

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Adanya kemajuan teknologi pada saat ini yang berkembang dengan cepat, dan sejalan dengan perkembangan zaman, sepak bola juga tidak terhindar dari perubahan tersebut. Semakin hari terdapat perubahan dalam dunia sepa, baik dalam gaya bermain, proses latihan, maupun metode pelatihan. Cabang olahraga sepak bola sangat terkenal di seluruh dunia, dan seiring berjalannya waktu, sepak bola telah mengalami transformasi serta kemajuan yang signifikan, berkembang dari bentuk yang sederhana menjadi versi modern seperti yang kita kenal sekarang. Permainan sepak bola membutuhkan kerjasama efektif antara pemain, serta dukungan teknik dan kondisi fisik yang optimal. Pemain yang memiliki keterampilan dasar yang baik kemungkinan besar dapat bermain sepak bola sesuai harapan. Penting untuk menguasai beberapa teknik dasar seperti tendangan, penghentian, penggiringan, sundulan, dan merebut bola agar prestasi olahraga yang diinginkan dapat tercapai (Mahfud et al., 2020).

Sepak bola merupakan olahraga tim yang memerlukan keterampilan gerakan individu yang berkualitas untuk dapat bermain dengan baik, artinya semakin gerakan individu seperti *passing*, *dribble*, *control*, dan *shooting* maka semakin mudah bagi seseorang untuk meraih prestasi yang lebih baik dalam dunia sepak bola, Setiap pemain sepak bola harus bisa menguasai dan memainkan bola dalam sebuah pertandingan, hal tersebut mewajibkan setiap pemain untuk memiliki teknik dasar permainan sepak bola. Dari berbagai teknik dasar dalam sepakbola, teknik *shooting* memiliki peran yang sangat signifikan dalam sebuah pertandingan. *Shooting* adalah cara untuk mencetak gol atau memasukkan bola ke dalam gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai alat utamanya. *Shooting* juga menjadi faktor kunci dalam menyelesaikan serangan. Kekurangan dalam teknik *shooting* sering kali mengakibatkan peluang mencetak gol terbuang percuma.

Dari perspektif serangan, tujuan utama dalam sepakbola adalah untuk melakukan *shooting* ke arah gawang. Seorang pemain perlu memiliki keahlian dasar dalam menendang bola dan kemudian memperoleh beragam teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan dan mencetak gol dari

berbagai posisi di lapangan. Jadi seorang pemain sepak bola khususnya penyerang harus berlatih *shooting* dengan benar sehingga mendapatkan hasil *shooting* yang baik.

Harsono menyatakan bahwa latihan merupakan "proses berlatih atau bekerja secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan peningkatan jumlah beban latihan atau pekerjaan dari waktu ke waktu." Aspek psikologis, seperti kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi, mendukung kesuksesan seorang atlet (Riyadi et al., 2019). Pelatihan psikologis pada pemain sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya yaitu latihan *imagery*.

Latihan *imagery* adalah metode penguatan aspek psikologis yang diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Menurut (Komarudin, 2016) menjelaskan teknik *imagery* merupakan salah satu metode pelatihan keterampilan mental yang penting bagi atlet untuk dikuasai. Latihan *imagery* memiliki manfaat signifikan dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi berbagai permasalahan. Hal ini mencakup penguasaan keterampilan olahraga, pemahaman strategi pertandingan, persiapan untuk tampil dengan percaya diri, peningkatan keterampilan interpersonal, serta pengendalian gejala psikologis dan konsentrasi. Selain itu, teknik ini juga efektif dalam memperbaiki kesalahan yang terjadi selama latihan atau pertandingan. Hal ini karena performa yang baik pada seorang atlet dapat dicapai melalui kemampuan untuk berbicara dan berpikir positif tentang diri sendiri, terutama saat atlet tersebut merencanakan strategi dalam pertandingan. Faktor ini dianggap sangat penting dalam mencapai keberhasilan psikologis. *Imagery* dapat dijelaskan sebagai bentuk simulasi yang aktual, yang diperoleh melalui pengalaman visual, sensorik, dan auditif. Meskipun pengalaman tersebut bersumber dari cara melihat, merasakan, dan mendengarkan, secara keseluruhan pengalaman tersebut terjadi di dalam otak. Dalam menjalankan latihan *imagery* fokus dan konsentrasi pemain sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal.

*Imagery* adalah metode latihan keterampilan mental yang melibatkan pemanggilan kembali ingatan untuk mengulangi atau menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran. Ini dilakukan dengan mengaktifkan informasi atau pengalaman yang tersimpan dalam otak dan membentuknya menjadi bayangan

gerakan. *Imagery* terjadi ketika seseorang membayangkan dengan seolah-olah sedang melakukan suatu keterampilan secara nyata (Lubis & Permadi, 2020).

