

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1. Penelitian Relevan**

Penelitian relevan dipergunakan untuk memperkuat kajian teori yang ada pada penelitian ini:

1. Penelitian dilakukan oleh Nopiyanto et al., (2019) “Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet”. Permasalahan dalam penelitian ini adalah pemain putra tim Bola Voli Panorama dilatih hanya teknik teknik dan fisik saja, tanpa memperhatikan faktor psikologis pemain. Peneliti menggunakan pendekatan quasi eksperimen, metode kuantitatif dengan desain one- group- pretest- posttest. Peneliti memberikan latihan dengan memberikan pelatihan imagery selama delapan pertemuan. Metodologi dan teknik pengambilan data ini didasarkan pada kuesioner kepercayaan diri yang divalidasi oleh dua orang ahli. Sampel untuk penelitian ini terdiri dari 20 atlet. Data dianalisis menggunakan uji-t, hasil analisis uji t menunjukkan  $t\text{-hitung} = 9,132 > t\text{-tabel } 2,093$ . Hasil pre-test menunjukkan kepercayaan diri atlet berada pada kategori “baik” sebanyak 45%, sedangkan hasil post-test menunjukkan kepercayaan diri atlet meningkat sebanyak 60%. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan mental imagery berpengaruh terhadap rasa percaya diri.
2. Penelitian Akbari et al., (2017) “Pengaruh Latihan Imagery dan Tingkat konsentrasi Terhadap Peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot* Bola

Basket SMAN 1 Menganti Gresik”. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan menggunakan teknik desain eksperimen semu. Desain penelitian ini menggunakan desain faktorial dengan analisis data menggunakan uji-t (*paired t-test*). Berdasarkan hasil penelitian ini, menyimpulkan bahwa: (1) Latihan imagery bagi siswa dengan konsentrasi rendah efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting bola basket tangan kanan dan tangan kiri. (2) Latihan image efektif bagi siswa yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi untuk meningkatkan teknik menembak pada layup bola basket kiri dan kanan. (3) Terdapat perbedaan efektivitas latihan gambar pada siswa konsentrasi rendah dan tinggi.

3. Penelitian menurut Septiyanto & Suharjana (2016) “Pengaruh Metode Latihan Imagery dan Konsentrasi Terhadap ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli” Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan menggunakan desain faktorial  $2 \times 2$ . Sampel penelitian terdiri dari 36 atlet yang dipilih dengan menggunakan metodologi *purposive*. Alat ukur konsentrasi menggunakan uji konsentrasi grid, Akurasi Servis Bola Voli dengan Akurasi Servis AAHPER. Metode analisis data menggunakan analisis varian dua arah. Hasil penelitiannya adalah sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan dampak antara metode pelatihan imagery internal dan metode pelatihan imagery eksternal terhadap hasil servis *floating*, dan metode pelatihan imagery internal lebih efektif dibandingkan imagery eksternal, 2) Terdapat perbedaan hasil servis *floating* antara atlet

konsentrasi tinggi dan konsentrasi tinggi. Atlet dengan konsentrasi rendah dan konsentrasi tinggi mempunyai hasil servis *floating* yang lebih baik dibandingkan atlet dengan konsentrasi rendah, dan (3) ada interaksi antara metode **latihan** *internal imagery* dan *external*.

4. Penelitian yang dilakukakn oleh Riyadi eta al (2019) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Imagery terhadap Kosentrasi dan Keterampilan Bermain Sepakbola”.Penelitian ini membahas mengenai pengaruh pelatihan Imagery terhadapkosentrasi dan keterampilan bermain atlet sepak bola UKM PS UPI. Kosentrasi dan keterampilan merupakan bagian penting dalam setiap olahraga yang wajib dimiliki oleh setiap atlet khususnya pada cabang olahraga sepak bola. Imagery terhadap kosentrasi dan keterampilan bermainsepakbola. Metode yang di gunakan ialah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola UKM PS UPI dengan jumlah 86 atlet. Sampel yang di ambil di UKM PS UPI berjumlah 16 atlet dengan menggunakan teknik random sampling. Sampel pada penelitian diberikan latihan *Imagery* 16 kali pertemuan, seminggu 3 kali. Instrument penelitian inimenggunakan CGT (*Concentration Grid Test*) GPAI (*Game Performance Assessment Instrument*). Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Imagery* terhadap kosentrasi dan keterampilan bermain sepak bola atlet UKM PS UPI Bandung dengan hasil peningkatan yang signifikan.

