



Pengaruh Metode Latihan *Imagery* terhadap Kosentrasi dan Keterampilan Bermain Sepakbola

Dzaki Riyadi^{1*}, Hadi Sartono¹, Komarudin¹

¹ Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

*dzakiriyadi11@gmail.com

ABSTRACTS

This study discusses the effect of Imagery training on the concentration and skills in playing soccer of UKM PS UPI athletes. Concentration and skill abilities are important aspects in every sport that must be owned by every athlete, especially in playing soccer. The purpose of this study was to determine the effect of Imagery training on concentration and skill in playing soccer. The method used is the experimental method. The population used was athletes of UKM PS UPI totaling 86 athletes. The samples taken at UKM UPI PS were 16 athletes using random sampling technique. samples were given Imagery training for 16 meetings, three times in a week. This research instrument uses the CGT (Concentration Grid Test) and GPAI (Game Performance Assessment Instrument). The results of this study indicate that there is a significant effect of exercise Imagery on the concentration and skills in playing soccer of UKM PS UPI Bandung athletes. The author suggests that the Imagery training should be included in an training program. So that each training session is given to the athletes to improve their concentration and playing skills.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh pelatihan *Imagery* terhadap kosentrasi dan keterampilan bermain atlet sepak bola UKM PS UPI. Kemampuan kosentrasi dan keterampilan merupakan aspek penting pada setiap cabang olahraga yang wajib dimiliki oleh setiap atlet khususnya pada permainan sepak bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Imagery* terhadap kosentrasi dan keterampilan bermain sepakbola. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan adalah atlet sepak bola UKM PS UPI berjumlah 86 atlet. Sampel yang di ambil di UKM PS UPI berjumlah 16 atlet dengan menggunakan teknik *random sampling*. Sampel diberikan latihan *Imagery* 16 kali pertemuan, seminggu 3 kali. Instrument penelitian ini menggunakan CGT (*Concentration Grid Test*) GPAI (*Game Performance Assessment Instrument*). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Imagery* terhadap kosentrasi dan keterampilan bermain sepak bola atlet UKM PS UPI Bandung dengan menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan. Penulis menyarankan

ARTICLE INFO

Article History:

Received 3 March 2019

Revised 12 March 2019

Accepted 20 March 2019

Available online 31 March 2019

Keyword:

*Imagery,
Concentration,
Playing Skills,
And Soccer*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 3 Maret 2019

Direvisi 12 Maret 2019

Diterima 20 Maret 2019

Tersedia online 31 Maret 2019

Kata Kunci:

*Imagery,
Kosentrasi,
Keterampilan bermain,
dan Sepakbola.*

bahwa latihan *Imagery* seharusnya dimasukkan dalam sebuah program latihan, sehingga setiap sesi latihan para atlet diberikan *Imagery* untuk meningkatkan konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kevelatihan Olahraga

1. PENDAHULUAN

Di zaman *modern* seperti sekarang ini perkembangan teknologi semakin pesat seiring perkembangan zaman sepakbola pun tidak luput dari dari perubahan itu, semakin hari sepakbola semakin mengalami perubahan, baik itu dari segi cara bermain, proses latihan, dan metode pelatihannya. Menurut Harsono (1988, hlm. 101) bahwa latihan adalah “Proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang – ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Psikologi merupakan aspek yang menunjang kesuksesan atlet seperti kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi.

Latihan *imagery* merupakan salah satu pemantapan psikologi yang digunakan dalam peningkatan kepercayaan diri pada atlet karena penampilan atlet yang baik adalah dengan mampu berbicara dan berpikir positif tentang dirinya sendiri, ketika atlet tersebut akan menentukan strategi dalam pertandingan. Hal ini merupakan faktor penting untuk mencapai keberhasilan psikologis. *Imagery* merupakan bentuk simulasi yang aktual. *Imagery* didapat dari pengalaman yang di peroleh dari cara melihat, merasakan, dan mendengarkan, tetapi secara keseluruhan pengalaman itu terjadi didalam otak. Untuk lebih jelas terkait dengan ungkapan tersebut Orlick (1980) Setyobroto (2010, hlm. 144-145) menjelaskan bahwa, “Mental *imagery* adalah suatu yang terjadi dalam

Otak”. Dalam melakukan latihan *imagery* pemain harus bisa berkonsentrasi agar latihan mencapai hasil yang baik.

