

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN  
*FREE KICK* ATLET SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA GAMA FC DAN  
INDONESIA MUDA U-13**

**TESIS**



**Oleh:**

**MUHAMMAD ARIFIN**

**21611251017**

**PROGRAM MAGISTER PASCASARJANA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2023**


LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KONSENTRASI TERHADAP  
KETEPATAN *FREE KICK* ATLET SEPAKBOLA DI SEKOLAH  
SEPAKBOLA GAMA FC DAN INDONESIA MUDA

MUHAMMAD ARIFIN  
NIM. 21611251017

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Magister Olahraga  
Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis  
Pembimbing,



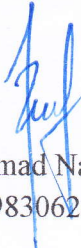
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.  
NIP. 196108161988031003

Mengetahui:  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Koordinator Program Studi,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001



Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or  
NIP. 198306262008121002

## ABSTRAK

**Muhamad Arifin** : Pengaruh Latihan *Imagery* dan Konsentrasi terhadap ketepatan *free kick* atlet sepakbol di ssb gama fc dan Indonesia muda u-13. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) perbedaan pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan *external imagery* terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sepakbola di SSB Gama FC dan Indonesia Muda u-13 sleman,yogyakarta 2) perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sepakbola di SSB gama fc dan Indonesia Muda u-13, dan 3) interaksi antara metode latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sepakbola di SSB gama FC dan Indonesia Muda. jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2, populasi dalam penelitian berjumlah 38 pemain yang ditentukan dengan pembagian kelompok 27% batas atas dan 27% batas bawah ini sehingga berjumlah 20 orang sampel yang diambil menggunakan teknik purposive sampling, teknik pengumpulan data menggunakan tes konsentrasi dan tes ketepatan *free kick* dengan melakukan tes awal (pretest) dan tes akhir ( posttest ) teknik analisis data menggunakan TWO ANOVA dengan taraf signifikansi  $\alpha=0.05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat perbedaan antara latihan *internal imagery* dan *external imagery* ( $p = 0,045 < 0,05$ ) maka metode latihan *internal imagery* lebih baik daripada *external imagery*. 2) Terdapat perbedaan pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah ( $p = 0,018 < 0,05$ ) maka pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi lebih baik daripada pemain yang mempunyai konsentrasi rendah. 3) Adanya interaksi antara *internal imagery* dan

*external imagery* serta konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah ( $p = 0,000 < 0,05$ ). kelompok pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi lebih tepat jika dilatih dengan *internal imagery*, sedangkan kelompok pemain yang memiliki konsentrasi rendah lebih baik jika dilatih dengan *external imagery*

Kata kunci: Mental *Imagery*, Konsentrasi, Ketepatan *Free Kick*.

## ABSTRACT

**Muhamad Arifin:** Effect of Imagery and Concentration Training on the accuracy of free kicks in football athletes at ssb gama fc and young Indonesians u-13. Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2023

This study aims to determine: 1) the difference in the effect of internal imagery and external imagery training methods on the accuracy of free kicks on soccer players at SSB Gama FC and Indonesia Muda u-13 Sleman, Yogyakarta 2) the differences in the effect of high concentration and low concentration on free accuracy kick on soccer players at SSB Gama FC and Indonesia Muda u-13, and 3) interactions between imagery training methods and concentration on the accuracy of free kicks on soccer players at SSB Gama FC and Indonesia Muda. This type of research is an experiment with a 2 x 2 factorial design, the population in the study is 38 players who are determined by group division of 27% upper limit and 27% lower limit so that a total of 20 samples are taken using purposive sampling technique, data collection techniques use tests concentration and free kick accuracy tests by conducting a pretest (pretest) and posttest (posttest). Data analysis techniques used TWO ANOVA with a significant level of  $\alpha = 0.05$ . The results showed that: 1) There is a difference between internal imagery training and external imagery ( $p = 0.045 < 0.05$ ) so the internal imagery training method is better than external imagery. 2) There are differences between players who have high concentration and low concentration ( $p = 0.018 < 0.05$ ) so players who have high

concentration are better than players who have low concentration. 3) There is an interaction between internal imagery and external imagery as well as high and low concentrations ( $p = 0.000 < 0.05$ ). the group of players who have high concentration is more appropriate if they are trained with internal imagery, while the group of players who have low concentration is better if they are trained with external imagery

Keywords: Mental *Imagery*, Concentration, *Free Kick Accuracy*.

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Arifin

Nim : 21611251017

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepegetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang belum ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis yang diacuh dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 25 Januari 2023



Muhammad Arifin

Nim.21611251017




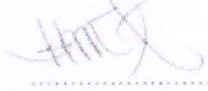
LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KONSENTRASI  
TERHADAP KETEPATAN FREE KICK ATLET SEPAKBOLA  
DI SSB GAMA FC DAN INDONESIA MUDA(U-13 TAHUN)**

**MUHAMMAD ARIFIN  
NIM. 21611251017**

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis Program Magister Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : 24 Januari 2023

**TIM PENGUJI**

- |  |  |            |
|--|--|------------|
| 1. Dr. Guntur, M.Pd<br>(Ketua/Penguji)                               |  | 26-01-2023 |
| 2. Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini<br>M.Kes<br>(Sekretaris/Penguji) |  | 25-01-2023 |
| 3. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes<br>(Pembimbing/Penguji)                |  | 25-01-2023 |
| 4. Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S<br>(Penguji Utama)               |  | 25-01-2023 |

Yogyakarta, Januari 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



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



## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Terima kasih kepada Allah SWT untuk cinta dan kasih-Mu kepadaku. Terimakasih telah memberikanku kekuatan dan ketabahan, sehingga aku mampu bertahan dengan segala ujian yang datang akhir-akhir ini. Terimakasih telah memberikanku ketenangan saat aku merasa begitu lelah, sakit dan kecewa. Terimakasih atas segala nikmat yang selalu Engkau berikan kepadaku.

Terima kasih untuk insan yang selalu menyinari hidupku, Ibu Hindun maya sari, Bapak Lohot bunyamin , Reni gusyamin, Wita amalia, Desri Yanti, Raisya Angraini atas semua kasih sayang serta do'a yang diberikan kepadaku selama ini. Terimakasih karena selalu mendukungku disaat susah maupun senang, terimakasih telah bertahan dan berjuang bersama hingga saat ini. Semoga Allah selalu memberikan kemudahan, kesehatan dan keberkahan. Aamiin.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Pengaruh Latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan free kick atlet sepakbola ssb gama fc dan indonesia muda u-13” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Keolahragaan Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Prof.Suharjan, M, Kes., dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Koorprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
4. Reviewer tesis dan validator yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
5. Validator yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan untuk penelitian.

6. Pelatih dan atlet atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerja samanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

7. Seluruh keluarga penulis dan orang-orang dekat tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta, Januari 2023

Muhamad Arifin

NIM 21611251017

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACK</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA</b> .....	<b>vi</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.</b> ....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9

C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Mamfaat Penelitian .....	11
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA .....	13
A. Imagery .....	13
1. Jenis <i>imagery</i> dan bentuk latihan <i>imagery</i> .....	15
2. Teori-teori tentang proses kerja <i>imagery</i> .....	18
3. Definisi latihan <i>internal imagery</i> dan <i>eksternal imagery</i> .....	21
B. Latihan Mental .....	23
1. Pengertian Latihan Mental.....	23
2. Tahap Latihan Mental .....	25
3. Faktor Variabel Latihan .....	27
C. Konsentrasi.....	30
1. Pengertian Konsentrasi .....	30
2. Faktor pengganggu konsentrasi .....	32
3. Cara meningkatkan konsentrasi .....	36
D. Ketepatan.....	37
1. Pengertian Ketepatan .....	37
2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Ketepatan .....	38
E. Sepakbola .....	39

1.Permainan Sepakbola.....	39
2.Tendangan Bebas( <i>Free Kick</i> ) .....	41
3.Macam-macam Tendangan Bebas .....	42
4.Teknik Tendangan Bebas.....	43
F. Penelitian Yang Relevan.....	45
G. Kerangka Berpikir.....	47
H. Hipotesis Penelitian.....	53
BAB III METODE PENELITIAN .....	54
A. Jenis Penelitian.....	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	59
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	60
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	61
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data.....	66
F. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
A.Deskripsi Hasil Penelitian.....	71
1. Deskripsi data penelitian .....	70
2. Hasil uji prasyarat .....	75
a.Uji Normalitas.....	75
b.Uji Homogenitas .....	76

B. Pengujian Hipotesis.....	76
a) Hipotesis perbedaan pengaruh metode latihan internal imagery dan external imagery terhadap ketepatan <i>free Kick</i> .....	77
b) Perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan <i>free kick</i> .....	78
c) Interaksi antara metode latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan <i>Free kick</i> .....	79
C. Pembahasan.....	85
1. Pengaruh Metode Latihan Internal Imagery dan External Imagery terhadap Ketepatan Free Kick.....	85
2. Pengaruh Konsentrasi Tinggi dan Konsentrasi Rendah terhadap Ketepatan Free Kic.....	86
3. Interaksi antara Metode Latihan (Imagery Internal Perspective dan Imagery External Perspective) serta Konsentrasi (Tinggi dan Rendah).....	87
D. Keterbatasan Penelitian.....	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	90
A. Kesimpulan .....	90
B. Implikasi.....	91

C.Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN.....	95



## DAFTAR GAMBAR

Gambar.1.Lapangan Sepakbola.....	40
Gambar.2.Tendangan Bebas.....	43
Gambar.3.Bagan Kerangka Berpikir.....	52
Gambar.4.Histogram pree-test dan posttest ketepatan free kick.....	73
Gambar 5.Hasil Interaksi Antara Metode Latihan ( <i>Imagery Internal Perspective</i> dan <i>Imagery External Perspective</i> ) dengan Konsentrasi(Tinggi dan Rendah).....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kerangka Desain Penelitian Faktorial.....	54
Tabel 2. Jadwal Perlakuan.....	59
Tabel 3. Data pretest dan posttest hasil test ketepatan <i>free kick</i> .....	72
Tabel 4 .Deskriptif statistic pretest dan postesst ketepatan <i>free kick</i> .....	73
Tabel 5. Uji Normalitas.....	75
Tabel 6. Uji Homogenitas.....	75
Tabel 7. Hasil ANAVA Kelompok Eksperimen yang Menggunakan Metode Latihan <i>Internal Imagery</i> dan <i>External Imagery</i> .....	77
Tabel 8. Hasil anova Perbedaan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap ketepatan <i>free kick</i> .....	78
Tabel 9..Hasil anova interaksi antara metode latihan imageri(internal dan eksternal) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah ).....	80
Tabel 10. Ringkasan Hasil Uji Post Hoc.....	82

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Izin Penelitian.....	94
Lampiran 2.Data Penelitian.....	95
Lampiran 3.Panduan Latihan internal <i>Imageri</i> Ketepatan <i>Free Kick</i> .....	96
Lampiran 4.Panduan Latihan <i>eksternal imagery</i> ketepatan <i>free kick</i> .....	102
Lampiran 5.Test Ketepatan Free Kick.....	110
Lampiran 6.Test Konsentrasi.....	111
Lampiran 7.Data Statistika.....	112
Lampiran 8.Dokumentasi.....	113

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Zaman industri seperti sekarang ini perkembangan teknologi semakin pesat seiring perkembangan zaman sepakbola pun tidak luput dari perubahan itu, semakin hari sepakbola semakin mengalami perubahan, baik itu dari segi cara bermain, proses latihan, dan metode pelatihannya. Sepakbola merupakan olahraga yang populer di berbagai kalangan masyarakat. Permainan yang atraktif dan kemampuan olah bola yang ditunjukkan pemain terbukti menarik minat penonton untuk menyaksikan sebuah pertandingan.

Penampilan permainan yang indah membuat pemain sepakbola sering dijuluki sebagai “seniman lapangan hijau”. Beberapa hal tersebut menjadikan sepakbola sebagai salah satu olahraga populer diseluruh dunia (Tutorialsport, 2015:1). Pertandingan tingkat profesional banyak diselenggarakan, untuk itu pemain harus siap dalam menjalani musim kompetisi yang berlangsung setiap tahun. Kesiapan bertanding dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain pada fisik, teknik, taktik dan mental pemain yang harus terus menerus dilatih guna mencapai level terbaik dan terus dipertahankan serta kondisi tim yang mendukung.

Psikologi merupakan aspek yang menunjang kesuksesan atlet seperti kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi latihan *imagery* merupakan salah satu pemantapan psikologi yang digunakan dalam peningkatan kepercayaan diri pada atlet karena penampilan atlet yang baik adalah dengan mampu berbicara dan berpikir positif tentang dirinya sendiri, ketika atlet tersebut akan menentukan strategi dalam pertandingan. Hal ini merupakan faktor penting untuk mencapai keberhasilan psikologis. *Imagery* merupakan bentuk simulasi yang *aktual*. *Imagery* didapat dari pengalaman yang di peroleh dari cara melihat, merasakan, dan mendengarkan, tetapi secara keseluruhan pengalaman itu terjadi di dalam otak. Untuk lebih jelas terkait dengan ungkapan tersebut Setyobroto (2010, hlm. 144-145) menyatakan bahwa, mental *imagery* adalah suatu yang terjadi di dalam Otak". Dalam melakukan latihan *imagery* pemain harus bisa berkonsentrasi agar latihan mencapai hasil yang baik.

Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan, seperti yang dinyatakan oleh Schmid dkk (Komarudin, 2013, hlm. 138). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain. Pada dunia olahraga, konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dalam pertandingan untuk prestasi yang lebih baik

Pada dunia olahraga, konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dalam pertandingan untuk prestasi yang lebih baik. Seperti yang dikemukakan oleh Lismadiana (2013, hlm. 116) yang menyatakan bahwa “Konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga menembak, panahan, golf, tenis, renang, tetapi hampir pada seluruh cabang olahraga, termasuk olahraga beregu”. Dari pernyataan diatas dapat diartikan bahwa setiap cabang olahraga sangat memerlukan konsentrasi yang baik, untuk keterampilan berolahraga

Keterampilan dalam kedua pengertian ini secara implisit menunjuk kepada suatu tugas atau perbuatan tertentu dan menjadi indikator dari suatu tingkat kemahiran dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan dengan diadakan sebelum diberi & sesudah diberi treatment Sugiyono (2009: 79) Saat ini dalam pemberian porsi latihan antara latihan teknik dan latihan mental masih belum seimbang, masih banyak para pelatih yang lebih menekankan latihan pada aspek fisik dan teknik saja tetapi aspek mental tidak diberikan latihan yang baik. Seperti yang diungkapkan Komarudin (2015: 6) menyatakan bahwa banyak yang merasakan bahwa proses penampilan yang baik itu 70-90% dipengaruhi oleh faktor mental. pemain yang dilatih mentalnya dengan baik tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah mental emosional yang datang kepadanya, karena suasana dan kondisi pemain ketika bertanding di lapangan dapat sewaktu-waktu berubah.

Latihan *imagery* adalah suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan teknik pemain seperti yang di ungkapkan Hojjati (2014: 712) latihan mental *imagery* merupakan teknik yang sering digunakan para pelatih dan ahli psikologi olahraga dalam membantu untuk meningkatkan performa atlet Perspektif *imagery* yang ada digunakan berdasarkan 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 *free kick* di dalam pikiran Visualisasi merupakan salah satu strategi pelatihan mental paling kuat untuk performa atlet (komarudin, 2015: 89).

Latihan mental *imagery* pada olahraga sepakbola dapat dilakukan oleh pemain dengan menghadirkan sebuah bayangan pada dirinya sedang melakukan sebuah teknik gerakan di dalam otaknya, misalnya dalam melakukan teknik *free kick* dalam sepakbola para pemain dapat membayangkan dirinya sedang melakukan gerakan *free kick* dengan baik dan benar sehingga bola masuk ke jaring gawang melewati penjaga gawang Selain itu peneliti belum melihat adanya latihan *imagery* dalam program latihan di sekolah sepakbola Gama Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurfalalah(2016) terkait metode latihan *imagery* mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara latihan imageri dengan keterampilan dasar sepakbola dengan hasil data yang menggunakan t-test menunjukkan  $p < 0.05$  yang artinya terdapat hubungan

Berdasarkan permasalahan yang ada diatas, maka akan dilakukan penelitian terhadap kemampuan teknik *free kick* pemain sepakbola dengan memberikan dua bentuk latihan mental *imagery* yaitu, latihan *internal imagery* dan *external imagery* yang diharapkan dengan adanya bentuk latihan tersebut akan memperbaiki tehnik *free kick* dan menghasilkan tingkat akurasi yang tinggi. Sampai saat ini belum begitu populer digunakannya bentuk latihan mental *imagery* yang dikombinasikan untuk meningkatkan kualitas sebuah teknik khususnya *free kick* pada cabang olahraga sepakbola selain itu peneliti ingin mengetahui pengaruh konsentrasi dalam ketepatan *free kick* di olahraga sepak bola Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sekolah sepakbola Gama”

Dari permasalahan diatas maka dengan adanya latihan *imagery* dapat memecahkan masalah *free kick* yang ada pada sekolah sepakbola Gama. Hal ini bisa di buktikan dari latihan *imagery* itu sendiri karena dalam melakukan *free kick* dengan *imagery* seorang pemain di haruskan membayangkan dirinya (visualisasi) sendiri didalam pikirannya pada saat melakukan *free kick* oleh karenanya seorang pemain sepakbola yang sedang melakukan *free kick* bisa dengan melihat tiang,,jaring gawang,posisi kiper dan benteng manusia yang dibangun lawan lalu mendengar dan merasakan sehingga bola masuk kedalam gawang lawan. Hal ini sejalan dengan komarudin (2016: 83) yang menegaskan suatu simulasi yang terjadi dalam otak yang bisa memperkuat atau menggambarkan gerakan *free kick*



Selama ini, tim pemandu bakat hanya melihat faktor teknik dan skills pemain, akan tetapi tidak pernah melihat faktor mental psikologis seperti: konsentrasi, kemampuan visualisasi dan *imageri*, kontrol perilaku. Maka dari itu tim pemandu bakat atau pelatih perlu juga mulai melihat faktor mental pemain usia muda. Tendangan bebas (*Free Kick*) sangat krusial dalam suatu pertandingan sepak bola, terlebih apabila tim tersebut memiliki seorang eksekutor tendangan bebas yang sempurna dan mematikan. Situasi tersebut merupakan sebuah kesempatan untuk menciptakan gol yang harus bisa dimanfaatkan semaksimal mungkin, hal yang mungkin terjadi tim akan memenangkan pertandingan.