## 2.2. Latihan

Latihan memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan kinerja seseorang. Sekalipun bagi orang yang berbakat, sulit mencapai kinerja optimal yang diharapkan tanpa latihan yang terprogram. Di sisi lain, meskipun seseorang tidak berbakat dalam olahraga tertentu, namun tidak menutup kemungkinan dapat mencapai performa puncak melalui latihan yang terprogram. Menurut Arifin (2018) Latihan adalah suatu proses sadar dimana seorang atlet ditingkatkan atau dimatangkan untuk mencapai kualitas kinerja yang maksimal dengan memberikan beban fisik dan mental yang teratur dan terarah yang meningkat dan berulang seiring berjalannya waktu. Senada dengan Gumantan & Mahfud (2020) Latihan adalah proses melatih atlet yang dilakukan secara sistematis dengan beban yang teratur, terkendali, dan menaik. Pasalnya, proses latihan akan membuahkan hasil jika dilakukan dengan baik dan benar. Selanjutnya menurut (Anggraeni & Purnomo (2021), Latihan berasal dari kata *practice*, *exercise* dan *training* yang artinya latihan adalah bentuk aktifitas untuk meningkatkan kemampuan olahraga serta meningkatkan sistem organ dengan perencanaan dan metode yang jelas.

Menurut Bompa & Buzzichelli (2015), Latihan adalah suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam jangka waktu yang lama, diperkuat secara bertahap dan individual, dengan tujuan membentuk pribadi yang mempunyai kemampuan fisiologis dan psikologis yang memenuhi tuntutan tugas. Selanjutnya menurut Harsono (2018) Suatu proses latihan atau kerja sistematis yang diulang setiap hari seiring dengan meningkatnya pelatihan atau beban kerja.

Latihan adalah suatu kegiatan yang diulang-ulang secara sistematis dalam latihan untuk mencapai kapasitas maksimal dan dirancang untuk mencapai, mempertahankan dan meningkatkan kinerja secara berkala dan berulang-ulang (Setiana Wati, 2018). Latihan yang sistematis adalah proses yang direncanakan secara terprogram, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditentukan, dan dievaluasi dengan menggunakan alat yang sesuai. Penyajian materi harus dari yang paling sederhana hingga yang paling sulit. Beban latihan tambahan hendaknya dilakukan secara rutin sesuai dengan prinsip latihan. Beban tambahan ini tidak perlu dilakukan setiap kali suatu latihan dilakukan, namun sebaiknya dilakukan pada saat atlet merasa latihan yang dilakukannya mudah.

### **2.2.1. Tujuan Latihan**

Suatu program latihan yang dibuat oleh seorang pelatih pasti mempunyai tujuan-tujuan yang sangat penting bagi atletnya. Pelatih melaksanakan program latihan bagi atlet dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Tujuan latihan menurut Hadi et al., (2016), upaya dalam meningkatkan kemampuan olahraga, keterampilan dan prestasi atlet dalam berbagai cabang olahraga dengan semaksimal mungkin. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam latihan, menurut Harsono (2018) “terdapat empat aspek yang harus di terapkan untuk mencapai prestasi yang maksimal yaitu : (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental. Dengan melatih atlet dari keempat aspek ini selama program latihan akan membantu atlet memaksimalkan performanya. Saat melaksanakan program latihan, baik atlet maupun pelatih harus mengikuti prinsip-

prinsip latihan. Dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan tersebut, diharapkan keterampilan akan cepat meningkat dan performa atlet tidak menurun.

### **2.2.2. Prinsip-prinsip Latihan**

Pembinaan olahraga membahas aspek-aspek yang erat kaitannya dengan proses pembinaan dan pelatihan, termasuk pembahasan tentang prinsip-prinsip latihan, prinsip latihan sebagai bentuk perlindungan terhadap atlet dari rasa sakit dan cedera selama menjalani latihan. Latihan adalah proses sistematis latihan yang digunakan berulang kali dengan meningkatkan jumlah beban latihan dan intensitas latihan (Emral, 2017). Menurut Bompa & Buzzichelli (2015), terdapat berbagai prinsip latihan, diantaranya prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip kebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

#### **2.2.1.1. Prinsip Kesiapan**

Dalam latihan, prinsip kesiapan harus diperhatikan, karena setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda. Konten latihan harus disesuaikan dengan beban dan usia yang diberikan. Menurut Sukadiyanto dalam Muslimin (2018) mengemukakan, “pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan”. Dari pendapat tersebut, jelas bahwa usia menentukan intensitas latihan dan harus disesuaikan dengan setiap usia. Bahkan pemain dengan usia yang sama akan memiliki karakteristik persiapan yang berbeda. Hal ini disebabkan oleh faktor gizi, genetik, lingkungan dan usia

kronologis. Karena tujuan latihan adalah agar atlet lebih terlibat dalam latihan motorik dan keterampilan sejak usia dini, tidak semua kelompok umur sama dalam meningkatkan keterampilannya. Berikut adalah tujuan latihan yang disesuaikan dengan umur

#### **2.2.2.2. Prinsip individual**

Prinsip individu para pelatih harus dapat memahami kondisi atlet. Hal ini dikarenakan tidak semua individu sama, mereka semua memiliki karakteristik yang berbeda. Menurut Rohendi & Seba (2017) menjelaskan genetika, kedewasaan, nutrisi, waktu istirahat, kebugaran, lingkungan, cedera, dan motivasi ialah faktor yang menjadi perbedaan dalam kemampuan anak untuk merespon beban latihan. Sedangkan (Bompa & Buzzichelli, 2015), menjelaskan *“individualization is one of the main requirements of contemporary training. Individualization requires that the coach consider the athlete’s abilities, potential, and learning characteristics and the demands of the athlete’s sport, regardless of the performance level”*. Dalam hal ini pelatih harus merencanakan program latihan yang disesuaikan dengan dosis per orang agar latihan dapat diterima oleh setiap kondisi fisik atlet.

