiliki atau diketahui dalam pikirannya tanpa melihat gambaran luar (Ebadian, 2014: 430). *Internal imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi (orang pertama). Artinya atlet membayangkan dirinya sendiri pada saat melakukan sebuah gerakan tertentu dalam pikirannya. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan performa pemain (Olsson, 2008: 133). Selain itu *internal imagery* lebih tinggi menghasilkan respon psikologis (Hale dalam Olsson, 2008: 12). Respon psikologis tersebut mampu menghasilkan hormon endorfin lebih banyak sehingga memberi efek lebih tenang dan nyaman pada pemain saat berlatih. Dengan adanya peran hormon endorfin tersebut tentu membantu pemain lebih berkonsentrasi.

Terkait dengan beberapa teori di atas dapat diketahui bahwa metode latihan *internal imagery* memiliki beberapa keunggulan. Dalam metode latihan

*internal imagery* terdapat keunggulan yaitu lebih banyak dalam meningkatkan respon psikologis. Selain itu proses latihan *imagery internal* juga lebih sederhana dan memaksimalkan pengalaman gerak setiap pemain. Dengan beberapa keunggulan tersebut maka sangat logis jika metode latihan *internal imagery* diberikan pada pemain dan kemampuan pemain meningkat.

## **2. Pengaruh Latihan *Imagery Eksternal* terhadap Ketepatan *Passing* Lambung**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan. *External imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan sebuah gerakan berdasarkan sudut pandang orang ketiga. Artinya dalam proses membayangkan seorang atlet bertindak sebagai dan pengamat sebuah teknik. Untuk dapat memunculkan sebuah bayangan perlu dibantu dengan menggunakan sebuah stimulus luar agar membentuk gambaran sebuah gerakan dipikiran atlet. Stimulus tersebut dapat berupa demonstrasi pelatih atau video sebuah gerakan atau teknik yang akan dilatihkan yang dilakukan oleh orang lain. Video tersebut bertujuan untuk membantu atlet dalam proses memunculkan bayangan dalam pikiran terkait teknik yang dilatihkan. Harapannya atlet akan memiliki memori terkait gerakan teknik yang cukup sehingga akan membantu dalam memunculkan bayangan pada saat berlatih *imagery*.

Vealey & Greenleaf (2006) menjelaskan bahwa imajeri dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman internal baru dengan menyusun potongan-

potongan gambar dalam berbagai bentuk. Tujuan dari latihan mental imajeri untuk menghasilkan pengalaman olahraga sehingga olahragawan merasa secara akurat seolah-olah dan benar-benar melakukan olahraga (Holmes & Collins, 2001). Menurut Vealey & Greenleaf (2006) semua indera penting dalam mengalami kejadian apa yang dibayangkan, oleh karena itu untuk membantu menciptakan sebuah kejadian tertentu, dalam penusunan imajeri harus memasukkan sebanyak mungkin perhatian panca indera. Ini menekankan bahwa imajeri mental itu harus melibatkan gerakan, pemandangan, suara, sentuhan, bau, dan rasa serta emosi, pikiran dan tindakan.

Selain itu menurut Weinberg & Gould (2007: 296) mengemukakan *imagery* adalah suatu bentuk dari simulasi yang mirip dengan pengalaman langsung yang diperoleh dari melihat merasakan dan mendengar. Namun keseluruhan pengalaman ini hanya terjadi pada alam pikiran atau khayalan. Latihan *imagery* adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet membuat gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan.

Latihan *imagery* dapat berarti tiga hal, yaitu: yang dapat dilihat atau *visual*, dapat didengar atau *auditory* dan dapat dirasakan atau *kinesthetic* (Poster & Foster dalam Purnama, 2013: 40). Tekanan pokok dalam latihan *imagery* adalah semua atlet harus sudah memperoleh pengertian mengenai keterampilan dan bagaimana cara serta pola gerak yang akan dilakukan dalam keterampilan nyata. Pertama, atlet diberi gambaran mengenai teknik yang akan dilatihkan (apabila tujuan latihan adalah tentang penguasaan teknik). Adapun gambaran tentang teknik

tersebut dapat berupa demonstrasi pelatih, contoh gambar atau rekaman video dan lain-lain. Kedua, atlet diminta untuk mengingat kembali teknik yang dilatih tersebut, kemudian atlet membayangkan dirinya melakukan gerakan teknik tersebut sambil menutup mata. Dengan menutup mata dapat membantu para atlet dalam berkonsentrasi terhadap apa yang sedang dilakukannya.

### **3. Perbandingan Latihan *Imagery Internal* dan *Imagery Eksternal* terhadap Ketepatan *Passing* Lambung**

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *imagery internal* dan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan, dengan nilai  $t_{hitung} 0,290 < t_{tabel} = 2,101$  dan  $sig, 0,775 > 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis uji t sebenarnya tidak terdapat perbedaan diantara kedua metode latihan tersebut, artinya bahwa kedua metode latihan tersebut sama-sama dapat meningkatkan ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.

