Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (JP-Mas) Universitas PGRI Jombang
ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

PENGGUNAAN LATIHAN *IMAGERY* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SHOOTING PADA SISWA SSB USIA REMAJA

Muhammad Aditya Rizqiawan[1], Yohanes Wilhelmus Tudeq [2], Mulyono[3], Eka Kurnia Darisman[4], Gatot Margisal Utomo[5]
[12345] Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia
aditrizqiawan2502@gmail.com[1], jimmylambert1997@gmail.com[2], mulyono@unipasby.ac.id, ekakurniadarisman@unipasby.ac.id, gatotmargisalutomo@unipasby.ac.id

Abstrak

Imagery dalam olahraga mengacu pada proses membayangkan, menggambarkan, mengingat, atau merekonstruksi kembali objek, peristiwa, dan pengalaman keterampilan gerak yang benar dalam pikiran. Efektivitas *imagery* dipengaruhi oleh dua faktor utama: faktor internal, yang berasal dari individu yang melakukan *imagery*, dan faktor eksternal, yaitu kondisi atau lingkungan di luar individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola. Studi ini dilakukan di SSB Surya Putra, Kota Probolinggo, dengan melibatkan 20 siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah desain pra-eksperimental dengan model *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes pengukuran kemampuan shooting untuk menilai hasil keterampilan shooting dalam permainan sepak bola, serta melalui data pre-test dan post-test guna mengevaluasi dampak latihan imagery terhadap peningkatan kemampuan shooting siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pre-test adalah 53,2, sementara rata-rata post-test meningkat menjadi 59,25. Uji *t-test* menghasilkan nilai t-hitung sebesar 4,658 dengan signifikansi 0,000. Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (db) = 19 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 2,093. Karena t-hitung lebih besar daripada t-tabel (4,658 > 2,093), maka dapat disimpulkan bahwa latihan imagery memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola.

Kata kunci: *latihan imagery, kemampuan shooting, atlet sepakbola remaja*

Abstract

Imagery in sports refers to the process of imagining, visualizing, recalling, or reconstructing objects, events, and movement skill experiences correctly in the mind. The effectiveness of imagery is influenced by two main factors: internal factors, which originate from the individual performing the imagery, and external factors, which include conditions or environments outside the individual. This study aims to analyze the effect of imagery training on improving shooting ability in soccer. The study was conducted at SSB Surya Putra, Probolinggo City, involving 20 students. The research method used was a pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest Design model. Data collection was carried out through a shooting ability measurement test to assess the students' shooting skills in soccer, as well as pre-test and post-test data to evaluate the impact of imagery training on improving shooting ability. The results showed that the average pre-test score was 53.2, while the average post-test score increased to 59.25. The t-test analysis resulted in a t-value of 4.658 with a significance of 0.000. The t-table value with a degree of freedom (df) = 19 at a significance level of $\alpha = 0.05$ was 2.093. Since the t-value was greater than the t-table value (4.658 > 2.093), it can be concluded that imagery training has a significant effect on improving shooting ability in soccer.

***Keywords**: imagery training, shooting ability, adolescent football player*

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

PENDAHULUAN

Perkembangan sepak bola dari waktu ke waktu semakin populer, baik di kancah internasional maupun di dalam negeri. Teknik dan taktik dalam permainan ini dipelajari secara sistematis, mendalam, dan teliti, hingga para ahli menyebutnya sebagai ilmu sepak bola. Pemain-pemain dari luar negeri menunjukkan keterampilan luar biasa dengan teknik yang tinggi, kerja sama yang solid, serta kondisi fisik yang prima. Hal ini semakin menegaskan bahwa istilah ilmu sepak bola memang tepat digunakan.

Di Indonesia, sepak bola telah menjadi olahraga yang sangat digemari, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Tidak jarang kita melihat anak-anak, remaja, hingga orang dewasa bermain sepak bola dengan antusias, bahkan di gang-gang sempit, lapangan kecil, atau sawah kering yang dijadikan tempat bermain.