#### **2.2.2.3. Prinsip adaptasi**

Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna karena manusia memiliki akal dan dikaruniai organ sehingga mampu beradaptasi dengan rangsangan latihan yang diberikan. Lesmana (2019) menjelaskan, “latihan menyebabkan

terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh.” peningkatan beban latihan yang dilakukan secara bertahap memungkinkan organ tubuh untuk lebih mudah beradaptasi dengan perubahan. Prinsip adaptasi bukan hanya terjadi pada organ tubuh. ini tidak terlepas dari usaha pemberian beban latihan sehingga memberikan adaptasi yang sesuai secara bertahap. Yang artinya organ tubuh lebih mampu beradaptasi dengan beban latihan jika diterapkan secara progresif, yaitu secara terus menerus.

#### 2.2.2.4. Prinsip beban berlebih (*overload*)

Prinsip beban berlebih merupakan prinsip yang sangat mendasar. Konsep penerapan prinsip beban berlebih didasarkan pada asumsi bahwa fisiologi tubuh dapat beradaptasi dengan rangsangan yang diterimanya. Tujuan penerapan prinsip ini adalah untuk mengoptimalkan kemampuan fungsional tubuh sehingga mencapai kinerja optimal yang diinginkan (Bafirman & Wahyuri, 2018). Kekuatan otot akan lebih efektif bekerja ketika beban sedikit melebihi kapasitasnya. Tujuannya sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kekuatan otot (Darmawan, 2019). Maka dapat disimpulkan dalam prinsip beban berlebih atlet diberikan latihan dengan beban yang melebihi dari batas kemampuan atlet dengan cara di perbanyak, di perberat, di percepat, di perlama. Hal tersebut memberikan atlet berupa rangsangan beban yang terjadi pada organ-organ tubuh untuk beradaptasi.



#### **2.2.2.5. Prinsip progresif**

Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, bertahap, cermat, berkontinyu, dan tepat (Broto, 2015).

#### **2.2.2.6. Prinsip spesifikasi**

Selain komponen biomotor atlet, yang harus pula di perhatikan dalam prinsip spesifikasi sistem energi dan unsur-unsur harus spesifik yang dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga. Pada setiap latihan yang dilakukan oleh seorang atlet memiliki harus memiliki tujuan tertentu. Menurut Jahrir (2019) Setiap bentuk stimulasi harus dilaksanakan secara khusus oleh atlet, sehingga materi latihan dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga tersebut. Untuk itu ditentukan antara lain sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip-prinsip spesifikasi :

- (a) spesifikasi kebutuhan energi
- (b) bentuk latihan dan spesifikasi model latihan
- (c) karakteristik gerakan dan spesifikasi kelompok otot
- (d) durasi latihan

#### **2.2.2.7. Prinsip variasi**

Pada setiap sesi latihan yang sama akan menyebabkan kejenuhan yang dirasakan oleh atlet. Prinsip variasi dalam latihan memiliki bermanfaat untuk mengurangi dan menghilangkan kejenuhan pada atlet. Emral (2017) menjelaskan bahwa, “program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk

menghindarkan kejenuhan, ketegangan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.”. Bompaa & Buzzichelli (2015) mengemukakan bahwa, “*variation is one of the key components needed to induce adaptations in response to training.*” Artinya Variasi dalam latihan adalah kunci untuk menjaga atlet agar tidak bosan ketika dirangsang oleh beban latihan.

### **2.3. Latihan Mental**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mental merupakan aspek yang berhubungan dengan kebatinan dan watak yang bukan merupakan bagian tubuh ataupun tenaga. Pada dasarnya prestasi seorang atlet merupakan hasil kombinasi beberapa faktor. Unsur-unsur tersebut adalah keterampilan fisik, teknik, taktik atau strategi, dan mental. Mental pada hakikatnya adalah tentang pemikiran dan proses berpikir yang mencakup emosional dan intelektual seseorang (Sapto, 2016). Selanjutnya menurut Sin (2016) Mental adalah keseluruhan struktur dan proses jiwa yang terorganisir, baik sadar maupun tidak sadar. Latihan mental memegang peranan yang sangat penting dalam menciptakan kondisi mental yang kuat. Dengan demikian jelas bahwa setiap unsur psikologis menentukan kekuatan dan kondisi mental seorang atlet.

Nanda et al., (2019) menjelaskan, Kesiapan struktur dan proses psikologis, aspek kognitif yang berkaitan dengan pikiran seorang atlet mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap sikap mental atlet. Sedangkan menurut Komarudin dalam Hidayat (2020) Yang dimaksud dengan “mental” adalah masalah pemikiran, nalar, ingatan, dan adaptasi organik terhadap lingkungan, terutama adaptasi yang

melibatkan fungsi simbolik yang diwujudkan oleh individu. Berdasarkan pendapat di atas maka penyusunan struktur dan proses tersebut dapat menyentuh persoalan pemikiran, nalar, atau ingatan yang disadari setiap orang. Mental yang baik adalah yang selalu berusaha bertahan dan selalu menampilkan penampilan sempurna di hadapan pelatihnya dan orang lain.

Pelatihan mental hendaknya dipelajari dan dikembangkan dengan menggunakan metode pelatihan keterampilan mental. Latihan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang optimal karena kondisi mental yang kuat dalam menghadapi berbagai gangguan baik dari luar maupun dari dalam diri atlet, sehingga dapat terus menampilkan performa terbaiknya dan menjaga konsentrasi dengan baik (Wibowo & Rahayu, 2016). Menurut Rahman et al., (2020) Metode yang digunakan dalam latihan mental dibagi kedalam beberapa bagian diantaranya yaitu metode dasar dan metode latihan keterampilan mental. Pertama latihan fisik dan pendidikan merupakan latihan dasar. Kedua penetapan tujuan, *Imagery*, Relaksasi Fisik, Mengendalikan Pikiran. Latihan dan pendidikan jasmani merupakan metode mendasar yang berfokus pada kapasitas mental yang difasilitasi oleh produktivitas latihan fisik dan pemahaman proses latihan fisik dan mental yang mempengaruhi kinerja atlet.

#### **2.4. Pengertian *Imagery***

*Imagery*, visualisasi, dan pelatihan mental digunakan secara bergantian oleh para peneliti, psikolog olahraga, pelatih, dan atlet untuk menggambarkan teknik pelatihan mental yang kuat. Menurut Rosad & Hidayah (2015) *Imagery* adalah

suatu proses mental di mana pengalaman-pengalaman indrawi disimpan dalam memori dan dialami berulang-ulang dalam pikiran tanpa memerlukan rangsangan dari luar. Hal ini artinya adalah ketika gambaran-gambaran yang diulang-ulang dalam pikiran mengenai suatu gerakan, peristiwa, situasi, atau pengalaman yang dilakukan dengan sengaja, namun bukan suasana, kondisi, peralatan, atau orang yang benar-benar hadir dalam pengalaman atau peristiwa tersebut. Latihan *imagery* merupakan salah satu jenis latihan mental berupa gagasan dan pemikiran isi kepala tentang diri sendiri. Latihan *imagery* memiliki manfaat, seperti yang dikemukakan oleh Prasetya et al., (2021) Manfaat dari pelatihan *imagery* termasuk mempelajari dan mengulangi gerakan-gerakan baru, memperbaiki gerakan-gerakan yang tidak sempurna, mensimulasikan latihan di pikiran sendiri, dan melatih atlet selama rehabilitasi cedera. Sehingga latihan *imagery* meningkatkan fokus, kepercayaan diri, dan performa seorang atlet. Senda dengan Sukar et al., (2019) Selain itu, pelatihan *imagery* juga dapat digunakan selama kompetisi untuk menyusun strategi dan fokus pada setiap pertandingan yang sedang dihadapi.

Rahman et al., (2020) menambahkan bahwa *Imagery* telah terbukti membantu atlet menciptakan kembali pengalaman latihan di otak mereka, memungkinkan mereka memvisualisasikan pola gerakan dengan lebih baik. *Imagery* adalah teknik yang digunakan untuk menciptakan tampilan yang diinginkan atau diharapkan baik dalam pelatihan maupun kompetisi. Teknik latihan ini melibatkan penggunaan seluruh indera, termasuk pikiran, perasaan, emosi, indera seperti penglihatan, pendengaran, sentuhan, dan hormon adrenalin yang menciptakan

pengalaman dalam pikiran. *Imagery* dilakukan dengan cara memvisualisasikan, menciptakan gambaran di kepala tentang gerakan atau penampilan yang ingin dilakukan, atau penampilan yang ingin di capai dalam sebuah kompetisi atau pertandingan. *Imagery* sangat penting ketika mempelajari dan melakukan gerakan-gerakan dalam olahraga, *imagery* digunakan sebagai latihan pelengkap sambil menunggu giliran praktek, terutama bila jumlah siswa terlalu banyak atau fasilitas kurang (Hidayat, 2020).

Dengan kata lain *imagery* latihan yang berfokus pada perasaan atlet untuk menampilkan apa yang diinginkan, latihan *imagery* berhubungan erat dengan kepercayaan diri, pusat pikiran dan kondisi yang terkendali. Latihan *imagery* atau mental melibatkan proses visualisasi, artinya kemampuan melihat diri sendiri di kepala atau di layar mata dengan kesadaran penuh, sambil mengingat kembali gambaran (*images*) yang dibayangkan dalam proses *imagery* tersebut. Maka apabila seorang atlet melakukan *imagery* atlet seolah-olah melihat dirinya dalam video sedang melakukan sesuatu yang diinginkan (Rahman et al., 2020).

