

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

E-JOURNAL

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



Oleh:

Rian Hernawan Astra
NIM. 14602244013

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

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul "Pengaruh Latihan *Imagery* Internal dan Eksternal terhadap Ketepatan *Passing* Lambung Pemain Sepak Bola di SSB Badai Moyudan" yang disusun oleh Rian Hernawan Astra, NIM. 14602244013 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

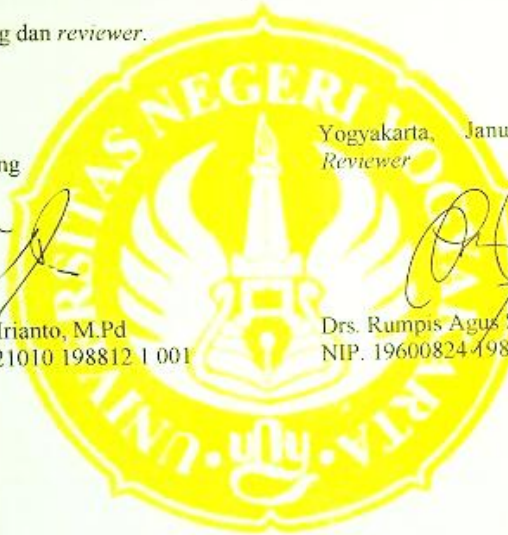


Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 19621010 198812 1 001

Yogyakarta, Januari 2019
Reviewer



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 498601 1 001



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

THE IMPACT OF INTERNAL AND EXTERNAL IMAGERY TRAINING TOWARDS FOOTBALLER'S LONG PASS ACCURACY AT BADAI MOYUDAN FOOTBALL ACADEMY

Oleh : Rian Hernawan Astra, Pendidikan Kepelatihan FIK UNY
Email : akbaridhammm@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* internal dan eksternal terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Badai Moyudan yang berjumlah 48 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) Siswa SSB Badai Moyudan KU 13-14 tahun, (3) Siswa bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) telah mengikuti latihan di SSB Badai Moyudan minimal 1 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang. Instrumen menggunakan tes *passing* lambung Bobby Charlton. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery internal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan, dengan $t_{hitung} 2,751 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,022 < 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan, dengan $t_{hitung} 3,354 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,008 < 0,05$. (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *imagery internal* dan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan, dengan nilai $t_{hitung} 0,290 < t_{tabel} = 2,101$ dan $sig, 0,775 > 0,05$.

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

Abstract

This research aimed to know the impact of internal and external imagery training toward footballer's long pass accuracy at Badai Moyudan Football Academy. This research used experimental method with “two groups pre-test-post-test design”. The population of this research is 48 members of Badai Moyudan Football Academy. Sampling technique uses purposive sampling, the criteria is (1) minimal training attendance 75% (participation of player when treatment during the training), (2) member of Badai Moyudan Football Academy aged 13-14 years old, (3) the member agreed to follow all the treatment, (4) the member had joined the football academy of Badai Moyudan at least a year. According to that requirements only 20 members that fulfill the criteria. Instrument used Bobby Charlton Long pass test. Data analysis used t examine significant extent 5%. The result of this research showed that (1) There is a significant effect of internal imagery training towards footballer's long pass accuracy at Badai Moyudan football academy, with $t_{count} 2,751 > t_{table} 2,262$, and the significant score $0,022 < 0,05$, and the growth 8,90%. (2) there is a significant effect of external imagery training towards footballer's long pass accuracy at Badai Moyudan Football Academy, with $t_{count} 3,354 > t_{table} 2,262$, and significant score $0,008 < 0,05$, and the growth 13,79%. (3) external imagery training is better than internal imagery training towards the growth of footballer's long pass accuracy at Badai Moyudan Football Academy, with 6 post-test difference average.

