

## PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN IMAGERI TERHADAP AKURASI TENDANGAN KE GAWANG

Alfi Candra  
Universitas Islam Riau  
Candraa@edu.uir.ac.id

### ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat masih rendahnya akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola Klub siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar. Hal ini dimungkinkan karena kurang tepatnya metode latihan yang digunakan oleh pelatih dalam proses latihan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menendang menggunakan imageri terhadap akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola Klub siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar. Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*quasi eksperimental*) dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah semua pemain sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri berjumlah 14 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi dijadikan sampel atau disebut juga dengan *total sampling* yang berjumlah 14 orang. Tes yang digunakan adalah tes menembak bola ke sasaran (*shooting*). Data dianalisis menggunakan statistik uji-*t dependend sample*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan menendang menggunakan imageri yang signifikan terhadap akurasi tendangan ke gawang, dari rata-rata (mean) 51,21 pada *pre-test* menjadi 60,68 pada *post-test*, dengan diperolehnya nilai  $t_{hitung} = 9,03 > t_{tabel} = 1,77$ .

**Kata kunci:** Latihan *Imageri*, Latihan Menendang, Akurasi Tendangan Ke Gawang.

### PENDAHULUAN

Ide Permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Untuk melakukan itu pemain sepakbola harus memiliki teknik, taktik, fisik, dan mental yang bagus. Teknik sepakbola akan menuju kepada perbaikan dan kesempurnaan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal. Taktik tidak dapat dipisahkan dari teknik. Pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental. Fisik merupakan modal dasar untuk dapat melaksanakan kegiatan teknik dan taktik permainan sepakbola. Sedang mental merupakan faktor yang tidak dapat diabaikan karena keberhasilan pemain sepakbola sangat tergantung dari pada sikap mentalnya. Masalah sikap mental ini biasanya datang dari dalam diri pemain itu sendiri dan dari luar seperti lingkungan, masa penonton dan sebagainya. Hal ini berarti bahwa keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal.

Teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi olahraga, begitu juga dalam cabang sepakbola. Teknik sepakbola merupakan salah satu fundasi

untuk dapatnya seorang bermain sepakbola atau suatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain sepakbola. Tindakan atau Teknik tersebut adalah baik teknik tanpa bola yang terdiri dari lari, melompat, gerak tipu, dan teknik dengan bola yang terdiri dari menendang bola, menahan bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, dan melempar bola.

Dari banyaknya teknik dalam sepakbola, teknik menendang merupakan hal utama yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Karena di lihat dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Menurut Darwis (1985:9) menjelaskan "tidak dapat menendang bola berarti tidak bisa bermain sepakbola". Menendang merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Tujuan menendang bola yaitu untuk memberikan atau mengoper bola kepada teman, untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan, untuk menghidupkan bola kembali apabila terjadi pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan gawang, tendangan penjuror dan sebagainya.

Upaya untuk mencapai akurasi tendangan (*shooting*) yang baik, maka harus dilakukan latihan penendangan dengan proses pembinaan yang teratur secara terus menerus dan dilakukan secara sistematis serta latihan harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan, selain itu didukung oleh tenaga pelatih/Pembina yang profesional, serta sistem pembinaan yang baik dan harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut Syafruddin (2011:29) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi. Proses tersebut mulai dari tahap perolehan/penemuan, tahap penghalusan, penstabilan, dan tahap penerapan keterampilan motorik secara bervariasi. Dalam hal ini latihan menendang untuk mendapatkan akurasi tendangan ke gawang permainan sepakbola. Dengan demikian, untuk mendapatkan akurasi tendangan ke gawang, latihan menendang bola mau tidak mau harus menjadi salah satu latihan inti dalam program latihan sepakbola.

Untuk mencapai akurasi tendangan yang baik ada beberapa faktor pendukung seperti kemampuan kedua kaki untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat, kualitas sepertiantisipasi, kemandirian, dan ketenangan di bawah tekanan lawan pada saat melakukan tendangan, serta orientasi ruang. Hal yang tidak kalah penting adalah metoda latihan yang digunakan dalam proses latihan. Pelatih harus bisa memilih metode yang tepat untuk peningkatan teknik menendang untuk menghasilkan akurasi tendangan pemain.

Akurasi adalah usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan tanpa melakukan kesalahan. Usaha yang dimaksud dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan bola ke suatu arah dan jarak tertentu. Pengendalian gerakan yang dimaksud adalah kaki dengan bola, dan sasarannya adalah dapat berupa teman satu tim atau gawang lawan. Jadi, akurasi yang dimaksudkan disini adalah akurasi tendangan permainan sepakbola.