Dari pendapat di atas maka disimpulkan bahwa *imagery* merupakan bentuk latihan mental yang bertujuan melatih pikiran untuk memunculkan pikiran yang berhubungan dengan teknik dari pengalaman yang di dapatkan atlet melalui indra penglihatan yang akan dipraktikkan dengan nyata. Tujuan latihan *imagery* dalam penelitian ini diharapkan memberikan peningkatan pada kemampuan shooting pada permainan futsal.

### 2.4.1. Bentuk Latihan *Imagery*

Latihan *imagery* merupakan latihan mental yang memiliki cakupan yang luas. Latihan *imagery* didasarkan pada bentuk latihan mental yang memaksimalkan proses membayangkan sesuatu menggunakan panca indra. (Festiawan, 2020) mengklasifikasi bentuk latihan *imagery* sebagai berikut:

1. *Internal Imagery*, adalah proses membayangkan atau memunculkan suatu penampilan gerak dari pikiran individu itu sendiri, yang dimana kita hanya bisa melihat apa yang dapat dijangkau dari penglihatan pada jarak yang normal. Contohnya seperti pemain anchor pada pemain futsal yang hanya dapat melihat posisi wasit dan kiper yang sedang akan melempar bola dari gawangnya sendiri.
2. *Eksternal Imagery*, Ini adalah proses melihat diri dari sudut pandang lingkungan, mirip seperti dengan melihat diri sendiri dalam film atau tayangan video. Sebagai contoh seorang anchor pada tim futsal yang tidak hanya bisa melihat diri sendiri tapi juga dapat melihat seluruh pemain dan staf pelatih serta wasit yang ada di lapangan.

Sedangkan menurut Komarudin dalam (Pinandito, 2017) latihan *imagery* terdapat dalam lima bentuk, sebagai berikut:

1. *Cognitive Specific (CS)*, Latihan ini secara khusus membahas keterampilan motorik tertentu, seperti lemparan bebas dalam permainan bola basket. Senada dengan Festiawan (2020) Dalam jenis ini, atlet membayangkan

mampu melatih atau menampilkan keterampilan gerak tertentu yang lebih spesifik dalam kompetisi.

2. *Cognitive General (CG)*, bentuk latihan ini merupakan strategi yang sering digunakan, seperti strategi bertahan dan menyerang sebuah tim sepak bola. Artinya bentuk latihan ini menggambarkan situasi yang sedang terjadi dalam proses pertandingan dengan memunculkan situasi saat bertahan dan menyerang.
3. *Motivational Specific (MS)*, bentuk latihan ini dilakukan untuk menetapkan tujuan tertentu dan mengembangkan perilaku yang berorientasi pada tujuan, seperti seorang atlet angkat besi yang ingin mencapai rekor angkat besi atau memenangkan medali di suatu kejuaraan. Latihan ini berisi gambar dengan tujuan motivasi diri untuk memenangkan suatu pertandingan.
4. *Motivational general arousal (MGA)*, Latihan ini erat berkaitan dengan emosi dan penampilan, seperti perasaan senang dan antusias saat tampil di depan banyak orang. pada posisi ini atlet membayangkan dirinya dalam situasi olahraga yang dianggap situasi penting ataupun tidak dengan menunjukkan kemampuan untuk mengontrol tingkat kecemasannya.
5. *Motivational general mastery (MGM)*, Latihan visual ini bertujuan untuk menguasai situasi olahraga, seperti bagaimana seorang pemain sepak bola tetap fokus saat dihina oleh penggemar atau penonton. Pada latihan ini bertujuan agar atlet tetap fokus dalam situasi tertekan.

### 2.4.2. Karakteristik *Imagery*

Latihan *imagery* dapat dibagi menjadi beberapa karakteristik. Dijelaskan oleh Komarudin dalam (Festiawan, 2020) sebagai berikut:

1. *Vividness*, karakteristik ini memberikan gambaran yang jelas dan realistis tentang kejadian pada olahraga yang dilakukan secara detail dengan menggunakan seluruh indra.
2. *Multisensory*, Latihan ini melibatkan panca indera. Misalnya melihat gerakan, merasakan diri bergerak, mendengar suara, dan mencium bau. Selain itu, perasaan gerakan yang sebenarnya harus dipulihkan. Gambar lebih dekat dan lebih realistis dalam pemikiran, emosi, dan rasa gerakan, serta lebih dapat ditransfer ke kinerja sebenarnya.
3. *Controllability*, hal ini menggambarkan atau memunculkan permasalahan dalam menciptakan citra yang ingin ditampilkan atlet serta mengontrol citra gerakan dengan mengulangi kesalahan dan kegagalan serta menghafalkan citra gerakan sebenarnya.
4. *Internal* atau *eksternal prespektif*, perspektif internal mengacu pada visualisasi olahraga atau peristiwa tertentu melalui kacamata pelaku, sedangkan perspektif eksternal mengacu pada menonton atau melihat penampilan atlet melalui video. *Imagery internal* lebih terfokus pada kompetisi, *imagery eksternal* lebih baik sebagai koreksi kesalahan yang dilakukan atlet.