Keywords: *external imaginary, internal imaginary, long pass accuracy*

PENDAHULUAN

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

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

Teknik yang salah atau tidak tepat juga merupakan salah satu faktor penyebab kekalahan dalam sebuah pertandingan. Atlet masih menganggap bahwa *long pass* hanyalah

sebuah teknik untuk memindahkan bola ke area lain dan mengirim umpan ke daerah lawan. Akurasi yang rendah mengakibatkan teman sulit untuk mengontrol dan mengarahkan bola. Pada saat latihan, masih dijumpai pelatih dalam memberikan materi *long pass* kurang memperhatikan teknik dan ketepatan pemain. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan ketepatan *long pass*.

Sepakbola tidak hanya memerlukan fisik yang kuat tetapi juga harus dibarengi dengan teknik, taktik maupun mental yang baik pula. Harsono (2015: 101) mengungkapkan bahwa: “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”. Dewasa ini kesadaran akan peranan aspek psikologis dalam pencapaian suatu prestasi semakin dirasakan oleh berbagai insan olahraga. Lebih lanjut menurut Harsono (2015: 11) bahwa dalam pertandingan, kesuksesan sedikitnya ditentukan oleh 70% faktor mental dan hanya 30% faktor yang lain. Namun ironisnya banyak pelatih yang menghindari berbagai pelatihan keterampilan psikologis dengan alasan banyak atlet meragukan dan tidak senang melakukan pelatihan psikologis. Alasan lain adalah aspek psikologis terlalu kompleks, tidak jelas, sangat bervariasi, sehingga pelatih sendiri tidak menguasai bagaimana melatih keterampilan psikologis untuk meningkatkan prestasi (*performance*) (Setyawati, 2014).

Salah satu metode latihan mental yaitu latihan *imagery*. *Imagery training* merupakan salah satu latihan mental, yaitu latihan dengan membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi tertentu. Jenis latihan mental *imagery* ini masih jarang dilakukan pelatih dalam melatih anak

didiknya, karena banyak pelatih yang tidak mengetahui cara melakukan latihan tersebut. Pelaksanaan latihan *imagery* di lapangan bukan berarti latihan ini dapat menggantikan latihan yang tampak nyata, tetapi keduanya harus diberikan guna menunjang prestasi yang maksimal pula. Latihan *imagery* adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet melakukan gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi. Imajeri mental adalah serangkaian aktivitas membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu obyek, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan dalam ingatan (Hidayat, 2010: 193).

Model latihan mental *imagery* yang digunakan berdasarkan bagaimana pemain tersebut mampu membayangkan dirinya sendiri dan orang lain pada saat melakukan sebuah teknik. Dengan kata lain latihan mental *imagery* yang digunakan berdasarkan kemampuan dari seorang pemain menghadirkan sebuah bayangan sebuah teknik *passing* lambung di dalam pikiran. Terdapat dua jenis yaitu *imagery internal* dan *imagery external*. Pada pelaksanaannya kedua jenis latihan tersebut memerlukan sebuah pendampingan, Terkait model *imagery external* membutuhkan stimulus dari luar berupa video atau gambar yang bertujuan untuk membantu pemain berkonsentrasi pada sebuah teknik *passing* lambung. Harapannya dengan adanya latihan mental melalui metode *imagery* akan dapat membantu pemain dalam meningkatkan konsentrasi dalam melakukan teknik *passing* lambung yang memiliki tingkat akurasi yang baik.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka akan dilakukan penelitian terhadap kemampuan teknik *passing* lambung dengan memberikan bentuk latihan mental *imagery*. Diharapkan dengan adanya bentuk latihan tersebut akan memperbaiki konsentrasi

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

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

Waktu dan Tempat Penelitian

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

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SSB Badai Moyudan yang berjumlah 48 orang. Pengambilan sampel dalam

penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) Siswa SSB Badai Moyudan KU 13-14 tahun, (3) Siswa bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) telah mengikuti latihan di SSB Badai Moyudan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang.

