



PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP KETEPATAN SHOOTING FUTSAL

Muhamad Khalid Yusup¹⁾, Firman Aditiatama²⁾ Muh Ikhwan Iskandar³⁾

¹⁾PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

²⁾PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

³⁾PKO, Universitas Tunas Pambangunan Surakarta, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Dipublikasikan (bulan)
(tahun)

Keywords:

*Imagery Exercise,
Shooting Accuracy
futsal.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental imagery terhadap ketepatan shooting pada ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri 3 Kuningan. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain "The One Group Pretest-Posttest Design". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putra SMK Negeri 3 Kuningan berjumlah 30 orang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, dengan kriteria, yaitu: (1) pernah mengikuti turnamen tingkat kabupaten/kota, (2) pemain merupakan siswa SMK negeri 3 kuningan dengan rentang usia 16-18 tahun, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan shooting adalah shoot on target. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa "ada pengaruh yang signifikan latihan terhadap ketepatan shooting pada ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri 3 Kuningan.

Abstract

This study aims to determine the effect of mental imagery training on shooting accuracy in men's futsal extracurricular at SMK Negeri 3 Kuningan. This type of research is an experiment with the design "The One Group Pretest-Posttest Design". The population in this study were 30 male futsal players at SMK Negeri 3 Kuningan. The sampling technique used purposive sampling, with the following criteria: (1) had participated in a district / city level tournament, (2) the players were students of SMK Negeri 3 Kuningan with an age range of 16-18 years, (3) were male, (4) the minimum length of exercise is 6 months. Based on these criteria, 15 people are eligible. The instrument used to measure the accuracy of shooting was shoot on target. The data analysis used the 5% significance level test. The results showed that "there is a significant effect of training on the accuracy of shooting at the men's futsal extracurricular at SMK Negeri 3 Kuningan".

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

**Muhamad Khalid Yusup,
STKIP Muhammadiyah Kuningan**

PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati masyarakat yang di mainkan di dalam ruangan dengan lapangan yang memiliki standar yang telah ditetapkan. (Suryamen, Aminuddin, & Akbar 2016: 347). Teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi olahraga, begitu juga dalam cabang futsal. Teknik futsal merupakan salah satu fondasi untuk dapatnya seorang bermain futsal atau suatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain futsal.

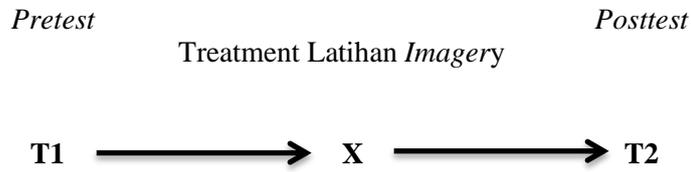
Menurut Andri Irawan (2009: 23), teknik-teknik dalam bermain futsal ada beberapa macam, sebagai berikut: Receiving (menerima bola) adalah teknik menerima bola menggunakan sol sepatu atau telapak sepatu, Shooting (menendang bola ke gawang) adalah teknik ini merupakan cara pemain untuk menciptakan gol, Passing (mengumpan) adalah teknik dasar dalam permainan futsal dimana seorang memeberikan operan atau umpan pendek kepada salah satu rekan timnya, Chipping (mengumpan lambung) teknik dasar dalam bermain futsal untuk bisa mengumpan rekan satu tim dengan umpan lambung, Heading (menyundul bola) teknik dengan menyudul bola menggunakan kepala agar tujuan menjauhkan bola jauh dari gawang dan memasukan bola ke gawang, Dribbling (menggiring bola) teknik membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain menggunakan kaki sebagai pengontrol.

Dalam permainan futsal teknik shooting merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol, shooting dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki. Menurut Yuli (2015: 348) Teknik shooting merupakan teknik yang paling sulit dalam pelaksanaannya dan satu-satunya cara untuk mencetak nilai. Ketepatan shooting dalam futsal sangat penting maka perlu upaya peningkatan ketepatan shooting guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain. Ketepatan shooting dalam futsal merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan ke gawang lawan agar mendapatkan skor atau gol. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Untuk meningkatkan keterampilan ketepatan shooting di perlukan sebuah latihan, Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke banyak dan seterusnya.