Keterampilan memiliki peranan penting dalam aktivitas olahraga, istilah "keterampilan" biasanya digunakan untuk mengondisikan sejauh mana seseorang mampu menyelesaikan suatu tugas. Menurut Saputra, keterampilan dapat didefinisikan sebagai tingkat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Dengan mempertimbangkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, keterampilan dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu keterampilan gerak kasar (*gross motor skill*) dan keterampilan gerak halus (*fine motor skill*) (Azizah et al., 2022; Fitri & Mayar, 2020). Suatu keterampilan dianggap sebagai suatu keharusan dalam menyelesaikan tugas, terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. (Erfayliana & Wati, 2021)

Untuk bermain sepak bola secara efektif, penting bagi pemain untuk memiliki keterampilan dasar sepak bola yang solid. Kemampuan dasar ini, seperti menendang bola ke arah gawang (*shooting*) menjadi syarat utama karena pemain yang mahir dalam keterampilan dasar tersebut cenderung tampil baik dalam permainan sepakbola. Dalam bermain sepak bola kemampuan fisik pemain atau siswa memegang peranan penting untuk dapat menjaga kualitas teknik keterampilan yang akan digunakan dan tentunya kualitas permainan keseluruhan seperti usia, berat badan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan kelincihan merupakan beberapa faktor mempengaruhi penampilan dalam bermain sepakbola (Aufa, 2021).

Keterampilan dasar di dalam sepak bola perlu benar-benar harus dikuasai dan dipelajari sejak awal untuk meningkatkan kualitas permainan, yang merupakan faktor kunci dalam menentukan hasil kemenangan atau kekalahan tim dalam suatu pertandingan. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Riyadi et al., 2019) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *imagery* terhadap peningkatan konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola.

Dalam masalah di atas penulis ingin menguji sebuah metode psikologis yang sudah terbukti dapat mengatasi masalah diatas yaitu solusi untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola adalah dengan menggunakan latihan *imagery*. Penelitian ini penting dilakukan karena memberikan manfaat

terhadap dunia olahraga khususnya olahraga sepak bola. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak didalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan performa terbaiknya.

Latihan *Imagery* ini penting dilakukan untuk menguasai keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola dan penting untuk menentukan kebaruan dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengidentifikasi fokus latihan *imagery* yang berkaitan dengan permainan sepak bola atau cabang olahraga lain, bidang pengetahuan olahraga, atau penelitian yang telah ada sebelumnya. Penulis belum menemukan penelitian terkait latihan *imagery* yang hanya fokus pada keterampilan bermain sepak bola. Oleh karena itu penelitian ini dirasa perlu dilakukan karena lebih fokus pada pengaruh latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola dengan menggunakan pendekatan eksperimen, pemberian treatment, dan dengan desain penelitian yang menggunakan *two-groups pretest-posttest control group design* sehingga hasil yang didapatkan dari penelitian ini dapat menjadi kebaruan dan mempunyai perbedaan dengan penelitian sebelumnya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dirumuskan diatas, maka identifikasi masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan kelompok yang diberi latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan kelompok yang tidak diberi latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan kelompok yang diberi latihan *imagery* dan kelompok yang tidak diberi latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola?
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan kelompok yang tidak diberi latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola?
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan kelompok yang diberi latihan *imagery* dan kelompok yang tidak diberi latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola?

### 1.4 Manfaat Penelitian

Penulis berharap bahwa hasil penelitian ini akan memberikan manfaat yang signifikan bagi kemajuan olahraga, terutama dalam cabang sepak bola. Selain itu, penulis juga berharap bahwa penelitian ini akan membawa dampak yang diharapkan penulis sebagai berikut:

#### 1.4.1 Secara teoritis

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis, yaitu :

##### 1.4.1.1 Manfaat untuk peneliti

Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme psikologis di balik efektivitas latihan *imagery* dalam meningkatkan keterampilan *shooting* dalam sepak bola.

##### 1.4.1.2 Manfaat untuk pelatih

Menyediakan landasan teoritis yang kokoh untuk merancang dan mengintegrasikan latihan mental ke dalam program latihan secara lebih sistematis dan berbasis bukti.

##### 1.4.1.3 Manfaat untuk atlet

Memperkaya pemahaman mereka tentang peran psikologi dalam peningkatan performa atletik, sehingga mereka dapat mengadopsi pendekatan yang lebih

holistik dalam pengembangan keterampilan dan pemeliharaan kesejahteraan psikologis mereka.

#### 1.4.2 Secara Praktis

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat secara praktis, yaitu :

##### 1.4.2.1 Manfaat untuk peneliti

Dengan hasil penelitian ini dapat menjawab pengaruh latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.

##### 1.4.2.2 Manfaat untuk pelatih

Dengan hasil penelitian ini dapat memberikan bahan untuk membuat program latihan dan memasukan latihan mental ke dalam program latihan.

##### 1.4.2.3 Manfaat untuk atlet

Dengan memahami dan menerapkan latihan *imagery* yang efektif, para atlet dapat meningkatkan konsentrasi, mengelola stres, memperkuat kepercayaan diri, mempercepat pemulihan cedera, dan meningkatkan motivasi dalam persiapan dan latihan.

### 1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam penelitian ini, struktur organisasi mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI tahun 2021 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2021). Dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan: berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian. BAB II Tinjauan Pustaka: berisikan teori-teori yang terkait keterampilan *shooting*, latihan *imagery*, sepak bola, penelitian yang relevan, kerangka berfikir, dan hipotesis. BAB III Metode Penelitian: berisi uraian tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan: menjelaskan temuan dan pembahasan penelitian. BAB V Simpulan, Implikasi dan rekomendasi: menyajikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.