Timo dalam 14 Ciri Sepak Bola Modern menegaskan “Situasi standar (*free kick*) semakin penting perannya di era sepak bola modern yang begitu kompetitif seperti sekarang ini karena kualitas antar tim secara keseluruhan hampir sama” Oleh karena itu, setiap kesempatan bola mati betul – betul dipergunakan sebaik mungkin guna memenangkan pertandingan yang sebenarnya berlangsung cukup seimbang. *Free kick* adalah tendangan yang diperoleh ketika tim lawan melakukan pelanggaran. Tendangan bebas ini merupakan hadiah dari pelanggaran yang telah dilakukan oleh tim lawan, Sucipto (Sucipto 2000). Tendangan bebas boleh dilakukan pada titik mana saja selama tidak di kotak penalti. Apabila terlalu dekat dengan gawang lawan, biasanya dilakukan kurang lebih 9 meter bebas halangan dari tim lawan. Dimana tim lawan hanya boleh menghadang bola dengan berdiri kurang lebih 9 meter dan berjejer 3 sampai 5 orang.

Posisi pagar hidup ini adalah saling berdempetan dan tangan menutup dada dan organ vital lainnya. Jenis jenis tendangan bebas (*free kick*); (1) tendangan bebas jarak jauh, (2) tendangan bebas jarak dekat. Menurut aturan sepak bola FIFA pasal 13, tendangan bebas terbagi dua, yakni tendangan bebas langsung dan tendangan bebas tidak langsung. Dua tendangan tersebut terbagi berdasarkan zona pelanggaran yang terjadi. Mudahnya, saat pemain dapat mengeksekusi tendangan bebas langsung ke gawang lawan, maka itu disebut tendangan bebas langsung. Berprinsip kepada teori sepak bola modern saat ini bahwa perolehan gol tidak hanya sebatas kepada bola hidup dimana hasil kerjasama, teknik individual dihasilkan akan tetapi dalam permainan, situasi bola mati berperan dalam proses terjadinya gol dimana situasi bola mati salah satunya adalah tendangan bebas (*free kick*).

Seorang penendang *free kick* dituntut memiliki teknik dasar sepak bola yang baik, terutama dalam hal menendang atau menembak bola ke sasaran karena akan menentukan berhasil atau tidaknya tendangan bebas tersebut. Berdasarkan fakta dilapangan, seperti yang terjadi pada atlet ssb gama dan im banyak atlet yang memiliki kemampuan teknik menendang yang berbeda – beda terutama dalam penggunaan kakinya dan tingkat konsentrasi sebelum menendang. Maka untuk meningkatkan hasil yang baik teknik menendang *free kick* dalam sepak bola dibutuhkan latihan yang tepat untuk atlet tersebut.

Berdasarkan observasi bulan oktober 2022 dan informasi yang disampaikan oleh pelatih ssb GAMA FC dan INDONESIA MUDA FC U-13 bahwasanya tingkat ketepatan *free kick* atlet terkait masih rendah dibuktikan dengan instrument ketepatan menembakkan bola ke sasaran dengan hasil dari 38 atlet 28 diantaranya tingkat akurasi *free kick* masih rendah berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh latihan *imagey* dan konsentrasi terhadap ketepatan tendangan bebas(*free kick*)pada atlet ssb Gama dan IM”. Kesimpulan dari latar belakang masalah bahwasanya di ssb gama dan Indonesia muda pada saat pertandingan jarang terjadi gol dalam kesempatan tendangan bebas(*free kick*) yang harusnya bisa dimanfaatkan eksekutor namun gagal karena pemain kurang konsentrasi terbukti dalam pengamatan pemain masih tergesa gesa sesaat sebelum mengeksekusi tendangan bebas sehingga hasilnya tidak maksimal dan pemain sepakbola di sekolah sepakbola Gama dan Indonesia muda masih sering melakukan kesalahan teknik *free kick* seperti tidak sampainya bola ke gawang ataupun bola masih jauh dari sisi kanan dan kiri tiang gawang dan dalam proses latihan pelatih masih menekankan pada pelatihan teknik dan fisik

Selain itu peneliti belum melihat adanya latihan *imagery* dalam program latihan di sekolah sepakbola gama fc dan Indonesia muda padahal kebutuhan Kemampuan mental atau sering disebut mental skills sangat berperan penting dalam proses pencapaian prestasi cabang olahraga beregu seperti sepakbola. Hal ini karena cabang olahraga ini dibutuhkan mental yang baik selain faktor fisik, teknik, serta

taktik dalam performa permainan di lapangan. sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui “pengaruh latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan *free kick* atlet sepakbola di sekolah sepakbola Gama FC dan Indonesia Muda”, lalu dapat memberikan pengetahuan mengenai prinsip prinsip *imagery* dan keseimbangan latihan fisik dan psikis pemain sepakbola.

#### B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang masalah diatas maka dapat diuraikan beberapa masalah yang teridentifikasi, yaitu :

1. Seringnya terjadi kesalahan dalam melakukan *free kick* di Sekolah Sepakbola Gama fc dan Indonesia muda.
2. Pelatih dalam melaksanakan latihan *free kick* belum menggunakan metode latihan *imagery*.
3. Belum diketahuinya pengaruh konsentrasi yang terbagi menjadi tingkat konsentrasi tinggi dan tingkat konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free Kick* pada pemain sekolah sepakbola Gama fc dan Indonesia muda.
4. Belum diketahuinya model latihan *imagery* dan konsentrasi sebagai variabel atribut

#### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari hasil identifikasi masalah yang telah dipaparkan, serta sebagai antisipasi timbulnya penafsiran yang berbeda-beda sehingga penelitian ini dapat dilakukan secara terarah maka peneliti perlu membatasi variabel penelitian ini,

dalam penelitian ini hanya akan membahas mengenai “Pengaruh latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan *free kick* atlet sepakbola Di Sekolah Sepakbola Gama fc dan Indonesia Muda”

#### D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang diatas, yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimanakah pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sekolah sepakbola Gama fc dan Indonesia Muda?
2. Bagaimanakah perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free Kick* pada pemain sekolah sepakbola Gama fc dan Indonesia Muda?
3. Bagaimanakah interaksi antara metode latihan *internal imagery* dan eksternal *imagery* serta konsentrasi terhadap ketepatan *Free Kick* pada pemain sekolah sepakbola Gama dan Indonesia Muda?

#### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui :

1. Perbedaan pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sekolah sepakbola Gama.dan Indonesia Muda

2. Perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free Kick* pada pemain sekolah sepakbola Gama dan Indonesia Muda.
3. Interaksi antara metode latihan internal *imagery* dan eksternal *imagery* serta konsentrasi dengan ketepatan *Free Kick* pada pemain sekolah sepakbola Gama dan Indonesia Muda

#### F. Mamfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan yang positif dan manfaat berbagai belah pihak sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Bagi para pembaca, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memperkaya metode-metode yang ada.
  - b. Bagi para peneliti, metode latihan mental dan *free kick* ini akan dapat dikembangkan lebih baik, sehingga wawasan terus berkembang dan meluas.
  - c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuktikan secara ilmiah tentang pengaruh metode latihan *imagery internal*, *imagery external*, dan konsentrasi tinggi, rendah, terhadap ketepatan *free Kick* pada pemain sekolah sepakbola Gama fc dan Indonesia muda.

## 2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih Sepakbola, metode latihan mental *imagery* untuk teknik *free Kick* ini dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan dalam meningkatkan kualitas teknik *free Kick* pada pemain sekolah sepakbola Gama fc dan Indonesia muda.
- b. Bagi pemain Sepakbola, pemain dapat berlatih secara teratur, terencana dan terprogram dengan metode latihan mental *imagery* untuk teknik *free Kick*.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Imagery*

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 perseptual namun dapat terjadi tanpa adanya rangsangan yang sebenarnya terhadap indera yang relevan (Gunarsa, 2008: 102). 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. 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. menjelaskan bahwa *imageri* merupakan teknik untuk mempersiapkan kinerja 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. 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. Imagery itu sendiri memanipulasi gambar dikendalikan oleh sketsa visuo-spasial seseorang (Westlund Stewart N: 2016)

Imagery sendiri dapat diartikan sebagai pengalaman yang meniru pengalaman nyata atau masa lalu sehingga kita secara sadar membentuk, melihat serta dapat melibatkan panca indra. Penggunaan imagery telah terbukti memiliki efek yang sama dengan melihat gambar yang sebenarnya (Gary Hughes: 2017: 44) 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. 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).

#### **1. Jenis *Imagery* atau bentuk latihan *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. Menurut Lane dalam Komarudin (2015: 84) Latihan *Imagery* menjadi lima bentuk yaitu sebagai berikut: 1).Cognitive specific (CS) : latihan *imagery* khusus Keterampilan olahraga yang spesifik. Seperti tendangan bebas dalam permainan sepakbola 2).Cognitive General (CG) :latihan *imagery* ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin. Seperti strategi pertahanan dan

menyerang dalam olahraga sepakbola 3). Motivation spesifik (MS): latihan imagery ini bertujuan secara spesifik dan membentuk orientasi pada tujuan. Seperti angkat besi untuk memperoleh medali pada suatu kejuaraan. Latihan ini adalah latihan imagery untuk tujuan motivasi 4). Motivasi general arousal (MGA) : latihan Imagery ini berhubungan dengan emosi dan performa. Seperti bersemangat dan gembira ketika bertanding didepan penonton 5) Motivational General mastery (MGM): latihan imagery ini terkait dengan penguasaan situasi olahraga.

Seperti pesepak bola tetap fokus ketika dicaci maki oleh penggemarnya. 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 pemain. Hal tersebut identik dengan bagaimana pandangan setiap pemain dalam memunculkan bayangan. Istilah perspective imagery dapat diartikan sebagai teknik menggunakan imagery berdasarkan pandangan pemain.

Cox (2011: 267) menyatakan bahwa kita tidak mengerti persis bagaimana imagery yang di ciptakan dalam pikiran kita tetapi para ilmuwan berspekulasi bahwa adanya tindakan melihat benda - benda di mata dan di dalam pikiran yang menggunakan proses kerja otak yang sama yang kita gunakan ketika melihat benda - benda dengan mata fisik dengan ini dapat memunculkan sebuah bayangan yang perlu dibantu dengan menggunakan sebuah stimulus luar agar membentuk gambaran sebuah gerakan dipikiran pemain. 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 pemain dalam proses memunculkan bayangan dalam pikiran terkait teknik yang dilatihkan seperti tehnik *free kick* dalam sepakbola dengan ini harapannya pemain akan memiliki memori terkait gerakan teknik yang cukup sehingga akan membantu dalam memunculkan bayangan pada saat berlatih *imagery* oleh karena itu dalam proses latihan *imagery* ini setiap kelompok akan dipandu untuk melakukan pembayangan atau visualisasi terkait tehnik *free kick* yang benar.

Dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan yaitu untuk internal *imagery* para atlet membayangkan dirinya terkait tehnik *free kick* yang ada di otak mereka dengan panduan dari pelatih. Sedangkan untuk external *imagery* para pemain pada awal sesi latihan diberi stimulus berupa video terkait tehnik *free kick* setelah itu baru membayangkan tehnik *free kick* dengan panduan pelatih. Persamaan pada latihan ini terletak adanya penggunaan kata kunci. Dalam pelaksaan latihan *imagery* ini harus tepat menggunakan sebuah trigger (kata kunci) untuk mendeskripsikan tehnik yang akan dipelajari. Trigger tersebut dapat berupa kata; tehnik *free kick*, konsentrasi, dan target.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa salah satu tehnik untuk membantu melatih tehnik *free kick* dalam sepakbola adalah dengan internal *imagery*. Pada prosesnya pemain memejamkan mata untuk membayangkan sebuah tehnik *free kick* kemudian melakukannya secara nyata. Dalam pelaksanaan latihan *internal imagery* ini dilakukan dalam beberapa kali untuk menguatkan memori bayangan dan otomatisasi dalam memunculkan bayangan selanjutnya pada proses

pelaksanaan latihan setelah melakukan pembayangan para pemain akan melakukan latihan teknik *free kick* secara nyata sesuai dengan materi latihan yang dilaksanakan.

Dalam program latihan pemain diarahkan untuk mengimajinasikan hasil yang dicapai dari tindakan yang akan dilakukan. Dengan kata lain bahwa rangkaian dalam proses latihan imagery tidak hanya terhenti pada proses membayangkan tetapi dilanjutkan pada tahap eksekusi gerakannya.

## 2. Teori-Teori Tentang Proses Kerja *Imagery*

Teori imagery ini menjelaskan bahwa domain kognitif dapat membantu atlet fokus pada tugas dengan isyarat yang relevan sebagai rangsangan tidak relevan, yang menjauhkan kinerja yang diharapkan. Melalui teknik mental ini, pemain juga menjadi sadar tentang kondisi fisiologisnya sehingga dapat mengurangi hambatan yang terkait dengan tindakan motorik, dan meningkatkan perhatian terhadap isyarat untuk respon motorik. Para psikolog olahraga tahu tentang sedikit alasan mengapa latihan imagery dan mental menjadi latihan yang efektif dan bagaimana cara kerjanya. Dalam hal ini ada beberapa teori yang mendukung fungsi imagery atau visualisasi yang dapat memfasilitasi performa pemain.

Apruebo dalam komarudin (2015: 91) menjelaskan *imagery* sebagai berikut:

- a. Teori Psychoneumuscular Teori ini biasa juga disebut “muscle memory” latihan *Imagery* terjadi dalam otak dan otot. Ketika seorang atlet menggambarkan atau membayangkan pola gerak tanpa menampilkan gerak yang sebenarnya yang dimana ketika itu atlet membayangkan

sebuah keterampilan olahraga tertentu yang menyebabkan ototnya berkontraksi. Kondisi sama dengan atlet saat menampilkan rangkaian keterampilan gerak dalam konteks yang sebenarnya. Dalam hal ini sejalan yang dikatakan Weinberg (2011: 301) apabila kita membayangkan dengan jelas ketika melakukan gerakan, maka kita menggunakan jalur saraf yang serupa dengan yang digunakan dalam kinerja gerakan sebenarnya,

- b. Symbolic learning Theory Teori ini di kenal sebagai “mental blueprint” Atlet atau pemain melakukan latihan Imagery akan menampilkan sistem kode didalam sistem saraf pusat yang akan membantu atlet membentuk dan merencanakan pola gerak yang dilakukannya. Teori ini akan membantu dan memfasilitasi performa pemain dengan cara altet membuat blue-print (kode gerak atau perncanaan gerak) kedalam komponen simbol yang menyebabkan atlet dapat melakukan pola gerak lebih mudah, familiar dan lebih otomatis. Dengan melakukan imagery secara rutin tentu saja akan ada otomatisasi pada perintah kerja otak ke otot pun akan terbentuk maka dari itu ini akan membantu atlet merencanakan pola geraknya (Weinberg 2011: 301).
- c. Bio-informational theory Teori ini menjelaskan bahwa dalam latihan Imagery terjadi adanya keterlibatan jaringan aktivasi kode stimulus dan respon secara proporsional yang disimpan lama dalam memory pada waktu pemain melakukan imagery cenderung mengaktifkan karakteristik

stimulus yang menggambarkan isi (pola gerak) yang akan dibayangkannya dan mengaktifkan karakteristik respon yang menggambarkan stimulus apa yang harus mereka respon dalam situasi tertentu.

- d. Attention-arousal Theory Teori ini menekankan pada efektivitas latihan imagery sebagai sebuah regulasi diri yang sangat penting dalam mengatasi keterampilan, kemampuan untuk menetapkan tujuan, perencanaan, memecahkan masalah, meregulasi tingkat arousal, kecemasan pada saat pertandingan, emosi sebagai komponen penting untuk sukses selain itu atlet dapat melakukan latihan imagery dengan jelas, realistik, dan mendetail contohnya ketika atlet memvisualisasikan persiapannya dalam menghadapi pertandingan, sistem sarafnya pusatnya terprogram keberhasilannya sebab aktivitas yang divisualisasikan benar-benar telah siap ditampilkan.

Berdasarkan beberapa teori tersebut dapat disimpulkan bahwa berbagai penelitian telah dilakukan yang membuktikan bahwa latihan *imagery* dapat sangat berguna dalam peningkatan dan pengembangan pada keterampilan atau kemampuan atlet yang ingin belajar pada cabang olahraga tertentu sehingga memperoleh hasil yang maksimal.

### 3. Definisi Latihan Internal Imagery dan External Imagery

Latihan mental imagery adalah latihan mental yang menggunakan semua panca indera yang saling berkaitan untuk sebuah proses kerja imagery untuk lebih jelasnya Komarudin (2015: 83) menyatakan mental

*Imagery* adalah suatu simulasi yang terjadi dalam otak selain itu ada pendapat lain yang mengatakan bahwa imagery ada proses penciptaan adegan yang ada didalam pikiran atlet atau pemain atas apa yang akan dia lakukan (Quin dalam Komarudin 2013: 83). pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan imagery berproses dengan panca indera yang di kolaborasi dengan pemikiran atlet atau pemain sehingga menjadi proses penciptaan adegan yang akan dilakukan. Dalam proses latihan *imagery* ada berbagai bentuk latihan salah satunya latihan perspektif latihan *imagery*. Internal imagery dan external imagery yang memiliki definisi menurut Weinberg & Gould (2011: 289) internal imagery mengacu pada eksekusi keterampilan dari sudut pandang anda sendiri yang seolah-olah anda memiliki kamera di kepala anda sendiri selain itu anda hanya melihat apa yang akan merasakan benar - benar mengeksekusi karena internal imagery berasal dari sudut pandang orang pertama yang menekankan kesan gerakan dan anda sedang merasakan atau melakukannya

sedangkan external imagery anda melihat diri anda dari perspektif pengamatan luar seolah - olah anda menonton diri anda sendiri di video. Komarudin (2015: 87) mangatakan bahwa internal imagery disini mengacu pada memvisualisasikan olahraga atau peristiwa tertentu yang melalui pandangan mata pelaku atau pandangan pribadi (orang pertama) sedangkan external imagery mengacu pada melihat atau menonton



penampilan atlet pada sebuah video yang kemudian diamati, dipelajari dan dibayangkan teknik tersebut.

