

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Hoki merupakan jenis olahraga permainan bola kecil yang dimainkan di atas permukaan rumput atau karpet yang khusus untuk bermain hoki. Setiap regunya mempunyai tujuan untuk berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan menggunakan stik, dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan. Menurut Norregaard, dkk (2014) “hoki adalah olahraga tim yang membutuhkan tingkat kebugaran tinggi untuk mempertahankan kinerja fisik, teknik, dan mental selama sesi latihan dan pertandingan”.

Dalam pergerakannya, setiap pemain harus menguasai teknik bermain yang baik. Teknik dasar maupun teknik lanjutan meliputi teknik *push* (mendorong bola), *hit* (memukul bola), *stop* (menahan bola), *dribble* (menggiring bola), *flick* (mencungkil bola), *jab* (*menjangkau bola*), *tackle* (merampas bola), dan *scoop* (mengangkat bola) (Dawkins, 1990). Masing-masing teknik mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda, seperti *push* digunakan untuk mengumpan bola kepada rekan yang jaraknya dekat atau jauh dengan posisi pemain yang menguasai bola. *Pushing: moving or passing the ball along the ground with the stick without first raising the stick in back-swing* (Ryan & Brown, 1985). Artinya push: menggerakkan atau mengoper bola di permukaan tanah dengan stik tanpa menaikkan stik terlebih dahulu selama mengayunkan stik. *Stop* digunakan untuk menahan bola hasil passing dari orang lain. *Trapping/stopping: the action of controlling, stopping or receiving the ball* (Ryan & Brown, 1985). Artinya Trapping/stopping adalah aksi mengendalikan, menghentikan atau menerima bola. *Dribble* digunakan untuk menguasai dan membawa bola dari satu tempat ke tempat lain. *Dribbling; as in soccer or basketball, describes the movement of a player with the ball in control* (Ryan & Brown, 1985). Artinya dribbling seperti dalam sepak bola atau bola basket, yaitu pergerakan pemain dengan bola dalam penguasaannya.

Selain dituntut penguasaan teknik dasar secara perorangan, diperlukan juga penguasaan teknik secara berpasangan atau secara tim, misalnya penguasaan bola

yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, baik di tempat maupun dalam keadaan bergerak. Hal ini diperlukan karena seorang pemain tidak mungkin menguasai bola sendirian dari daerah pertahanan sendiri sampai daerah pertahanan lawan walaupun penguasaan teknik *dribbling* baik. Kalaupun bisa, hal semacam ini tidak efektif dan efisien.

Untuk mencapai performa terbaik, dibutuhkan latihan secara fisik dan latihan keterampilan mental. Salah satu bentuk latihan keterampilan mental yang sering dilakukan oleh pemain hoki adalah *imagery*. *Imagery* adalah latihan keterampilan mental mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak. Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna (Komarudin, 2015).

Terdapat beberapa model dari latihan *imagery*. Salah satunya model *imagery* yang diawali dengan relaksasi, model *imagery* ini disebut dengan (VMBR) *visuo-motor behavior rehearsal* (Suinn, 1972). Relaksasi sebelum *imagery* dapat mengubah kondisi fisiologis atlet, seperti denyut jantung, tekanan darah dan ketegangan otot (Weinberg, dkk, 1981). Selain itu, tujuan memberikan relaksasi adalah menjernihkan pikiran dari hal-hal yang mengganggu dan membuat suasana menjadi sepi dan tenang. Relaksasi *imagery* disebut juga dengan *imagery* tradisional.

Relaksasi *imagery* merupakan keterampilan yang harus dipelajari (Rushal, 2008), latihan relaksasi memberikan pengaruh kepada performa atlet menjadi lebih percaya diri dan rileksasi membuat atlet lebih siap dalam berlatih dan bertanding untuk memperkerkuat pernyataan tersebut, Murphy (2005) menjelaskan bahwa relaksasi *imagery* harus dipelajari dalam suasana yang tenang dan secara rutin dilatih sebelum atlet mampu mengaplikasikannya dalam suasana tertekan.