Dalam latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi, yaitu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hati dengan penuh kesadaran memanggil bayangan atau gambaran yang sedang dibayangkan,. Latihan *imagery* terbukti, memberi manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga memungkinkan atlet untuk menampilkan pola gerak olahraga dengan baik, penguasaan strategi yang akan digunakan bertanding, mempersiapkan lebih percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, mengendalikan gejala-gejala psikologis, konsentrasi, memperbaiki kesalahan serta mempercepat pemulihan cedera yang dialami oleh

atlet. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu di dalam ingatan. Ketika itu pula terjadi banyak rasa yang terlibat seperti kinestetik, auditori, taktil, dan *olfaktori sense*.

Selain itu, Cumming dan Hall (dalam Sousa, 2012) menyatakan bahwa sejak lama para pelatih atlet yang mampu menggunakan *imagery* untuk berlatih (tentunya disertai latihan fisik secara nyata) cenderung berprestasi lebih baik dari pada atlet yang tidak menggunakan *imagery* dalam latihan. Studi Cumming & Hall tersebut menemukan semakin banyak *imagery* (tanpa mengurangi latihan fisik secara nyata), semakin baik kinerja atlet tersebut. Hal ini diperkuat dengan pendapat Komarudin (2013: 98) bahwa latihan *imagery* sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elitepun menggunakan latihan *imagery* karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan performanya. Atlet melakukan latihan *imagery* dengan berbagai tujuan, ada yang berlatih untuk tujuan belajar keterampilan, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stres dan rintangan dalam olahraga baik itu cedera, latihan berat, dan gangguan-gangguan lainnya. Ditambahkan hasil penelitian Rinal Taufik Nurfalalah, Surdiniaty, & Iman Imanudin (2016) bahwa hasil dari penelitian dengan analisis data menggunakan *t-test* menunjukkan  $p < 0.05$  yang artinya adalah terdapat hubungan antara latihan imageri dengan keterampilan dasar sepak bola.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Kondisi cuaca yang tidak menentu, karena musim hujan, sehingga pada saat latihan kurang kondusif.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada pemain sepakbola U-15 tahun di SSB Badai Moyudan yang berjumlah 20 orang.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery internal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan, dengan  $t_{hitung} 2,751 > t_{tabel} 2,262$ , dan nilai signifikansi  $0,022 < 0,05$ .
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan, dengan  $t_{hitung} 3,354 > t_{tabel} 2,262$ , dan nilai signifikansi  $0,008 < 0,05$ .
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *imagery internal* dan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan, dengan nilai  $t_{hitung} 0,290 < t_{tabel} = 2,101$  dan sig,  $0,775 > 0,05$ .

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih, maupun pembina olahraga sepakbola dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan ketepatan *passing* lambung. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *imagery internal* dan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan. Untuk itu disarankan kepada pelatih, dapat menggunakan kedua metode latihan *imagery internal* dan *imagery eksternal* untuk meningkatkan ketepatan *passing* lambung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, H. (2016). *Pengaruh latihan knee tuck jump dan barrier hops terhadap jauhnya tendangan long pass pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal ku 14-15 tahun*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Bell, R.L., Skinner, C.H., & Fisher, L.A. (2009). Decreasing putting yips in accomplished golfers via solution-focused guided imagery: A single-subject research design. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 21, pp. 1-14.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Cale, A & Forzoni, R. (2004). *The official fa guide to psychologyfor football*. FA Learning Ltd. Hodder & Stoughton.
- Coggin, S. (2002). *World soccer*. California: Kingston University.
- Cox, R.H. (2002). *Sport psychology: concepts and applications*. United States: McGraw Hills.
- Ebadian, M. (2014). The relationship between the self efficacy and internal and external imagery ability with table tennis athlete's performance. *International Journal of Sport Studies*. Vol., 4 (4), 428-433.
- Gill, H. (2003). *Teknik mengoper dan menembak*. Jakarta: PT. Gapuramitra Sejati.
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigations of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31-44.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Wiley: Chichester.

- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Haryono, S. (2008). *Tes pengukuran olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hidayat, Y. (2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Hojjati, A. (2014). Comparison ability of movement imagery perspectives in elite, sub-elite and non elite athletes. *International research journal of applied and basic sciences*. Vol, 8 (6): 712-716.
- Holmes, P.S., & Collins, D.J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists. *Journal Of Applied Sport Psychologiy*. 60-83. PP. 1041-3200.
- Huijgen, Gemser, Post, & Visscher. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 28(7): pp.689–698.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kartono, K & Gulo, D. (2000). *Kamus psikologi*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga (latihan mental dalam olahraga kompetitif)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Marks, D. (1993). Mental imagery and consciousness: A theoretical review. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current Theory, Research, and Application*, pp.96-130.
- Middleton, S,C. (2001). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athlete. *Journal of Sport and Exercises Psychology*. Australia: University of Western Sydney.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Milham. (2014). Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan. *Jurnal Sport Pedagogy*, Vol. 4.No.2.