5. *Mastery rehearsal*, Atlet fokus menampilkan pertandingan dan penampilan terbaik dalam *imagery*, atlet memunculkan penampilan sempurna dalam penampilannya, dan penuh percaya diri dan perhatian. atlet mendengarkan suara, merasakan energi, adrenaline, intensitas, dan merasakan emosi yang positif yang ada dalam tubuhnya dan dibayangkan dengan fokus dan penuh konsentrasi.
6. *Coping rehearsal*, pada tahap ini atlet melihat keberhasilannya dalam mengatasi kesalahan dan penurunan performa dengan penuh percaya diri. Atlet mengidentifikasi situasi yang menyebabkan masalah yang terjadi pada dirinya, dan memvisualisasikan respon yang tepat dalam mengatasi masalah dalam waktu yang ditetapkan

#### **2.4.3. Pelaksanaan Latihan *Imagery***

Latihan *imagery* atau imajinasi merupakan salah satu jenis latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet. Artinya tujuan latihan *imagery* adalah untuk meningkatkan keterampilan teknis yang ada pada atlet agar dapat mencapai hasil yang terbaik. Berdasarkan hal di atas latihan *imagery* dengan tujuan meningkatkan kemampuan atlet akan lebih baik dan efektif jika dilakukan sebelum kompetisi.

Menurut Pinandito (2017) latihan *imagery* dapat meningkatkan ketepatan *smash* atlet bulutangkis PB Pratama Yogyakarta, dengan pemberian program latihan 6 kali pertemuan. Latihan *imagery* dapat dilakukan setiap saat sebelum dan sesudah latihan, atau sebelum dan sesudah pertandingan selama masa jeda pertandingan.

Monty dalam Mulya & Millah (2019) menjelaskan latihan *imagery* dapat dilakukan sekitar 10 menit sebelum dan sesudah latihan atau pertandingan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet lebih sering menggunakan latihan *imagery* ketika mempersiapkan kompetisi. Latihan *imagery* pasca kompetisi lebih cenderung fokus terhadap pemulihan cedera dan kelelahan (kebosanan).

## **2.5. Futsal dan Perkembangan**

Menurut (Julianur, 2020) futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai piala Amerika Selatan pertama. Awal mula futsal dimainkan 11 orang namun karena lapangan sempit, akhirnya Carlos Ceriani memutuskan untuk mengurangi jumlah pemain menjadi 5 orang setiap tim termasuk penjaga gawang (Handoyo, 2021).

Menurut (Julianur, 2020) futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing beranggotakan lima orang setiap timnya. Tujuannya memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki, dan memiliki pemain cadangan setiap timnya. Menurut (Handoyo, 2021) pemain futsal boleh menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang boleh memainkan seluruh anggota badan termasuk tangan dan lengan. Selanjutnya menurut (Gumantan & Fahrizqi, 2020) futsal adalah cabang olahraga permainan sejenis dengan sepakbola yang dilakukan di sebuah lapangan yang berukuran lebih sempit dan kecil, futsal olahraga yang

sangat kompleks penguasaan teknik dasar yang baik serta kemampuan fisik memiliki faktor penting dalam mendukung performa yang dihasilkan oleh atlet futsal jika *skill* baik, fisik tidak baik maka kemampuan maksimal tidak akan tercapai.

Sekitar 1998 hingga 1999 futsal masuk ke Indonesia dan pada tahun 2000-an futsal mulai dikenal oleh masyarakat dan saat itu futsal berkembang dengan banyaknya sekolah-sekolah futsal di Indonesia dan pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia (A. T. Wibowo, 2019).

### **2.5.1. Teknik Dasar Futsal**

Ukuran lapangan yang kecil membuat pemain memiliki keterbatasan untuk berlari dan mengontrol bola. Pemain diharapkan mampu menggunakan teknik-teknik yang pas dalam bermain. Berikut ini teknik dasar dalam olahraga futsal:

#### **2.5.1.1. Menendang Bola**

Menurut (Handoyo, 2021) menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain futsal yang sering dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Teknik dasar menendang bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan menggunakan punggung kaki.

### 2.5.1.2. Teknik Mengoper Bola

Menurut (Julianur, 2020) dalam melakukan permainan futsal teknik yang pasling sering digunakan adalah teknik *passing*. Karena lapangan futsal berukuran kecil, saat pemain melakukan *passing* kepada teman satu tim jangan terlalu pelan atau terlalu keras. Masih dalam pernyataan yang sama, teknik *passing* dapat dilakukan dengan menggunakan salah satu kaki dan dari berbagai sisi kaki, seperti bagian dalam, bagian luar, ujung kaki atau tumit.



Gambar 2. 1 Mengoper bola  
Sumber:Dokumentasi Pribadi

### 2.5.1.3. Teknik Mengontrol Bola

Teknik kontrol merupakan teknik dasar yang menjadi kunci keberhasilan seorang pemain futsal ketika menerima bola. Ada beberapa bagian tubuh yang bisa digunakan untuk mengontrol bola yaitu, bagian kaki, paha, dada, dan kepala (Julianur, 2020).

