

## BAB 1 PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di zaman modern seperti sekarang ini perkembangan teknologi semakin pesat seiring perkembangan zaman sepakbola pun tidak luput dari perubahan itu, semakin hari sepakbola semakin mengalami perubahan, baik itu dai 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 pementapan 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, karena pembicaraan yang dilakukan oleh atlet mempunyai kekuatan terhadap pikiran dan tindakan yang akan dilakukan, dan memberi pengaruh langsung dalam hal motivasi dan kepercayaan diri. Menurut Maksun (2007, hlm. 66) *Imagery* mempunyai beberapa sifat yang diantaranya: bersifat visual (melihat gambar), *auditory* (mendengar suara), *olfactory* (penciuman), *kinesthetic* (keseimbangan), *tactile* (perabaan), *taste/gustatory* (pengecap), dan *mental rehearsal* (mengingat kembali). Sedangkan untuk jenis *imagery* dibagi menjadi dua yaitu *imagery* internal (dilakukan dari perspektif dari individu) dan *imagery* eksternal (dilakukan dari perspektif orang lain). *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 simulasi yang terjadi dalam otak. Selanjutnya *imagery* berarti gambar-gambar dalam otaknya (Kartono & Gulo, 2000, hlm. 217). Selanjutnya, Quinn (2004) menejelaskan bahwa *imagery* adalah proses penciptaan adegan didalam pikiran atlet atas apa yang dilakukan. Dalam hal ini atlet akan menciptakan sebuah adegan dalam otaknya terkait dengan apa yang

Dzaki Riyadi Sentosa, 2019

**PENGARUH METODE LATIHAN IMAGERY TERHADAP KONSENTRASI DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

akan atlet lakukan. Hal terpenting yang diperoleh dari latihan *imagery* adalah atlet melihat dan merasakan bahwa dirinya melakukan gerakan atau keterampilan tertentu secara benar. Hal ini akan berpengaruh positif terhadap penguasaan gerak penampilan olahraga yang sesungguhnya.

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. 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, kalo atlet tidak terampil maka sia sia dirinya 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 yangpaling 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.

Merujuk dari latar belakang diatas maka di rasa penting untuk dilakukan sebuah penelitian yang mengukur Pengaruh Metode Latihan *Imagery* Terhadap Konsentrasi dan Keterampilan Bermain Sepak bola.

## **B. Rumusan Masalah**

Dzaki Riyadi Sentosa, 2019

**PENGARUH METODE LATIHAN IMAGERY TERHADAP KONSENTRASI DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis merumuskan permasalahan yaitu:

1. Apakah metode latihan *imagery* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola?
2. Apakah metode latihan konvensional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola?
3. Apakah terdapat perbedaan antara latihan *imagery* dan konvensional terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola.

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu,

1. Untuk mengetahui metode latihan *imagery* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola
2. Untuk mengetahui metode latihan konvensional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola.
3. Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *imagery* dan konvensional terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola.

### D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa khususnya FPOK dan umumnya bagi pihak lain yang berkepentingan dalam bidang olahraga permainan sepakbola.

1. Secara Teoretis
  - a. Hasil penelitian inidiharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat.
  - b. Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat dan lembaga olahraga dalam pengembangan ilmu keolahragaan khususnya pengaruh yang positif antara komunikasi terhadap motivasi berprestasi.
  - c. Diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan psikologi olahraga, psikologi kepelatihan, dan sebagai pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara Praktis

Dzaki Riyadi Sentosa, 2019

**PENGARUH METODE LATIHAN IMAGERY TERHADAP KONSENTRASI DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi pelatih mengenai pengaruh metode latihan *imagery*
- b. Diharapkan dapat gambaran mengenai pengaruh yang positive *imagery* terhadap konsentrasi dan ketrampilan bermain sepak bola

#### **E. Struktur Penelitian**

Struktur penelitian dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut:

- BAB I Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- BAB II Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti.
- BAB III Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.
- BAB IV Pembahasan mengenai hasil data yang proses melalui analisis, pengolahan, dan penghitungan.
- BAB V Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian.