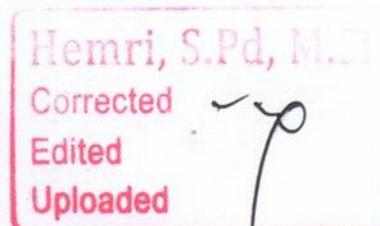


**PENGARUH *IMAGERY TRAINING* TERHADAP KETEPATAN DALAM
MELAKUKAN *SHOOTING* PADA UKM FUTSAL PUTRI IKOR
UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK**

ARTIKEL PENELITIAN



**OLEH:
SUPIYANTO
NIM. F1102131022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *IMAGERY TRAINING* TERHADAP KETEPATAN DALAM
MELAKUKAN *SHOOTING* PADA UKM FUTSAL PUTRI IKOR
UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK**

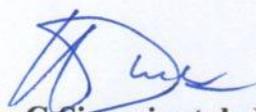
ARTIKEL PENELITIAN

SUPIYANTO
NIM F1102131022

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

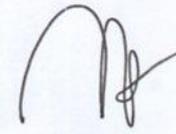

Prof. Victor G. Simanjuntak, M.Kes
NIP. 195505251976031002


Fitriana Puspa Hidasari, M.Or
NIP. 199004262015042003

Dekan FKIP

Ketua Jurusan IKOR


Dr. H. Martono, M.Pd
NIP. 196803161994031014


Eka Supriatna, M.Pd
NIP. 197711122006041002

PENGARUH *IMAGERY TRAINING* TERHADAP KETEPATAN DALAM MELAKUKAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN FUTSAL

Supiyanto, Victor G Simanjuntak, Fitriana Puspa Hidasari

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak

Email : Supiyantosupi055@gmail.com

Abstract

The problem in this research is, the low ability of athletes in shooting in futsal games, is there any influence of imagery training methods on the accuracy of shooting in Futsal games in Princess Futsal UKM IKOR Tanjungpura University Pontianak. The method in this study uses the method of experimental form Pre-Experimental with One-Group Pretest-posttest design. The population in this study were 14 female students of Princess IKOR Futsal University in Tanjungpura Pontiana. Samples taken from the results of purposive sampling, with the criteria that is; (1) Students studying at FKIP Physical Education, Tanjungpura University, Pontianak. (2) still active and following futsal training. (3) attending 12 sessions of training. (4) Female sex. Based on these criteria, those who meet are 14 people. The instrument used to test the accuracy of shooting. Data analysis using t test analysis (influence test). Based on the calculation of data obtained (shooting) with an average pretest result of 3.07 and posttest of 5.71. Increased by 2.69 Then the t-test was calculated to get the t count in the imagery training method is 11.42 and the t table was 1.771 and the significance level of 5% with t count > t table. So it can be said that Ho is rejected and Ha is accepted, meaning that there is an influence of imagery training methods on the accuracy (shooting) with a percentage increase of 8,599%.

Keywords: *Imagery Training Method, Shooting Accuracy.*

PENDAHULUAN

Cabang olahraga futsal sudah sangat menjamur dimasyarakat. Olahraga ini biasanya dimainkan oleh pria namun setelah diadakan pertandingan futsal wanita nasional oleh FFI (Federasi Futsal Indonesia) olahraga ini mulai disukai oleh kaum hawa. Permainan futsal pada dasarnya sama seperti permainan sepak bola, perbedaannya hanya pada ukuran lapangan dan beberapa *rule of the game* yang berbeda.

Menurut Justin Laksana (2008:33-38) futsal merupakan olahraga sepak bola mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 18-25 meter untuk standar FIFA dan dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang. Bola yang

digunakan juga lebih kecil dibanding sepak bola, lapangan futsal biasanya didalam ruangan.