Dalam latihan *mental imagery*, terjadi proses visualisasi, yaitu kemampuan untuk membayangkan diri sendiri dalam pikiran atau seolah-olah melihat diri sendiri di layar batin. Proses ini melibatkan kesadaran penuh dalam menghadirkan kembali gambaran yang telah dibentuk dalam latihan *imagery*. Orlick (1980), yang dikutip oleh Setyobroto (2010: 144-155), menjelaskan bahwa ketika seorang atlet melakukan latihan *imagery*, ia secara otomatis melihat dirinya sendiri melakukan suatu gerakan, layaknya menonton rekaman video dirinya sendiri.

Salah satu manfaat utama dari latihan *imagery* adalah memungkinkan atlet untuk melihat dan merasakan dirinya melakukan gerakan atau keterampilan tertentu dengan benar. Hal ini berkontribusi secara positif terhadap penguasaan gerakan dan performa atlet dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya (Komarudin, 2017: 87).

Berdasarkan permasalahan tersebut, muncul pertanyaan mengenai sejauh mana pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat efektivitas latihan *imagery* dalam meningkatkan kemampuan *shooting* bagi siswa pemula di SSb Surya Putra, Kabupaten Penajam Paser Utara. Manfaat yang diperoleh dari latihan ini adalah membantu pemain dalam mengembangkan pola pikir strategis, memperluas wawasan mereka tentang permainan, serta meningkatkan kualitas teknik *shooting*, khususnya dalam aspek *imagery*.

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

Menurut Tangkudung, James, dan Apta Mylsidayu (2017: 107), *imagery* sering disebut sebagai *guided imagery*, visualisasi, latihan mental, atau *self-hypnosis*. Teknik ini umum digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang dalam memvisualisasikan atau melatih aspek mental terkait aktivitas yang akan dilakukan. Dalam kehidupan nyata, *imagery* dapat memicu reaksi emosional dan fisiologis (Morris, Spittle, & Watt, 2005: 4). Dalam dunia olahraga, *imagery* berfungsi sebagai alat bagi atlet untuk menciptakan gambaran mental yang lebih nyata mengenai pertandingan atau kompetisi yang akan dihadapinya.

Sebelum memahami dasar-dasar latihan *imagery*, terdapat teori yang mendasari mekanisme kerja latihan ini, yaitu *Ahseri's Triple Code Model*. Model ini menjelaskan tiga kondisi utama yang menjadi syarat dalam latihan *imagery*: (1) *Imagery* harus berfokus pada sensasi nyata yang dialami seperti dalam kehidupan sehari-hari, (2) munculnya respons somatik akibat latihan *imagery*, di mana terjadi perubahan psikofisiologis dalam tubuh selama atau setelah latihan *imagery*, dan (3) setiap *imagery* yang diciptakan harus memiliki makna yang signifikan, yang bersifat subjektif dan berbeda bagi setiap individu (Tangkudung, James, dan Apta Mylsidayu, 2017: 112).

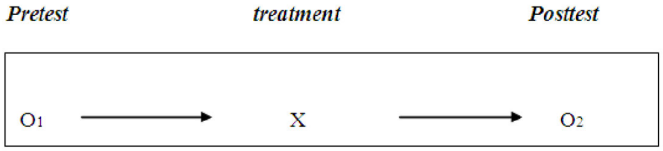
Faktor yang mempengaruhi efektivitas *imagery* terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. **Faktor internal** berasal dari individu yang melakukan *imagery*. Kemampuan seseorang dalam membayangkan gerakan akan mempengaruhi efektivitas latihan ini. Atlet yang mampu meningkatkan ketajaman visualisasi dan mengendalikan gambaran mentalnya dengan baik akan memperoleh performa yang lebih optimal. Selain itu, tingkat keterampilan atlet juga berperan dalam keberhasilan *imagery*, sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi antara kemampuan *imagery* dan keterampilan teknis atlet akan berdampak pada peningkatan performa (Tangkudung, James, dan Apta Mylsidayu, 2017: 114).