Mengoper berarti memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain lainnya dengan cara menendangnya. Menurut Koger (2005:19) menjelaskan "ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan". Oleh karena itu, keahlian dan keakurasian menyerang bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. latihan teknik dalam olahraga adalah mempelajari gerakan yang baru atau memperbaiki dan menyempurnakan gerakan-gerakan yang telah dikenal atau telah

dipelajari. Selanjutnya Harsono (1993:6) untuk mempercepat peningkatan prestasi, latihan tidak cukup hanya dilakukan secara *motorik* (dengan gerakan) saja, tetapi harus dibarengi dengan metode latihan *nir-motorik* (tanpa gerakan) seperti melihat gambar-gambar atau film mengenai gerakan yang akan dilakukan, dapat juga dengan membayangkan atau me-visualisasikan, atau mencitrakan gerakan yang akan dipelajari atau yang disebut dengan *Imagery*". Menurut DeCecco dalam Harsono (1993:22) berlatih gerak (*motorik*) ada tiga tahapan yaitu tahap kognitif, tahap fiksasi, dan tahap otomatisasi. Berdasarkan penjelasan tersebut dalam tahap kognitif inilah yang dimaksudkan dengan latihan imageri yang dilakukan yaitu pemain memahami gerak yang benar dari informasi dan bayangan. Informasi dan bayangan yang dimaksud adalah informasi gerak yang dilakukan kemudian diingat-ingat melalui pembayangan setelah itu baru ke tahap fiksasi dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang agar efisien, tetapi belum menjadi gerak otomatisasi selanjutnya baru ke tahap otomatisasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, Menurut Satiadarma (2000:190) menjelaskan "dengan landasan pandangan kognitif (teori belajar simbolik), dijelaskan bahwa melalui pemahaman gerakan lewat proses pembiasaan, seorang atlet/pemain memahami apa yang harus dilakukannya bila ia berhadapan dengan situasi tertentu".

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan pengaruh latihan menendang menggunakan *imagery* terhadap akurasi tendangan ke gawang. Karena dalam penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yaitu latihan menendang menggunakan *imagery*, maka jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimental*) dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan menendang menggunakan *imagery*, sedangkan variabel terikatnya adalah akurasi tendangan ke gawang siswa SMA Negeri 01 Kampar. Sebelum perlakuan (*treatment*) dilaksanakan, terlebih dahulu dalam penelitian ini diawali dengan melakukan *Pretest*. *pretest* ini bertujuan untuk memperoleh data awal tentang akurasi tendangan ke gawang yang dimiliki oleh pemain sepakbola. Setelah *pretest* diberi perlakuan (*treatment*) latihan menendang menggunakan *imagery*. Pada penelitian ini yang dijadikan populasi adalah semua pemain sepakbola siswa putra SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar Provinsi Riau yang berjumlah 14 orang. Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian, dalam ruang lingkup dan waktu yang ditentukan. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, Suharsimi 2006:134). Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu semua pemain sepakbola siswa putra SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar Provinsi Riau yang berjumlah 14 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur akurasi tendangan ke gawang dalam penelitian ini adalah tes menembak bola ke sasaran (*Shooting*) (Winarno, 2006:55-56). Data yang telah terkumpul dari hasil *pre-test*, *post-test* di analisis dengan menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t dengan langkah-langkah perhitungan pertama Uji normalitas dengan menggunakan Liliefors. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak, kemudian untuk melihat perbedaan dari kedua metode tersebut digunakan uji-t dependent sampel (Fardi. Dkk, 2010:51).

Sesuai dengan teknik analisis data di atas dari rumus t-test akan didapat nilai t observasi, nilai t observasi yang didapat dibandingkan dengan nilai t yang ada dalam tabel, nilai t yang ada dalam tabel sebagai batas signifikan nilai t, dapat dilihat dengan menggunakan derajat kebebasan N-1 pada taraf signifikan 5% bila koefisien  $T_{\text{observasi}}$  yang diperoleh atau lebih besar dari nilai  $T_{\text{tabel}}$ , berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan menendang menggunakan *imagery* dalam meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten kampar. Jika tidak terdapat perbedaan  $T_{\text{observasi}}$  lebih kecil dari  $T_{\text{tabel}}$ , berarti sebaliknya.