Olahraga ini merupakan sarana untuk hiburan dan memberikan kesehatan bagi masyarakat, didalam bermain futsal hampir semua komponen fisik digunakan, mulai dari *upper body*, *torso* dan *lower body* maupun daya tahan jantung dan otot. Walaupun lapangannya kecil namun permainan futsal sangat melelahkan karena dimainkan dengan intensitas yang tinggi.

Teknik dasar dalam permainan futsal sama seperti teknik dasar pada cabang olahraga sepak bola seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, *heading*, *contro lling* dan *chipping*. Salah satu

teknik dasar yang paling penting dipertandingan futsal adalah tendangan. Tendangan merupakan teknik dasar yang paling penting yang harus dikuasai oleh pemain futsal, karena didalam permainan futsal kemampuan menendang bola sangat berpengaruh dalam kreativitas dan pengembangan permainan dalam pertandingan.

Tendangan dibagi menjadi dua yaitu: *passing* dan *shooting* kedua teknik tendangan tersebut harus dilakukan dengan benar oleh atlet. *Shooting* dibagi menjadi empat yaitu, *inside foot*, *instep foot*, *inside-instep*, *outside-instep*.

(Kurniawan Feri, 2011:104). "Tujuan permainan futsal 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 diatas rata-rata, maka akan mendapatkan peluang menang.

Ketepatan dalam melakukan *shooting* dapat dikuasai dengan baik jika mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi, pada saat melakukan *shooting* dapat dijadikan senjata untuk mendapatkan kemenangan dalam permainan futsal. Pemain yang melakukan *shooting* harus mempertimbangkan beberapa hal, seperti kemampuan teknik yang dimiliki, konsentrasi, dan kondisi mental.

Apalagi dalam suatu pertandingan seringkali teknik *shooting* menjadi sangat tidak efektif akibat kondisi mental yang menurun, sebab dengan menurunnya kondisi mental akan dapat mempengaruhi atlet dalam berkonsentrasi untuk melakukan *shooting*. Salah satu teknik dasar *shooting* yang paling sering digunakan pada saat ini adalah *instep foot*, karena teknik *shooting instep foot* sangat sederhana dan tidak membutuhkan awalan yang panjang dalam melakukan *shooting*.

Kemampuan *shooting* yang dimiliki seorang atlet dapat

mempengaruhi performanya didalam lapangan, semakin baik kemampuannya dalam melakukan *shooting* dapat meningkatkan skill dalam bermain futsal.

Kemenangan didalam permainan futsal ditentukan dengan *score* akhir pertandingan, untuk mendapatkan *score* atlet harus mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Untuk mencetak gol atlet harus memiliki kemampuan *shooting* yang baik. maka dari itu untuk mengetahui teknik *shooting* yang baik dan benar perlu adanya analisis.

Berdasarkan observasi pengamatan dan wawancara yang telah dilakukan, terdapat beberapa temuan rata-rata yang dialami para peserta yaitu kekurangan mereka dalam melakukan *shooting* yang kurang maksimal. Selain itu saat melakukan *shooting* arah bolanya kurang terarah maupun mengenai sasaran yang diinginkan.

Hasil pengamatan dan fakta dilapangan latihan mental tidak pernah diberikan secara khusus, selama ini program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek fisik dan teknik. Sedangkan psikologis tidak mendapatkan perhatian. Salah satu latihan psikologis adalah dengan latihan *imagery training*. Adapun alasan penulis mengambil latihan *imagery training* adalah sebagai berikut.

Tetapi terkadang 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).

Pemain 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 Menurut Singgih D Gunarsa (2008: 297), *imagery* adalah suatu pengalaman yang serupa dengan suatu pengalaman sensorik, namun tanpa adanya rangsangan eksternal yang biasa.

Imagery adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Dalam konteks olahraga, *imageri* digunakan untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetensi yang akan dijainya Apta, Mylsidayu (2014:94).