Sedangkan Ebadian (2014: 430) menyatakan internal imagery merupakan proses dimana seseorang membayangkan sebuah teknik yang dimiliki dan diketahui dalam pikirannya tanpa adanya melihat gambaran luar. Dalam proses latihan imagery setiap kelompok akan dipandu untuk melakukan pembayangan atau visualisasi terhadap teknik *free kick* yang benar. *Internal imagery* yaitu pemain membayangkan dirinya sendiri terkait teknik *free kick* maka yang ada dalam pikiran pemain dengan panduan oleh pelatih sedangkan *external imagery* pada awal pertemuannya pemain diberi stimulus berupa video yang terkait dengan teknik *free kick* setelah melakukan itu baru pemain membayangkan teknik *free kick* dengan melakukan secara nyata.

Latihan *internal imagery* dilakukan secara berulang kali untuk menguatkan memory bayangan dan otomatisasi hal ini sejalan dengan Komarudin (2015: 83) menyatakan apabila atlet melakukan latihan imagery secara otomatis atlet atau pemain melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu seperti melihat dirinya dalam video. Berdasarkan pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu teknik yang membantu teknik *free kick* dalam bola basket adalah dengan internal imagery dan external imagery. Dikarenakan pada proses kerjanya pemain memejamkan mata untuk membayangkan sebuah teknik *free kick* kemudian melakukan secara nyata

## **B. Latihan Mental**

### **1. Pengertian latihan Mental**

Pada dasarnya 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. (Komarudin, 2013: 1). Dalam studi kualitatif oleh Gould menyimpulkan bahwa peraih medali Olimpiade secara konsisten bergantung pada rutinitas persiapan mental (Gadner: 2016). Dalam hal ini sejalan dengan adanya olahraga prestasi yang di dalam pertandingan pemain harus melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh – pengaruh dan mental- emosional seseorang yang timbul pada saat berolahraga. Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang pemain berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik dan taktik. Pelatihan keterampilan mental biasanya mencakup penetapan tujuan, membangun kepercayaan diri, konsentrasi, *imagery* dan kegelisahan (Matt Berry, 2008: 2015).

Pada saat usia 13-14 tahun pada cabang olahraga tertentu , termasuk dalam tahap latihan tingkat lanjut dimana sasaran yang harus dicapai dalam tahap latihan ini adalah memperkuat kemauan (*will power*) untuk berlatih dan menghadapi berbagai kendala psikologis dan fisik, mengembangkan harmonisasi kondisi fisik dengan koordinasi (seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan mobilitas) untuk menuju spesialisasi cabang olahraga dengan pendasaran fisik yang kuat menuju prestasi tinggi nantinya (Anam, 2013:80)

Karen & Tremayne: 2017 menyatakan latihan secara rutinitas dapat bermanfaat untuk persiapan mental pada saat pertandingan nantinya selain itu sangat membantu atlet atau pemain untuk memusatkan perhatian, mengurangi kecemasan, menghilangkan gangguan dan meningkatkan kepercayaan diri. Komarudin (2015: 3) mental adalah keseluruhan dari struktur dan proses - proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun tidak di sadari pada diri manusia dapat diketahui bahwa latihan keterampilan psikologi juga memberi manfaat secara sistematis, konsistensi dan terukur untuk meningkatkan performa pemain seperti memberikan kenyamanan pada saat bertanding dan memberikan kepercayaan diri pada setiap pertandingan karena didalam diri atlet atau pemain yang bisa meningkatkan hanya adanya faktor psikologi yang baik sehingga pemain pada saat dalam keadaan tertekan dia tidak akan goyah untuk mencapai apa yang diinginkannya , maka latihan mental sebagai latihan yang dilakukan untuk menengendalikan pikiran, ingatan, akal yang sangat berpengaruh pada penampilan pemain waktu pertandingan dan juga ini berpengaruh dari lingkungan karena dari luar mereka bisa berpikir menampilkan permainan terbaiknya disebabkan oleh mental yang baik tetapi dalam hal ini latihan mental harus dilakukan secara sistematis terprogram untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Kartono & Gulo (2000: 27) menyatakan 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. bahwa mental merupakan sebuah kecakapan. Oleh karena itu mental dapat dilatih dan dikembangkan.

Latihan mental *imagery* dapat digunakan untuk memfasilitasi respon yang efektif terhadap stres kompetitif dan emosi. Dimiyati (2017: 120) mengatakan *imagery* berguna diantaranya untuk *refokus*, *goal setting*, berpikir positif, strategi pembagunan, meningkatkan fokus permainan dan konsentrasi, kepercayaan diri, meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan dalam pertandingan, persiapan bermain, dan pengalihan pelatihan. *Imagery* menghasilkan perasaan kinerja yang sukses untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

## **2. Tahap Latihan Mental**

Proses latihan mental bersifat kompleks yang menggunakan berbagai pendekatan integratif untuk mengembangkan keterampilan mental atlet oleh sebab itu keterampilan mental akan matang jika memfokuskan kepada penerapan tehnik latihan mental seperti *imagery* dan penetapan tujuan (*goal setting*) dalam model interversi yang digunakan dalam latihan mental harus mengikuti beberapa tahapan menurut Komarudin (2015: 14) yaitu:

a. Tahap Filosofi

Proses latihan mental harus dimulai dari filosofi pelatih yang biasanya dalam filosofi terdapat tujuan dari program yang mau dilaksanakan adapun filosofi yang digunakan berbeda-beda. pendekatan edukatif vs klinis, pendekatan yang berpusat pada program vs berpusat pada atlet dan pendekatan pengembangan diri vs pengembangan pada performa

b. Tahap Model

Dalam proses latihan mental adalah model intervensi yaitu ruang lingkup strategi dan tehnik yang spesifik terkait dengan latihan mental yang harus dikembangkan. Model intervensi ada model keluarga, model pengorganisasian dan model untuk tim sedangkan Orlick mengatakan model keterampilan mental untuk olahraga spesifik dari model diatas menunjukkan menyeluruh tentang latihan keterampilan mental dalam meningkatkan pemahaman atlet agar tertarik mengikuti program pelatihan mental.

c. Tahap Strategi

Dalam tahapan strategi merupakan perorganisasian rencana kegiatan serta bagaimana pelaksanaan program intervensi latihan mental secara spesifik dilaksanakan yang khusus untuk menggunakan langkah-langkah dan tehnik praktik latihan mental. Strategi yang sudah dilakukan para ahli yaitu empat fase program latihan untuk meningkatkan performa pada keterampilan tertutup, berpikir dan pemetaan tujuan,

pemusatan, perencanaan kompetisi, pendekatan latihan mental dengan menggunakan bio-feedback dan latihan perilaku gerak visual yang itu semua bertujuan untuk kebutuhan atlet.

#### d. Tahap Teknik

Tahapan terakhir dalam proses latihan mental adalah tehnik atau metode. Metode adalah cara untuk mengimplementasikan strategi atau metode berperan sebagai alat yang sudah familiar meliputi imagery, relaksasi, penentuan tujuan, self-talk, bio-feedback, profil penampilan dan tehnik manajemen perilaku. Terdapat empat tehnik latihan mental tradisional yang dikemukakan Gould, Murphy, Tammen, dan May yaitu Imagery, Goal setting, manajemen pikiran dan relaksasi fisik atau regulasi keteguhan. Beberapa tehnik tersebut sudah teruji melalui berbagai penelitian sehingga tehnik tersebut bisa dijadikan sebagai tehnik yang efektif dan efisien dalam latihan mental.

### 3. Faktor variable latihan

Ada beberapa faktor atau variabel latihan yang berupa ukuran atau dosis latihan. Menurut Ambarukmi (2007: 19) ukuran atau dosis latihan tersebut meliputi FITTE (Frekuensi, intensity, time, type, dan enjoyment). Ukuran atau dosis latihan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

#### a. Frekuensi Latihan

Menurut Suharjana (2013: 14) frekuensi menunjuk pada jumlah latihan perminggu-nya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kemampuan fisik frekuensi

latihan yang baik untuk endurance training adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk anaerobic training 3 kali per minggu. Latihan 3 kali per minggu merupakan frekuensi minimal yang dapat menghasilkan penambahan tenaga maksimal. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu.

b. Intensitas Latihan

Menurut Irianto (2018: 17) intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas latihan merupakan komponen latihan yang penting, karena tinggi rendahnya intensitas berkaitan dengan panjang atau pendeknya durasi latihan yang dilakukan (Suharjana, 2013: 15). jika intensitas latihan tinggi biasanya durasi latihan pendek, dan apabila intensitas rendah durasi latihan akan lebih lama. Intensitas dapat dikatakan sebagai dosis atau takaran latihan yang dijalankan. Intensitas latihan adalah berat atau ringannya beban atau tekanan fisik dan psikis yang harus diselesaikan selama latihan (Chan, 2012: 34).

c. Durasi Latihan (Time)

Irianto (2018: 21) menyatakan durasi latihan atau time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Selain itu durasi dapat berarti waktu, jarak atau kalori (Suharjana. 2013: 16). Menurut Sharkey (Suharjana. 2013: 16) durasi menunjuk pada lama waktu yang digunakan untuk latihan, jarak menunjukkan pada panjangnya langkah atau kayuhan yang ditempuh, sedangkan kalori

menunjuk pada jumlah energi latihan yang digunakan selama latihan. Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan, peningkatan pada salah satunya yang lain

akan menurun. Hasil latihan kebugaran akan tampak nyata setelah berlatih selama 8 sampai 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

d. Tipe Latihan

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memilih metode latihan yang tepat. Metode dipilih untuk disesuaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan (Suharjana, 2013: 17). karakteristik metode latihan sering dinamakan dengan tipe latihan. Tipe latihan akan menyangkut isi dan bentuk bentuk latihan.

e. Enjoyment

Menurut Ambarukmi (2007: 19) yang dimaksud dengan enjoyment adalah bahwa latihan yang dipilih dapat dinikmati oleh atlet. Atlet atau seseorang yang melakukan olahraga bisa menikmati jenis dan metode yang dilakukan selama olahraga. Anak-anak yang melakukan olahraga akan lebih mudah untuk terjadi cedera. Kerusakan yang timbul karena terjadi kontak fisik saat bermain atau mungkin disebabkan pelatihan. Perbedaan antara anak-anak dan orang dewasa terletak pada fisik dan karakteristik fisiologisnya. Anak-anak lebih rentan terhadap cedera karena faktor-faktor yang berkontribusi terhadap risiko cedera lebih besar pada anak dari pada orang dewasa.

Hal ini mencakup area permukaan yang lebih besar dibandingkan dengan masa tumbuh, tulang rawan yang dapat dengan mudah stres. 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.

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.

### **C. KONSENTRASI**

#### **1. Pengertian Konsentrasi**

Dalam olahraga khususnya olahraga prestasi terdapat sebuah factor yang sangat berperan dalam menunjang ataupun menghambat prestasi seorang pemain. Faktor tersebut adalah perhatian dan konsentrasi. Apta (2015: 112) menyatakan konsentrasi ialah kemampuan seseorang untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan yang ada di dalam suatu lingkungan atau suasana lingkungan berubah secara cepat pada pikiran masa lampau atau masa depan yang tidak adanya sangkut paut sehingga membuat penampilan kacau. Komarudin (2013: 138) menyatakan konsentrasi adalah

kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terpengaruh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan olahragawan namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait definisi.

Penting bahwa intensitas latihan perlu diperhatikan dan teknik yang terlatih membantu meningkatkan konsentrasi pemain (Timo Jankowski, 148: 2016). Konsentrasi akan membantu setiap tugas yang ada pada pemain (Matt Berry, 2015: 209) Pada umumnya pemain yang memiliki kemampuan dan energi optimal dapat secara fokus mengarahkan perhatiannya pada cabang olahraga yang dilakukan. konsentrasi dan memperhatikan suatu objek juga merupakan satu keterampilan khusus bagi pemain sehingga para pelatih dan pembina olahraga harus menyadari akan arti pentingnya keterampilan untuk memperhatikan. Selain itu dengan adanya stres berfungsi untuk meningkatkan konsentrasi seseorang (Gadner: 2016).

Ketika di garis tendangan, pemain sepakbola dihadapkan dengan banyak gangguan seperti kebisingan, kerumunan pemain lawan, instruksi pelatih, dan tekanan permainan. Kondisi seperti itu hingga saat ini nampaknya belum menjadi fokus pembahasan dalam pembinaan olahraga prestasi. Sebab kecenderungan para pelatih dan pembina olahraga masih terlalu fokus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di bidang potensi psikologis masih terabaikan. Banyak kalangan dari pemain baik pelatih maupun atlet yang belum paham terkait batasan antara perhatian dan konsentrasi. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada

rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan terkait definisi konsentrasi. Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang dalam memilih sebuah rangsangan suatu objek melalui perhatian yang kemudian dipilih untuk dijadikan objek untuk diamati atau di perhatikan dalam waktu tertentu agar mendapatkan hasil yang optimal.

## **2. Faktor Pengganggu Konsentrasi**

Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memusatkan sebuah perhatian pada saat bertanding dan berlatih pasti ada berbagai faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi. Paul (2012: 507) menyatakan kecemasan dan kecewa dapat mengganggu konsentrasi. Senada dengan Mark (2013: 698) bahwa kecemasan mempengaruhi pemain atau atlet untuk berkonsentrasi dan mental atlet. Apta (2014: 112) menyatakan stimulus pengganggu konsentrasi ada dua yaitu stimulus eksternal yang berasal dari luar tubuh dan stimulus internal yang berasal dari dalam tubuh. Pemain yang lebih tinggi tingkatannya dapat mengganggu konsentrasi (Ademir, 2017: 295).

Waktu permainan membantu untuk pemain fokus dan lebih konsentrasi untuk berperan penting pada suatu pertandingan (Enrique, 59: 2014). Weinberg & Gould (2007: 359-364) menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi yaitu faktor dari dalam diri olahragawan (internal) dan faktor dari luar pemain (eksternal).

Terkait faktor dari dalam diri (internal) olahragawan terdapat beberapa faktor antara lain, yaitu:

a. Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para pemain, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki pengalaman bertanding. Kondisi pemain yang memikirkan bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus tentu saja akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan pemain di lapangan.

b. Memikirkan hasil yang akan dicapai

Bagi seorang pemain dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan diramalkan malah menjadi beban. pemain akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

c. Merasa tercekik dan tertekan

Perasaan tercekik merupakan salah satu dampak dari beban target seorang atlet dalam menjalani sebuah pertandingan. Seorang pemain atau atlet yang sangat tegang dalam menjalani pertandingan akan mengalami perasaan choking (tercekik). Alhasil kondisi tersebut berdampak negatif pada penampilan atlet di lapangan.

d. Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi pemain, terutama pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi pemain menembak dan panahan, pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran.

e. Kelelahan

pemain yang bertanding dalam intensitas tinggi tentu akan menguras energi. Dengan kondisi energi yang terkuras tentu akan berpengaruh pada kemampuan otak dalam mengikat oksigen. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh pada daya konsentrasi atlet di lapangan.

f. Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet atau pemain akan berpengaruh pada konsentrasi ketika bertanding. Contoh ketika seorang atlet unggulan bertemu dengan atlet pemula tentu saja motivasi untuk bertanding tidak akan sebagus ketika bertemu pemain yang selevel. Secara tidak langsung ini akan berpengaruh pada konsentrasi pada saat pertandingan

Terkait dengan faktor dari luar pemain (eksternal) terdapat beberapa faktor antara lain:

a. Rangsang yang mencolok

Rangsang yang mencolok merupakan gangguan terhadap fungsi visual, yang akhirnya juga mengacaukan tingkat konsentrasi. Jika fungsi visual terkacaukan, maka

rangsang yang masuk ke dalam persepsi tidak akan sempurna, sehingga proses pemilahan di dalam otak untuk merespons yang berupa konsentrasi juga akan terganggu.

b. Suara yang keras

Seperti halnya dengan rangsang visual yang mencolok, rangsang suara yang keras akan mengganggu proses informasi ke otak. Untuk itu latihan konsentrasi akan lebih efektif dilakukan ditempat yang kondusif dan hening.

c. Perang urat syaraf yang dilakukan oleh lawan.

Perang urat syaraf biasanya lebih mengarah pada perang kalimat yang didalamnya meneror. Biasanya seorang pemain yang mendengar kalimat tersebut akan bereaksi secara emosional. Apabila atlet tersebut memiliki sikap temperamental pasti akan mempengaruhi konsentrasi di lapangan.

d. Hambatan Latihan Konsentrasi

Seorang pemain tentunya harus memiliki konsentrasi tetapi ada berbagai macam hambatan pada saat latihan konsentrasi. Menurut Gunarsa (2008:92) terdapat tiga faktor yang dapat menjadi penghambat pada saat berlatih konsentrasi yaitu:

- 1) Objek yang terlalu banyak dan peralihan yang berlangsung cepat Jika objek latihan yang dijadikan sebagai stimulus perhatian terlalu banyak dan terjadi peralihan yang sangat cepat maka konsentrasi akan mudah terganggu. Oleh karena itu diperlukan latihan khusus pada

atlet bagi cabang olahraga tertentu. Selain itu dalam latihan konsentrasi harus bersifat spesifik.

- 2) Hubungan antara Perhatian, Konsentrasi, dan Stres Seorang pemain ketika mengalami ketegangan yang berlebihan akan menyebabkan gangguan pada proses berpikir dan kegiatan dari otot-otot. Gangguan pada fungsi berpikir meliputi energi psikis yang meningkat sehingga mengganggu koordinasi energi psikis dengan suatu gerakan. Dengan kata lain dapat terjadi kekekacauan dalam perhatian yang akhirnya berimbas pada konsentrasi.
- 3) Rasa Sakit Faktor lain yang menjadi penghambat seorang pemain untuk dapat berkonsentrasi adalah rasa sakit. Pada kenyataannya banyak atlet atau pemain yang terpecah konsentrasinya pada saat bertanding ketika sedang mengalami cedera.

### **3. Cara meningkatkan konsentrasi**

Kemampuan konsentrasi merupakan suatu keterampilan yang pada hakikatnya dapat dilatih dan ditingkatkan. Konsentrasi sangat mudah terbentuk melalui latihan. Menurut Weinberg & Gould (2011: 364) mengatakan bahwa konsentrasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengerahkan upaya yang di sengaja pada apa yang paling penting dalam situasi tertentu seperti berfokus pada isyarat yang jelas pada lingkungan (perhatian selektif), mempertahankan bahwa fokus perhatian dari waktu ke waktu, memiliki kesadaran akan situasi dan kinerja dan pengalihan fokus perhatian ketika di permainan.

