

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan sepakbola di Indonesia yang semakin berkembang hal ini ditandai dengan banyaknya bermunculan sekolah-sekolah sepak bola yang semakin banyak membuat olahraga ini semakin digemari oleh banyak orang, namun hal ini tidak dibarengi dengan kesiapan dari para pelatuhnya itu sendiri, pelatih sepakbola saat ini hanya mengandalkan dari pelatihan-pelatihan fisik yang nyata dan hanya mengandalkan gerakan anggota tubuh dan badan, masih banyak pelatih yang tidak tahu pelaksanaan latihan yang tidak nyata, memang latihan secara langsung dapat meningkatkan keterampilan gerak karena dilakukan dengan berulang-ulang. Lebih lanjut lagi Harsono (1988, hlm. 243) menambahkan bahwa kesalahan umum para pelatih adalah bahwa aspek kesehatan mental yang sangat penting artinya itu seringkali diabaikan atau tidak diperhatikan pada waktu melatih, oleh karena dalam mempersiapkan atletnya mereka selalu menekankan pada penguasaan teknik, taktik, serta pembentukan keterampilan (*skills*) yang sempurna. Ruang lingkup aspek mental sangat luas dan pada umumnya mencakup bidang pelaksanaan dan pemeliharaan kesehatan dan efisiensi kerja mental (*mind*).

Sepakbola tidak hanya memerlukan fisik yang kuat tetapi juga harus dibarengi dengan teknik, taktik maupun mental yang baik pula. Terutama pada hal teknik atau keterampilan dasar seperti passing, controlling, dribbling, shooting, longpassing dan heading harus dapat dikuasai dengan baik dan sempurna agar dapat bermain bola dengan baik. Keterampilan dasar tersebut perlu didukung oleh kemampuan dasar. Harsono (1988, hlm. 101) mengungkapkan bahwa : “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”.

Mengenai teknik dasar bermain sepak bola, menurut Kosasih (1985, hlm. 216), teknik dasar bermain sepakbola dibagi menjadi enam bagian yaitu : Teknik

menendang, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola.” Sedangkan menurut Sucipto (2000, hlm. 17) teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola adalah “menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dari semua teknik dasar di atas maka menurut penulis yang paling penting adalah tembakan (*shooting*), karena tujuan dari permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya (Sucipto, 2000). Dengan cara shooting Sucipto, dkk. (2000, hlm. 7) menjelaskan pula bahwa : “Tujuan permainan Sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan”. Salah satunya cara untuk mencetak gol yaitu dengan cara *shooting*. Apabila akurasi tembakan (*shooting*) kita di atas rata-rata, maka akan mendapatkan peluang menang.

Tetapi kadang seorang pemain yang mempunyai *shooting* yang baik belum tentu berhasil menciptakan gol, karena ada faktor penentu lainnya yang penting juga harus dimiliki seorang pemain (penendang bola). Banyak atlet yang tidak dapat melakukan *shooting* dengan baik dikarenakan rendahnya latihan mental, salah satunya dengan membayangkan gerakan-gerakan yang sudah dilakukan yaitu *imagery training*.

Imagery training merupakan salah satu latihan mental, yaitu latihan dengan membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi tertentu. Jenis latihan mental *imagery* ini masih jarang dilakukan pelatih dalam melatih anak didiknya, karena banyak pelatih yang tidak mengetahui cara melakukan latihan tersebut. Pelaksanaan latihan *imagery* dilapangan bukan berarti latihan ini dapat menggantikan latihan yang tampak nyata, tetapi keduanya harus diberikan guna menunjang prestasi yang maksimal pula. Latihan *imagery* adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet melakukan gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi. Imajeri mental adalah serangkaian aktivitas membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu obyek, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan dalam ingatan (Blischke, 1999; Finke dalam

Suharnan, 2000; Vedelli, 1985, hlm. 41). Ada alasan lain mengapa latihan imajeri sangat penting dilakukan sebagai pelengkap latihan yang nyata yaitu: konseptualisasi keterampilan gerak yang akan dipelajari secara *imajeri*, secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif dan kemampuan seseorang untuk berfikir.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa *imajeri* mental dapat memfasilitasi peningkatan performa olahraga (Vealey dan Walter, 1993). Imajeri mental meningkatkan ketepatan dan kualitas pukulan tenis meja (Li-Wei dalam Anderson, 1997), digunakan untuk mempelajari gerak yang baru dan menghaluskan gerakan (Smith dalam Smith, 2000), mempengaruhi belajar dan penampilan peserta didik (Vedelli, 1985), Latihan imajeri mental mempengaruhi belajar dan penampilan karena memungkinkan individu mengulang rangkaian gerak dengan membuat komponen-komponen simbolik dalam otak yang dibutuhkan untuk memfasilitasi performa keterampilan yang akan dilakukan (Perry & Morris, 1985), dan dapat menguatkan hubungan stimulus respon (Lang, 1977, 1979).

Berasarkan uraian diatas penulis ingin meningkatkan keterampilan hasil *shooting* sepakbola di SSB Java dengan menerapkan pelatihan mental, khususnya *imajery training* atau latihan *imajery*. Dari penelitian ini penulis ingin mengetahui dan meneliti tentang pengaruh *imajery training* terhadap keterampilan shooting sepakbola di SSB Java. Oleh karena itu penulis dalam penelitian ini mengangkat judul penelitian dengan judul “**PENGARUH IMAJERY TRAINING TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING SEPAKBOLA DI SSB JAVA**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas, yang menjadi inti permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Metode latihan yang ada masih menggunakan latihan teknik, fisik dan taktik saja.

2. Belum banyaknya pelatih yang menerapkan metode *imajeri training* sebagai salah satu untuk peningkatan keterampilan hasil shooting sepak bola.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas maka yang menjadi masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *imajery training* terhadap keterampilan *shooting* sepakbola di SSB Java ?”

D. Tujuan Penelitian

Dalam suatu penelitian tentunya mempunyai beberapa tujuan yang hendak dicapai. Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis adalah “Untuk mengetahui pengaruh *imajery training* terhadap keterampilan *shooting* sepakbola di SSB Java”.

E. Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini merupakan hasil yang ingin dicapai oleh penulis dalam melakukan penelitian ini. Merujuk dari latar belakang dan tujuan penelitian yang telah diuraikan, yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan bagi para Pembina maupun pelatih olahraga sepakbola dalam menerapkan *imajery training* atau latihan *imajery* sebagai solusi dalam melakukan latihan shooting atau keterampilan *shooting*.
2. Secara praktis dapat dijadikan acuan dalam menetapkan dan pemikiran kepada atlet, pelatih dan Pembina yang berada dilingkungan PSSI tentang manfaat *imajery training* atau latihan *imajery* dalam meningkatkan keterampilan *shooting* sepakbola.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut :

1. Pada Bab I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai :
 - Latar Belakang.
 - identifikasi masalah.
 - perumusan masalah.
 - tujuan penelitian.
 - manfaat penelitian.
 - struktur organisasi.
2. Bab II tentang kajian teoritis akan dipaparkan mengenai :
 - Tinjauan Mental Imagery secara umum.
 - Pentingnya *Imajery Training* Terhadap Keterampilan *Shooting*
 - Kaitan *Imajery Training* Terhadap Keterampilan Hasil *Shooting* Sepak Bola
 - Teori - teori yang Terlibat pada Cara Kerja *Imajeri*
 - Cara Melatih Mental *Imagery*.
 - Permainan Sepak Bola.
 - Teknik Menembak Bola.
 - *Ergosistema Framer* (ES-I)
 - Hipotesis
3. Bab III tentang metode penelitian akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya :
 - Lokasi penelitian
 - subjek populasi/sampel penelitian
 - desain penelitian
 - metode penelitian
 - definisi operasional
 - instrument penelitian

- Program Latihan
 - teknik pengumpulan data dan analisis data.
4. Bab IV tentang hasil penelitian dan pembahasan akan dipaparkan pengolahan data dan pembahasan atau analisis temuan.
 5. Pada Bab V tentang kesimpulan dan saran akan dipaparkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian