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Imagery adalah suatu bentuk latihan mental yang dilakukan oleh seorang atlet dengan melatih kemampuan pikiran untuk memunculkan gambaran terkait sebuah teknik dari pengalaman yang dimiliki dengan menggunakan indera yang ada kemudian mempraktekkan teknik tersebut secara nyata. Tujuannya adalah untuk meningkatkan performa, termasuk ketepatan shooting dalam futsal. Menurut Komarudin (2016: 83) Dalam latihan mental imagery akan terjadi proses visualisasi, yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses imagery. Apabila atlet melakukan latihan imagery secara otomatis pemain melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya dalam rekaman video.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen menggunakan rancangan *one group pretest posttest design*. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu pretest (tes awal) dan *posttest* (tes akhir). Perbedaan antara *pretest* (tes awal) dan *posttest* (tes akhir) ini diasumsikan sebagai efek dari treatment atau perlakuan. adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1
one group pretest posttest design

Keterangan:

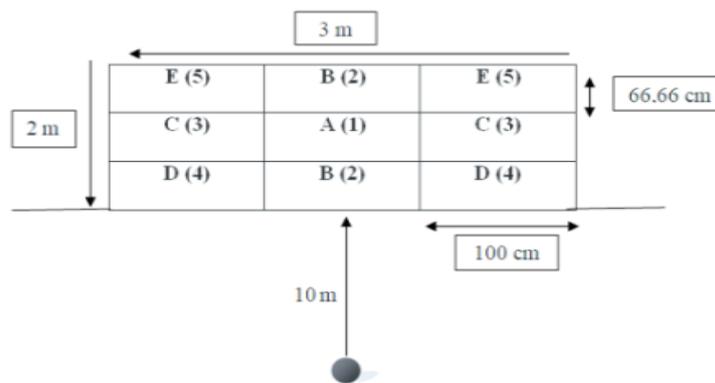
T1 : *Pretest*

X : Perlakuan (*Treatment*)

T2 : *Posttest*

Menurut Sugiyono (2015: 118) sampel adalah sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling. Teknik ini digunakan apabila peneliti punya pertimbangan tertentu dalam menetapkan sampel sesuai dengan tujuan. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pernah mengikuti turnamen tingkat kabupaten/kota, (2) pemain merupakan siswa SMK negeri 3 kuningan dengan rentang usia 16-18 tahun, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) lama latihan minimal 6 bulan penelitiannya, Nana Sudjana dan Ibrahim (2009: 85). Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 15 atlet putra.

Teknik Pengumpulan data menggunakan *Tes shoot on target*, Tes ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *akurasi shooting*.



Gambar 2
Test Shoot On Target

Kemudian Sebelum pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil peneliti bertujuan untuk membantu analisis agar

menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan uji homogenitas data. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5% untuk menganalisis data dengan menggunakan statistika parametrik digunakan bantuan komputer program IBM SPSS statistik 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian prasyarat dengan Uji Normalitas data tersebut berdistribusi normal dan dari Uji Homogenitas memiliki data yang homogen. Sehingga pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji T *Paired Samples Tes*. Adapun data hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji T *Paired Samples Tes*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-5.467	1.187	.307	-6.124	-4.809	-17.833	14	.000

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 17,833 dan t tabel 2,145 (df 14) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 17,833 > t tabel 2,145, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada Ekstrakurikuler Futsal putra SMK Negeri 3 kuningan”, diterima. Artinya latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada Ekstrakurikuler Futsal putra SMK Negeri 3 kuningan. Besarnya peningkatan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5,467 dengan kenaikan persentase sebesar 34,44%

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian prasyarat dengan Uji Normalitas data tersebut berdistribusi normal dan dari Uji Homogenitas memiliki data yang homogen. Sehingga pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji T *paired sample test* ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan ketika menggunakan media audio visual terhadap kemampuan *passing* dalam permainan olahraga futsal. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dalam permainan olahraga futsal dengan penggunaan video pada Pre test diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,136 > 0,05 dan pada Post test diketahui nilai signifikansi nya 0,146 > 0,05. Maka dengan hasil demikian, menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data Pre test dan Post Tes tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas Test of Homogeneity of Variances diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,338 jadi signifikansi $0,338 > 0,05$. Maka dengan hasil demikian, menunjukkan bahwa hipotesis diterima artinya data penelitian memiliki data yang homogen.

Berdasarkan hasil perhitungan uji T Paired Samples Test tabel diatas, maka dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan imagery terhadap peningkatan ketepatan shooting pada ekstrakurikuler futsal putra smk negeri 3 kuningan, terbukti kebenaran hasil perhitungan nilai t hitung (17,833) > t tabel (2,145). Kemudian dari hasil nilai mean pretest 15,87 dan posttest 21,33 terdapat peningkatan dengan selisih 5,467 dengan kenaikan persentase sebesar 34,44%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada alloh SWT dan kedua orang tua serta kepada pihak-pihak yang mendukung dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Suryamen, H., & Aminuddin, I. (2016). Pembangunan Sistem Informasi Geografis Lapangan Futsal Kota Padang Berbasis Web. *Jurnal Nasional Teknologi Dan Sistem Informasi*, 2(1), 45–54.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Irianto, D, P, dkk. (2009). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Diklat. FIK UNY.
- Komarudin, (2016) “*Psikologi Olahraga latihan keterampilan mental dalam kompetitif*”, cetakan keempat, PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sudjana, Nana. 2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yuli, H. I. dan S. C. (2015). “Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal” (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 28 Surabaya) Imam Hanafi Sasminta Christina Yuli Hartati *Abstrak*. 03, 189– 194.