Menurut Gunarsa (2008: 94-95) beberapa cara atau petunjuk yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Mengatur energi psikis dan stress, khususnya rekomendasi untuk mencapai alur.
- b. Menggunakan hasil latihan sebagaimana telah disebutkan sebelumnya akan membantu mengurangi ketidakpastian dan mengurangi potensi terhadap munculnya gangguan.
- c. Menggunakan pemicu, baik dalam bentuk kata-kata maupun tindakan tindakan, yang mengingatkan atlet untuk berkonsentrasi.
- d. Atlet harus menggunakan waktu latihan untuk memusatkan dan mempertahankan perhatiannya dengan intensitas yang sama dengan apa yang harus dilakukan pada waktu bertanding.
- e. Mempertahankan kepekaan psikis dan mengatur energi psikis selama latihan dan pertandingan. Hal ini tidak saja dapat meningkatkan ketajaman konsentrasi tetapi dapat memperbaiki kemampuan melakukan seleksi terhadap perhatian dan perubahan-perubahan keterampilan.

#### **D. Ketepatan (Accuracy)**

##### **1. Pengertian Ketepatan**

Istilah ketepatan tentunya akan terbayang bahwa adanya suatu sasaran atau titik yang harus dituju ataupun dikenai dengan suatu objek tertentu. 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). 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. Sedangkan menurut Milenkovic (2013: 2) berpendapat bahwa ketepatan (accuracy) adalah suatu usaha untuk mengarahkan suatu objek atau bagian tubuh menuju suatu target seperti melakukan gerakan *free kick* di sepakbola. 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.

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

Ketepatan menendang dalam sepakbola 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 selama tepat pada sasaran yang diinginkan, hal ini karena ada beberapa penyebab yang perlu diperhatikan 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

## **E. Sepakbola**

### **1. Permainan Sepakbola**

Sepakbola berkembang di negara Inggris sekitar pertengahan abad ke-13 dengan berbagai aturan sederhana dan menjadi kegemaran banyak orang. Sepakbola sempat dilarang karena cara bermain yang kasar dan menimbulkan kekerasan. Pertengahan abad ke-18, klub, sekelompok universitas dan sekolah merumuskan aturan baku mengenai sepakbola. Pada tahun 1904, *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) resmi dibentuk sebagai asosiasi sepakbola tertinggi yang bertugas mengatur segala sesuatu tentang sepakbola diseluruh dunia. Kini setelah semakin berkembang, sepakbola tidak hanya menjadi olahraga yang populer tetapi juga sebuah industri yang dapat menghasilkan keuntungan komersial (Sener, 2015 :10).

Menurut Muhajir (2016: 5) sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan. Pendapat lain dikemukakan bahwa sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan (Danurwindo, 2017: 5). Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan dua tim yang terdiri dari 11 pemain setiap tim, memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali lengan, bertujuan mencetak gol ke gawang lawan sesuai dengan aturan resmi yang berlaku.

Seluruh peraturan dalam permainan sepakbola secara resmi diatur oleh FIFA melalui bidang khusus yang menangani perwasitan.



Gambar 1. Ukuran lengkap lapangan Sepakbola

Sumber: buku pjok (2017)

Pertandingan sepakbola secara resmi diatur dengan 17 peraturan yang telah disepakati dan tercantum pada buku panduan *laws of the game*. Buku panduan tersebut mengalami revisi setiap musim untuk memperbaiki peraturan dan menambahkan sentuhan teknologi untuk menciptakan permainan yang lebih sportif dan menarik. Secara fisik permainan sepakbola menuntut seorang pemain untuk bermain secara prima dalam waktu 2x45 menit, dibutuhkan kondisi fisik yang terlatih untuk dapat mencapai level tersebut.

Secara taktik pemain harus cerdas dalam menerjemahkan ide dari seorang pelatih yang telah merencanakan strategi terbaik untuk tim yang sangat bisa berubah-ubah dalam sebuah pertandingan. Segi mental pemain dituntut untuk memiliki mental yang matang, pantang menyerah dan memiliki daya juang untuk memenangkan setiap pertandingan. Luxbacher (2011: 5) mengatakan bahwa sepakbola ialah permainan yang menantang secara fisik dan mental, anda harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Selanjutnya sepakbola memiliki empat unsur komponen utama yang harus dipenuhi yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental (Darmawan & Putera, 2012: 11).

## **2. Tendangan Bebas (*Free Kick*)**

Tendangan bebas dalam olahraga sepakbola merupakan jenis tendangan yang dilakukan tim lawan sebagai hadiah atas pelanggaran yang diperolehnya di luar kotak pinalti. Jenis tendangan ini terbagi menjadi beberapa macam dengan peluang terjadinya

gol yang berbeda-beda. Dibandingkan dengan tendangan penalti, tendangan bebas dalam permainan sepak bola atau yang disebut juga *free kick* memiliki peluang tercipta gol yang lebih sedikit namun jika dilakukan dengan strategi dan teknik yang benar, besar kemungkinan gol pun bisa tercipta. Entah dengan melakukan umpan atau langsung menendang bola ke gawang.

### **3. Macam-macam Tendangan Bebas**

Tendangan bebas bisa dibedakan menjadi beberapa jenis dibedakan berdasarkan jaraknya, penjelasannya sebagai berikut:

#### **a. Tendangan Bebas Jarak Jauh**

Merupakan tendangan yang terjadi dengan jarak terlalu jauh dari gawang. Biasanya dalam eksekusinya tidak diperlukan penjagaan pagar betis. Dalam jenis *free kick* ini, bola ditendang secara melambung agar bisa menghasilkan jarak lebih dekat dari gawang. Tidak hanya ditendang melambung, bola pun kerap dioper ke rekan setim untuk melakukan strategi tertentu.

#### **b. Tendangan bebas jarak dekat**

Merupakan tendangan yang dilakukan pada jarak tidak terlalu jauh dari gawang. Kebalikannya dengan *free kick* jarak jauh, pada eksekusinya akan ada penjagaan pagar betis. Tendangan bebas jarak dekat bisa dimanfaatkan untuk peluang mencetak gol atau sebagai umpan. Karena memiliki penjagaan pagar betis dan ada di

luar kotak penalti, kemungkinan terjadinya gol tak sebesar tendangan penalti. *Free kick* bisa terjadi dimanapun asalkan tidak berada di area kotak penalti. Jika pelanggaran terjadi di area yang terlalu dekat dengan gawang lawan, maka jarak yang diambil adalah kurang dari 9 meter. Ini berarti tendangan bebas tidak memerlukan pagar betis. Pemain tim yang bertahan boleh berdiri menahan bola dengan jarak 9 meter. Pagar betis diisi oleh para pemain bertahan yang berbaris antara 3-5 orang

Tak hanya ditendang dengan cara melambungkan bola, *free kick* juga bisa dieksekusi dengan cara mendarat. Seperti halnya yang pernah dilakukan Ronaldo ketika membobol gawang Bayern Munchen



Gambar 2. Tendangan Bebas(*free kick*)

Sumber : Vanissa 2017

#### 4. Teknik Tendangan Bebas

Tendangan bebas atau *free kick* adalah tendangan yang dilakukan saat tim lawan melakukan pelanggaran di luar kotak penalti. Cara melakukan tendangan bebas

ditentukan dari jaraknya. Jika jarak tendangan dengan gawang lawan berdekatan, maka akan dibuat pagar betis dari pemain lawan untuk menghalau tendangan bebas. Sebaliknya, jika tendangan bebas dilakukan jauh dari gawang, pagar betis tidak diberlakukan. Pemain akan melakukan tendangan jauh atau akan mengoperinya ke teman satu tim. Jarak tendangan bebas itu sendiri dilakukan di tempat terjadinya pelanggaran.

Tendangan bebas jarak dekat bisa menjadi peluang besar untuk mencetak gol. Oleh karena itu, ada teknik yang harus dipelajari untuk dapat melakukannya dengan baik dan benar. Ada tiga jenis teknik tendangan bebas, yaitu tendangan *cannon*, *swerve*, dan *knuckle*. Berikut penjelasan dan cara melakukannya:

a. Cannon

Tendangan ini dilakukan dengan menendang bola sekeras mungkin menggunakan kaki bagian luar. Teknik ini sering disebut juga dengan *net-buster* karena berfokus pada kekuatan tendangan yang melambung ataupun tendangan datar.

b. Swerve

Tendangan ini dilakukan dengan menendang bola menggunakan ujung kaki bagian dalam sehingga bola berputar. Bisa juga menggunakan kaki bagian luar agar bola meluncur sambil berputar. Teknik ini bisa dikombinasikan dengan *cannon*.

c. Knuckle

Tendangan ini dilakukan dengan menendang bola menggunakan ruas jari kaki bagian luar sehingga bola tidak berputar namun hanya melambung. Arah bola bisa

berubah tiba-tiba karena pengaruh angin. Dengan teknik ini, pemain lawan dapat terkecoh sehingga peluang mencetak gol akan lebih besar.

#### **F. Penelitian Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh candra alfi (2016) yang berjudul pengaruh latihan menendang menggunakan *imagery* terhadap akurasi tendangan ke gawang .Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan menendang menggunakan *imageri* yang signifikan terhadap akurasi tendangan ke gawang, dari rata-rata (mean) 51,21 pada pre-test menjadi 60,68 pada post-test, dengan diperolehnya nilai t hitung = 9,03 > t tabel = 1,77.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Astra, Rian Hermawan (2019) yang berjudul pengaruh latihan *imagery internal* dan *eksternal* terhadap ketepatan passing lambung pemain sepakbola di ssb badai moyudan 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.



3. Penelitian yang dilakukan Rinal Taufik Nurfalah, Surdiniaty, & Iman Imanudin (2016) yang berjudul “Pengaruh Imagery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepakbola di SSB Java Putra Yudha”. 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 eksperimen 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 imageri dengan keterampilan dasar sepakbola
4. Penelitian yang dilakukan oleh Sukamto (2013) yang berjudul Pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 BANTUL. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan hasil dari latihan imagery pada kelompok eksperimen dengan  $t_{hitung} = 4,389 > t_{table} = 2,101$  dan nilai signifikan  $p$  sebesar  $0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu dapat ditarik

kesimpulan bahwa latihan imagery berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Carsiwan (2016) yang berjudul penerapan latihan imagery mental dalam pelatihan olahraga unggulan di provinsi jawa barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan imagery mental mampu meningkatkan efektifitas proses latihan, meningkatkan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri atlet softball putri klub provinsi jawa barat
6. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad wahyu bagus prakosa (2021) yang berjudul pengaruh latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan tusukan dalam olahraga anggar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor ketepatan tusukan pada kelompok IM dan CT lebih tinggi dibandingkan kelompok control, dengan nilai signifikan secara berturut-turut sebesar 0.013 dan 0.000 sehingga dapat disimpulkan latihan imagery dan konsentrasi terbukti efektif meningkatkan kemampuan siswa untuk melakukan tusukan dengan tepat dan akurat.

### **G. Kerangka Berpikir**

Perbedaan pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan *external imagery* terhadap ketepatan *free kick*, *free kick* yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan target untuk melakukan *free kick*. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan melakukan *free kick* hendaknya memperkirakan kecepatan bola agar masuk ke dalam gawang dan keakuratan

tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk keduanya yaitu teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus.

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 *free kick*. Pemain sepakbola dapat meningkatkan keterampilan secara keseluruhan melalui latihan *imagery* misalnya, pemain yang ingin meningkatkan ketepatan *free kick* dapat mengambil beberapa menit dan “membayangkan” sebelum melakukan *free kick*. Setiap langkah dalam proses pengambilan gambar dapat divisualisasikan dan “merasa” dengan latihan *imagery*. *Imagery* internal memiliki definisi bahwa seorang pemain yang membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi (orang pertama).

Artinya pemain membayangkan dirinya sendiri pada saat melakukan sebuah gerakan tertentu dalam pikirannya. Terkait model *imagery* external membutuhkan stimulus dari luar berupa video atau gambar yang bertujuan untuk membantu pemain berkonsentrasi pada sebuah teknik *free kick*. Harapannya dengan adanya latihan mental melalui metode internal *imagery* dan external *imagery* akan dapat membantu pemain sepakbola dalam meningkatkan ketepatan dalam melakukan *free kick*. 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 dengan harapan kemampuan pemain meningkat.

Perbedaan pengaruh antara pemain dengan konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free kick*. Konsentrasi memiliki peranan penting dalam mempengaruhi sebuah teknik yang dilakukan ataupun hasil sebuah pertandingan olahraga. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang pemain dalam menampilkan kinerja performa di lapangan. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan.

Konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan atlet namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait definisi. Tingkat kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi.

Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi pemain pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal. Maka dapat diduga bahwa pemain yang memiliki konsentrasi tinggi lebih baik

daripada pemain yang memiliki konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free kick*. Apabila pemain tersebut memiliki konsentrasi yang baik (tinggi) maka dapat melakukan teknik *free kick* dengan baik. Namun apabila pemain tersebut mempunyai konsentrasi yang rendah maka *free kick* yang dilakukan tidak membuahkan gol atau mengancam gawang lawan saja tidak sama sekali. Tentu saja hal tersebut menjadi sebuah kerugian karena timnya kehilangan kesempatan untuk mendapatkan skor. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa pemain yang memiliki konsentrasi tinggi lebih baik di bandingkan dengan pemain yang memiliki konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free kick*

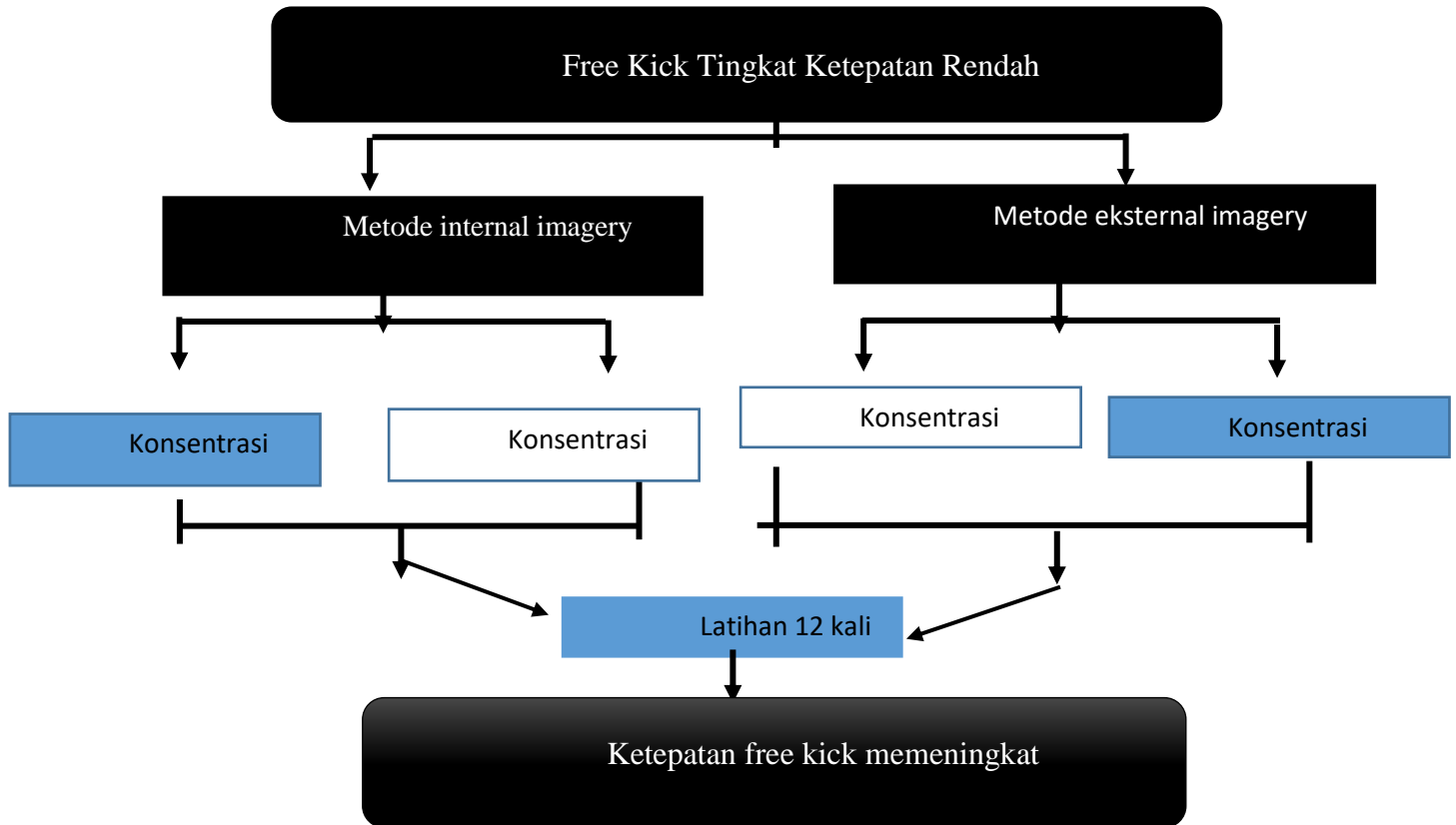
Interaksi antara kedua metode latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan *free kick* Pemain sepakbola yang memiliki konsentrasi tinggi akan memperoleh hasil yang lebih baik daripada pemain yang memiliki konsentrasi rendah jika dilatih dengan metode latihan *imagery internal* maka Sebaliknya, pemain yang memiliki konsentrasi rendah akan memperoleh hasil yang lebih baik jika dilatih dengan metode latihan *imagery external*. Hal tersebut dapat terjadi karena berdasarkan teori dalam pelaksanaannya latihan *imagery internal* akan meningkatkan konsentrasi pemain sehingga akan lebih efektif apabila diterapkan pada pemain yang memiliki konsentrasi tinggi.

Pada pemain yang memiliki konsentrasi tinggi akan lebih efektif menggunakan metode latihan *imagery internal* karena akan lebih mudah memfokuskan target pada sasaran yang akan dituju pada saat melakukan *free kick*. Dari pernyataan tersebut disimpulkan bahwa keefektifan yang diterapkan untuk meningkatkan sebuah ketepatan

*free kick* dipengaruhi oleh tinggi dan rendahnya konsentrasi yang dimiliki seorang pemain. Dengan demikian dalam menerapkan latihan harus disesuaikan dengan kemampuan konsentrasi pemain sehingga dapat mencapai hasil yang optimal. Latihan *imagery* merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mengingat kembali kejadian-kejadian masa lalu, salah satunya yaitu mengingat kembali teknik gerakan dengan benar, sampai ingatan tersebut terasa sangat nyata. Pemain dapat menerapkannya pada kehidupan nyata semua gerakan yang dipikirkan, sehingga bisa berkonsentrasi pada gerakan teknik *free kick* dengan benar dan bisa mendapatkan hasil skor yang maksimal.