## HASIL PENELITIAN

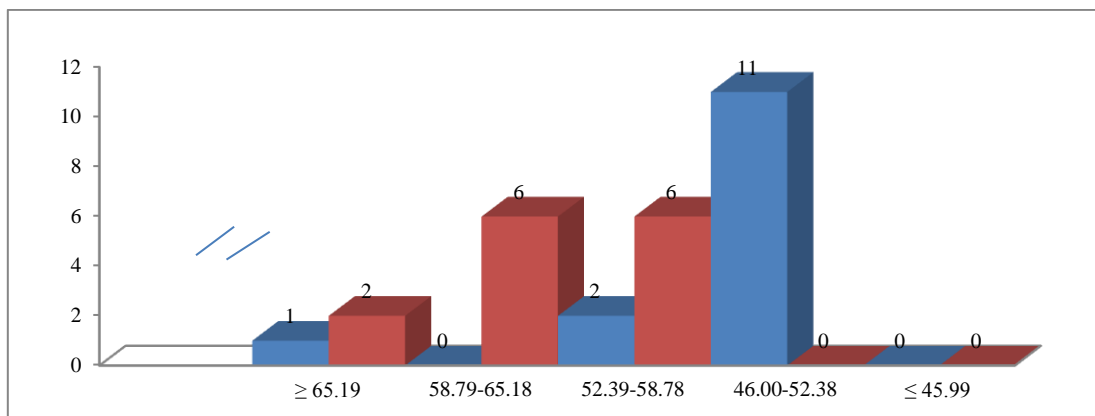
Berdasarkan hasil data tes awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan dengan metode latihan *imagery* terhadap 14 orang siswa diperoleh skor tertinggi 66.5, skor terendah 47, rata-rata (*mean*) 51.21, dan simpangan baku 5.07. Hasil analisis data tes ahir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan dengan latihan imageri diperoleh skor tertinggi 67.5, skor terendah 56, rata-rata (*mean*) 60.68, dan simpangan baku 3.91. Untuk lebih jelasnya data latihan menendang menggunakan *imagery* terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal (*pre-test*) dan Tes Ahir (*post-test*) Kelompok Latihan Menendang Menggunakan *Imagery*

Kelas Interval	Tes Awal		Tes ahir		Kriteria
	Fa	Fr (%)	Fa	Fr (%)	
$\geq 65.19$	1	7,14	2	14,29	Sangat Baik
58.79 -65.18	0	0	6	42,86	Baik
52.39 – 58.78	2	14,29	6	42,86	Cukup
46.00 – 52.38	11	78,57	0	0	Kurang
$\leq 45.99$	0	0	0	0	Sangat Kurang
Jumlah	14	100	14	100	-

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil analisis data tes awal (*pre-test*) kelompok latihan *imagery* skor akurasi tendangan ke gawang siswa yang digolongkan sangat baik sebanyak 1 orang siswa (7.14%), yang digolongkan baik tidak ada siswa yang memperolehnya, yang digolongkan cukup 2 orang siswa (14,29%), yang digolongkan kurang 11 orang siswa (78,57%), sedangkan yang digolongkan kurang sekali tidak ada siswa memperolehnya. Selanjutnya untuk tes ahir (*pos-test*) kelompok latihan menendang menggunakan *imagery* terhadap akurasi tendangan ke gawang dengan golongan sangat baik 2 orang siswa (14.29%), yang digolongkan baik 6 orang siswa (42.86%), yang digolongkan cukup 6 orang siswa (42,86%), sedangkan yang digolongkan kurang dan sangat kurang tidak ada siswa yang memperolehnya.

Berdasarkan distribusi frekuensi hasil data yang ditampilkan, jelas bahwa terdapat peningkatan akurasi tendangan ke gawang siswa dengan latihan *imagery*. Ini terlihat dari frekuensi absolut tes akhir (*pos-test*) mengalami peningkatan dari hasil tes awal (*pre-test*). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar.



Gambar. Histogram Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Menendang Menggunakan *Imagery*

Sebelum dilakukan analisis uji t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data *post test* dianalisis dengan statistik uji *Liliefors*, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha > 0,05$ . Dari hasil pengolahan data uji *normalitas* dengan Uji *Liliefors* diperoleh angka *normalitas* distribusi data seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Rangkuman Uji Normalitas Data

Data	$L_{\text{observasi}}$	$L_{\text{tabel}}$	Ket
Latihan <i>Imagery</i> ( <i>Pre-test</i> )	0.2221	0.227	Normal
Latihan <i>Imagery</i> ( <i>Post-test</i> )	0.1409	0.227	Normal

Berdasarkan tabel di atas, hasil pengujian untuk data awal (*pre-test*) kelompok latihan menendang menggunakan *imagery* adalah  $L_{\text{observasi}} 0,2221 < L_{\text{tabel}} 0,2270$ , artinya data berdistribusi normal. Selanjutnya hasil dari pengujian data *post-test* kelompok latihan menendang menggunakan *imagery* adalah  $L_{\text{observasi}} 0,1409 < L_{\text{tabel}} 0,2270$ , artinya data berdistribusi normal.