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

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

Keterampilan juga sangat dibutuhkan dalam berolahraga. Istilah Keterampilan Biasanya Digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas. keterampilan adalah derajat keberhasilan dalam mencapai tujuan dengan efektif dan efisien Singer (1980). Keterampilan diartikan pula sebagai kemampuan prosedural tentang cara menampilkan suatu tugas gerak tertentu yang terentang dari tingkat yang paling sederhana sampai paling kompleks anderson (1995). Keterampilan dalam kedua pengertian ini secara implisit menunjuk kepada suatu tugas atau perbuatan tertentu dan menjadi indikator dari suatu tingkat kemahiran dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Mengenai metode eksperimen ini Lutan, dkk (2014, hlm. 146) menjelaskan bahwa “penelitian eksperimen adalah hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variabel utama, dan jenis penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab dan akibat”.

Desain penelitian ini menggunakan *one groups pretest-posttest*, yaitu “Desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan *treatment* dan *posttest* setelah diberikan *treatment*. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan

dengan diadakan sebelum diberi *treatment* (Sugiyono, 2009, hlm. 79).

Instrument alat ukur atau *instrument tes* yang digunakan penulis dalam penelitian ini ada dua bentuk tes yaitu : CGT (*Concentration Grid Test*) dari Harris & Harris (1894) dan Marten (1933); Heinen (2011). Intrumen ini memiliki reliabilitas menggunakan (*test re-test*) dengan *product moment correlation* of $r = .79$ ($p < .05$).

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan test ini antara lain: 1) ruangan, 2) alat tulis, 3) lembar *Concentration Grid Tes*, dan 4) *stop watch*. Sedangkan GPAI (*Game Performance Assesment Instrument*) komponen yang akan dinilai dengan penilaian GPAI dalam konteks permainan sepak bola yaitu (a) *Passing*, (b) *dribbling*, dan (c) *shooting*.

2.1. Subjek Penelitian

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. “Populasi adalah sekumpulan individu-individu dengan kualitas dan karakter yang ditetapkan peneliti. Ciri atau kualitas itu yang dinamakan sebagai variabel. Ia membagi menjadi dua yakni populasi finit dan infinit Nazir (2005)”. Kemudian dikemukakan oleh Furqon (2001, hlm. 135) “Sekumpulan obyek, orang, atau keadaan yang paling tidak memiliki satu karakteristik umum yang sama”. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa UKM PS UPI berjumlah 90 orang.

Setelah menentukan populasi selanjutnya menentukan sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Sebagaimana yang di jelaskan oleh Sunaryadi (2016, hlm. 5.7) “Sampel random

sederhana merupakan salah satu metode dimana setiap anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk di pilih”. Sampel kelompok yang digunakan dalam penelitian ini yang dimana data atau informasi diperoleh. Sampel yang ditarik dalam penelitian ini adalah atlet PS UPI berjumlah 16 pemain dengan pendekatan *random sampling*.

2.2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang di gunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dan menjawab pertanyaan-pertanyaan. Maka harus di jelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian ini dilakukan hal ini dapat dilihat sbagai berikut:

1. Menentukan populasi yaitu mahasiswa UKM Sepakbola UPI Bandung
2. Menentukan sampel yaitu 16 atlet yang akan di bagi menjadi 2 kelompok yang pertama untuk di berikan *treatment* dan kelompok kedua menjadi kelompok control (tidak diberi *treatment*)
3. Test awal pertama yaitu seluruh sampel melakukan game untuk mengetahui keterampilan awal atlet sebelum diberi *treatment*
4. Setelah melakukan test awal, sampel di bagi menjadi dua kelompok untuk memisahkan atlet yang di beri *treatment* dan kelompok control yang tidak di berikan *treatment*

5. Kemudian setelah di beri *treatment*, sampel melakukan test akhir dengan kembali melakukan games
6. Langkah terakhir yaitu melakukan pnceolahan data, menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan data dan analisis data.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 3.1 Deskriptif Data Hasil Penelitian

	N	Rata-Rata	Simpangan Baku
<i>Pre Test Kons Eks</i>	8	9.6250	3.29231
<i>Post Test Kons Eks</i>	8	16.8750	3.27054
<i>Gain Kons Eks</i>	8	7.2500	1.66905
<i>Pre Test KSB Eks</i>	8	18.8750	3.56320
<i>Post Test KSB Eks</i>	8	33.8750	8.04341
<i>Gain KSB Eks</i>	8	15.0000	8.26352
<i>Pre Test Kons Kon</i>	8	9.3750	3.70087
<i>Post Test Kons Kon</i>	8	12.2500	4.20034
<i>Gain Kons Kon</i>	8	2.8750	1.24642
<i>Pre Test KSB Kon</i>	8	20.2500	4.09704
<i>Post Test KSB Kon</i>	8	32.3750	12.03492
<i>Gain KSB Kon</i>	8	12.1250	9.52347