Pemain yang memiliki konsentrasi akan mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, seperti pemain tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti pemain tidak memiliki konsentrasi yang baik. Konsentrasi merupakan kemampuan pemain untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Dalam olahraga masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, dan tembakan sehingga tidak mengenai sasaran.

Bagan Kerangka Berpikir digambarkan sebagai berikut



Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir

Berdasarkan bagan kerangka di atas menerangkan bahwa dalam melaksanakan tehnik tendangan bebas (*free kick*) diperlukan latihan *imagery* dan konsentrasi untuk mencapai hasil yang maksimal artinya latihan fisik saja tidak cukup latihan psikis juga dibutuhkan untuk meningkatkan performa dan kepercayaan diri atlet tersebut

## **H. Hipotesis Penelitian**

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

1. Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* dapat meningkatkan ketepatan *free kick* pada pemain sekolah sepakbola Gama FC dan Indonesia muda
2. Ada perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sekolah sepakbola Gama FC dan Indonesia muda
3. Ada interaksi antara metode latihan *internal imagery* dan *external imagery* serta konsentrasi (tinggi dan rendah) dengan ketepatan *free kick* pemain sekolah sepakbola Gama FC dan Indonesia muda



### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2x2 oleh karena itu metode ini bersifat menguji (validation) yaitu menguji pengaruh satu atau lebih variabel terhadap variabel yang lainnya. bahwa eksperimen merupakan metode riset yang kuat karena eksperimen merupakan desain penelitian yang paling unggul dalam pengujian hipotesis sebab-akibat dibanding desain korelasional dan kausal komparatif sedangkan desain penelitian melalui tes awal dan tes akhir kelompok desain atau rancangan factorial 2x2 Metode dalam penelitian ini

disusun dalam kerangka desain penelitian dengan rancangan faktorial 2x2, desain rancangan penelitian ini dijelaskan pada tabel 1 sebagai berikut ini:

Tabel 1. Kerangka Desain Penelitian Faktorial

Metode latihan (A)	Latihan Imageri Internal (A1)	Latihan Imageri External (A2)
Konsentrasi (B)		
Tinggi (B1)	A1.B1	A2.B1
Rendah (B2)	A1.B2	A2.B2

A1B1: Atlet yang dilatih menggunakan latihan *internal imagery* dengan konsentrasi yang tinggi.

A2B1: Atlet yang dilatih menggunakan latihan *eksternal imagery* dengan konsentrasi yang tinggi.

A1B2: Atlet yang mempunyai konsentrasi rendah dilatih dengan metode latihan *internal imagery* dengan konsentrasi rendah

A2B2: Atlet yang mempunyai konsentrasi tinggi dilatih dengan metode latihan *external imagery* dengan konsentrasi tinggi

#### 1. Pengendalian Validitas Internal

Kesahihan internal berkenaan dengan makna yang terkandung dalam pertanyaan: “apakah perlakuan eksperimen benar-benar mengakibatkan pada variabel terikat? “artinya, apa yang terjadi dalam variabel terikat benar-benar merupakan akibat dari variabel bebas. Oleh karenanya variabel-variabel tersebut harus dikontrol sedemikian rupa agar tidak memberikan efek yang dapat mengurangi makna efek perlakuan eksperimen. Variabel tersebut adalah:

a. *Selection bias* (bias seleksi)

Bias seleksi yaitu pemilihan yang dibedakan terhadap subjek yang menjadi anggota kelompok eksperimen dan yang menjadi kelompok kontrol. Pada penelitian ini hal tersebut di kendalikan memilih subjek penelitian dan kelompok perlakuan secara acak. Dalam penelitian ini randomisasi di lakukan pada saat pemilihan metode latihan pada setiap kelompok latihan

b. *Testing* (pengaruh tes)

Pengaruh tes yaitu pengaruh tes terhadap hasil pengukuran eksperimen. Pada penelitian ini instrumen tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengukur hasil harus disesuaikan dengan kemampuan pemain. Pengalaman dalam pretest dapat mempengaruhi penampilan pada subjek tes kedua, sekalipun tanpa eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terlebih dahulu diukur validitas dan reliabilitasnya untuk menyesuaikan tingkat kesulitan yang sesuai dengan karakteristik subjek yang diteliti.

a. *Instrumentation* (instrumen)

Instrumentation yaitu pengukuran yang berhubungan dengan subjektifitas dan penskoran. Hal ini dikendalikan dengan melakukan pengujian dan penilaian dalam waktu yang relatif sama. Dengan demikian peluang terjadinya perubahan skor pada subjek yang berbeda menjadi sangat terbatas atau tidak terbuka sama sekali. Perubahan-perubahan dalam alat pengukur, para pengukur, atau para pengamat dapat

mengakibatkan perubahan-perubahan dalam ukuran-ukuran yang diperoleh peneliti. Usaha yang dilakukan yaitu tidak merubah instrumen yang digunakan pada saat *pretest* dan *posttest* beserta para pengukur yang digunakan juga sama.

#### **D . *Experimental Mortality*** (mortalitas eksperimen)

Mortalitas eksperimen merupakan pengaruh kehilangan subjek penelitian. Untuk menghindari hal ini dilakukan upaya dengan pencatatan terhadap subjek yang telah diidentifikasi sebagai calon unit analisis dari awal pelaksanaan sampai berakhirnya proses eksperimen. eksperimen mortality (mortalitas eksperimen) tidak termasuk ancaman validitas internal dalam penelitiann ini.

#### **e. *Statistical Regression***

Statistical regression pengaruh regresi dalam penelitian ini dengan cara memilih kelompok yang memiliki karakteristik yang relatif sama. Secara statistik kelompok pemain yang diteliti memiliki kemampuan awal yang sama, tidak terdapat pemain yang memiliki kemampuan ekstrim rendah maupun ekstrim tinggi, sehigga perubahan diukur setelah proses eksperimen murni sebagai akibat dan perlakuan yang diberikan.

## **2. Pengendalian Validitas Eksternal**

Pengendalian validitas eksternal untuk memperoleh hasil penelitian representatif untuk digeneralisasikan pada populasi jika diberlakukan dengan pengendalian terhadap validitas populasi dan validitas ekologi. validitas eksternal

merujuk pada inferensi sejauh mana hubungan kausal berlaku sepanjang variasi orang, setting, perlakuan serta dampak perlakuan. Terdapat dua jenis pengendalian validitas eksternal yaitu validitas populasi dan validitas ekologis. Validitas populasi dikendalikan dengan cara (1) memilih sampel sesuai dengan karakteristik populasi melalui prosedur metodologis yang dapat dipertanggung jawabkan, (2) melakukan random saat menentukan kelompok subjek yang akan dikenai perlakuan. Konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah diambil dari batas atas batas bawah dari hasil tes.

Kemudian Validitas ekologis mempunyai kaitan dengan kondisi yang diharapkan agar memperoleh hasil yang sama dan dilakukan dengan menyamakan karakteristik setiap kelompok eksperimen, baik keadaan, perlakuan, pelaku eksperimen, dan variabel terkait yang digunakan dalam penelitian tersebut. Dalam penelitian ini untuk mengatasi ancaman validitas ekologi ditempuh dengan cara: (1) tidak memberitahukan kepada atlet bahwa sedang menjadi subjek penelitian, (2) tidak mengubah jadwal latihan, (3) treatment diberikan oleh pelatih yang biasa melatih atlet tersebut, (4) pemantauan terhadap pelaksanaan eksperimen dilakukan peneliti dilakukan secara tersamar melalui pengamatan dan didiskusikan dengan pelatih diluar jam latihan.

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat penelitian

Tempat yang digunakan untuk melakukan penelitian yaitu di stadion Kridosono

### 2. Waktu penelitian

Penelitian dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan yang diawali dengan tes konsentrasi, pretest ketepatan *free kick* serta diakhiri dengan *posttest* ketepatan *free kick*.

Tabel 2. Jadwal Perlakuan

Tabel 2. Jadwal Perlakuan

Pertemuan	Sesi	Waktu	Latihan	Tempat
Pretest	18-11-2022	15.30-16.30	Free kick	Lapangan ITDA
1	21-11-2022	15.30-16.30	Internal & eksternal imagery	Kridosono
2	24-11-2022	15.30-16.30	Internal & eksternal imagery	Kridosono
3	26-11-2022	15.30-16.30	Internal & eksternal imagery	Kridosono
4	28-11-2022	15.30-16.30	Internal & eksternal imagery	Kridosono
5	30-11-2022	15.30-16.30	Internal & eksternal imagery	Kridosono
6	02-12-2022	15.30-16.30	Internal & eksternal imagery	Kridosono
7	05-12-2022	15.30-16.30	Internal & eksternal imagery	Kridosono
8	07-12-2022	15.30-16.30	Internal & eksternal imagery	Kridosono
9	09-12-2022	15.30-16.30	Internal & eksternal imagery	Kridosono
10	12-12-2022	15.30-16.30	Internal & eksternal imagery	Kridosono
11	14-12-2022	15.30-16.30	Internal & eksternal imagery	Kridosono
12	16-12-2022	15.30-16.30	Internal & eksternal imagery	Kridosono
Posttest	19-12-2022	15.30-16.30	Free kick	Kridosono

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Dalam penelitian ini yaitu pemain sekolah sepakbola Gama FC dan Indonesia Muda sebanyak 38 Dalam setiap penelitian populasi dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi yaitu kumpulan dari seluruh elemen yang akan ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pendapat diatas yaitu populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan digunakan dalam penelitian. Populasi pemain.

### **2. Sampel Penelitian**

Penentuan sampel dalam penelitian ini ditentukan oleh tingkat konsentrasi yang dimiliki pemain. Dalam sekolah sepakbola Gama FC dan Indonesia muda terdapat 38 pemain putra, selanjutnya dari total 38 pemain tersebut dilakukan tes konsentrasi untuk menggolongkan pemain yang memiliki konsentrasi tinggi dan pemain yang memiliki konsentrasi rendah. Persentase yang digunakan yaitu untuk kelompok besar hanya diambil kutubnya, yaitu 27% skor teratas sebagai kelompok atas dan 27% skor terbawah sebagai kelompok bawah. Sampel yang digunakan adalah bagian atas 27% dan bawah 27% dari hasil skor keseluruhan setelah diurutkan dari yang tinggi ke yang rendah.

Pengelompokan akan diambil dari sampel yang memiliki konsentrasi tinggi sebanyak 27% dan sampel konsentrasi rendah sebanyak 27% dari data yang telah di ranking. Jumlah sampel  $27\% \times 38 = 10.26$  dan dibulatkan menjadi 10 dengan demikian di dapatkan 10 pemain yang memiliki konsentrasi tinggi dan 10 pemain yang memiliki konsentrasi rendah. Kemudian dari masing - masing data tersebut di bagi menjadi dua kelompok dengan cara di acak (random) dan didapatkan masing - masing kelompok berisikan 5 pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi di latih dengan *internal imagery* dan *external imagery*, sebaliknya kelompok yang berisikan 5 pemain yang memiliki konsentrasi rendah di latih dengan *internal imagery* dan *external imagery*. Setelah pembagian empat kelompok, maka setiap kelompoknya pemain yang memiliki konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah melakukan pretest dengan menggunakan tes *free kick*, kegiatan tersebut dilakukan sebelum eksperimen pemberian perlakuan (*treatment*)

#### **D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### 1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (independent) dan satu variabel terikat (dependent), yaitu:

##### a. Variabel bebas (independent)

1) Variabel bebas manipulatif yaitu metode latihan yang terdiri dari dua metode yaitu: (1) metode latihan *internal imagery*, (2) metode latihan *external imagery*. 2)



Variabel bebas atributif yaitu variabel yang dikendalikan dalam penelitian ini, yaitu:

(1) konsentrasi tinggi, (2) konsentrasi rendah.

b. Variabel terikat (dependent), variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan *free kick* sepakbola.

## 2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional masing-masing dari variabel yang terkait dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

### a. Metode latihan *internal imagery*

Metode latihan *internal imagery* yaitu sebuah bentuk latihan mental yang mengoptimalkan pada kemampuan pemain dalam memunculkan adanya bayangan pada dirinya terkait sebuah teknik *free kick* berdasarkan gambaran yang ada di dalam pikiran seseorang oleh karena itu latihan *internal imagery* dilakukan sebanyak enam kali. Pada prosesnya seorang pemain melakukan pembayangan sebuah teknik yang dibantu dengan narasi seorang pelatih. Kemudian pemain mempraktikkan teknik tersebut dalam beberapa percobaan sesuai dengan teknik yang sudah dipelajari.

### b. Metode latihan *external imagery*

Metode latihan *external imagery* merupakan sebuah bentuk latihan mental yang mengoptimalkan pada kemampuan *free kick* dalam memunculkan bayangan pada dirinya terkait sebuah teknik di dalam pikiran yang dibantu dengan sebuah video atau

demonstrasi sebuah teknik *free kick*. Latihan ini dilakukan sebanyak enam kali selain itu pada prosesnya metode latihan ini di latih oleh seorang pelatih yang pada awal latihan memberi stimulus rangsangan dengan memberikan sebuah video atau demonstrasi terkait sebuah teknik *free kick*. Kemudian pemain membayangkan gerakan tersebut lalu mempraktekkannya. Metode latihan *external imagery* ini pada prosesnya hampir sama dengan metode latihan *internal imagery* tetapi ada yang membedakan yaitu pada *external imagery* yang dibantu dengan adanya sebuah video teknik *free kick* untuk membantu memunculkan gambaran atau dipikiran pada pemain.

### c. Konsentrasi

Konsentrasi adalah salah satu faktor penentu keberhasilan dan ketepatan teknik *free Kick*. Teknik *free kick* sangat membutuhkan konsentrasi. Tes Konsentrasi pemain diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen Grid Concentration . Dalam melalukan tes ini diperlukan yang memiliki 100 kotak yang memuat angka dari 00 sampai 99 secara acak. Grid Concentration Test yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang pemain mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit

18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
53	79	05	22	74	07	58	14	02	91
56	69	94	72	84	43	93	11	67	44
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
54	27	51	97	78	13	90	85	55	59

Grid Concentration Exercise Sumber : (Thelwell, 2006)

Langkah-langkah melakukan tes ini adalah :

- a. Tes ini memiliki 10x10 kotak yang setiap kotak berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99,
- b. Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk ditempat yang sudah disediakan dengan
- c. Sampel mengisi biodata yang telah disediakan,
- d. Instruksi yang diberikan adalah menghubungkan angka-angka secara berurutan dari angka 00 sampai 99. Sampel hanya perlu menghubungkan setiap angka dari yang terkecil hingga terbesar dengan garis, baik secara horizontal maupun vertical pada kotak angka yang mereka temukan dalam waktu 1 menit

Penilaian diambil dari angka yang terhubung yang dicapai oleh sampel. Kriteria penilaian tesnya yaitu :

NO	KRITERIA	KETERANGAN
1	21 keatas	Konsentrasi Sangat Baik
2	16-20	Konsentrasi Baik
3	11-15	Konsentrasi sedang
4	6-10	Konsentrasi kurang
5	5 ke bawah	Konsentrasi Sangat kurang

Norma Penilaian Tes Konsentrasi Sumber : (Thelwell, 2006: 32)

#### d. Ketepatan *Free Kick*

Ketepatan *free kick* adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan adanya tujuan yang dilakukan dengan menggunakan teknik *free kick*. Dalam penelitian ini cara pengukurannya menggunakan instrumen pengukuran ketepatan Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menendang bola ke sasaran.

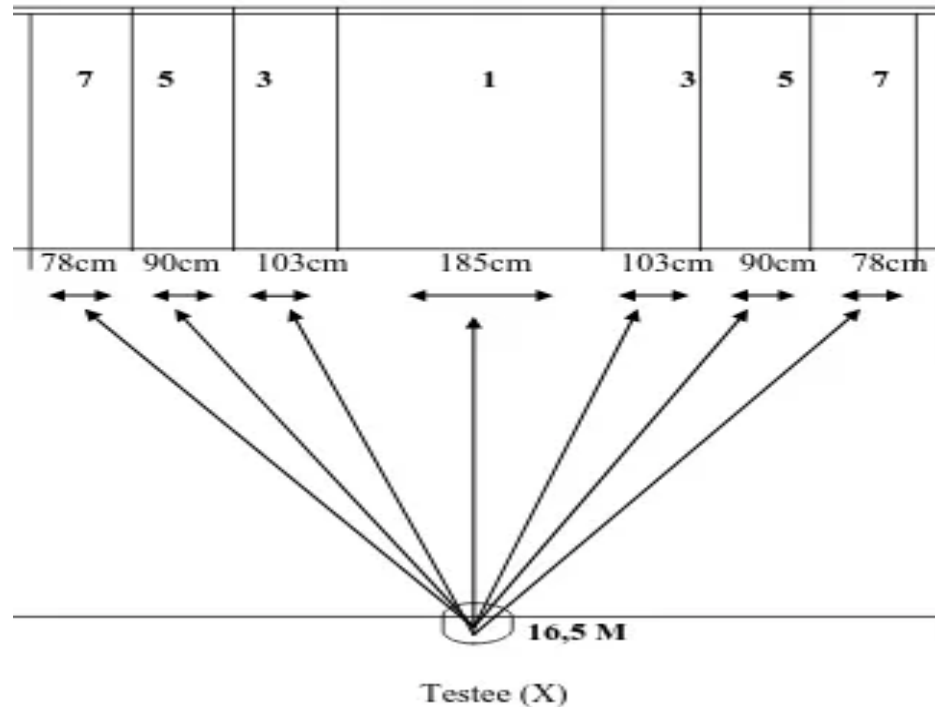
## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan tes konsentrasi (Grid Concentration Test) dan tes *free kick*, adapun rinciannya dari tes pengumpul data tersebut yaitu:

### **1. Data konsentrasi**

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data konsentrasi pemain dilakukan dengan menggunakan tes konsentrasi Grid Concentration Test. Grid Concentration Test merupakan salah satu bentuk alat ukur yang sudah valid dan sudah reliabilitas oleh karena itu peneliti mengetahui tingkat konsentrasi dengan menggunakan angka yang ada didalamnya (Thelwell, 2006: 32). Tes konsentrasi ini dilakukan dengan waktu satu menit yang dihitung menggunakan stopwatch yang telah dikalibrasi. Dalam proses pelaksanaan tes konsentrasi menggunakan grid concentration test. Data mengenai tingkat konsentrasi pemain nantinya akan digunakan sebagai kriteria dalam pemilihan sample.