Uji *t-test* yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal (*pre test*) akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola Siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri kelompok latihan *imagery* dengan jumlah sampel 14 orang siswa diperoleh rata-rata hitung (*mean*) tes awal (*pre-test*) yaitu 51.21. Sedangkan untuk nilai rata-rata hitung (*mean*) tes ahir (*post-tes*) yaitu 60.68. Adapun hasil pengujian hipotesis disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama

Latihan <i>Imagery</i>	Mean	T hitung	T table	Hasil Uji	Ket
<i>Pre-test</i>	51.21	9.03	1.77	Signifikan	Ho ditolak dan
<i>Post-test</i>	60.68				Ha diterima

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} = 9,03 > t_{tabel} = 1,77$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan menendang menggunakan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri. Peningkatan akurasi tendangan ke gawang pemain adalah sebesar 9.47, yaitu dari skor rata-rata *pre-test* 51.21 dan *post test* menjadi 60.68

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes akhir kelompok latihan menendang menggunakan *imagery* dengan kelompok sampel 14 orang siswa, maka diperoleh peningkatan terhadap akurasi tendangan ke gawang siswa dari tes awal dan tes akhir yaitu sebesar 9,03 yaitu dari skor rata-rata 51.21 pada tes awal menjadi 60.68 pada tes akhir (perhitungan lengkap dijelaskan pada lampiran 8 halaman 105-106). Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri.

Terjadinya peningkatan akurasi tendangan ke gawang permainan sepakbola siswa ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adaptasi pemain dari latihan yang dilakukan. Proses latihan tersebut dapat diberikan dengan berbagai macam bentuk atau metode salah satunya adalah dengan latihan menendang menggunakan *imagery*. Metode latihan dapat diasumsikan sebagai suatu cara yang spesifik untuk menyuguhkan tugas-tugas latihan secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan pelatih, penyediaan kondisi berlatih yang efektif dan bimbingan yang difokuskan pada penguasaan isi dari kegiatan latihan yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Dengan demikian suatu metode latihan dalam melatih sangat perlu, karena didalamnya terdiri dari seperangkat usaha mengelola pengalaman latihan dan perilaku para pemain dengan maksud agar pemain aktif dalam melaksanakan tugas-tugas latihan salah satunya adalah latihan menendang menggunakan *imagery* untuk meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pemain.

Menurut Mielke (2003:67) “agar seseorang pemain sepakbola dapat melakukan *shooting* ke gawang harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan”. Oleh karena itu, latihan menendang bola mau tak mau mesti menjadi salah satu latihan inti dalam program latihan sepakbola manapun juga. Menurut Lutan (1988:327) menjelaskan “salah satu metode terbaik untuk meningkatkan keterampilan yakni secara langsung mempelajari kegiatan yang dimaksud melalui kegiatan praktek

secara berulang-ulang dengan tekanan pada pembiasaan”. Selanjutnya Rahyubi (2011:260) menjelaskan “bahwa upaya penguasaan keterampilan tidak hanya difokuskan pada pembelajaran gerakanya saja, melainkan disadari perlunya menyisihkan waktu untuk latihan mental atau yang disebut latihan nir-gerak atau *nir-motorik* seperti latihan *imagery*.”

Latihan *imagery* merupakan suatu proses intropeksi, dimana seseorang membayangkan, memikirkan, melihat, merasakan dalam alam pikirannya bagaimana dirinya melakukan pola suatu gerakan dilaksanakan (urutan dalam suatu gerakan) secara rileks dengan mata tertutup dan tanpa ada gerakan nyata seperti keterampilan yang sebenarnya. Menurut Lutan (1988:332) menjelaskan “tekanan utama ialah pada penyampaian pengertian mengenai keterampilan sebelum latihan imajiner atau *imagery* dilakukan dengan fokus kegiatan yaitu para siswa memperoleh pengertian yang jelas tentang bagaimana cara dan pola gerak yang akan dilakukan”. Dengan demikian, dalam latihan *imagery* tekanan utamanya adalah pada pemahaman pemain tentang latihan yang akan dilakukan, karna pemahaman merupakan faktor esensial dalam latihan keterampilan.