Hasil perhitungan deskriptif data untuk kedua kelas yaitu kontrol dan eksperimen disajikan dalam tabel 3.1. Sementara untuk melihat peningkatan dari hasil pretest ke posttest dilakukan dengan cara mencari selisih nilai posttest dan pretest. Dapat dilihat dari data Tabel 3.1 bahwa, nilai konsentrasi dan keterampilan atlet sepak bola yang diberikan pelatihan *imagery* mengalami peningkatan nilai dari

pretest ke post test. Untuk lebih jelas, dapat dilihat dari tabel 4.1 bahwa rata-rata hasil pretest konsentrasi kelas eksperimen sebesar 9.6250 dengan simpangan baku sebesar 3.2923, kemudian hasil rata-rata post-test konsentrasi adalah 16.8750 dengan simpangan baku sebesar 3.27054 sehingga didapat hasil rata-rata selisih sebesar 7.2500 dengan simpangan baku 1.66905. Sedangkan rata-rata hasil pretest konsentrasi kelas control sebesar 9.3750 dengan simpangan baku sebesar 3.70087, kemudian hasil rata-rata post-test konsentrasi adalah 12.2500 dengan simpangan baku sebesar 4.20034 sehingga didapat hasil rata-rata selisih sebesar 2.8750 dengan simpangan baku 1.24642.

Sementara untuk ketrampilan bermain sepak bola, dapat dilihat dari tabel 4.1 bahwa rata-rata hasil pretest ketrampilan bermain sepak bola kelas eksperimen sebesar 18.8750 dengan simpangan baku sebesar 3.56320, kemudian hasil rata-rata post-test konsentrasi adalah 33.8750 dengan simpangan baku sebesar 8.04341 sehingga didapat hasil rata-rata selisih sebesar 15.0000 dengan simpangan baku 8.26352. Sedangkan rata-rata hasil pretest ketrampilan bermain sepak bola kelas control sebesar 20.2500 dengan simpangan baku sebesar 4.09704, kemudian hasil rata-rata post-test konsentrasi adalah 32.3750 dengan simpangan baku sebesar 12.03492 sehingga didapat hasil rata-rata selisih sebesar 12.1250 dengan simpangan baku 9.52347.

Berikutnya, pengujian hipotesis dalam penelitian ini, menggunakan uji t yaitu uji *paired t test* dan *independent t test* Hasil penghitungan uji tersebut dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel. 3.2. Hasil uji peningkatan konsentrasi dan keterampilan bermain Sepak Bola

Variabel	Nilai Sig	Keterangan	Keterangan
Pretast Kons Eks – Posttest Kons Eks	,0000	H ₀ ditolak	Signifikan
Pretest KBS Eks – Posttest KBS Eks	,0001	H ₀ ditolak	Signifikan
Pretest Kons Kntrl – Posttest Kons Kntrl	,0000	H ₀ ditolak	Signifikan
Pretest KBS Kntrl – Posttest KBS Kntrl	,0009	H ₀ ditolak	Signifikan

*Keterangan : $\alpha = 0.05$; H₀ = Tidak terdapat perbedaan signifikan antara data yang diuji ; H₁ = Terdapat perbedaan signifikan antara data yang diuji.

Tabel 3.2 bahwa probabilitas dari setiap variabel di kelompok Eksperimen < 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan baik untuk komponen Konsentrasi maupun komponen keterampilan bermain Sepakbola. Menunjukkan bawah nilai sig. atau probabilitas dari variabel di kelompok kontrol < 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan baik untuk komponen konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola.

Hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan metode pelatihan *imagery* mempunyai pengaruh yang Signifikan terhadap Peningkatan Konsentasi maupun keterampilan Bermain sepak bola baik untuk kelompok Eksperimen maupun kelompok Kontrol. Selanjutnya dilakukan Uji perbedaan antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol, baik itu variabel Konsentrasi maupun variabel keterampilan Bermain Sepakbola, adapun hasil pengujian perbedaan tersebut dapat di lihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Hasil Uji Perbedaan Variabel Konsentrasi dan Hasil Latihan Keterampilan Bermain Sepak Bola

		Paired Differences Kel Eksperimen dan Kel Kontrol					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Konsentrasi	Eks	-7.25000	1.66905	.59010	-8.64536	-5.85464	-12.286	7	.000
	Kontrol	-2.87500	1.24642	.44068	-3.91704	-1.83296	-6.524	7	.000
KBS	Eks	-15.0000	8.26352	2.92159	-21.9084	-8.09153	-5.134	7	.001
	Kontrol	-12.1250	9.52347	3.36705	-20.0868	-4.16318	-3.601	7	.009