## 2.Data Ketepatan *Free Kick*



Instrumen tes yang dilakukan untuk mengukur akurasi tendangan ke gawang, yaitu dengan menembak bola ke sasaran yang sudah ditentukan sebanyak 3 kali kemudian hasilnya dijumlahkan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- Tujuan: mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.
- Alat yang digunakan: bola, meteran, gawang, nomor-nomor dan tali.
- Petunjuk pelaksanaan:

1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 meter di depan gawang/sasaran.

2) Setelah mendapat aba-aba yak testi melakukan tendangan ke arah gawang.

3) Testi diberi 3 kali kesempatan.

d. Skor:

Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

### 3. Tes awal (pre-test)

Tes awal (pre-test) dilakukan guna untuk mengetahui data awal dari subjek penelitian tentang ketepatan *free kick* pada setiap sampel pemain

#### a. Pelaksanaan tes akhir (post-test)

Pelaksanaan tes akhir atau post-test dalam penelitian ini yaitu sama halnya dengan pelaksanaan tes awal, dengan menggunakan tes ketepatan *free kick*, yang tujuannya ke tes akhir (post-test) untuk mengetahui perbedaan skor ketepatan *free kick* setelah adanya treatment atau latihan. Perbedaan skor ketepatan *free kick* dapat dilihat dari perbandingan skor antara sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test).

#### b. Perlakuan/treatment

Treatment dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun dan sudah di expert judgement oleh para ahli. Proses pemberian perlakuan atau treatment

dilakukan dengan 12 kali pertemuan dimana dalam satu minggu dilakukan 3 kali pertemuan. Adapun pengelompokan latihan menurut metode latihan yang digunakan yaitu:

1) Pelaksanaan metode latihan *internal imagery* dilakukan di sekolah sepakbola Gama FC dan Indonesia muda, dengan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 5 pemain dengan tingkat konsentrasi tinggi dan 5 pemain dengan tingkat konsentrasi rendah.

2) Pelaksanaan metode latihan *external imagery* dilakukan di sekolah sepakbola Gama FC dan Indonesia muda, dengan pembagian dua kelompok, yaitu 5 pemain dengan tingkat konsentrasi tinggi dan 5 pemain dengan tingkat konsentrasi rendah.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik dari analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 26 yaitu dengan menggunakan Uji TWO WAY ANOVA pada taraf signifikansi  $D=0,05$ . Selanjutnya untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan uji Tukey (Sudjana, 2002: 36). Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan ANOVA, maka sebelum sampai pada pemanfaatan TWO WAY ANOVA perlu dilakukan uji prasyarat yaitu meliputi: (1) uji normalitas dan (2) uji homogenitas varian dan uji hipotesis.



## **1. Uji Prasyarat**

### a. Uji Normalitas

Teknik yang digunakan dalam uji normalitas ,Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak.

### b. Uji Homogenitas

Varians Pengujian dilakukan terhadap dua kelompok perlakuan eksperimen didapat dari hasil perhitungan program software SPSS version 26.0 for windows. Hasil dari olah data tersebut adalah untuk menguji apakah kedua kelompok perlakuan berasal dari populasi yang memiliki variansi homogen atau tidak. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas variansi, maka data tersebut dalam kategori statistik parametrik dengan demikian persyaratan untuk penggunaan TWO WAY ANOVA dalam analisis data sudah dipenuhi.

## 2. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan TWO WAY ANOVA dan apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan dengan menggunakan program software SPSS version 26.0 for windows dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Dalam bab ini hasil penelitian dan pembahasan akan dibahas secara berurutan antara lain: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Untuk uji hipotesis akan disajikan berurutan antara lain: (a) Perbedaan pengaruh metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan Free Kick pada atlet Sepak bola di SSB gama FC dan Indonesia Muda; (b) Perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan free kick pada atlet sepak bola di SSB gama FC dan Indonesia Muda (c) Interaksi antara kedua metode latihan dan konsentrasi terhadap ketepatan free kick pada SSB gama FC dan Indonesia Muda. Secara lengkap akan disajikan sebagai berikut.

##### **1. Deskripsi Data Penelitian**

Data hasil dari penelitian ini adalah berupa data pretest dan posttest yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola stadion Kridosono Yogyakarta. Dalam pengambilan data pretest dimulai pada hari minggu, 20 november 2022 sedangkan untuk pengambilan data posttest dilaksanakan pada hari Sabtu, 31 desember 2022. Dalam hal ini pemberian perlakuan (treatment) yang dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 (tiga) kali pertemuan Data pada

pretest dan posttest hasil dari tes ketepatan free kick pada atlet sepak bola di SSB gama FC dan Indonesia Muda disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 3. Data pretest dan posttest hasil test ketepatan *free kick*

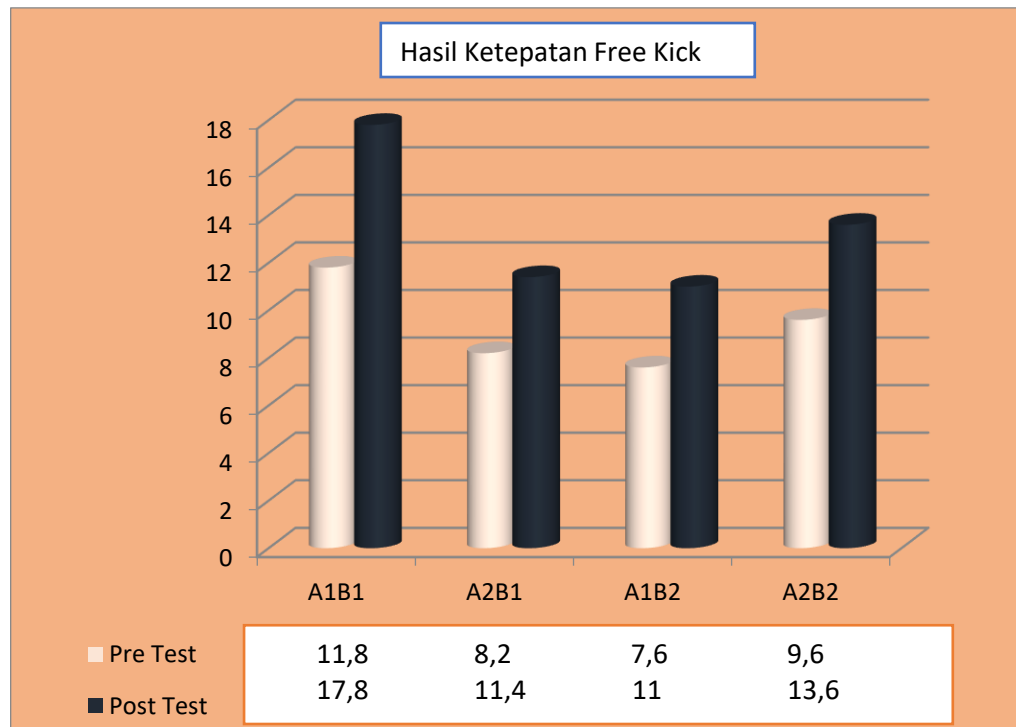
No	Kelompok Konsentrasi Tinggi					
	Latihan Internal Imagery (A1B1)			Latihan External Imagery (A2B1)		
	PreTest	PostTest	Selisih	PreTest	PostTes	Selisih
1	15	21	6	8	11	3
2	12	21	9	7	10	3
3	9	15	6	10	13	3
4	11	15	4	7	11	4
5	12	17	5	9	12	3
Mean	11,8	17,8	6	8,2	11,4	3,2
No	Kelompok Konsentrasi Rendah					
	Latihan Internal Imagery (A1B2)			Latihan External Imagery (A2B2)		
	PreTest	PostTest	Selisih	PreTest	PostTes	Selisih
1	7	10	3	8	12	4
2	6	9	3	9	14	5
3	8	12	4	9	15	6
4	8	11	3	10	12	2
5	9	13	4	12	15	3
Mean	7,6	11	3,4	9,6	13,6	4

Deskriptif statistik pretest dan posttest hasil tes ketepatan free kick pada atlet SSB Gama FC dan Indonesia Muda pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif statistic pretest dan postesst ketepatan *free kick*.

Kelompok	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Pretest A1B1	5	9	15	11,80	2,16
Posttest A1B1	5	15	21	17,80	3,03
Pretest A2B1	5	7	10	8,20	1,30
Posttest A2B1	5	10	13	11,40	1,14
Pretest A1B2	5	6	9	7,60	1,14
Posttest A1B2	5	9	13	11,00	1,58
PretestA2B2	5	8	12	9,60	1,51
Posttest A2B2	5	12	15	13,60	1,51

Gambar 4. Histogram pretest dan posttest ketepatan *Free Kick*



Keterangan:

A1B1: Kelompok pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dilatih dengan metode latihan imagery internal

A2B1: Kelompok pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dilatih dengan metode latihan imagery external

A1B2: Kelompok pemain yang mempunyai konsentrasi rendah dilatih dengan metode latihan imagery internal

A2B2: Kelompok pemain yang mempunyai konsentrasi rendah dilatih dengan metode latihan imagery external

## **2. Hasil Uji Prasyarat**

### **a. Uji Normalitas**

Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program software SPSS version 26.0 for windows dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Hasil selengkapnya ada pada lampiran. Rangkuman data yang ada pada Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas.

Kelompok	<i>p</i>	Signifikansi	Keterangan
Pretest A1B1	0,747	0,05	Normal
Posttest A1B1	0,086		Normal
Pretest A2B1	0,421		Normal
Posttest A2B1	0,814		Normal
Pretest A1B2	0,814		Normal
Posttest A1B2	0,967		Normal
PretestA2B2	0,492		Normal
Posttest A2B2	0,086		Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan pada semua data *pretest* dan *posttest* pada ketepatan *free kick* didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Hasil uji homogenitas ada pada Tabel 6 sebagai berikut

Tabel 6. Uji Homogenitas.

Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

F	df1	df2	Sig.
4.784	3	16	0,014

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan Pada pretest diperoleh nilai signifikansi sebesar  $4,784 \geq 0,05$ . Hal ini berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Demikian juga dengan hasil perhitungan pada posttest didapat nilai signifikansi sebesar  $0,014 \geq 0,05$ .

Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian adanya populasi memiliki kesamaan varian atau homogeny. Pada hasil perhitungan lebih lengkap ada dilampiran

## **B. Pengujian Hipotesis**

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dapat dilakukan berdasarkan hasil dari analisis data dan interpretasi analisis TWO WAY ANOVA Urutannya dari hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis yang dirumuskan pada bab II, sebagai berikut.

a. Hipotesis perbedaan pengaruh metode latihan internal imagery dan external imagery terhadap ketepatan *free Kick*

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan internal imagery dan metode latihan external imagery terhadap ketepatan free kick pada pemain SSB Gama Fc dan Indonesia Muda Yogyakarta”. Apabila hasil analisis menunjukkan pengaruh yang signifikan, maka metode latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap ketepatan free kick pada pemain sepak bola di

SSB Gama fc dan Indonesia Muda. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh data pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil ANAVA Kelompok Eksperimen yang Menggunakan Metode Latihan *Internal Imagery* dan *External Imagery*

Source	Type III sum of squares	df	Mean square	f	sig
Metode latihan	18.050	1	18.050	4.719	0,045

Dari hasil uji TWO ANOVA Tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi p sebesar  $0,045 > 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan free kick pada pemain sepak bola di SSB Gama Fc dan Indonesia Muda.

Berdasarkan hasil analisis ternyata metode latihan *internal imagery* lebih tinggi (baik) dengan nilai rata-rata posttest sebesar 16.00 dibandingkan dengan metode latihan *external imagery* dengan nilai rata-rata posttest sebesar 14.00 . Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan free kick pada pemain SSB gama Fc dan Indonesia Muda telah terbukti.



b. Perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free kick*

Hipotesis kedua yang berbunyi “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sepak bola gama fc dan Indonesia muda di yogyakarta”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka ada perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sepak bola di SSB Gama Fc dan Indonesia Muda. Hasil penghitungan disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil anova Perbedaan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap ketepatan *free kick*

Source	Type III sum of squares	df	Mean square	f	Sig
Konsentrasi	26.450	1	26.450	6.915	0,018

Dari hasil uji ANAVA pada tabel 9 di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi p sebesar  $0,018 > 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hal ini berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sepakbola di SSB Gama Fc dan Indonesia Muda. Berdasarkan hasil dari analisis ternyata pemain yang memiliki konsentrasi tinggi lebih tinggi (baik)

dengan nilai rata-rata posttest sebesar 20.00 dibandingkan dengan pemain yang memiliki konsentrasi rendah dengan nilai rata-rata posttest sebesar 14.00.

Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan pada pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan free kick pada pemain SSB Gama Fc dan Indonesia Muda telah terbukti.

c. Interaksi antara metode latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan *free kick*

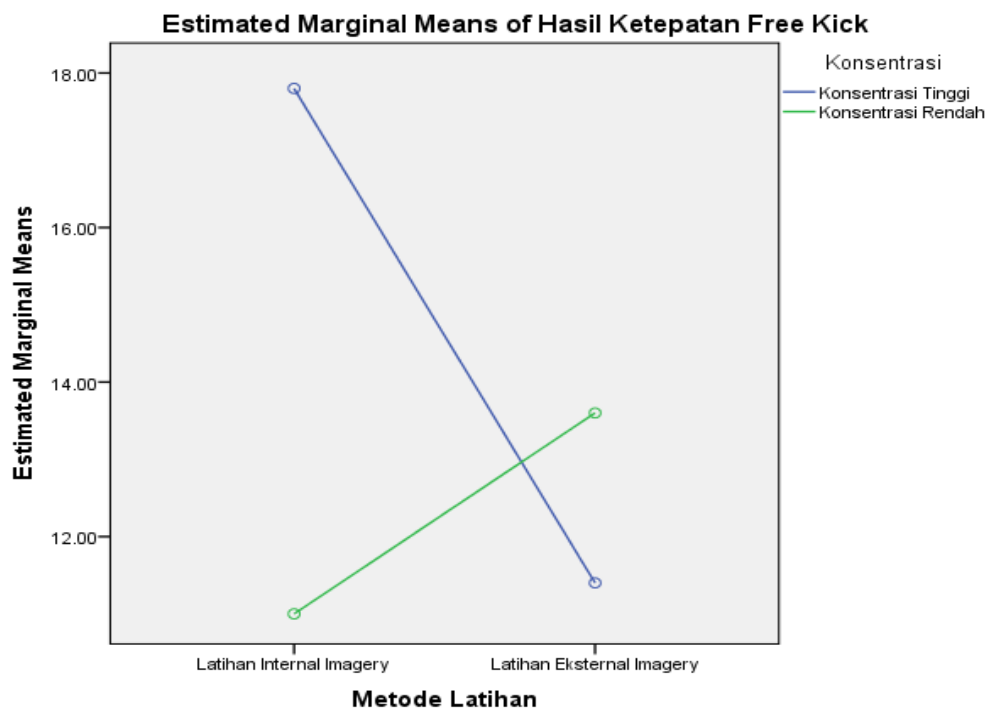
Hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan imagery (internal imagery dan metode latihan external imagery) dan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan free kick pada pemain sepakbola di SSB Gama FC dan Indonesia Muda”. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat interaksi, berarti metode latihan (imagery internal perspective dan imagery external perspective) memiliki interaksi dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan free kick pada pemain sepakbola di SSB Gama FC dan Indonesia Muda.. Hasil dari penghitungan ada pada tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 9.. Hasil anova interaksi antara metode latihan imageri (internal dan eksternal) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah )

Source	Type III sum of squares	df	Mean square	f	sig
Metode latihan dan konsentrasi	101.250	1	101.250	26.471	0,000

Dari hasil uji ANAVA pada Tabel 10 di atas maka dapat dilihat bahwa adanya nilai signifikansi p sebesar 0,000. Karena itu nilai signifikansi p sebesar  $0,000 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak. Berdasarkan adanya hal ini berarti hipotesis yang menyatakan adanya interaksi yang signifikan antara metode latihan imagery (internal imagery dan metode latihan external imagery) serta konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan free kick pada pemain sepak bola di SSB Gama FC dan Indonesia Muda telah terbukti.

Hasil dari interaksi antara metode latihan imagery (internal imagery dan metode latihan external imagery) serta konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan free kick pada pemain sepakbola di SSB Gama fc dan Indonesia muda di Yogyakarta dapat dilihat pada gambar 5 sebagai berikut.



Gambar 5. Hasil Interaksi Antara Metode Latihan (Imagery Internal Perspective dan Imagery External Perspective) dengan Konsentrasi (Tinggi dan Rendah)

Setelah teruji terdapat interaksi antara metode latihan imagery (internal imagery dan metode latihan external imagery) serta konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan free kick pada pemain sepak bola di SSB Gama fc dan Indonesia Muda, maka dari itu perlu adanya dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji Tukey. Hasil uji lanjut dapat dilihat pada Tabel 10 di bawah ini:

Tabel 10. Ringkasan Hasil Uji Post Hoc

Kelompok	Interaksi	Std, Error	Sig,
A1B1	A1B2	1.25985	.002
	A2B1	1.25985	.001
	A2B2	1.25985	.071
A1B2	A1B1	1.25985	.002
	A1B2	1.25985	.978
	A2B2	1.25985	.490
A2B1	A1B1	1.25985	.001
	A1B2	1.25985	.978
	A2B2	1.25985	.278
A2B2	A1B1	1.25985	.071
	A2B1	1.25985	.490
	A1B2	1.25985	.278

Menunjukkan bahwa pasangan pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1-A1B2, (2) A1B1-A2B1, (3) A1B1-A2B2, (4) A2B1-A1B1, (5) A2B1-A2B2, (6) A1B2-A1B1, (7) A1B2-A2B2, (8) A2B2A1B1, (9) A2B2-A2B1, dan (10) A2B2-A1B2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan internal imagery yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan internal imagery yang memiliki tingkat konsentrasi rendah akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,002 < 0.05$
- 2) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan internal imagery yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dipasangkan dengan kelompok

pemain yang dilatih dengan metode latihan external imagery yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$

- 3) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan internal imagery yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan external imagery yang memiliki tingkat konsentrasi rendah akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,071 > 0,05$
- 4) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan external imagery yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan internal imagery yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,002 < 0,05$
- 5) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan external imagery yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan external imagery yang memiliki tingkat konsentrasi rendah akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,978 > 0,05$
- 6) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan internal imagery yang memiliki tingkat konsentrasi rendah dipasangkan dengan kelompok atlet yang dilatih dengan metode latihan internal imagery yang memiliki tingkat

konsentrasi tinggi akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,490 > 0,05$

- 7) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan internal imagery yang memiliki tingkat konsentrasi rendah dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan external imagery yang memiliki tingkat konsentrasi rendah akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$
- 8) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *external imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi rendah dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan internal imagery yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,978 > 0,05$
- 9) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan external imagery yang memiliki tingkat konsentrasi rendah dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan external imagery yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,278 > 0,05$
- 10) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan external imagery yang memiliki tingkat konsentrasi rendah dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan internal imagery yang memiliki tingkat konsentrasi rendah akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,071 > 0,05$

## **C.Pembahasan**

. Pembahasan dari hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut :

### **1. Pengaruh Metode Latihan Internal Imagery dan External Imagery terhadap Ketepatan *Free Kick***

Berdasarkan pengujian hipotesis yang pertama diketahui bahwa metode latihan mental internal imagery dan metode external imagery memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan ketepatan free Kick. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa metode latihan mental imagery memberikan dampak positif terhadap ketepatan *free kick*. Firmansyah (2011) menyatakan bahwa ada beda yang signifikan pemberian metode imagery terhadap keterampilan senam. Hal ini senada dengan teori (Olsson 2008: 133) yang menyatakan bahwa latihan imagery dapat meningkatkan performa atlet atau pemain.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa metode latihan mental internal imagery lebih berdampak baik dalam meningkatkan ketepatan free kick. hal ini sejalan dengan pendapat Glisky et.al dalam Q.H Yu et.al (2015: 2) yang menyatakan bahwa latihan mental *internal imagery* lebih bermanfaat dibandingkan dengan latihan mental *external imagery* jika di jadikan model latihan untuk mengembangkan teknik gerakan dan mengembangkan strategi. Menurut Hale (Ollson, 2008: 12) latihan mental internal



imagery juga lebih tinggi dalam menghasilkan respon psikologis. Respon psikologis tersebut mampu menghasilkan hormon endorphen lebih banyak sehingga memberi efek lebih tenang dan nyaman pada atlet atau pemain dalam menjalankan tugasnya.