Menurut Gilang (2018:11) *Imagery* adalah salah satu bentuk latihan mental yang didapat dengan cara menerima suatu gambaran dalam pikiran dari panca indra sehingga dapat secara langsung mempraktekan gambaran tersebut kedalam aktivitas atau kedalam dunia nyata. Dimana latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kinerja atlet dalam berlatih maupun pada saat bertanding. (Yusuf Hidayat, 2010: 3), bahwa *imagery* mental merupakan suatu teknik yang efektif untuk meningkatkan penampilan olahraga. Simpulan ini didasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukannya selama 12 tahun dari tahun 1970-1982 mengenai pengaruh latihan *imagery* terhadap keterampilan lemparan bola basket, menendang bola basket, gerakan start pada renang, melempar anak panah, karate, servis bola voli, dan tenis serta golf.

Latihan *imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu seorang pemain pemula untuk dapat menguasai

suatu teknik dengan lebih mudah yaitu dengan cara membayangkan gerakan-gerakan yang ada pada teknik tersebut. Menurut Buckles, (Sukamto, 2013: 3),

Latihan *imagery* telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan penguasaan teknik maupun taktik seorang atlet hal ini dibuktikan oleh seorang bintang basket dunia Michael Jordan yang telah sukses dalam karirnya di dunia basket salah satunya berkat latihan *imagery*, Michael Jordan once said, "I visualized where I wanted to be, what kind of player I wanted to become. I knew exactly where I wanted to go, and I focused on getting there, artinya Michael Jordan pernah berkata, "Saya membayangkan di mana saya ingin menjadi, jenis pemain yang saya inginkan. Saya tahu persis di mana saya ingin pergi dansayaberfokus untuk mendapatkannya".

Metode latihan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi seorang pemain, tidak terkecuali seorang pemain futsal pemula yang ingin menguasai suatu keterampilan yang kompleks (sulit) dalam cabang olahraga yang ditekuni. Karena dengan metode latihan *imagery* seorang pemain akan berlatih bagaimana cara melakukan teknik tersebut di dalam pikiran.

Dalam proses latihan *imagery* seorang pemain akan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga saraf yang menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Pada akhirnya gerakan-gerakan yang telah tersimpan dalam pikiran pemain dapat menjadi lebih mudah dilakukan saat berlatih teknik sesungguhnya di lapangan.

Menurut Murhananto (2007:6) "futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepak bola, tetapi hanya lima pemain dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola lawan dan mempertahankan gawang

kemasukkan bola ”. (Maryanti, 2012:3). Setelah futsal dikenalkan oleh Juan Carlos Cereira pada tahun 1930.

Seiring berjalannya waktu futsal menjadi salah satu olahraga yang populer khususnya di Amerika Selatan, futsal menjadi pilihan utama pada saat hari hujan. “Pada 1965, kompetisi internasional futsal digelar untuk kali pertama. Kejutan pun terjadi dengan sukses Paraguay menjadi juara Piala Amerika selatan. Pada tahun berikutnya sampai 1979, Brazil mendominasi dan merengkuh enam trofi juara berturut turut” (Tenang, 2007:16).

Jadi olahraga futsal sangat efektif menumbuh kembangkan pemain pemula dalam mengasah keterampilan bermain bola. selain itu negara-negara di Amerika Selatan juga yang mendominasi kekuatan futsal didunia hingga saat ini, terbukti dengan hasil piala dunia futsal yang diselenggarakan di Thailand pada 2012 lalu, Brazil sebagai juara di kompetisi tersebut.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan permainan bola yang hamper sama dengan permainan sepak bola, dimainkan dalam ruangan oleh dua tim, yang masing-masing bera nggotakan lima orang pemain utama dan pemain cadangan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki untuk memenangkan suatu pertandingan futsal.

Menurut Laksi Puri Pinandito (2017: 28), ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien. Sedangkan Menurut John D. Tenang (2008: 84) *Shooting* adalah menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper. Dalam bermain futsal tujuan akhir penyerangan

adalah melakukan shooting atau menendang bola ke gawang. Semakin banyak suatu tim melakukan *shooting* ke gawang, maka semakin besar pula peluang untuk menciptakan gol.

