

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP PENGUASAAN KETERAMPILAN *PASSING* DAN *STOPPING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Oleh: Wedy Riandi

Untuk mencapai prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga khususnya sepakbola terdapat aspek fisik, teknik, taktik-strategi, dan psikis (mental) yang harus dirancang dalam suatu program selanjutnya diterapkan dalam proses latihan. Namun terkadang pada kenyataannya pelatih masih mengabaikan aspek psikis (mental) dalam proses latihan, bahkan pelaku dunia olahraga khususnya pelatih masih ada yang kurang memahami bentuk dari latihan mental (*imagery*). Akan tetapi jika mengalami kegagalan, pelaku dunia olahraga (pelatih) sering menganggap dan menjadikan aspek psikis sebagai “kambing hitam” dari kegagalan tersebut, sedangkan aspek psikis masih kurang mendapat porsi diantara bentuk latihan fisik. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh metode latihan mental *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *passing* dan *stopping* dalam permainan sepakbola. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, dengan populasi siswa SMK Negeri 2 Kota Bandung yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, dan 22 orang dijadikan sebagai sampel. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *random sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berdasarkan hasil tes awal dengan cara di *matching* guna mendapatkan keseimbangan kemampuan pada masing-masing kelompok. Variabel independen dalam penelitian ini adalah metode latihan mental *imagery*, sedangkan variabel dependen adalah penguasaan keterampilan *passing* dan *stopping* dalam permainan sepakbola. Hasil perhitungan dengan pendekatan statistika parametrik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikansi dari pemberian metode latihan mental *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *passing* dan *stopping* dalam permainan sepakbola. Pemberian latihan mental khususnya mental *imagery* hendaknya disertakan dalam proses latihan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih banyak dan instrumen yang berbeda. Selain itu dapat mengungkap aspek lain yang bisa meningkatkan kualitas permainan cabang olahraga sepakbola, khususnya teknik *passing* dan *stopping*.

Abstract

The Effect Training Method of Imagery toward Governance Passing and Stopping in the Football Game

By: Wedy Riandi

To achieve maximal performance in a sport, especially football in physical aspect, technique, strategy, and mental have posted in a next program and it has posted in training process. But, sometime it is the real, coaches still disregard to mental aspect in training process, and the agent of the world sport, especially coach are not understanding of form in imagery training. But, it will be fail, the agent in the world sport (coaches) always know and they will to be psychologist as “the black goat” of that fail however, in psychology aspect did not get something between of form physical training. The purpose has been achieved in this research, to know the effect of training method imagery to governance passing and stopping in football game. It has used for quantitative, with the students of SMKN 2 Bandung as population and they followed extracurricular football, and 22 students have been as sample. It has done use random sampling technique, and then it has been to 2 groups: control group and experiment group and to result of the first test with matching way, so to get balance ability to get groups. Independent of variable in this research is training method of imagery however, independent of variable is governance passing and stopping in football game. The result with parametric statistics is give significant effect from give training method of imagery to governance passing and stopping in football game. To give mental training, especially imagery it has followed in training process to the next researchers, the writer hope doing next research with many sample different instrument and then can give other aspect and it can increase quality of the football game. Especially passing and stopping technique in football game.