Berdasarkan beberapa teori diatas di ketahui bahwa latihan mental internal imagery memiliki banyak keunggulan dibandingkan latihan external imagery. Dalam latihan metode internal imagery terdapat keunggulan yaitu lebih banyak dalam meningkatkan respon psikologis pemain selain itu latihan mental internal imagery lebih sederhana dan lebih memaksimalkan pengalaman gerak pemain. Dengan adanya beberapa keunggulannya dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan mental internal imagery lebih berpengaruh dalam meningkatkan performa pemain

## **2. Pengaruh Konsentrasi Tinggi dan Konsentrasi Rendah terhadap Ketepatan *Free Kick***

Hasil analisis menunjukkan bahwa pemain dengan kemampuan konsentrasi tinggi lebih (baik) dibandingkan dengan pemain yang mempunyai kemampuan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sepak bola di SSB Gama Fc dan Indonesia Muda. Konsentrasi dalam hal ini memiliki peranan penting yang di dalamnya mempengaruhi sebuah teknik yang dilakukan ataupun hasil dari sebuah pertandingan olahraga. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda.

Menurut Sukadiyanto (2006: 161) perhatian adalah merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respons). Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Menurut Schmid & Peper (Satidarma, 2000: 228) bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang pemain dalam menampilkan kinerja performa di lapangan. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina dan Priambodo (2017) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap ketepatan shooting olahraga petanque.

### **3. Interaksi antara Metode Latihan (Imagery Internal Perspective dan Imagery External Perspective) serta Konsentrasi (Tinggi dan Rendah)**

Kemampuan imagery adalah kemampuan untuk mengkonseptualisasikan performa motorik. Imagery menyatakan lebih efektif jika individu memiliki kemampuan imagery yang lebih tinggi. Individu yang memiliki kemampuan konsentrasi tinggi menunjukkan peningkatan penampilan motorik yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki kemampuan konsentrasi rendah dengan menggunakan latihan imagery (Vealey dalam Firmansyah: 2011).

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada hasil penelitian ini bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan (internal imagery dan metode latihan external imagery) serta konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan free kick pada pemain sepak bola SSB Gama fc dan Indonesia Muda. Dari hasil bentuk interaksi nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang signifikan. Dalam hasil penelitian ini metode internal dan external terdapat perbedaan yang signifikan. Pemain sepak bola yang memiliki konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah akan memperoleh hasil yang lebih baik daripada pemain yang dilatih dengan metode latihan external imagery.

Hal tersebut dapat terjadi karena berdasarkan teori dalam pelaksanaannya latihan internal imagery akan meningkatkan konsentrasi pemain sehingga akan lebih efektif apabila diterapkan pada pemain yang memiliki konsentrasi tinggi. Pada pemain yang memiliki konsentrasi tinggi akan lebih efektif menggunakan metode latihan imagery internal karena akan lebih mudah memfokuskan target sasaran yang akan dituju pada saat melakukan free kick. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa keefektifan yang diterapkan untuk meningkatkan ketepatan free kick dipengaruhi oleh tinggi rendahnya konsentrasi yang dimiliki pemain. Dengan demikian dalam menerapkan latihan harus disesuaikan dengan kemampuan pemain sehingga dapat mencapai hasil yang optimal

#### **D.Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tidaklah sempurna dalam hal ini ada keterbatasan-keterbatasan dalam melakukan penelitian oleh karena itu keterbatasan tersebut sebagai berikut

1. Kelompok eksperimen ada empat kelompok sedangkan pemberi perlakuan hanya dua orang, hal ini mempengaruhi pada hasil penelitian
2. Tempat perlakuan dan waktunya sama sehingga mempengaruhi hasil penelitian
3. Mental, tehnik dan simulasi tekanan tidak ada sehingga banyak pemain yang tidak maksimal dalam melakukan treatment.
4. Kontrol validitas eksternal tidak jelas sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut

1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan internal imagery dan metode latihan external imagery terhadap ketepatan free kick pada pemain sepakbola di SSB Gama fc dan Indonesia Muda. Metode latihan internal imagery lebih baik daripada latihan external imagery terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sepakbola di SSB gama fc dan Indonesia muda.
2. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan free kick pada pemain sepak bola di SSB Gama Fc dan Indonesia Muda. Pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi lebih baik daripada konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sepakbola di SSB Gama Fc dan Indonesia Muda
3. Terdapat interaksi yang signifikan dari kedua metode latihan imagery (internal imagery dan external imagery) serta konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *free kick* pada pemain sepak bola di SSB Gama Fc dan Indonesia Muda

## **B. Implikasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan menggunakan metode *internal imagery* lebih baik daripada metode latihan *external imagery*. Hal ini memberi gambaran bahwa dalam upaya meningkatkan *free kick* dalam olahraga sepakbola lebih baik ditempuh dengan metode latihan *internal imagery*. Latihan *internal imagery* telah terbukti mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan ketepatan *free kick* pada pemain sepakbola di SSB Gama dan Indonesia Muda

Konsentrasi tinggi juga lebih baik dibandingkan dengan konsentrasi rendah pada saat melakukan *free kick*. Berkenaan dengan hasil penelitian ini bermanfaat bagi pelatih untuk dapat memahami mengenai latihan mental yang dapat membantu pemain sepakbola dalam mencapai hasil yang maksimal pada saat *free kick*

## **B. Saran**

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

1. Peneliti selanjutnya harus membagi empat kelompok eksperimen dengan empat orang pemberi perlakuan
2. Bagi Peneliti selanjutnya agar memperhatikan untuk tempat perlakuan dan waktu perlakuannya harus beda

3. Latihan mental dan tehnik seharusnya di berikan simulasi atau ditekankan lagi sehingga mendapatkan hasil yang baik.
4. Peneliti selanjutnya agar memperhatikan kontrol validitas eksternal agar mendapatkan hasil yang maksimaL.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. A. (2007). *Pelatihan pelatih fisik level I. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga*. Jakarta: Kemenpora
- Ademir, F, S & Marcelo, S (2017) salivary steroid response and competitive anxiety in elite basketball players: effect of opponent level. *Elsevier journal*. Pp291- 296
- Apta. (2015). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Anam K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 3. Nomor 2. Edisi Desember 2013. ISSN: 2088-6802
- Bakti, Sidik (2016) Hubungan Tingkat Kecemasan dan Konsentrasi dengan Hasil penalty stroke pada permainan hoki field
- Dimiyati. (2017). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press
- 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), pp.428-433
- Enrique, T. (2014). *Rugby the art of scrummaging*. United Kingdom: Meyer & Meyer sport
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*. vol 7 pp 1-10.
- Gooding, A & Gardner, L, F. & (2016). an investigation of the relationship between mind fulness, preshoot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of clinical psychology*. Vol3, 4
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Ghozali (2013). *Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss21*. Semarang: Badan penerbit Universitas Diponegoro
- Hughes (2017). *Student Achievement perspectives, Assessment and Improvement Strategies*. New York: Nova science publisher inc
- 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.
- Hastjarjo, T. D. (2011). Validitas eksperimen. *Buletin Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. 19 (2), 70-80. ISSN: 0854-7108
- Indrawan, R., & Yaniawati, P. (2014). *Metodologi penelitian*. Bandung: Refika



Aditama.

- Irianto, D.P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga (latihan mental dalam olahraga kompetitif)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT Remaja Roksada karya Offset.
- Mark, S. (2013) Emotions correlate with perceived mental effort and concentration disruption adult sport performers. *Europe journal of sport science*. vol3 issue 6 pp 697-706
- Matt, B., & Jane. L. (2015). *Adventure Sports Coaching*. New York: Routledge
- Milenkovic, D., & Stanojevic, I., (2013). Accuracy in football: scoring a goal as the ultimate objective of football game. (IJCRSEE) *International Journal of Cognitive Research in science, engineering and education*, 1(2), 1-5, UDK: 796.332.574.45; 796.332.015.
- Nasution, Y. (2010). *Menjadi pelatih mental bagi olahragawan*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga
- Ollson, C. J. (2008). *Imaging imagining actions*. Doctoral Dissertation From The Department Of Integrative Medical Biology, section for Psychology. *Journal Umea University*. S-901 87 Umea, Sweden, ISSN 0346-6612
- Vanissa, (2017). *Pengertian dan macam-macam tendangan bebas dalam permainan Sepakbola*. Perpustakaan.id
- Purnama, S (2013). *Latihan imagery*. Jakarta: Jurnal IPTEK KONI vol1, no1 pp37-47
- Purwanto, E. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Paul, J. (2012) Emotions, Cognitive interference, and Concentration Disruption in youth sport. *Original article journal*. Pp 505-515
- Suryabrata, S. (2012). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Timo Jankowski. (2016). *Coaching Soccer like Guardiola and Mourinho: The concept of Tactical Periodization*. United Kingdom: Meyer & meyer sport
- Thewell, R. (2006). *Examining the efficacy of the concentration grid exercise as a concentrtrion enchancement exercise*. *Journal Psychology of Sport and Exercise*. 7. (page 29-39). doi:10.1016/j.psychsport.2005.02.001
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Fourth edition: Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). *Fifth edition: foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.

Yu, Q.H., Fu, A.S.N., Kho, A., Li, J., Sun, X.H., & Chan, C.C.H.,. (2014). Imagery perspective among young athletes: Differentiation between external and internal visual imagery. *Journal of Sport and Health Science*. 1-8.

# LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Izin Penelitian



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

Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 864168, ext. 860, 867, 0274-866824, Fax 0274-810080  
Laman: [sk.uny.ac.id](http://sk.uny.ac.id) E-mail: [humas\\_ska@uny.ac.id](mailto:humas_ska@uny.ac.id)

---

Nomor : B/1006/UN34.16/PT.01.04/2022 18 November 2022  
Lamp : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

Yth. Sekolah sepakbola Gama FC dan Indonesia muda di stadion Kridosono

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muhammad Arifin  
NIM : 21611251017  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Imagery dan Konsentrasi Terhadap ketepatan free kick atlet sepakbola di sekolah sepakbola Gama FC dan Indonesia muda  
Waktu Penelitian : 20 November - 31 Desember 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

 Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Dr. Yudit Prasetyo, S.Pd., M.Kes.  
NIP. 19620815 200501 1 002

Tembusan:  
1 Sub Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,  
1 Mahasiswa yang bersangkutan.

1 dari 1 18/11/2022 13:24

Lampiran 2.data penelitian

NO	HASIL	KATEGORI	KETERANGAN	PEMBAGIAN KELOMPOK
1	21	Tinggi	27% Atas	konsentrasi Tinggi
2	20	Tinggi		
3	20	Tinggi		
4	20	Tinggi		
5	19	Tinggi		
6	19	Tinggi		
7	18	Tinggi		
8	18	Tinggi		
9	18	Tinggi		
10	17	Tinggi		
11	15	Sedang		
12	15	Sedang		
13	15	Sedang		
14	15	Sedang		
15	15	Sedang		
16	15	Sedang		
17	14	Sedang		
18	14	Sedang		
19	14	Sedang		
20	14	Sedang		
21	14	Sedang		
22	13	Sedang		
23	13	Sedang		
24	13	Sedang		
25	13	Sedang		
26	13	Sedang		
27	12	Sedang		
28	12	Sedang		
29	10	Rendah		Konsentrasi Rendah
30	10	Rendah		
31	10	Rendah		
32	9	Rendah		

33	9	Rendah		
34	8	Rendah		
35	8	Rendah		
36	7	Rendah		
37	7	Rendah		
38	6	Rendah		

### Lampiran 3. Panduan Latihan *Imagery* ketepatan *free kick*

Panduan Program Latihan Internal Imagery untuk Ketepatan Free Kick ssb  
gama fc dan Indonesia muda u-13

#### **A. Pengantar**

Model latihan disusun berdasarkan materi yang sudah ada dengan penyesuaian tujuan kemampuan ketepatan free kick atlet sepakbola ssb gama fc dan Indonesia muda U-13 dengan memberikan dua bentuk latihan mental yaitu latihan mental internal imagery perspective dan latihan mental external imagery perspective. Metode yang digunakan dalam latihan imagery ini adalah ceramah yang menunjukkan suatu pola gerak atau suatu kondisi melalui auditori atau diskusi, memvisualisasikan atau membayangkan dan di praktekan. Dalam hal ini akan dilakukan dua belas kali. Pertemuan setiap minggu dilakukan tiga kali. Menurut Richard H.Cox (2011) pelatihan imagery bertujuan untuk meningkatkan aspek psikologis dan keterampilan atlet dilakukan sebanyak delapan sampai dua belas kali pertemuan.

## **B. Tujuan Latihan *Imagery***

Pelatihan *imagery* yang dibuat digunakan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan Free Kick atlet sepakbola SSB gama fc dan Indonesia Muda U-13., ada beberapa tujuan yang spesifikasinya didalamnya adalah bertujuan untuk:

1. Membentuk atlet meningkatkan keterampilan teknik agar lebih konsisten saat melakukan dan kemampuan psikologis untuk meningkatkan prestasinya sebaik mungkin
2. Meningkatkan teknik dan ketrampilan atlet
3. Mengurangi rasa cemas pada atlet
4. Membantu atlet dalam melakukan teknik secara spesifik
5. Memberikan gambaran dan pemahaman pada atlet

## **C. Sasaran Latihan *Imagery***

Dalam latihan *imagery* yang telah dibuat ini, sasaran pelatihan yaitu pemain SSB gama fc dan Indonesia muda u-13

## **D. Langkah - langkah Latihan *Imagery***

Pertama kali latihan *imagery* dilakukan dengan rileksasi terlebih dahulu. Apabila seseorang sedang belajar suatu bidang tertentu yang dianggap sulit dan sudah lama ditekuni, maka rileksasi dalam waktu yang tepat dan dalam waktu yang singkat akan memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat dalam hal teknik psikis. Dalam

latihan imagery akan terjadi dialog antara otak dengan tubuh atlet selama berlangsung latihan imagery.

Langkah-langkah latihan *imagery*

- a) Duduk dan berbaring dengan nyaman mungkin dan mata ditutup
- b) Usahakan rileks terlebih dahulu
- c) Bernapaslah dalam beberapa kali
- d) Usahakan membayangkan atau membuat imajinasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan panca indra
- e) 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)
- f) Atlet disuruh untuk melihat, mengamati, memperhatikan dan membayangkan dengan seksama pola gerak tertentu.
- g) Mengingat - ingat kembali gerakan tersebut kedalam otak seperti dalam olahraga sepakbola, seorang atlet membayangkan pemain sedang melakukan ancang - ancang dalam melakukan *free kick* sepak bola sambil memfokuskan pikiran terhadap sasaran (arah) yang akan di capai, sampai pada atlet menendang bola



- h) Menggunakan external perspektif (membayangkan dengan melihat dari diri dari luar diri) dan internal perspektif (membayangkan dan meresapi saat melakukan gerakan atau pengalaman).
- i) Melakukan latihan *imagery* dengan bantuan gerakan kinestetik yang dinamis seperti seolah-olah melakukan gerakan yang sebenarnya pada saat pertandingan.
- j) Membayangkan kecepatan *imagery* dalam tempo yang tepat sesuai dengan gerakan yang sebenarnya, jangan pernah dilakukan dengan slow motion atau lebih cepat.
- k) Dari proses diatas harus dilakukan berulang kali dan tetap fokus supaya rangkaian gerak bisa ditampilkan dengan baik.