- Moritz, S., Hall, C., Martin, K., & Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imagining: An examination of image content. *The Sport Psychologist*, Vol. 10, pp. 171-179.
- Murphy, S.M., Nordin, S.M., & Cumming, J. (2008). Imagery in sport, exercise and dance. in t. horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3rd ed., pp. 297-324) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nasution, Y. (2010). *Menjadi pelatih mental bagi olahragawan*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Olsson, C.J. (2008). *Imaging imagining actions. Doctoral dissertation from the department of integrative medical biology, section for physiology*, Umeå University, S-901 87 Umeå, Sweden. ISBN: 978-91-7264-658-2.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. pp.112-117.
- Purnama, S.K. (2013). Latihan *imagery*. *Jurnal IPTEK KONI*. Volume 1. No. 1, hal 37-47.
- Rinal Taufik Nurfalalah, Surdiniaty, & Iman Imanudin. (2016). Pengaruh imajery training terhadap keterampilan hasil shooting sepakbola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, Vol. 01 No.01 Halaman 40-44.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., & Le Her.M., (2007). Effects of motor imagery training on service return accuracy intennis: the role of imagery ability. *International Journal of Sport andExercise Psychology*, Vol. 5(2), pp. 175-188.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Satiadarma, P.M. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.
- Setyawati, H. (2014). Strategi intervensi peningkatan rasa percaya diri melalui imagery trainingpada atlet wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, Volume 1, No. 1.
- Sheikh, A. & Korn, E. (1994). *Imagery in sports and physical performance*. Amityville, NY: Baywood.

- Spittle, M & Morris, T. (2011). Can internal and external imagery perspectives be trained. *Journal of Mental Imagery*, Vol. 35, No. 3-4, Fall/Winter, pp. 81-104.
- Subroto, T. (2009). *Permainan besar (bola voli dan sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugarman, K. (2008). *Why mental training*. (Online). Tersedia: <http://questia.com/psychology>. Diakses pada tanggal 21 September 2018.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukanto. (2013). *Pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot permainan bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Surburg, P., Porretta, D., & Sutlive, V. (1995). Use of imagery practice for improving a motor skill. *Adapted Physical Activity Quarterly*, Volume, 12(3), 217-227.
- Taylor, J & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: four perspectives*. 117-134. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey, R., & Greenleaf, C. (1998). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed., pp. 220-224).
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Fourth edition: foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Wesson, J. (2002). *The science of soccer*. Philadelphia: Institute of Physics Publishing.


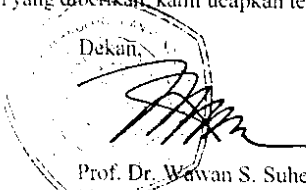
Williams, J.M. (1993). *Applied sport of psychology*. United States. Mayfield Publishing Company.

Young, W. (2010). Acute effect of exercise on kicking accuracy in elite Australian football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 13,85-9.

# LAMPIRAN



## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <small>Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp (0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541</small>
<hr/>	
Nomor: 12.14 UN.34.16 PP 2018.	17 Desember 2018.
Lamp. : 1 Fks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
<b>Kepada Yth.</b> <b>Ketua SSB Badai Moyudan</b> <b>di Tempat.</b>	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Ibu Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama	: Rian Hermawan Astra
NIM	: 14602244013
Program Studi	: PKO.
Dosen Pembimbing	: Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP	: 196210101988121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 14 s/d 31 Desember 2018
Tempat	: SSB Badai Moyudan
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Imagery Internal dan Exsternal Terhadap Ketepatan Passing Lambung Pemain Sepak Bola di SSB Badai Moyudan..
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
<div style="text-align: right;"> Dekan, Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001</div>	
<b>Tembusan :</b> 1. Kaprodi PKO. 2. Pembimbing Tas. 3. Mahasiswa ybs.	

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Badai Moyudan

### Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Odie Gamma Ardiansyah

Jabatan : Pelatih

Klub : SSB Badai Moyudan

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Rian Hernawan Astra

NIM : 14602244013

Status : Mahasiswa UNY

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan penelitian di klub SSB Badai Moyudan dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Imagery *Internal* dan *Eksternal* Terhadap Ketepatan Passing Lambung Pemain Sepak Bola di SSB Badai Moyudan”. Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakan dengan seperlunya.

Moyudan, 31 Desember 2018

Pelatih



Gamma Ardiansyah

Lampiran 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Lambung

**DATA PRETEST KETEPATAN PASSING LAMBUNG PEMAIN  
SEPAK BOLA DI SSB BADAI MOYUDAN**

No	Nama	Repetisi				$\Sigma$
		1	2	3	4	
1	A1	30	40	0	50	120
2	A2	40	30	0	50	120
3	A3	0	50	50	40	140
4	A4	30	40	30	0	100
5	A5	50	50	40	0	140
6	A6	50	50	50	50	200
7	A7	30	40	50	50	170
8	A8	50	50	100	40	240
9	A9	30	50	40	50	170
10	A10	30	40	50	50	170
11	A11	0	30	100	40	170
12	A12	40	0	50	0	90
13	A13	0	40	100	50	190
14	A14	0	50	50	40	140
15	A15	50	40	50	0	140
16	A16	30	50	30	0	110
17	A17	40	0	50	50	140
18	A18	30	30	40	40	140
19	A19	50	50	0	0	100
20	A20	30	0	40	50	120

**ORDINAL PAIRING**

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	A1	A	240
2	A2	B	200
3	A3	B	190
4	A4	A	170
5	A5	A	170
6	A6	B	170
7	A7	B	170
8	A8	A	140
9	A9	A	140
10	A10	B	140
11	A11	B	140
12	A12	A	140
13	A13	A	140
14	A14	B	120
15	A15	B	120
16	A16	A	120
17	A17	A	110
18	A18	B	100
19	A19	B	100
20	A20	A	90