Pada Tabel 3.3. mendeskripsikan bahwa, nilai signifikansi yang ditunjukkan oleh kedua variabel yaitu Konsentrasi adalah 0.000 dan keterampilan bermain sepak bola adalah sama 0.001. Oleh karena nilai sig < 0.05 maka H_0 untuk kedua variable tersebut ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam peningkatan konsentrasi maupun keterampilan bermain sepakbola dimana kelas eskperimen dengan metode latihan *imagery* menunjukkan peningkatan yang lebih baik dari kelas kontrol yang menggunakan metode latihan konvensional

4. PEMBAHASAN

Dari data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat dibandingkan hasilnya bahwa; 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan konvensional terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola. 3) Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan relaksasi-*imagery* dan latihan konvensional

terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh para ahli, contohnya seperti data-data penelitian Murphy, Jowdy & Durtschi 1990, (dalam Komarudin, 2014) bahwa: “90% atlet olimpiade menggunakan bentuk latihan *imagery*, atlet merasa terbantu penampilannya, 94% atlet olimpiade melakukan *imagery* sebelum sesi latihan, 20% menggunakan *imagery* setiap sesi latihan”. Calmes, et al., (2003): Cumming & Hall (dalam Komarudin, 2014, hlm. 88) bahwa: “Secara keseluruhan atlet elite sukses menggunakan latihan *Imagery*, lebih ekstensif dan sistematis serta memiliki kemampuan *imagery* yang lebih baik dibandingkan atlet yang tidak terlalu sukses”.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh metode latihan *imagery* terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola adalah sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *imagery* terhadap peningkatan konsentrasi dan keterampilan

bermain sepakbola. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan konvensional terhadap peningkatan konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola. (3) Terdapat perbedaan yang signifikan dari metode latihan *imagery* terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola dibandingkan dengan latihan konvensional.

Atas dasar hasil dari penelitian ini, maka saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut; (1) bagi pembina dan pelatih olahraga sepakbola agar menerapkan latihan *imagery* untuk meningkatkan konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola. (2) berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode berbeda pada penelitian ini. (3) bagi peneliti

selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Kadir. (2015) *Statistika Terapan: Konsep Contoh dan Analisis Data SPSS*. Jakarta: Rajawali Pers
- Komarudin (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sidik, Y., dkk. (2016). Hubungan Konsentrasi Dengan Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke)
- Sugiono, (2012), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Universitas Pendidikan Indonesia. (2016). *Pedoman Karya Ilmiah Bandung*: UPI Bandung
- Yazid, S, dkk, 2016, Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) Pada Cabang Olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 2016. 1. 50-54. Diakses melalui ejurnal.upi.edu
- Munier, B. B. (2016). *Otak Superior Tips Meningkatkan Kecerdasan Otak*. Yogyakarta: PSIKOPEDIA.
- Prasanti, D. F. (2015). *The Effect Of Brain Gym Towards Learning Concentration On The Eighth Grade Students Of Smp Negeri 16 Surakarta In The Academic Year Of 2014/2015*. Surakarta: Education Faculty of Sebelas Maret.
- Qoadriannisa, P. (2013). Pengaruh Latihan Meditasi Otogenik terhadap Peningkatan Konsentrasi Latihan <http://repository.upi.edu/157/>.
- Showalter, Don. (2012). *Coaching Youth Basketball American Sport Education Program*. United States of America 5th ed. American: Human Kinetics.

- Sidik, Z. D. (2011). *Pembinaan Kondisi Fisik. "Dasar dan Lanjutan. Bandung: FPOK_UPI.*
- Spaulding, L.S., Mostert, M.P. & Beam, A.P. (2010). Is Brain Gym® an Effective Educational Intervention? *Exceptionality*, 18 (1), pp.18–30.
- Stephenson, J. (2009). Brain gym ® in Australian schools. *Australian: Journal of Education*, 53 (2), pp.109–124.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung ALFABETA. CV.*
- Thomas, M. (2012). The Effect of Different Movement Exercises on Cognitive and Motor Abilities. *Journal. Germany: Advances in Physical Education.*
- Watson, A dan Ginger, L. K. (2014). The Effect of Brain Gym® on Academic Engagement for Children with Developmental Disabilities. *International Journal of Special Education. Texas: Austin State University.*
- Wissel, H. (2012). *Basketball Steps to Success. (third edition). America: Human Kinetics, Inc.*