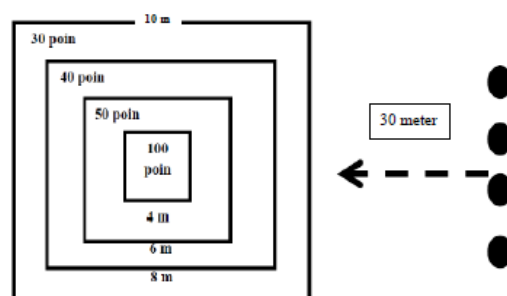
Prosedur

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

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) tes *passing* lambung Bobby Charlton yakni tes *passing* lambung ke daerah sasaran seluas 30 meter persegi di lapangan. Instrumen ini memiliki validitas 0,851 dan reliabilitas 0,823. Prosedurnya sebagai berikut (a) tentukan daerah 10m², (b) buat lagi tiga bidang persegi yang lebih kecil, bidang persegi yang paling tengah luasnya 4 m², bidang berikutnya 6m², dan bidang ke tiga adalah 8m². (c) Setiap

bidang memiliki nilai poin sendiri-sendiri, bidang yang paling tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya 40 poin, dan bidang yang paling luar bernilai 30 poin. Jarak bola yang ditendang sejauh 30 meter, semua tendangan dihitung dari titik tengah sasaran yang paling dalam (terkecil). Masing-masing pemain diberi 4 kali kesempatan menendang (Mielke, 2007: 26).



Gambar 1. Daerah Sasaran Tes *Passing* Lambung
(Sumber: Mielke, 2007: 26)

Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

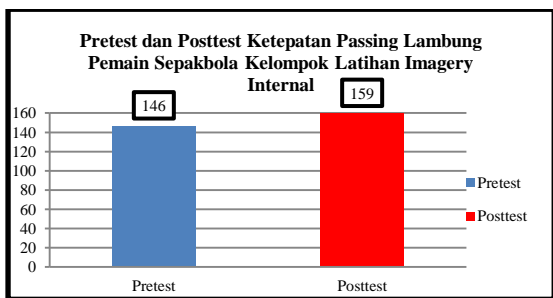
Deskripsi Data Hasil Penelitian

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

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal = 90,00, nilai maksimal = 240,00, rata-rata = 146,00, simpang baku = 41,15,

sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 100,00, nilai maksimal = 250,00, rata-rata = 159,00, simpang baku = 44,33.

Pretest dan *posttest* ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan kelompok latihan *imagery* internal dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:

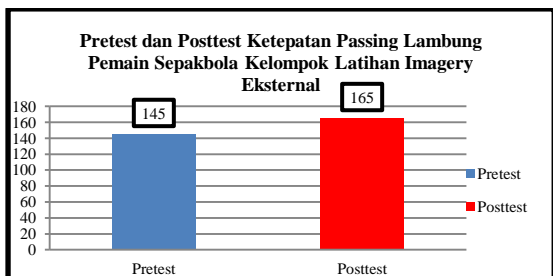


Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan *Imagery* Internal

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

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

Pretest dan *posttest* ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan kelompok latihan *imagery* eksternal dapat disajikan pada gambar 3 berikut:



Gambar 3. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan *Imagery* Eksternal

Hasil Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	<i>p</i>	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,519	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,946	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,967	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,692	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai *p* (*Sig.*) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,880	Homogen
<i>Posttest</i>	0,566	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest sig. p* > 0.05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* internal terhadap ketepatan *passing* lambung

pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Ketepatan Passing Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan *Imagery Internal*

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

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

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

Tabel 4. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Ketepatan Passing Lambung Pemain Sepakbola Kelompok Latihan *Imagery Eksternal*

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

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 3,354 dan t_{tabel} (df 9) 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,008. Oleh karena t_{hitung} 3,354 $>$ t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi 0,008 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery eksternal* terhadap ketepatan *passing* lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan”, diterima.