Sementara itu, **faktor eksternal** berkaitan dengan kondisi atau lingkungan di luar individu. Waktu ideal untuk latihan *imagery* umumnya tidak lebih dari 20 menit, yaitu 10 menit sebelum latihan fisik dan 10 menit setelah latihan teknik. Selain itu, efektivitas *imagery* juga dipengaruhi oleh tugas-tugas kognitif dan psikomotorik dalam pengembangan keterampilan gerak (Tangkudung, James, dan Apta Mylsidayu, 2017: 115).

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

METODE

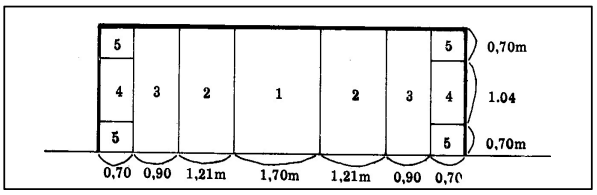
One-Group Pretest-Posttest Design Kalau pada desain ini terdapat pretest dan posttest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan



Gambar 1. *One group pretest-posttest design*
Sumber: (Sugiyono, 2013: 75)

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

Dalam permainan sepak bola ada beberapa keterampilan yang akan di ukur untuk melihat sejauh mana keterampilan kemampuan shooting yang dimiliki oleh pemain sepak bola dalam pengambilan data, menurut Winarno, M.E., (2006: 55) tes menembak bola ke sasaran.



Gambar 2 Gawang Sasaran Untuk *Shooting*
Sumber: (Winarno, 2006: 55)

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 26, yaitu dengan membandingkan mean antara pretest dan posttest. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka Ha ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka Ha diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 26. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

a. Presentase peningkatan rerata *pretest-posttes*

$$P = \frac{\textit{Posttest}\ (\text{mean}) - \textit{Pretest}\ (\text{mean})}{\textit{Pretest}\ (\text{mean})} \times 100 =$$

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

b. $$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x_{2d}}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

d : $Y - X$

X : Nilai rata – rata prates

Y : Nilai rata-rata pascates

Md : Mean dari perbedaan prates dan pascates

Xd : Deviasi masing – masing peserta (d-Md)

å*x*2*d* : Jumlah kuadrat deviasi

N : Jumlah sampel

d.b : derajat kebebasan ditentukan dengan N-1

HASIL DAN PEMBAHASAN

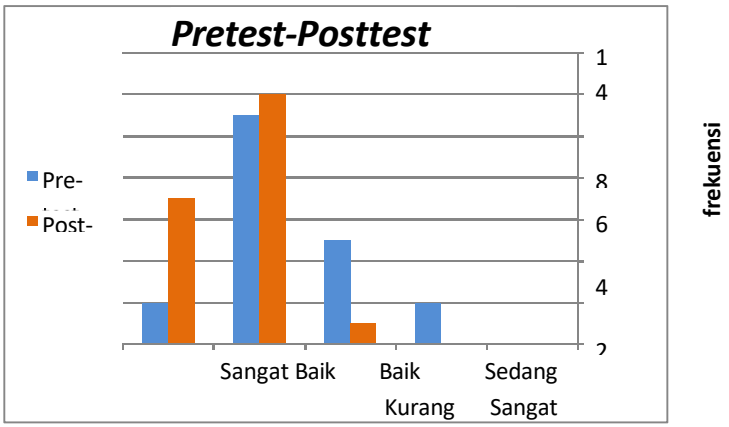
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal = 43, nilai maksimal = 64, rata-rata (mean) = 53.02, nilai tengah (median) = 54, nilai sering muncul (modus) = 51, dengan simpang baku (std. Deviation) = 5.03, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 52, nilai maksimal = 64, rata-rata (mean) = 59.25, nilai tengah (median) = 59, nilai sering muncul (modus) =57, dengan simpang baku (std. Deviation) = 2.89. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi Statistik *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan *shooting* permaian sepak bola pada siswa SSB Surya Putra