Berdasarkan penjelasan di atas, upaya untuk meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar dengan latihan menendang menggunakan *imagery* yaitu dengan cara yang sistematis dan berulang yang dilakukan peneliti yaitu pertama-tama peneliti memperlihatkan penampilan gerak latihan menendang melalui pemutaran rekaman video atau film latihan menendang yang baik sesuai dengan standar, setelah itu pemain diminta untuk mengingat kembali dan memikirkan pola gerak dari tahap persiapan melakukan tendangan, pelaksanaan waktu menendang, sampai gerakan akhir dalam menendang berlangsung dengan mulus, kemudian pemain disuruh duduk secara rileks sambil menutup matanya dan membayangkan, memperhatikan, melihat dan merasakan dirinya melakukan gerakan menendang yang diperlihatkan tadi tanpa adanya gerakan nyata menyerupai teknik menendang pada film tersebut selama lebih kurang 10 menit. Setelah teknik menendang tersebut sudah dipahami dan dimengerti akhirnya pemain melakukan pola gerak keterampilan menendang tersebut dalam bentuk praktek yang berulang-ulang.

Pelaksanaan latihan menendang menggunakan *imagery* ini menunjukkan hasil yang positif pada penampilan pemain, karena dalam pelaksanaan latihan ini adalah terfokus pada perolehan pengertian atau pemahaman pemain tentang latihan menendang yang akan dilakukan dengan memberikan video atau film latihan menendang. Menurut pemain peragaan gerak dalam layar televisi menarik perhatian mereka karena kecermatan dalam pengungkapan gerak yang salah atau yang betul dapat ditampilkan serta dapat menyaksikan langsung penampilan gerak tersebut sehingga proses gerak yang dilihat mudah diingat urutan gerak yang akan dilakukan. Melihat film merupakan hal yang sangat menyenangkan bagi pemain, dan pemain merasa percaya diri ketika melakukan latihan *imagery* yang mengamati dirinya tampil dengan sukses, dan akhirnya pemain mudah mengaplikasikan ke lapangan secara praktek yang berulang-ulang.

Selain dari itu, dalam latihan *imagery* yang dilakukan, banyak manfaat yang dirasakan oleh pemain seperti merangsang perkembangan dari penguasaan latihan keterampilan menendang dalam tempo yang lebih cepat, kemudian dalam latihan *imagery* keterampilan menendang yang akan dipelajari secara tidak langsung mengasah

kemampuan pemain untuk berfikir, serta sambil menunggu latihan giliran yang nyata, para pemain dapat melakukan latihan *imagery*.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, serta hasil dalam penelitian ini yaitu meningkatkan keterampilan menendang pemain dan menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi tendangan ke gawang pemain. Hal ini diperoleh dari latihan yang dilakukan tidak hanya difokuskan pada latihan gerak menendang saja atau latihan menendang secara langsung melalui kegiatan praktek yang berulang-ulang dengan tekanan pada pembiasaan semata, tetapi latihan nyata tersebut harus dilengkapi dengan latihan *imagery* dengan tekanan latihan pada pemahaman gerakan sebelum latihan nyata dilakukan.

Dengan pemahaman yang baik tentang apa yang akan dipelajari, tentu seorang pemain akan mampu melakukan kegiatan tersebut dengan baik pula. Oleh karena itu, dapat dikatakan dalam usaha meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola latihan menendang menggunakan *imagery* sangat cocok dilakukan pemain Klub sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa pendekatan latihan menendang menggunakan *imagery* dapat mempengaruhi akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa latihan ini dapat dipergunakan untuk meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pemain Klub sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

Hasil penelitian ini cukup menarik untuk dikemukakan, karena dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa latihan menendang menggunakan *imagery* sangat efektif memberikan pengaruh terhadap akurasi tendangan ke gawang pemain. Hal ini dapat diungkapkan berdasarkan hasil penelitian yang penulis temukan, dimana hasil akhir peningkatan akurasi tendangan ke gawang pada pemain Klub sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar yang menunjukkan bahwa latihan menendang menggunakan *imagery* lebih efektif.