### 2.5.1.3. Teknik Membawa Bola

Teknik *dribbling* atau membawa bola adalah teknik yang digunakan dalam permainan sepakbola maupun futsal yang menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung bertujuan menggiring bola sesuai keinginan pemegang bola. Biasanya dilakukan untuk melakukan penyerangan ke gawang lawan dengan berlari, berjalan, berbelok atau memutar.



Gambar 2. 2 *Dribble*/menggiring bola

Sumber:Dokumentasi Pribadi

Terdapat banyak nya teknik yang harus dikuasai atlet atau pemain futsal, maka dalam penelitian ini peneliti akan memfokuskan pada satu teknik yaitu *shooting* atau upaya menembak ke gawang untuk mencetak *point* atau *goal*.

### 2.5.2. *Shooting* atau Menembak bola

*Shooting* yang biasa disebut dengan tembakan adalah teknik dasar menembak bola ke arah gawang lawan guna mencetak gol dan meraih kemenangan. (Idrus & Mohamad, 2015) menjelaskan bahwa, *Kicking toward the goal or sometimes*

*called shooting is very important which considered as operational target in futsal.* Menendang ke arah gawang atau kadang disebut *shooting* sangat penting yang dianggap sebagai operasional target futsal. *Shooting* memiliki ciri khas dengan kecepatan bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang (Hanafi & Christina Yuli Hartati, 2015). Teknik menendang keras atau *shooting* yang efektif dalam permainan futsal adalah menendang bola dengan menggunakan ujung kaki dan dengan punggung kaki, dengan ujung kaki ini bola akan melesat cukup kencang dan bola juga akan tetap bergerak lurus (Putra, 2014).



Gambar 2. 3 *Shooting* futsal  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Memperoleh teknik menembak tidak dapat dicapai dengan sekali latihan, melainkan memerlukan latihan yang berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Istofian & Amiq (2016) menjelaskan Cara paling tepat untuk meningkatkan kemampuan menembak adalah dengan berlatih menembak berkali-kali dengan teknik yang benar. Terdapat dua metode menembak yang biasa digunakan dalam

olahraga futsal yaitu menembak dengan bagian punggung kaki dan menembak dengan bagian ujung kaki. (Badaru, 2017) teknik gerakan kaki saat shooting menggunakan punggung kaki ialah:

1. Letakan kaki tumpuan disamping bola dengan keadaan jari-jari lurus menghadap arah gawang.
2. Gunakan punggung kaki untuk melakukan shooting.
3. Fokus dan gunakan konsentrasi penuh pada pandangan kearah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
4. Kuatkan tumit agar sentuhan dengan bola lebih kuat.
5. Posisi tubuh dengan dicondongkan ke depan, apabila tubuh tidak condong ke depan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah akan melambung tinggi.
6. Kemudian lanjutkan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan shooting ayunan kaki jangan dihentikan.

Selain dengan punggung kaki, shooting atau menembak bola ke gawang dapat pula di lakukan menggunakan ujung kaki. Ujung kaki sering digunakan oleh pemain futsal karena pergerakan bola nya yang cepat dan begitu spontan. Badaru (2017) juga menjelaskan cara menembak ujung kaki sebagai berikut:

1. Posisi tubuh tepat berada di belakang bola.
2. Kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
3. Tempatkan bagian ujung kaki/sepatu, tepat di bagian tengah bola.

4. Tending dengan mendorong bola dengan ujung kaki/sepatu.
5. Setelah menendang kaki sedikit ditarik kembali ke belakang.
6. Factor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan daripada kekuatan tendangan

## **2.6. Ketepatan**

Akurasi merupakan bagian penting didalam komponen fisik. Akurasi adalah kemampuan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu dengan memuat dan memanipulasi gerakan yang mengubah arah untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Palmizal, 2014). Akurasi adalah usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan tanpa melakukan kesalahan (Candra, 2016). Akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan gerakan bebas menuju sasaran yang akan ditanggulangi (Abrar & Syahara, 2019). Subari et al., (2021) menambahkan bahwa akurasi adalah keadaan keberadaan, ketelitian, atau ketepatan. Peneliti menyimpulkan dari beberapa pendapat bahwa ketepatan tendangan dan tembakan ke gawang dalam permainan futsal merupakan suatu kondisi kemampuan pemain dalam mengontrol pergerakan bola menuju sasaran yaitu gawang. Maka Semakin tinggi akurasi tembakan yang dilakukan, akan semakin tinggi peluangnya untuk mengenai gawang, dan tujuan dari memenangkan pertandingan akan lebih efektif dan mudah tercapai.

Adapun faktor-faktor yang menentukan ketepatan, Hermansyah & Permadi (2018) Faktor-faktor yang menentukan keakuratan atau ketepatan antara lain faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (*internal*) dan faktor yang berasal dari luar



(*eksternal*). Faktor internal meliputi kemampuan (koordinasi, kekuatan gerak, kecepatan gerak, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak) dan emosi (perasaan, ketelitian, ketajaman indra). Selanjutnya faktor eksternal meliputi kesulitan (ukuran target, jarak) dan kondisi lingkungan.

