

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga telah berkembang seiring dengan permintaan masyarakat modern. Akibatnya, berbagai olahraga baru terus muncul dan berbagai upaya dilakukan untuk mengenalkan olahraga baru. Hal ini dilakukan karena olahraga dianggap dapat meningkatkan reputasi negara di seluruh dunia. Olahraga bukan hanya baik untuk kesehatan, tetapi juga dapat membentuk karakter suatu generasi. Selain itu, diharapkan menjadi wadah yang dapat memotivasi kelompok atau individu yang berbakat untuk mencapai prestasi.

Berdasarkan (UU RI No 3, 2005) bahwa olahraga sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VI mengenai Ruang Lingkup Olahraga pada Pasal 17 bahwa ruang lingkup olahraga meliputi 3 kegiatan yaitu, (1) Olahraga Pendidikan, (2) Olahraga Rekreasi dan (3) Olahraga Prestasi. Dengan memiliki ruang lingkupnya masing-masing olahraga berperan penting dalam kehidupan.

Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, hoki merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan dilapangan dengan menggunakan alat berupa tongkat (*stick*) untuk menahan, mendorong, dan memukul bola. Olahraga ini dimainkan oleh dua regu yang berusaha memasukan bola ke dalam gawang lawan. Di Malaysia, *hockey* adalah salah satu permainan yang paling populer (Augusta, 2020). Hoki lapangan dapat dikategorikan sebagai olahraga tim berbasis lari intermiten, yang ditandai dengan tindakan berulang dengan intensitas tinggi seperti akselerasi, deselerasi, dan perubahan arah dengan kecepatan (Davies, 2021).

Dalam olahraga hoki lapangan, mempunyai keterampilan *shooting* yang baik sangatlah penting untuk menunjang performa saat bertanding. Jika pemain memiliki keterampilan dan hasil *shooting* yang baik, maka akan banyak gol yang tercipta. Selagi bola di pukul ke arah sudut gawang, kemungkinan penjaga gawang akan kesulitan menjangkaunya. Untuk mencapai semua itu ada beberapa faktor seperti kekuatan lengan, ketenangan, dan ruang gerak tidak kalah penting juga metode latihan yang digunakan dalam proses latihan.

Penelitian ini berangkat dari persoalan yang dilihat oleh peneliti pada saat dilapangan. Berdasarkan pengamatan, bahwa pemain kurang dalam melakukan keterampilan *shooting* yang baik, terlihat pada saat melakukan *shooting* sering kali tidak akurat pada saat ke gawang. Pada saat kompetisi juga, banyak peluang untuk melakukan *shooting*, tetapi para pemain melakukannya dengan sembarangan. Hal ini sangat disayangkan karena jika seorang pemain mempunyai keterampilan *shooting* yang baik peluang untuk terciptanya gol akan sangat banyak.

Dari hasil pengamatan peneliti, pemain hanya diberikan program latihan fisik, teknik, dan taktik saja tetapi latihan mental tidak dilibatkan dalam program latihan. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari beban latihan ditambah (Harsono, 2015). Dalam latihan mental ada yang disebut *imagery*. *Imagery* merupakan proses membayangkan atau memvisualisasikan kembali aktivitas di dalam pikiran. Seperti yang dijelaskan Weinberg & Gould (2011) “latihan *imagery* adalah suatu proses latihan yang dapat dilakukan oleh atlet dengan membayangkan gerakan olahraga yang ditampilkan dalam pikiran”. Menurut (Komarudin, 2015) menjelaskan “*Imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Latihan *imagery* juga sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi permasalahan. Salah satunya berkaitan dengan penguasaan keterampilan olahraga, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, mempersiapkan untuk tampil percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan mengendalikan gejala-gejala psikologis, konsentrasi, memperbaiki kesalahan, mempercepat pemulihan dari cedera.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* merupakan suatu proses membayangkan atau memvisualisasikan kembali aktivitas gerak olahraga di dalam pikiran untuk meningkatkan keterampilan dan memperbaiki kesalahan. Dengan latihan *imagery* diharapkan dapat memberikan program latihan yang tepat dan tersusun secara sistematis supaya atlet mempunyai keterampilan *shooting* yang akurat dengan baik.

Sudah banyak literatur yang membahas tentang *imagery* dan terbukti memberikan efek yang positif salah satunya penelitian yang dilakukan (Riyadi et

al., 2019) dengan judul penelitian “ Pengaruh Metode Latihan *Imagery* Terhadap Konsentrasi Dan Keterampilan Bermain Sepakbola”. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam menerapkan metode latihan *imagery* terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepakbola. Penelitian terkait dilakukan (Azzahusna & Sungkowo, 2023) dengan judul penelitian “Efektifitas Latihan *Imagery Shooting* Punggung Kaki dan *Imagery Shooting* Ujung Kaki Terhadap Akurasi Tendangan Futsal”. Hasilnya menunjukkan bahwa *imagery shooting* dengan punggung kaki memiliki tingkat efektivitas lebih baik dibanding *shooting* dengan ujung kaki. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *imagery* efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan *shooting*.

Penelitian terdahulu yang dilakukan (Oktanda, 2017) tentang pengaruh latihan *shooting* dan latihan *imagery* terhadap akurasi *shooting/plessing* memberikan hasil bahwa adanya efek positif terhadap akurasi *shooting*. Penulis belum menemukan penelitian terkait latihan *imagery* terhadap hasil *shooting* khususnya pada atlet hoki lapangan. *Imagery* yang digunakan menggunakan video dan metode relaksasi sebelum membayangkan.

Semua uraian diatas penulis merasa penting untuk melakukan penelitian agar dapat melihat dan mengkaji pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil *shooting* atlet hoki lapangan.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap hasil *shooting* atlet hoki lapangan?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari masalah yang telah dipaparkan dalam rumusan masalah, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil *shooting* atlet hoki lapangan.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka penulis berharap dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis bagi pihak yang membutuhkan sebagai berikut:

1) Secara Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur kepada para pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga hoki lapangan sebagai dasar penelitian dimasa yang akan datang.

2) Secara Praktis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi pelatih olahraga khususnya pada cabang olahraga hoki lapangan. Dalam mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil *shooting* atlet

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam upaya memudahkan pemahaman isi dari penelitian ini, penulis membagi lima bab. Kelima bab tersebut meliputi:

Bab I merupakan bab yang berisikan masalah dalam penelitian, dengan rumusan masalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap hasil *shooting* atlet hoki lapangan. Maka penulis memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat signifikan dari pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil *shooting* atlet hoki lapangan.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji. Dalam bagian ini penulis memaparkan mengenai definisi *imagery*, hoki lapangan dan keterampilan *shooting*. Dalam bab ini juga penulis mencantumkan penelitian terdahulu dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test post-test group*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri hoki lapangan Kabupaten Bandung. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes ketepatan. Prosedur penelitian yaitu dilakukan dengan pemberian program latihan *imagery*. Sedangkan analisis data menggunakan IBM SPSS versi 22 dan di bantu dengan *Microsoft Excel*.

Bab IV hasil temuan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh. Pembahasan meliputi pengolahan data atau analisis data berdasarkan hasil, sehingga data yang telah diolah dapat memudahkan dalam pemahaman penelitian tentang pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil *shooting* atlet hoki lapangan.

Bab V pada bab terakhir ini berisi kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.