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN**

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	A1	240	1	A2	200
2	A4	170	2	A3	190
3	A5	170	3	A6	170
4	A8	140	4	A7	170
5	A9	140	5	A10	140
6	A12	140	6	A11	140
7	A13	140	7	A14	120
8	A16	120	8	A15	120
9	A17	110	9	A18	100
10	A20	90	10	A19	100
<b>Jumlah</b>		<b>1460</b>	<b>Jumlah</b>		<b>1450</b>
<b>Mean</b>		<b>146,00</b>	<b>Mean</b>		<b>145,00</b>

**DATA *POSTTEST* KETEPATAN PASSING LAMBUNG PEMAIN**

**SEPAK BOLA DI SSB BADAI MOYUDAN**

**KELOMPOK A**

No	Nama	Repetisi				$\Sigma$
		1	2	3	4	
1	A1	50	50	100	50	250
2	A4	40	50	50	50	190
3	A5	50	50	50	40	190
4	A8	50	0	40	30	120
5	A9	50	50	40	30	170
6	A12	50	50	0	40	140
7	A13	30	40	50	50	170
8	A16	50	50	0	40	140
9	A17	30	0	40	50	120
10	A20	0	0	50	50	100

**KELOMPOK B**

No	Nama	Repetisi				$\Sigma$
		1	2	3	4	
1	A2	100	50	50	50	250
2	A3	100	50	30	40	220
3	A6	50	0	100	50	200
4	A7	50	50	50	40	190
5	A10	30	40	50	0	120
6	A11	40	50	30	50	170
7	A14	40	0	30	50	120
8	A15	30	30	40	40	140
9	A18	40	40	40	0	120
10	A19	0	30	40	50	120

#### Lampiran 4. Deskriptif Statistik

##### Statistics

	Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N Valid	10	10	10	10
Missing	10	10	10	10
Mean	146.0000	159.0000	145.0000	165.0000
Median	140.0000	155.0000	140.0000	155.0000
Mode	140.00	120.00 <sup>a</sup>	100.00 <sup>a</sup>	120.00
Std. Deviation	41.15013	44.33459	35.97839	48.13176
Minimum	90.00	100.00	100.00	120.00
Maximum	240.00	250.00	200.00	250.00
Sum	1460.00	1590.00	1450.00	1650.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

##### Pretest Kelompok A

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 90	1	5.0	10.0	10.0
110	1	5.0	10.0	20.0
120	1	5.0	10.0	30.0
140	4	20.0	40.0	70.0
170	2	10.0	20.0	90.0
240	1	5.0	10.0	100.0
Total	10	50.0	100.0	
Missing System	10	50.0		
Total	20	100.0		

##### Posttest Kelompok A

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 100	1	5.0	10.0	10.0
120	2	10.0	20.0	30.0
140	2	10.0	20.0	50.0
170	2	10.0	20.0	70.0
190	2	10.0	20.0	90.0
250	1	5.0	10.0	100.0
Total	10	50.0	100.0	
Missing System	10	50.0		
Total	20	100.0		

**Pretest Kelompok B**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100	2	10.0	20.0	20.0
	120	2	10.0	20.0	40.0
	140	2	10.0	20.0	60.0
	170	2	10.0	20.0	80.0
	190	1	5.0	10.0	90.0
	200	1	5.0	10.0	100.0
	Total	10	50.0	100.0	
Missing	System	10	50.0		
Total		20	100.0		

**Posttest Kelompok B**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	120	4	20.0	40.0	40.0
	140	1	5.0	10.0	50.0
	170	1	5.0	10.0	60.0
	190	1	5.0	10.0	70.0
	200	1	5.0	10.0	80.0
	220	1	5.0	10.0	90.0
	250	1	5.0	10.0	100.0
	Total	10	50.0	100.0	
Missing	System	10	50.0		
Total		20	100.0		

## Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas

### Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N		10	10	10	10
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	146.0000	159.0000	145.0000	165.0000
	Std. Deviation	41.15013	44.33459	35.97839	48.13176
Most Extreme	Absolute	.258	.166	.156	.225
Differences	Positive	.258	.166	.156	.225
	Negative	-.142	-.098	-.156	-.175
Kolmogorov-Smirnov Z		.816	.525	.495	.712
Asymp. Sig. (2-tailed)		.519	.946	.967	.692
a. Test distribution is Normal.					

### Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.023	1	18	.880
Posttest	.342	1	18	.566



Lampiran 6. Uji t

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelompok A	1.4600E2	10	41.15013	13.01281
	Posttest Kelompok A	1.5900E2	10	44.33459	14.01983
Pair 2	Pretest Kelompok B	1.4500E2	10	35.97839	11.37737
	Posttest Kelompok B	1.6500E2	10	48.13176	15.22060

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelompok A & Posttest Kelompok A	10	.942	.000
Pair 2	Pretest Kelompok B & Posttest Kelompok B	10	.940	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest Kelompok A - Posttest Kelompok A	1.30000E1	14.94434	4.72582	23.69054	-2.30946	2.751	9	.022
Pair 2	Pretest Kelompok B - Posttest Kelompok B	2.00000E1	18.85618	5.96285	33.48890	-6.51110	3.354	9	.008

### Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	1	10	1.5900E2	44.33459	14.01983
	2	10	1.6500E2	48.13176	15.22060

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest Kelompok A	Equal variances assumed	.342	.566	.290	18	.775	-6.00000	20.69353	-49.47550	37.47550
	Equal variances not assumed			.290	17.880	.775	-6.00000	20.69353	-49.49645	37.49645

Lampiran 7. Tabel t

Tabel IV  
Tabel Nilai-Nilai t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,658
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290

Lampiran 8. Daftar Presensi Latihan

No	Nama	Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	Posttest
1	A1	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	A2	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√
3	A3	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	A4	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	A5	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	A6	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	A7	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	A8	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
9	A9	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	A10	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	A11	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
12	A12	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	A13	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	A14	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
15	A15	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	A16	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	A17	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
18	A18	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	A19	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20	A20	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√

Lampiran 9. Program Latihan *Imagery Internal*

**PROGRAM LATIHAN *IMAGERY INTERNAL*  
KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG PEMAIN  
SEPAKBOLA DI SSB BADAI MOYUDAN**

Panduan program latihan *imagery internal* untuk ketepatan tendangan lambung

### **A. Pengantar**

Model latihan disusun berdasarkan materi yang telah disesuaikan dengan tujuan kemampuan ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan dengan memberikan dua bentuk latihan mental yaitu, latihan mental *imagery internal perspective* dan latihan mental *imagery external perspective*. Metode yang digunakan dalam pelatihan *imagery* ini adalah ceramah menunjukkan suatu pola gerak atau suatu kondisi melalui auditori maupun diskusi, memvisualisasikan atau membayangkan, mempraktekkan. Menurut Richard H.Cox (2002) pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan aspek psikologis dan keterampilan atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan. Program latihan *imagery* ini sendiri akan dilakukan selama 8 kali pertemuan, setiap minggu dilakukan empat kali.

### **B. Tujuan latihan *imagery***

Dalam pelatihan *imagery* yang dibuat untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan ini, ada beberapa tujuan yang lebih spesifik di dalamnya, di antaranya adalah dalam latihan *imagery* ini bertujuan untuk:

1. Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan teknik agar lebih konsisten saat melakukannya dengan benar dan kemampuan psikologis untuk meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin.
2. Memberikan pemahaman dan gambaran kepada atlet mengenai teknik dan keterampilan yang akan dipelajari.

3. Meningkatkan keterampilan dan teknik atlet.
4. Meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet.
5. Membantu atlet dalam mempelajari teknik dan keterampilan spesifik.
6. Mengurangi rasa cemas pada atlet.
7. Mengendalikan respons emosional.
8. Mengembangkan strategi dalam latihan maupun bertanding serta dapat mengurangi rasa sakit.

### **C. Sasaran latihan *imagery***

Dalam latihan *imagery* yang dibuat ini, sasaran pelatihan adalah ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.

### **D. Langkah-langkah latihan *imagery* secara umum**

Langkah-langkah melakukan latihan *imagery*, pertama-tama latihan *imagery* dilakukan dengan rileksasi terlebih dahulu. Apabila seseorang sedang belajar keterampilan tertentu yang dianggap sulit dan sudah lama ditekuni, maka latihan rileksasi dalam waktu yang tepat dan dalam tempo yang singkat akan memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat dalam hal teknik maupun psikis seseorang. Dalam latihan *imagery* akan terjadi dialog antara otak dengan tubuh atlet selama berlangsung latihan *imagery*. Langkah-langkah melakukan latihan *imagery* secara umum yaitu:

1. Duduk dan berbaringlah seaneak mungkin dan tutuplah mata anda.
2. Usahakan rileks terlebih dahulu.
3. Bernapaslah dalam-dalam beberapa kali.

4. Atlet membayangkan atau membuat imajinasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan panca indra.
5. Caranya adalah menyuruh atlet untuk melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan dengan seksama pola gerak tertentu.
6. Selanjutnya mengingat-ingat kembali gerakan tersebut dalam otak, misalnya dalam olahraga sepakbola, atlet membayangkan pemain sedang melakukan ancing-ancing dalam menendang bola sambil memfokuskan pikiran terhadap sasaran (arah) yang akan dituju, sampai pada atlet melecutkan kaki diikuti ayunan tubuh untuk menendang bola.
7. Gunakan *external perspektif* (membayangkan dengan melihat diri dari luar diri) maupun *internal perspektif* (membayangkan dan meresapi saat melakukan gerakan atau pengalaman).
8. Lakukan dengan bantuan gerakan kinestetik yang dinamis: seolah-olah melakukan gerakan yang sebenarnya, seperti yang dilakukan dalam membayangkan pertandingan.
9. Bayangkan kecepatan dalam tempo yang tepat, sesuai dengan gerakan sebenarnya, jangan dilakukan dengan “*slow motion*” atau bahkan lebih cepat.
10. Proses tersebut harus dilakukan berulang kali dan tetap fokus supaya rangkaian gerak bisa ditampilkan dengan baik.