Statistik	Pre-test	Post-test
N	20	20
Mean	53.02	59.25
Median	54	59
Mode	51	57
Std. Deviation	5.03	2.89
Minimum	43	52
Maximum	64	64

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

Hasil *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan *shooting* permaian sepak bola pada siswa SSB Surya Putra Kota Probolinggo dapat divisualisasikan dalam grafik sebagai berikut



Gambar 3. Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan *shooting* permaian sepak bola pada siswa SSB Surya Putra Kota Probolinggo

Berdasarkan gambar 2. Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan *shooting* permaian sepak bola pada siswa SSB Surya Putra, menunjukan adanya perbedaan yang signifikan antara data *Pretest* dengan data *Postest* yang berjumlah 20 sampel. Masing-masing data *pretest* dengan katagori sebanyak 2 siswa sangat baik, 11 siswa baik, 5 siswa sedang, 2 siswa kurang, dan 0 siswa sangat kurang. Kemudian Masing-masing data *posttest* dengan katagori sebanyak 7 siswa sangat baik, 12 siswa baik, 1 siswa sedang, 0 siswa kurang, dan 0 siswa sangat kurang.

Hasil uji-t terhadap *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji-t hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan *shooting* permaian sepak bola pada siswa SSB Surya Putra

kelompok	Ratarata	t-hitung	t-table	Sig.	keterangan
Pretest	53.2	4.658	2.093	0,000	$t! > t"$ $= signifikan$
Posttest	59.25				

Berdasarkan tabel 2. Uji-t hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan *shooting* permaian sepak bola pada siswa SSB Surya Putra diketahui bahwa rata-rata pre-test adalah 53.02 sedangkan rata-rata post-test adalah 59.25 dan nilai t-hitung sebesar 4.658 dengan signifikasi 0,000. Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (db) = 19 pada taraf signifikansi α = 0,05 adalah

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

2.093. Dari penjelasan di atas diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel (*t*! >*t*"). Oleh karena t-hitung lebih besar dari t-tabel (4.658>2.093), apabila nilai signifikasi t < 0.05, maka maka H0 ditolak yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Pemula SSB Surya Putra Kota Probolinggo.

Sedangkan apabila nilai signifikasi t > 0.05, maka H0 diterimah yaitu tidak adanya pengaruh yang signifikan antara latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SSB usia Remaja. Hasil penelitian menunjukkan terdapat nilai rata-rata (mean) post-test kelas eksperimen sebesar 59.25 lebih besar dibandingkan dengan rata-rata (mean) pre-test pada kelas kontrol sebesar 53.02. sedangkan untuk mengetahui Pengaruh Latihan sebagai berikut.

a. Presentase peningkatan rerata *pretest-posttes*

$$P = \frac{Posttest\ (\text{mean}) - Pretest(\text{mean})}{Pretest(\text{mean})} \times 100$$

$$= \frac{59.25-53.2}{53.2} \times 100$$

$$= 0.11710526316 \times 100$$

$$= 11.75\%$$

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Dalam melakukan penelitian ini terdapat kendala-kendala pada saat di lapangan, kendala ini dapat menjadi bahan evaluasi kedepanya agar penelitian selanjutnya dapat berjalan dengan baik, adapun kendalanya sebagai berikut yakni keterbatasan penelitian seperti bola kaki yang hanya memilik 6 buah, sedangkan siswa nya terdapat 20 siswa sehingga siswa banyak yang menunggu menyebabkan siswa tidak fokus dalam latihan, yang mana menyebabkan siswa bercandaan dengan kawannya, kemudian kondisi cuaca yang tidak menentuh yang menghambat aktivitas latihan. Selanjutnya masih kurangnya pemahaman siswa dalam melakukan *imagery internal*- nya, yaitu membayangkan kondisi dimana siswa melakukan *shooting*, kondisi lingkungan yang kurang kondusif, sehingga mempengaruhi kondisi siswa saat melakukan *imagery*, kurangnya pendamping lapangan yang mengatur dan memberi arahan siswa dalam melakukan latihan. Dan yang terakhir adalah kurangnya data kondisi *psikologi* masing-masing siswa untuk mengembangkan *imagery*-nya.