Sehingga agar atlet atau seseorang memiliki akurasi dan ketepatan yang baik diperlukan latihan yang baik dan tepat, serta dilaksanakan secara berulang-ulang.

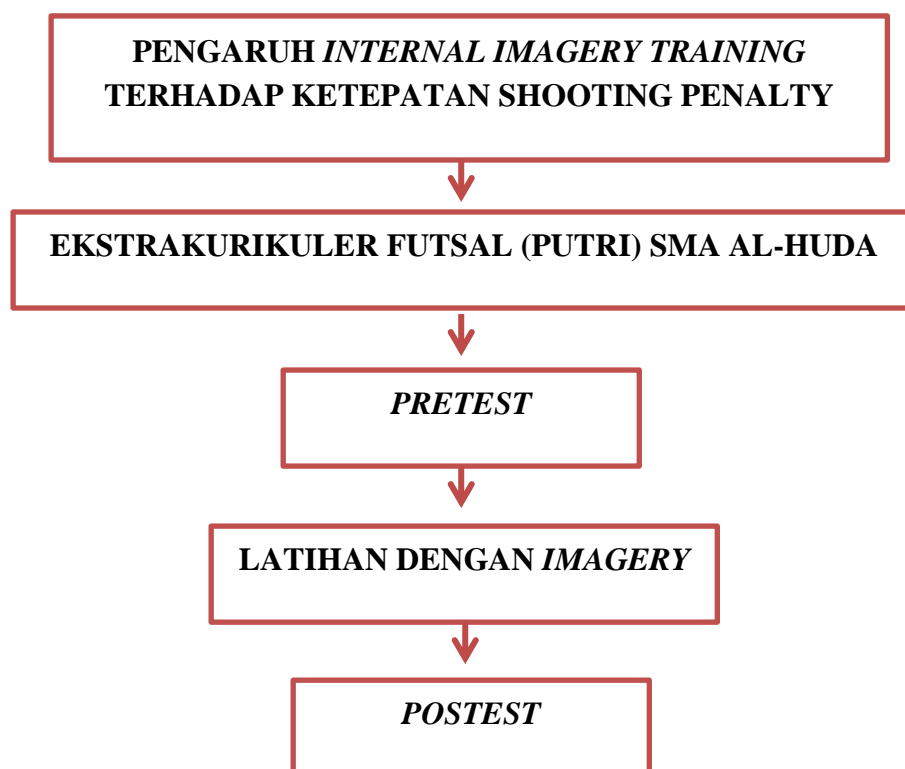
## **2.7. Kerangka Berpikir**

Akurasi merupakan salah satu kunci yang harus dimiliki oleh seluruh atlet khususnya pemain futsal. Akurasi dipengaruhi oleh berbagai faktor baik *internal* maupun *eksternal*. Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu, salah satunya adalah latihan *imagery*. Latihan *imagery* adalah suatu bentuk latihan mental yang dilakukan oleh seorang atlet dengan melatih kemampuan pikiran untuk memunculkan gambaran terkait sebuah teknik dari pengalaman yang dimiliki dengan menggunakan indera yang ada kemudian mempraktekkan teknik tersebut secara nyata dan diharapkan dapat meningkatkan ketepatan smash dalam bulutangkis.

Untuk mencapai akurasi yang tinggi, perlu melakukan latihan berbagai latihan tertentu, salah satunya adalah latihan *imagery*. Latihan *imagery* adalah suatu jenis latihan mental yang dilakukan atlet dengan menggunakan indera yang ada untuk melatih kemampuan pikirannya dalam menciptakan gambaran-gambaran yang berkaitan dengan suatu teknik dari pengalaman, kemudian mempraktekkan teknik

tersebut dalam kehidupan nyata serta diharapkan dapat meningkatkan akurasi shooting pada permainan futsal. Metode latihan *imagery* adalah bagian penting dari keterampilan psikologis umum. Ketika seorang atlet membayangkan atau memvisualisasikan dengan jelas selama latihan dan membayangkan dirinya tampil sempurna. Aktivitas tersebut sebenarnya mengirimkan impuls saraf halus dari otak ke otot yang terlibat dalam aktivitas tersebut. Ketika seorang pemain membayangkan rentetan kesuksesan, proses pembelajaran sebenarnya dimulai, dan pemain membentuk gambaran akurat tentang gerakan tubuh apa yang harus dilakukan agar dapat tampil optimal.

Tabel 2. 1. Kerangka Berpikir



## 2.8. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis pada penelitian ini yaitu:

Ha : Ada pengaruh latihan *imagery training* terhadap peningkatan Terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Olahraga Futsal pada Siswi SMA Al-Huda Lampung Selatan

Ho : Tidak ada pengaruh latihan *imagery training* terhadap peningkatan Terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Olahraga Futsal pada Siswi SMA Al-Huda Lampung Selatan