Tabel 5. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B

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

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

Pembahasan

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

penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

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

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

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

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

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

Vealey & Greenleaf (2006) menjelaskan bahwa imajeri dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman internal baru dengan menyusun potongan-potongan gambar dalam berbagai bentuk. Tujuan dari latihan mental imajeri untuk menghasilkan pengalaman olahraga sehingga olahragawan merasa secara akurat seolah-olah dan benar-benar melakukan olahraga (Holmes & Collins, 2001). Menurut Vealey & Greenleaf (2006) semua indera penting dalam mengalami kejadian apa yang dibayangkan, oleh karena itu untuk membantu menciptakan sebuah kejadian tertentu, dalam penusunan imajeri harus memasukkan sebanyak mungkin perhatian panca indera. Ini menekankan bahwa imajeri mental itu harus melibatkan

gerakan, pemandangan, suara, sentuhan, bau, dan rasa serta emosi, pikiran dan tindakan.

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

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

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

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *imagery internal* dan *imagery eksternal* terhadap

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

Dalam latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi, yaitu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hati dengan penuh kesadaran memanggil bayangan atau gambaran yang sedang dibayangkan,. Latihan *imagery* terbukti, memberi manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga memungkinkan atlet untuk menampilkan pola gerak olahraga dengan baik, penguasaan strategi yang akan digunakan bertanding, mempersiapkan lebih percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, mengendalikan gejala-gejala psikologis, konsentrasi, memperbaiki kesalahan serta mempercepat pemulihan cedera yang dialami oleh atlet. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu di dalam ingatan. Ketika itu pula terjadi terjadi banyak rasa yang terlibat seperti kinestetik, auditori, taktil, dan *olfaktori sense*.

Selain itu, Cumming dan Hall (dalam Sousa, 2012) menyatakan bahwa sejak lama para pelatih atlet yang mampu menggunakan *imagery* untuk berlatih (tentunya disertai latihan fisik secara nyata) cenderung berprestasi lebih baik dari pada atlet yang tidak menggunakan *imagery* dalam latihan. Studi Cumming & Hall tersebut menemukan semakin banyak *imagery* (tanpa mengurangi latihan fisik secara nyata), semakin baik kinerja atlet tersebut. Hal ini diperkuat dengan

pendapat Komarudin (2013: 98) bahwa latihan *imagery* sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elitepun menggunakan latihan *imagery* karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan performanya. Atlet melakukan latihan *imagery* dengan berbagai tujuan, ada yang berlatih untuk tujuan belajar keterampilan, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stres dan rintangan dalam olahraga baik itu cedera, latihan berat, dan gangguan-gangguan lainnya. Ditambahkan hasil penelitian Rinal Taufik Nurfalah, Surdiniaty, & Iman Imanudin (2016) bahwa hasil dari penelitian dengan analisis data menggunakan *t-test* menunjukkan $p < 0.05$ yang artinya adalah terdapat hubungan antara latihan *imagery* dengan keterampilan dasar sepak bola.

Simpulan dan Saran

Simpulan

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

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

Badai Moyudan, dengan nilai $t_{hitung} 0,290 < t_{tabel} = 2,101$ dan $sig, 0,775 > 0,05$.

Saran

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Ebadian, M. (2014). The relationship between the self efficacy and internal and external imagery ability with table tennis athlete's performance. *International Journal of Sport Studies*. Vol., 4 (4), 428-433.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hidayat, Y. (2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Holmes, P.S., & Collins, D.J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists. *Journal Of Applied Sport Psychologi*. 60-83. PP. 1041-3200.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga (latihan mental dalam olahraga kompetitif)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Olsson, C.J. (2008). *Imaging imagining actions. Doctoral dissertation from the department of integrative medical biology, section for physiology, Umeå University, S-901 87 Umeå, Sweden. ISBN: 978-91-7264-658-2.*
- Purnama, S.K. (2013). Latihan *imagery*. *Jurnal IPTEK KONI*. Volume 1. No. 1, hal 37-47.
- Rinal Taufik Nurfalah, Surdiniaty, & Iman Imanudin. (2016). Pengaruh imajery training terhadap keterampilan hasil shooting sepakbola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, Vol. 01 No.01 Halaman 40-44.
- Setyawati, H. (2014). Strategi intervensi peningkatan rasa percaya diri melalui imagery training pada atlet wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, Volume 1, No. 1.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vealey, R., & Greenleaf, C. (1998). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed., pp. 220-224).
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Fourth edition: foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.