#### **E. Panduan Latihan *Internal Imagery* Secara Umum**

Latihan internal *imagery* dilakukan pada awal sesi latihan. Latihan ini dilakukan 12 kali tatap muka dalam setiap sesi latihan dilakukan 25 menit dengan rincian sesi latihan *imagery* 10 menit dan aktualisasi *imagery* 15 menit. Dalam pelaksanaannya internal *imagery* secara umum yang pertama dilakukan dengan pembukaan terlebih dahulu yang berisi (doa, persiapan dan penjelasan mengenai pelatihan yang akan dilakukan) Dibawah ini adalah urutan panduan latihan internal *imagery* secara umum:

No	Uraian	Keterangan
1	Pelatih maupun atlet melakukan kegiatan berdoa bersama sama menurut kepercayaan masing masing	
2	pelatih membagi atlet menjadi kelompok konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah yang berdasarkan hasil dari Grid concentration test	Ada dua kelompok latihan
3	Setiap kelompoknya di dampingi satu orang pelatih	
4	Pelatih memberi arahan pada kedua kelompok atlet untuk menepatkan diri pada sudut tempat latihan yang beda dan kondusif	Latihan dilakukan pada tempat yang tenang
5	Pelatih memberikan intruksi atau arahan pada atlet untuk melakukan stretching statis	Atlet melakukan stretching ringan untuk mengatasi keetegangan otot
6	Pelatih mengkondisikan atlet untuk memposisikan dirinya serileks mungkin dengan posisi duduk dan tutup mata	Posisi yang baik untuk latihan imagery adalah duduk atau tidur terlentang
7	Pelatih melaksanakan latihan imagery internal dengan memberi intruksi pada atlet untuk melakukan visualisasi terkait gerakan free kick	Volume untuk melakukan latihan Imagery 10 menit
8	Pelatih memberikan intruksi atau arahan latihan imagery menggunakan panduan latihan internal imagery yang sudah disiapkan	Pelatih dalam memberi mengintruksi menggunakan script
9	Setelah tahapan selesai visualisasi pelatih mengintruksikan para atlet untuk melakukan visualisasi rangkaian gerakan free kick secara singkat kemudian melakukan gerakan secara nyata	Set: 3 Repetisi: 10 Durasi: 15 menit
10	Pada sesi akhir latihan pelatih melakukan evaluasi terkait jalannya sesi latihan	

## F. Panduan Penerapan Latihan Internal Imagery

Latihan ini terdiri dari tiga tahapan yaitu pembukaan (berdoa dan persiapan latihan inti), latihan inti (menampilkan sebuah video terkait rangkaian gerak tehnik free kick sepakbola dan yang terakhir adalah penutup (pemberian masukan dan evaluasi). Panduan naskah (Script) latihan internal imagery tehnik free kick berdasarkan program latihan PETTLEP (Holmes & Collins dalam Dave Smith: 2010) seperti dibawah ini.

Berikut adalah urutan latihan penerapan internal *imagery*

N	Urutan latihan	Keterangan	Durasi
1	Pelatih dan atlet melakukan doa bersama sebelum melakukan kegiatan	Pembukaan	5 menit
2	Posisikan badan anda dengan nyaman dan fokuskan pikiran anda hanya pada intruksi yang saya berikan		
3	Perlahan munculkanlah gambaran dalam pikiran terkait teknik free kick		
4	Bayangkan sedang melakukan sikap tehnik free kick	Latihan inti	
5	Perlahan bayangkan dari proses bagaimana anda berdiri dengan kaki yang bersentuhan dengan lapangan Bayangkan kaki di buka selebar bahu dengan seimbang , dan Atur nafas sebaik mungkin untuk mengatasi ketegangan Rasakan cuaca dan suasana disekitar Bayangkan Posisi badan anda menghadap ke gawang dengan mata melihat ke sudut gawang	Indra peraba  Indra penciuman  Indra penglihatan  Indra pendengar	20 menit

6	Kemudian dengarlah suara perintah peluit Selanjutnya Rasakan bola berpusat pada kaki bagian luar , rasakan ketika menendang bola menuju sudut gawang ,arah pandangan mata menuju gawang, bayangkan gerakan free kick canon, swerve, atau knuckle sampai bola masuk ke gawang	Instruksi berdasarkan teknik free kick yang benar dan memaksimalkan panca indra	
7	Mendengarkan sorak-sorak penonton yang bergemuruh kencang, dan bayangkan ekspresi pada saat berhasil mencetak gol ke gawang lawan		
8	Buka mata untuk mengakhiri imagery dan kembali duduk bersila		
9	Atlet melakukan pendinginan dengan berpasangan yang diteruskan dengan evaluasi dan penutup	penutup	5 menit

Lampiran 4.Panduan latihan *eksternal imagery* ketepatan *free kick*

### Panduan Program Latihan External Imagery untuk Ketepatan *Free Kick*

di ssb gama fc dan Indonesia muda u-13

#### A. Pengantar

Model latihan disusun berdasarkan materi yang sudah ada dengan penyesuaian tujuan kemampuan ketepatan free kick ssb gama fc dan Indonesia muda u-13 dengan memberikan dua bentuk latihan mental yaitu latihan mental *internal imagery perspective* dan latihan mental *external imagery perspective*.

Metode yang digunakan dalam latihan imagery ini adalah ceramah yang menunjukkan suatu pola gerak atau suatu kondisi melalui auditori atau diskusi, memvisualisasikan atau membayangkan dan di praktekan. Dalam hal ini akan dilakukan enam kali. Pertemuan setiap minggu dilakukan dua kali. Menurut Richard H.Cox (2011) pelatihan imagery bertujuan untuk meningkatkan aspek psikologis dan keterampilan atlet dilakukan sebanyak delapan sampai dua belas kali pertemuan

### **B. Tujuan Latihan *Imagery***

Pelatihan imagery yang dibuat digunakan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan Free Kick atlet sepakbola ssb gama fc dan Indonesia muda u-13, ada beberapa tujuan yang spesifikasi di dalamnya adalah bertujuan untuk:

2. Membentuk atlet meningkatkan keterampilan tehnik agar lebih konsisten saat melakukan dan kemampuan psikologis untuk meningkatkan prestasinya sebaik mungkin
3. Meningkatkan tehnik dan keterampilan atlet.
4. Mengurangi rasa cemas pada atlet
5. Membantu atlet dalam melakukan tehnik secara spesifik
6. Memberikan gambaran dan pemahaman pada atlet

### **C. Sasaran Latihan *Imagery***

Dalam latihan imagery yang telah dibuat ini, sasaran pelatihan yaitu pemain ssb gama fc dan Indonesia muda u-13.

#### **D. Langkah - Langkah latihan Imagery**

Pertama kali latihan imagery dilakukan dengan rileksasi terlebih dahulu. Apabila seseorang sedang belajar suatu bidang tertentu yang dianggap sulit dan sudah lama ditekuni, maka rileksasi dalam waktu yang tepat dan dalam waktu yang singkat akan memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat dalam hal tehnik psikis. Dalam latihan imagery akan terjadi dialog antara otak dengan tubuh atlet selama berlangsung latihan *imagery*.

Langkah-langkah latihan imagery

- a) Duduk dan berbarang senyaman mungkin dan mata ditutup
- b) Usahakan rileks terlebih dahulu
- c) Bernafaslah dalam beberapa kali
- d) Usahakan membayangkan atau membuat imajinasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan panca indra
- e) Atlet dilatih untuk membuat khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu atau mengenai apa apa yang harus dilakukannya dalam situasi tertentu ( membuat cognitive images)
- f) Atlet disuruh untuk melihat, mengamati, memperhatikan dan membayangkan dengan seksama pola gerak tertentu.
- g) Mengingat - ingat kembali gerakan tersebut kedalam otak seperti dalam olahraga sepakbola, seorang atlet membayangkan pemain sedang melakukan ancang - ancang dalam melakukan shooting sepakbola sambil memfokuskan

pikiran terhadap sasaran (arah) yang akan di capai, sampai pada atlet menendang bola

- h) Menggunakan external perspektif (membayangkan dengan melihat dari diri dari luar diri) dan internal perspektif (membayangkan dan meresapi saat melakukan gerakan atau pengalaman).
- i) Melakukan latihan imagery dengan bantuan gerakan kinestetik yang dinamis seperti seolah-olah melakukan gerakan yang sebenarnya pada saat pertandingan.
- j) Membayangkan kecepatan *imagery* dalam tempo yang tepat sesuai dengan gerakan yang sebenarnya, jangan pernah dilakukan dengan slow motion atau lebih cepat.
- k) Dari proses diatas harus dilakukan berulang kali dan tetap fokus supaya rangkaian gerak bisa ditampilkan dengan baik.

#### **E. Panduan Pelaksanaan Latihan External Imagery Secara Umum**

Pelaksanaan latihan external imagery secara umum pertama - pertama dalam melakukan pembukaan terlebih dahulu yang didalamnya terdapat (berdoa, persiapan dan penjelasan mengenai pelatihan yang akan dilakukan). Berikut adalah urutan latihan penerapan external imagery:

No	Uraian	Keterangan
1	Latihan external imagery sebuah metode latihan mental dengan menggunakan bantuan video untuk membantu atlet dalam melakukan visualisasi terkait pemahaman dan penanaman memori tehnik yang benar	
2	Latihan external imagery dilakukan pada awal setiap sesi latihan yang dilakukan sebanyak 12 kali tatap muka. Setiap sesi latihan dilaksanakan 25 menit dengan pembagian sesi imagery 10 menit dan sesi aktualisasi imagery 15 menit	Frekuensi latihanya 12 kali tatap muka
3	Pelatih membagi atlet menjadi kelompok konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah yang bedasarkan hasil dari <i>Grid concentration test</i>	Ada dua kelompok latihan
4	Setiap kelompok didampingi satu orang pelatih	
5	Pelatih memberi arahan pada kedua kelompok atlet untuk menepatkan diri pada sudut tempat latihan yang beda dan kondusif	Latihan dilakukan pada tempat yang tenang
6	Pelatih memberikan intruksi atau arahan pada atlet untuk melakukan stretching statis	Atlet melakukan stretching ringan untuk mengatasi keetegangan otot
7	Pelatih mengkondisikan atlet untuk memposisikan dirinya serileks mungkin dengan posisi duduk	posisi yang baik untuk latihan imagery adalah duduk atau tidur terlentang
8	Pelatih melaksanakan latihan external imagery dengan memberikan video terkait tehnik free kick	Volume untuk melakukan latihan imagery 10 menit
9	Pada waktu atlet melihat dan memperhatikan video, pelatih memberikan intruksi dan sugesti kepada para atlet yang terkait kata kunci dari rangkaian tehnik free kick	Pelatih dalam mengintruksi menggunakan kata kunci (trigger)
10	Setelah tahapan selesai memperhatikan video dan visualisasi terkait tehnik free kick maka pelatih mengintruksikan kepada atlet untuk melakukan visualisasi rangkaian gerakan free	Pelaksanaan melakukan free kick Set: 3 Repetisi: 10 Durasi: 15 menit



	kick secara singkat setelah itu melakukan free kick secara nyata	
11	Pada sesi akhir latihan pelatih melakukan evaluasi terkait jalannya sesi latihan	

## F. Panduan Penerapan Latihan External imagery

Latihan ini terdiri dari tiga tahapan yaitu pembukaan (berdoa dan persiapan latihan inti), latihan inti (menampilkan sebuah video terkait rangkaian gerak tehnik free kick sepakbola dan yang terakhir adalah penutup (pemberian masukan dan evaluasi). Panduan naskah (Script) latihan external imagery tehnik free kick berdasarkan program latihan PETTLEP (Holmes & Collins dalam Dave Smith: 2010) seperti dibawah ini. Berikut adalah urutan latihan penerapan external imagery

Berikut adalah urutan latihan penerapan eksternal *imagery*

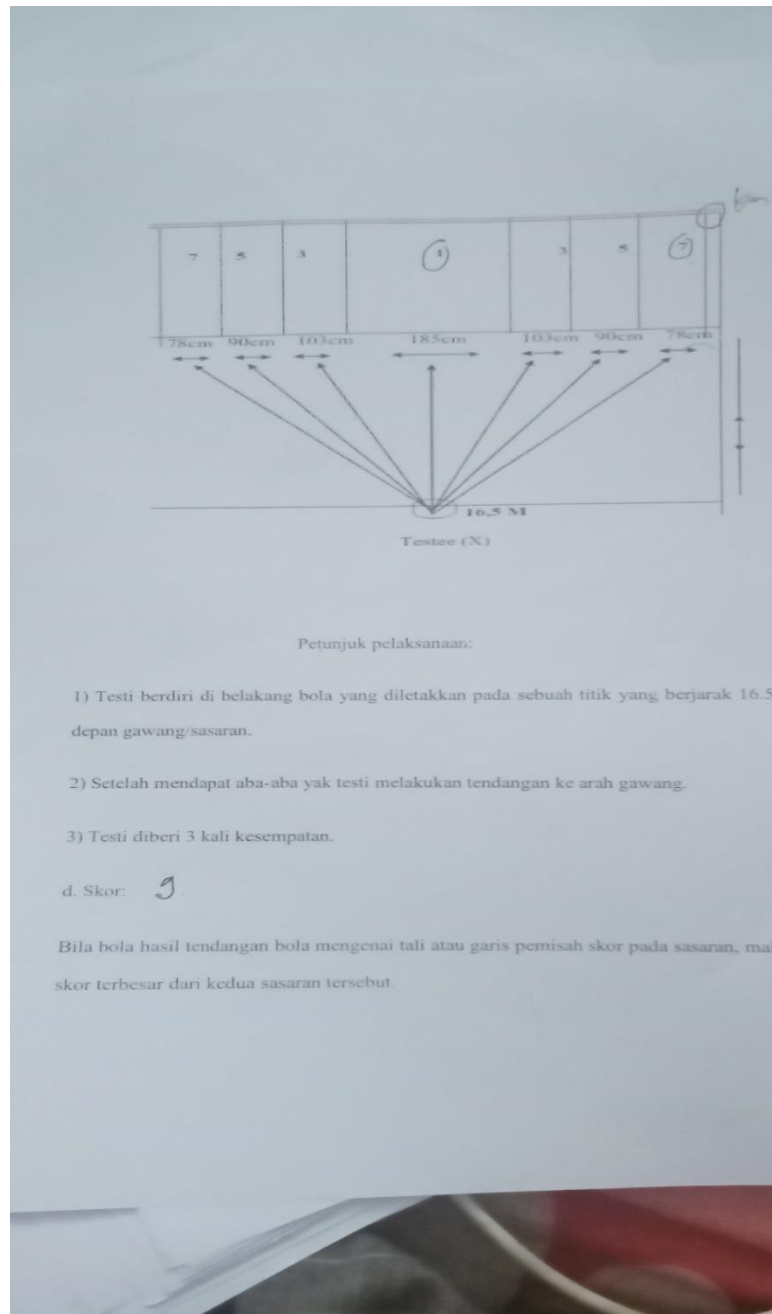
N	Urutan latihan	Keterangan	Durasi
1	Pelatih dan atlet melakukan doa bersama sebelum melakukan kegiatan	Pembukaan	5 menit
2	Pelatih dan atlet memposisikan diri sesuai kelompok, setiap kelompok berbeda tempat		
3	Pelatih mengitruksikan atlet untuk memposisikan badan serileks mungkin agar pemain bisa meperhatikan dengan baik		

4	Pelatih menampilkan video terkait rangkaian gerak tehnik <i>free kick</i>	Latihan inti	20 menit
5	Pada saat atlet fokus memperhatikan video maka pelatih masuk memberikan intruksi terkait rangkaian gerak tehnik free kick dengan benar selain itu pelatih memberikan kata kunci dari setiap rangkaian gerak free kick		
6	Pada waktu atlet memperhatikan video setelahnya pelatih mengarahkan atlet untuk melakukan visualisasi terkait rangkaian gerak tehnik <i>free kick</i> yang benar		
7	Pelatih berperan untuk mengarahkan atlet memiliki gambaran pada rangkaian gerakan free kick dengan benar		
8	Pelatih mengintruksikan dengan kata kunci terkait gerakan free tkick yang benar yaitu : Tehnik free kick Konsentrasi		

	Arah atau target		
9	Tahapan terakhir dari latihan ini adalah setiap atlet melakukan visualisasi tehnik free kick secara singkat		
10	Atlet melakukan pendinginan dengan berpasangan yang diteruskan evaluasi dan penutup	penutup	5 menit

Rangsangan yang melalui pemutaran video seperti ini dilakukan berulang - ulang selama melakukan pelatihan *imagery* dalam waktu 30 menit. Setelah 30 menit melakukan latihan mental *imagery*. Pelatih memberi arahan para atlet untuk melakukan setelah itu latihan *free kick* secara nyata.

## Lampiran 5. Test Ketepatan *Free Kick*



### Test Konsentrasi

Nama Lengkap : Andra anuari pratama

Posisi bermain : Sayap.

Tempat/tanggal lahir : Bantul / 18 Januari 2000

Konsentrasi adalah salah satu faktor penentu keberhasilan dan ketepatan teknik *free Kick*. Teknik *free kick* sangat membutuhkan konsentrasi. Tes Konsentrasi pemain diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen Grid Concentration. Dalam melakukan tes ini diperlukan yang memiliki 100 kotak yang memuat angka dari 00 sampai 99 secara acak. Grid Concentration Test yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang pemain mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit

18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
24	<del>09</del>	<del>50</del>	<del>83</del>	<del>64</del>	<del>08</del>	38	30	36	45
33	52	<del>04</del>	60	92	<del>61</del>	31	57	28	29
34	48	<del>62</del>	82	42	89	47	35	17	10
40	20	<del>60</del>	41	15	26	75	99	<del>68</del>	<del>06</del>
53	79	<del>05</del>	22	74	<del>07</del>	<del>58</del>	14	02	91
56	69	94	72	84	43	93	11	67	44
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	<del>95</del>	98	71	87	00	76
54	27	51	97	78	13	90	85	55	59

Grid Concentration Exercise Sumber : (Thelwell, 2006)

Sayap.

Tes Konsentrasi

Lampiran 7. Data statistika

**Descriptives**

**Notes**

Output Created		2-JAN-2023 20:58:09
Comments		
Input	Data	2023\Data Tesis Arifin\Data Tesis Arifin fix\Data penelitian Arifin.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	41
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=PretestA1B1 PosttestA1B1 PretestA2B1 PosttestA2B1 PretestA1B2 PosttestA1B2 PretestA2B2 PosttestA2B2 /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.03

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre test A1B1	5	9.00	15.00	11.8000	2.16795
Post test A1B1	5	15.00	21.00	17.8000	3.03315
Pre test A2B1	5	7.00	10.00	8.2000	1.30384
Post test A2B1	5	10.00	13.00	11.4000	1.14018
Pre test A1B2	5	6.00	9.00	7.6000	1.14018
Post Test A1B2	5	9.00	13.00	11.0000	1.58114
Pre test A2B2	5	8.00	12.00	9.6000	1.51658

Post test A2B2	5	12.00	15.00	13.6000	1.51658
Valid N (listwise)	5				

### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Hasil Ketepatan Free Kick

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	145.750 <sup>a</sup>	3	48.583	12.702	.000
Intercept	3618.050	1	3618.050	945.895	.000
MetodeLatihan	18.050	1	18.050	4.719	.045
Konsentrasi	26.450	1	26.450	6.915	.018
MetodeLatihan * Konsentrasi	101.250	1	101.250	26.471	.000
Error	61.200	16	3.825		
Total	3825.000	20			
Corrected Total	206.950	19			

Lampiran 8. Dokumentasi



**Gambar 1. Sesi penjelasan dan tes konsentrasi**



**Gambar 2. Sesi Instruksi Latihan Eksternal Imageri**





**Gambar 3** sesi instruksi latihan *internal imagery*



**Gambar 4.** Test *free kick*



**Gambar 5. Foto bersama**