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

SARAN

Dalam kegiatan ini, diperoleh beberapa saran hasil dari evaluasi dan penghitungan pengabdian pada Masyarakat, yakni Penerapan Latihan Imagery Secara Konsisten Untuk mendapatkan hasil yang optimal, latihan imagery sebaiknya dilakukan secara rutin dan terstruktur. Pelatih dan atlet perlu menjadwalkan sesi latihan imagery sebelum dan sesudah latihan fisik guna meningkatkan efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan shooting. Kemudian adanya pendampingan oleh pelatih dan psikolog olahraga pelatih sebaiknya memberikan bimbingan dalam latihan imagery agar atlet dapat menerapkannya dengan teknik yang benar. selain itu, keterlibatan psikolog olahraga juga dapat membantu dalam mengembangkan strategi mental yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet. penggunaan teknologi untuk meningkatkan kualitas imagery.

Selanjutnya, pemanfaatan teknologi seperti video analisis atau aplikasi visualisasi dapat membantu atlet dalam membayangkan gerakan yang lebih detail dan akurat. hal ini dapat mempercepat pemahaman dan penguasaan teknik shooting yang lebih baik. lalu menggunakan variasi latihan imagery sesuai dengan situasi pertandingan latihan imagery sebaiknya mencakup berbagai situasi permainan, seperti menembak dari berbagai sudut, di bawah tekanan lawan, serta dalam kondisi cuaca yang berbeda. hal ini akan membantu atlet beradaptasi dengan berbagai tantangan yang mungkin terjadi di lapangan. dan melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih luas penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam guna mendapatkan hasil yang lebih generalizable. selain itu, penelitian dapat membandingkan efektivitas imagery terhadap teknik shooting dibandingkan dengan metode latihan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Chandra, Ketut. 2018. Kepelatihan Sepak Bola : Teori Dan Praktik. Depok: PT Rajagrafindo Persada.

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

Ineke Megawati, 2016. Penggunaan Struktur Pembelajaran Kooperatif Pairs Compare Berbasis Media Audio-Visual Dalam Menulis Kalimat Sederhana Bahasa Perancis. Universitas Pendidikan Indonesia: repository.upi.edu, perpustakaan.upi.edu

Junaidi, A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2018). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 Ssb Tunas Muda Bengkulu. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2(2), 126-132.Haryanto. 2018. Sepak Bola. Jakarta: PT Adfale Prima Cipta.

Komarudin. 2017. Pengantar Psikologi Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya PT.

Rustendi, E., Rif'at, M., & Hakim, A. F. (2014). Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), 1(1), 75-78.

Saharullah dan Hasyim. 2018. Sejarah, Peraturan Dan Pedoman Melatih Sepak Bola. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Salim, Agus. 2008. Buku Pintar Sepak Bola. Jakarta: PT Intimedia Ciptanusantara.

Sepdanius, Endang, Muhamad Sazeli Rifki dan Anton Komaini. 2019. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Depok: PT Rajagrafindo Persada.

Su'udi, Achamd. 2013. Football Inspirations For Success : Meraih Sukses Dengan Filosofi Sepak Bola. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Sugiono.2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Tangkudung, James., dan Apta Mylsidayu. 2017. Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga. Bekasi: Cakrawala Cendekia.

Utami, Aisyiyah Dinnur, and Eko Yuliyanto. "Concept Map: Does It Increase Learning Motivation of Student?." Journal of Science Education Research 4.2 (2020): 49-54.

Werdihartohari, Fekum Ariesbowo. 2009. Menjadi Pemain Sepak Bola Yang Tangguh. Jakarta: Be Champion

Winarno, M.E. 2013. Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.

Winarno, M.E. 2006. Tes Keterampilan Olahraga. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.