Model latihan *imagery* lainnya yaitu model *PETTLEP imagery*, model ini muncul berdasarkan prinsip kesetaraan fungsi (*functional equivalence*) dimana imajinasi dalam *imagery* harus semirip mungkin dengan situasi yang sebenarnya (Holmes & Collins, 2001). *Imagery* yang sesuai dengan gerak adalah yang memiliki sensasi kinestetik dari sudut pandang mata sendiri (*internal*). *PETTLEP* merupakan

gabungan komponen dari: *Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective*.

Physical mengharuskan *imagery* menjadi aktifitas fisik seperti olahraga (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith, 2012). Memunculkan sensasi kinestetik saat *imagery* merupakan cara agar *imagery* dan gerak menjadi satu. Misalnya memunculkan sensasi kinestetik pada tangan ketika membayangkan gerakan push di hoki. Selain sensasi kinestetik saat *imagery*, dianjurkan juga untuk memakai pakaian yang sama dan menggunakan benda yang ada hubungannya dengan gerakan yang sedang dibayangkan.

Environment berhubungan dengan tempat dilakukannya *imagery*. Bagian ini harus sebisa mungkin mirip dengan keadaan sebenarnya. Misalnya membayangkan suatu kompetisi di suatu tempat dengan keadaan yang sangat ramai. Video dan rekaman suara dapat membantu membuat situasi seperti tempat yang dibayangkan. Contoh skrip *environment* sebagai berikut : Atlet hoki bersiap melakukan pukulan ke gawang lawan dengan sekuat tenaga. Penonton bertepuk tangan ketika bola itu memasuki gawang lawan. Beberapa penonton terdengar bersorak dan memberikan semangat dengan meneriaki nama Anda.

Task berarti isi tugas dari *imagery* harus tepat dengan tingkat keterampilan seseorang atau atlet. Lebih tepatnya pada fokus tugas gerak yang dilakukannya. *Timing* berhubungan dengan waktu penyelesaian tugas gerak (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Untuk mendapatkan kesetaraan fungsi *imagery* dan gerak, maka cepatnya gerakan ketika membayangkan harus sama dengan gerakan aslinya (*real time*).

Timing memiliki arti “tempo dalam menyelesaikan membayangkan sebuah tugas gerak”. Tempo *slow motion* atau gerak lambat berguna untuk memperbaiki kesalahan bentuk gerak. Tempo yang sebenarnya atau *real time* sangat dianjurkan dalam *imagery*.

Learning berhubungan dengan adaptasi dari isi *imagery* terhadap tahapan pembelajaran (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith, 2012). Keterampilan atlet yang meningkat dari minggu ke minggu menjadi pertimbangan konsep ini. Skrip *imagery* dalam *PETTLEP* diubah setiap minggu untuk disesuaikan dengan tingkat keterampilan atlet.

Emotion. Faktanya olahraga kompetisi merupakan aktifitas fisik yang melibatkan emosi (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith, 2012). Untuk itu *imagery* harus memunculkan emosi yang sama dengan situasi olahraga yang sebenarnya. Misalnya target olahraga atau memunculkan perasaan tegang ketika sedang bertanding.

Perspective dalam *PETTLEP* menggunakan sudut pandang *internal* (Holmes & Collins, 2001). Sudut pandang *internal* adalah membayangkan gerak dari mata kita sendiri, sedangkan sudut pandang *eksternal* diilustrasikan atlet membayangkan melihat dirinya sedang melakukan olahraga. Sudut pandang *eksternal* seperti atlet melihat video dirinya sedang berolahraga.