#### **E. Panduan latihan *imagery internal* secara umum**

Latihan *imagery internal* dilakukan pada awal setiap sesi latihan. Sesi latihan dilaksanakan sebanyak 8 kali tatap muka. Setiap sesi latihan dilaksanakan



selama 25 menit. Dengan rincian sesi *imagery* 10 menit dan aktualisasi *imagery* 15 menit.

Pelaksanaan latihan *imagery internal* secara umum, pertama-tama dilakukan dengan pembukaan terlebih dahulu yang berisi (berdo'a, persiapan, dan penjelasan mengenai pelatihan yang akan dilakukan). Berikut adalah urutan panduan latihan *imagery internal* secara umum :

No	Uraian	Keterangan
1.	Pelatih dan atlet melakukan kegiatan berdo'a bersama sesuai kepercayaan masing-masing sebelum melakukan kegiatan selanjutnya.	
2.	Setiap kelompok didampingi oleh satu pelatih.	
3.	Pelatih mengarahkan kedua kelompok atlet untuk menempatkan diri pada sudut tempat latihan yang berbeda dan kondusif.	Latihan dilakukan pada tempat yang tenang.
4.	Pelatih memberi instruksi kepada para atlet untuk melakukan stretching statis.	Atlet melakukan <i>stretching</i> ringan untuk mengatasi ketegangan otot.
5.	Pelatih mengkondisikan para atlet untuk memposisikan diri serileks mungkin dengan posisi duduk ataupun merebahkan badan dan kondisi mata tertutup.	Posisi terbaik untuk latihan <i>imagery</i> adalah duduk atau tidur terlentang.
6.	Pelatih melaksanakan latihan <i>imagery internal</i> dengan memberi instruksi kepada atlet untuk melakukan visualisasi terkait rangkaian gerakan <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam.	Volume latihan <i>imagery</i> : 10 menit
7.	Pelatih dalam memberikan instruksi latihan <i>imagery</i> menggunakan panduan latihan <i>imagery interna</i> yang sudah disiapkan.	Pelatih dalam memberi instruksi menggunakan <i>script</i> .
8.	Pada tahapan setelah selesai visualisasi, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan visualisasi rangkaian gerakan tendangan bebas menggunakan kaki bagian dalam secara singkat kemudian melakukan <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam secara nyata.	Pelaksanaan <i>passing</i> lambung Set : 2 Repetisi : 10 Durasi 15 menit
9.	Pelatih melakukan evaluasi terkait jalannya sesi latihan.	

## F. Panduan penerapan latihan *imagery internal*

Latihan ini terdiri dari 3 tahap yaitu pembukaan (berdo'a), latihan inti (penjelasan teknik latihan teknik *passing* lambung menggunakan kaki bagian dalam), dan yang terakhir adalah penutup (pemberian masukan dan evaluasi).

Berikut adalah urutan latihan penerapan *imagery internal*:

No	Urutan Panduan Latihan	Keterangan	Durasi
1.	Pelatih dan atlet melakukan kegiatan berdo'a bersama sesuai kepercayaan masing-masing sebelum melakukan kegiatan selanjutnya.	(Pembukaan)	1 menit
2.	Posisikan badan anda senyaman mungkin. Fokuskan pikiran anda hanya pada instruksi yang saya berikan.	(Latihan inti)	6 menit
3.	Perlahan munculkanlah gambaran dalam pikiran anda terkait teknik <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam.		
4.	Bayangkan anda sedang melakukan sikap awalan teknik tendangan bebas menggunakan kaki bagian dalam.		
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perlahan bayangkan dari proses bagaimana kedua tangan anda memegang bola, merasakan permukaan kulit bola, merasakan tekanan udara pada bola, dan mengatur bagian sisi bagian bola yang akan ditendang.</li> </ul>		
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atur nafas sebaik mungkin untuk mengatasi ketegangan.</li> <li>• Mundur beberapa langkah dari titik bola yang akan ditendang.</li> <li>• Posisi badan menghadap sasaran di belakang bola.</li> <li>• Arah pandangan mata pada bola</li> <li>• Bayangkan sisi kaki yang akan bersentuhan dengan bola, sambil lihat sisi bagian bola yang akan ditendang</li> <li>• Lihat posisi pagar halangan dan bayangkan celah dari pagar halangan yang akan menjadi arah bola, serta melihat sisi target yang dituju dan fokus ke arah yang sejajar dengan sisi target yang dituju.</li> </ul>		

7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemudian, dengarlah suara perintah peluit wasit dan bayangkan lari ke depan menuju bola yang akan ditendang.</li> <li>• Letakkan kaki tumpuan berada di samping bola sedikit ke belakang.</li> <li>• Selanjutnya, kaki untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.</li> <li>• Tempatkan kaki tepat di area tengah bola badan dan gunakan sisi kaki bagian dalam.</li> <li>• Saat kaki bersentuhan dengan bola, posisi tangan yang berlawanan dengan kaki yang menembak dibuka sedikit di samping badan untuk keseimbangan.</li> <li>• Lirik sekilas pada target yang dituju, rasakan sentuhan penggunaan tenaga sedang pada bola. Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.</li> </ul>	Instruksi berdasarkan rangkaian teknik <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam yang benar dan memaksimalkan panca indera yang ada.	
8.	Bayangkan gerakan <i>follow through</i> serta lihat arah bola		
9.	Rasakan gerakan dengan rileks dan tetap fokus saat menendang bola.		
10.	Dengarkan sorak-sorak penonton yang bergemuruh kencang, dan bayangkan ekspresinya.		
11.	Buka mata untuk mengakhiri <i>imagery</i> dan kembali duduk bersila.		
12.	Atlet melakukan pendinginan dengan berpasangan, diteruskan dengan evaluasi dan penutup	(Penutup)	3 menit

Rangsangan auditori seperti ini dilakukan berulang-ulang selama melakukan pelatihan *imagery* dalam waktu 10 menit. Setelah 10 menit melakukan latihan mental *imagery*, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan kemudian latihan *passing* lambung menggunakan kaki bagian dalam secara nyata, dengan pelaksanaan latihan, Set : 2, Repetisi : 10.

Lampiran 10. Program Latihan *Imagery External*

**PROGRAM LATIHAN *IMAGERY EXTERNAL*  
UNTUK KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG  
PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB BADAI  
MOYUDAN**

Panduan program latihan *imagery external* untuk ketepatan tendangan lambung

#### **A. Pengantar**

Model latihan disusun berdasarkan materi yang telah disesuaikan dengan tujuan kemampuan ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan dengan memberikan dua bentuk latihan mental yaitu, latihan mental *imagery external perspective* dan latihan mental *imagery external perspective*. Metode yang digunakan dalam pelatihan *imagery* ini adalah ceramah menunjukkan suatu pola gerak atau suatu kondisi melalui auditori maupun diskusi, memvisualisasikan atau membayangkan, memprektekan. Program latihan *imagery* akan dilakukan selama enam kali pertemuan, setiap minggu dilakukan dua kali. Menurut Richard H.Cox (2002) pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan aspek psikologis dan keterampilan atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan.

#### **B. Tujuan latihan *imagery***

Dalam pelatihan *imagery* yang dibuat untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan ini, ada beberapa tujuan yang lebih spesifik didalamnya, diantaranya adalah dalam latihan *imagery* ini bertujuan untuk:

1. Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan teknik agar lebih konsisten saat melakukannya dengan benar dan kemampuan psikologis untuk meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin.
2. Memberikan pemahaman dan gambaran kepada atlet mengenai teknik dan keterampilan yang akan dipelajari.

3. Meningkatkan ketrampilan dan teknik atlet.
4. Meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet.
5. Membantu atlet dalam mempelajari teknik dan keterampilan spesifik.
6. Mengurangi rasa cemas pada atlet.
7. Mengendalikan respons emosional.
8. Mengembangkan strategi dalam latihan maupun bertanding serta dapat mengurangi rasa sakit.

### **C. Sasaran latihan *imagery***

Dalam latihan *imagery* yang dibuat ini, sasaran pelatihan adalah ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.

### **D. Langkah-langkah latihan *imagery***

Langkah-langkah melakukan latihan *imagery*, pertama-tama latihan *imagery* dilakukan dengan rileksasi terlebih dahulu. Apabila seseorang sedang belajar keterampilan tertentu yang dianggap sulit dan sudah lama ditekuni, maka latihan rileksasi dalam waktu yang tepat dan dalam tempo yang singkat akan memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat dalam hal teknik maupun psikis seseorang. Dalam latihan *imagery* akan terjadi dialog antara otak dengan tubuh atlet selama berlangsung latihan *imagery*. Langkah-langkah melakukan latihan *imagery* yaitu:

1. Duduk dan berbaringlah seaneak mungkin dan tutuplah mata anda.
2. Usahakan rileks terlebih dahulu.
3. Bernapaslah dalam-dalam beberapa kali.

4. Usahakan membayangkan atau membuat imajinasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan panca indra.
5. Atlet dilatih untuk membuat khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu, atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam situasi tertentu (membuat *cognitive images*)
6. Caranya adalah menyuruh atlet untuk melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan dengan seksama pola gerak tertentu.
7. Selanjutnya mengingat-ingat kembali gerakan tersebut dalam otak, misalnya dalam olahraga sepakbola, atlet membayangkan pemain sedang melakukan ancap-ancap dalam menendang bola sambil memfokuskan pikiran terhadap sasaran (arah) yang akan dituju, sampai pada atlet melecutkan kaki diikuti ayunan tubuh untuk menendang bola.
8. Gunakan *external perspektif* (membayangkan dengan melihat diri dari luar diri) maupun *internal perspektif* (membayangkan dan meresapi saat melakukan gerakan atau pengalaman).
9. Lakukan *imagery* dengan bantuan gerakan kinestetik yang dinamis: seolah-olah melakukan gerakan yang sebenarnya, seperti yang dilakukan dalam membayangkan pertandingan.
10. Bayangkan kecepatan *imagery* dalam tempo yang tepat, sesuai dengan gerakan sebenarnya, jangan dilakukan dengan “*slow motion*” atau bahkan lebih cepat.
11. Proses tersebut harus dilakukan berulang kali dan tetap fokus supaya rangkaian gerak bisa ditampilkan dengan baik.

### E. Panduan pelaksanaan latihan *imagery external* secara umum

Pelaksanaan latihan *imagery external* secara umum pertama-tama dilakukan dengan pembukaan terlebih dahulu yang didalamnya terdapat (berdo'a, persiapan, dan penjelasan mengenai pelatihan yang akan dilakukan). Berikut adalah urutan latihan penerapan *imagery external* :

No	Uraian	Keterangan
1.	Latihan <i>imagery external</i> merupakan sebuah metode latihan mental dengan menggunakan bantuan video untuk membantu atlet dalam melakukan visualisasi terkait pemahaman dan penanaman memori suatu teknik yang benar.	
2.	Latihan <i>imagery external</i> dilakukan pada awal setiap sesi latihan. Sesi latihan dilaksanakan sebanyak 8 kali tatap muka. Setiap sesi latihan dilaksanakan selama 25 menit. Dengan rincian sesi <i>imagery</i> 10 menit dan sesi aktualisasi <i>imagery</i> 15 menit.	Frekuensi Latihan: 8 kali tatap muka
2.	Setiap kelompok didampingi oleh satu pelatih.	
3.	Pelatih mengarahkan kedua kelompok atlet untuk menempatkan diri pada sudut tempat latihan yang berbeda dan kondusif.	Latihan dilakukan pada tempat yang tenang.
4.	Pelatih memberi instruksi kepada para atlet untuk melakukan <i>stretching</i> statis.	Atlet melakukan <i>stretching</i> ringan untuk mengatasi ketegangan otot.
5.	Pelatih mengkondisikan para atlet untuk memposisikan diri serileks mungkin dengan posisi duduk.	Posisi terbaik untuk latihan <i>imagery</i> adalah duduk atau tidur terlentang.
6.	Pelatih melaksanakan latihan <i>imagery external</i> dengan memberi video terkait teknik <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam.	Volume latihan <i>imagery</i> : 10 menit
7.	Pada saat atlet melihat dan memperhatikan video, pelatih memberi instruksi dan sugesti kepada para atlet terkait kata kunci dari rangkaian teknik <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam.	Pelatih dalam memberi instruksi menggunakan kata kunci ( <i>trigger</i> )
8.	Pada tahapan setelah selesai memperhatikan video dan visualisasi terkait <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan visualisasi rangkaian gerakan <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam secara singkat kemudian melakukan <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam secara nyata.	Pelaksanaan <i>passing</i> lambung Set : 2 Repetisi : 10 Durasi 15 menit



9.	Pada akhir latihan pelatih melakukan evaluasi terkait jalannya sesi latihan.	
----	--	--

#### **F. Panduan penerapan latihan *imagery external***

Latihan ini terdiri dari 3 tahap yaitu pembukaan (berdo'a dan persiapan latihan inti), latihan inti (menampilkan sebuah video terkait rangkaian gerak teknik *passing* lambung menggunakan kaki bagian dalam), dan yang terakhir adalah penutup (pemberian masukan dan evaluasi). Berikut adalah urutan latihan penerapan *imagery external* :

No	Urutan Panduan Latihan	Keterangan	Durasi
1.	Pelatih dan atlet melakukan kegiatan berdo'a bersama sesuai kepercayaan masing-masing sebelum melakukan kegiatan selanjutnya	(Pembukaan)	1 menit
2.	Pelatih dan atlet memposisikan diri sesuai dengan kelompok. Setiap kelompok berada di tempat yang berbeda.		6 menit
3.	Pelatih menginstruksikan para atlet untuk memposisikan badan serileks mungkin.		
4.	Pelatih menampilkan sebuah video terkait rangkaian gerak teknik <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam.		
5.	Pada saat atlet fokus memperhatikan video, pelatih masuk memberi instruksi terkait rangkaian gerakan teknik <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam yang benar. Selain itu pelatih memberi kata kunci dari setiap rangkaian gerakan <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam.		
6.	Pada saat atlet memperhatikan video, pelatih juga mengarahkan atlet untuk melakukan visualisasi terkait rangkain gerakan <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam yang benar.		
7.	Pelatih berperan mengarahkan atlet untuk memiliki gambaran rangkaian gerakan <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam yang benar.		

8.	<p>Pelatih memberi instruksi dengan kata kunci terkait rangkaian gerakan <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam yang benar.</p> <p>Kata kunci terkait <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam antara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik menendang</li> <li>• Konsentrasi</li> <li>• Kekuatan menendang</li> <li>• Arah atau target</li> </ul>	(Latihan inti)	
9.	Tahapan terakhir latihan adalah setiap atlet melakukan visualisasi teknik <i>passing</i> lambung menggunakan kaki bagian dalam secara singkat.		
10.	Atlet melakukan pendinginan dengan berpasangan, diteruskan dengan evaluasi dan penutup.	(Penutup)	3 menit

Rangsangan melalui pemutaran video seperti ini dilakukan berulang-ulang selama melakukan pelatihan *imagery* dalam waktu 10 menit. Setelah 10 menit melakukan latihan mental *imagery*, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan kemudian latihan tendangan bebas menggunakan kaki bagian dalam secara nyata, dengan pelaksanaan latihan, Set : 2, Repetisi : 10.

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Gambar pemain melakukan pemanasan sebelum memulai latihan





Gambar tes tendangan lambung





Latihan mental *imagery internal*





Latihan mental *imagery eksternal*





Latihan tendangan lambung