Temuan penelitian ini diharapkan pada pelatih atau pembina guru olahraga Klub sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri bahwa dalam meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pemain, latihan menendang menggunakan *imagery* merupakan latihan yang lebih efektif digunakan. Hal ini disebabkan karena dalam pelaksanaan latihan menendang menggunakan *imagery* tidak hanya menekankan pada pemain pada pembiasaan gerakannya saja yaitu secara langsung melakukan kegiatan latihan melalui kegiatan praktek secara berulang-ulang, tetapi disamping itu dalam latihan menendang menggunakan *imagery* ini harus ditekankan pada pemahaman gerakan latihan yang akan dilakukan, dimana pemain mendapatkan pengertian yang jelas tentang bentuk pola gerakan yang dilakukan. Dengan kata lain, disamping latihan dilakukan secara nyata atau dengan gerakan, harus dibarengi dengan latihan *imagery* atau latihan tanpa gerakan.

Berdasarkan penjelasan di atas, latihan *imagery* atau yang disebut latihan tanpa gerakan disini maksudnya yaitu suatu proses intropeksi, dengan cara membayangkan dan memikirkan suatu pola gerak yang akan dilakukan dengan fokus kegiatan latihan adalah para pemain memperoleh pengertian yang jelas tentang bagaimana cara dan pola gerak yang akan dilakukan. Berdasarkan penjelasan tersebut, dalam pelaksanaan latihan



menendang menggunakan *imagery* pemain tidak hanya dituntut bisa melakukan suatu gerakan teknik dengan benar, tetapi juga dituntut mengerti dan memahami proses jalannya gerakan teknik tersebut.

Proses tersebut dilakukan secara sistematis yaitu pertama-tama pemain memperoleh pemahaman gerakan latihan menendang melalui pemutaran rekaman video atau film latihan menendang, setelah itu pemain mengingat kembali dan memikirkan pola gerak dari tahap persiapan melakukan tendangan, pelaksanaan waktu menendang, sampai gerakan ahir dalam menendang berlangsung dengan mulus, kemudian pemain duduk secara rileks sambil menutup matanya dan membayangkan, memperhatikan, melihat dan merasakan dirinya melakukan gerakan menendang yang di lihatnya tadi tanpa adanya gerakan nyata menyerupai teknik menendang pada film tersebut selama lebih kurang 10 menit. Setelah teknik menendang tersebut sudah dipahami dan dimengerti akhirnya pemain melakukan pola gerak keterampilan menendang tersebut dalam bentuk praktek yang berulang-ulang. Dengan demikian, latihan menendang menggunakan *imagery* sangat efektif untuk mendapatkan suatu penguasaan keterampilan menendang dalam latihan sehingga berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 01 Kampar Kiri kabupaten Kampar.

Selain itu, temuan penelitian berdampak pada pemain sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten kampar dalam mengikuti latihan menendang menggunakan *imagery*. Dalam latihan menendang menggunakan *imagery* dipergunakan media dengan pemutaran video atau film latihan menendang, sehingga menarik perhatian pemain dan sangat menyenangkan bagi pemain, sehingga merangsang perkembangan dari penguasaan latihan keterampilan menendang dalam tempo yang lebih cepat, kemudian latihan menendang yang akan dipelajari secara tidak langsung mengasah kemampuan pemain untuk berfikir, dan pemain merasa lebih percaya diri dalam latihan, serta termotivasinya pemain dalam latihan sambil menunggu latihan giliran yang nyata, para pemain dapat melakukan latihan *imagery*.

Dengan demikian disarankan kepada pelatih atau pembina pemain sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar agar lebih baik memberikan latihan menendang menggunakan *imagery* daripada latihan menendang tanpa *imagery* dalam upaya meningkatkan akurasi tendangan ke gawang.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat pengaruh latihan menendang menggunakan imageri terhadap akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola siswa SMA Negeri 01 Kampar Kiri Kabupaten Kampar dengan hasil yang diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel} = 9,03 > 1,77$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Darwis, dkk. (1985). *Buku pelajaran sepakbola*. Padang: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Padang.
- Fardi, dkk. (2010). *Silabus dan Hand-Out Mata Kuliah Statistik*. Padang: Program Pascasarjana UNP.

- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- \_\_\_\_\_ (1993). *Prinsip-Prinsip Latihan*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Koger, Robert. (2005). *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Amerika Serikat: John Ellinger, Pelatih Utama Timnas Remaja Amerika Serikat.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen. Pendidikan Tinggi. P2LPTK.
- Mielke, Danny. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya. Pakarnya Pustaka.
- Rahyubi, Heri. (2011). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Majalengka: Nusa Media.
- Satidarma, Monty, P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Syafuruddin, (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.