Beberapa hasil penelitian model *PETTLEP Imagery* dapat meningkatkan performa atlet dalam golf (Smith, dkk. 2008), kekuatan otot (Wright & Smith, 2009) dan bola voli (Afrouzeh, dkk, 2013). Beberapa hasil penelitian relaksasi *imagery* juga dapat meningkatkan performa atlet dalam motor *imagery* (Wakefield & Smith, 2012), karate (Fajar, 2016) dan panahan (Iqbal, 2019). Oleh karena itu, patut dicoba model *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* ini pada olahraga hoki apakah ada pengaruh dan model mana yang lebih meningkatkan performa atlet sebab penulis belum menemukan penelitian tentang model *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* pada cabang olahraga hoki.

Performa terbaik atlet ditentukan oleh percaya diri (Vealey, 1986). Terdapat dua model utama pengukuran percaya diri dalam olahraga : *self-efficacy* dan *sport-confidence* (Callow & Hardy, 2001; Thomas, dkk, 2011). *Self-efficacy* adalah bentuk percaya diri pada situasi spesifik yang didefinisikan sebagai “*Belief’s in one’s capabilities to organize and execute the courses of action required to manage prospective situations*” (Bandura, 1995). Konsep *self-efficacy* muncul dari disiplin ilmu psikologi klinik. *Self-efficacy* bukan merupakan konsep percaya diri yang spesifik dalam olahraga, meskipun *self-efficacy* sudah diterapkan dalam olahraga.

Sport-confidence menurut Vealey (1986) “...as the belief or degree of certainty individuals possess about their ability to be successful in sport”. *Sport-confidence* terdiri dari 2 konsep yaitu: *trait sport-confidence (SC-trait)* dan *state sport-confidence (SC-state)*. *Trait sport-confidence* menurut Vealey (1986) “...as the belief or degree of certainty individuals usually possess about their ability to be

successful in sport". *State sport-confidence* menurut Vealey (1986) "...as the belief or degree of certainty individuals possess at one particular moment about their ability to be successful in sport". Bisa juga dikatakan tingkat kepercayaan diri yang sesuai dengan situasi saat olahraga dan sifatnya bisa berubah-ubah. Dengan demikian, penulis beranggapan bahwa kepercayaan diri dalam olahraga sangat menentukan performa para atlet dalam melakukan keterampilan dalam bermain hoki.

Berdasarkan hal tersebut, untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dan mengisi kekosongan penelitian saat ini, maka peneliti bermaksud melakukan penelaahan lebih mendalam tentang penerapan model *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri dan penguasaan keterampilan bermain hoki atlet Pelatda Jabar untuk PON Papua 2021.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah penelitian yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara model *PETTLEP imagery* dengan relaksasi *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri? Jika terdapat perbedaan pengaruh, mana yang lebih baik?
- 1.2.2 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara model *PETTLEP imagery* dengan relaksasi *imagery* terhadap penguasaan keterampilan bermain hoki? Jika terdapat perbedaan pengaruh, mana yang lebih baik?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah penelitian yang telah diuraikan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

- 1.3.1 Mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara model *PETTLEP imagery* dengan relaksasi *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri. Dan model mana yang lebih baik.

- 1.3.2 Mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara model *PETTLEP imagery* dengan relaksasi *imagery* terhadap penguasaan keterampilan bermain hoki. Dan model mana yang lebih baik.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Dari segi teori dapat memperkaya keilmuan terutama dalam menerapkan model *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri dan penguasaan keterampilan bermain hoki.
- 1.4.2 Dari segi praktik hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu pedoman bagi pelatih/pembina/atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri dan penguasaan keterampilan bermain hoki.

1.5 Struktur Organisasi

Sistematika dalam penulisan ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) pada tahun 2018.

Bab I Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

Bab II Kajian Pustaka yang berisikan teori-teori mengenai bidang yang dikaji, penelitian-penelitian yang relevan, dan posisi teoretis peneliti berkenaan dengan masalah yang akan dikaji.

Bab III Metode Penelitian memaparkan tentang bagaimana penelitian dilakukan yang meliputi, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan menyampaikan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian. Sedangkan pembahasan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi bab ini berisi simpulan, 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.