“*Shooting* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk menyelesaikan serangan” (Sahda Halim 2012: 76)

Shooting mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang.

Namun demikian *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan. *Shooting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, terutama pada punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, dan sisi kaki bagian luar.

METODE PENELITIAN

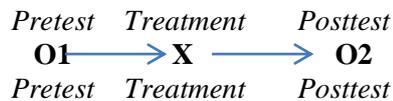
Pada bab ini akan dijelaskan beberapa rancangan mengenai disain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Prosedur penelitian merupakan langkah langkah yang dilakukan untuk mendapatkan data pserta untuk menjawab pertanyaan pertanyaan dalam penelitian didalam penelitian ini ada beberapa item yang di butuhkan antara lain: Populasi, sampel, teknik pengumpulan data, instrument penelitian, Analisis data, dan akan dijelaskan juga variable-variable yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah.

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Menurut Wiratna Sujarweni (2014:39) “penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang akan menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai/diperoleh dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantitatif (pengukuran)”.

Sedangkan menurut Sugiyono (2014:8) “metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan

instrumen penelitian, analisis data kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan oleh karena itu dalam menggunakan metode penelitian harus mengarah pada tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian tersebut dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan one group pretest-posttest design yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan (Sugiyono, 2010: 111). Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan:

O1 : pengukuran awal.

O2 : pengukuran akhir.

X : *Imagery Training*

Adapun teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut: atlet yang mengikuti UKM diberikan tes awal melalui tes shooting ke gawang untuk mendapatkan nilai ketepatan awal (pre-test). Selanjutnya diberikan perlakuan atau treatment dengan *imagery training*.

Dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu selama 12 kali pertemuan. Kemudian setelah melakukan treatment sebanyak 6 kali, dilakukan post tes.

Bertujuan untuk mengetahui apakah dalam waktu tersebut mengalami peningkatan atau tidak. Setelah itu diberikan tes akhir berupa tes shooting ke gawang futsal untuk mendapatkan nilai pembandingan (post-test) hal ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil keterampilan shooting. (Sukanto 2012 : 55)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berikut ini Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi data. Baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Data-data yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistic deskriptif yaitu uji normalitas, homogenitas dan uji beda atau pengaruh.

Deskripsi data penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu tentang kemampuan menendang kegawang atau (*shooting*) UKM Futsal Putri IKOR Universitas Tanjungpura Pontianak:

Tabel 1. Deskriptif Data Hasil Penelitian

Uraian	Rata-rata	Thitung	d.b	Ttabel	Taraf Signifikan
<i>Pre-test</i>	3,07				
<i>Posttest</i>	5,71	11,42	14	1,771	5%

Tabel 2. Deskriptif Data *Pre-test*

Rata-rata	Skor terendah	Skor tertinggi	Stadard deviasi
3,07	1	5	0,79

Adapun deskripsi data hasil penelitian berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil belajar peserta didik

dari 14 sampel di peroleh hasil untuk rata-rata 3,07. Skor terendah 1, skor tertinggi 5 dengan standar deviasi adalah 1,15.

Tabel 3. Deskriptif Data *Posttest*

Rata-rata	Skor terendah	Skor tertinggi	Stadard deviasi
5,71	3	7	0,79

Berdasarkan hasil analisis *pretest* dan *posttest* pada tabel 4.2 dan 4.3, maka didapat rata-rata hasil *shooting* peserta *pretets* 3,07 sedangkan pada hasil *posttest* adalah 5,71.

pengaruh *imagery training* terhadap ketepatan *shooting* pada UKM futsal IKOR Universitas Tanjung Pura Pontinak, yaitu rata-rata *pretest* 3, 07 dan rata-rata *posttest* 5,71. Adapun hasil rata-rata tersebut dapat disajikan dalam berikut:

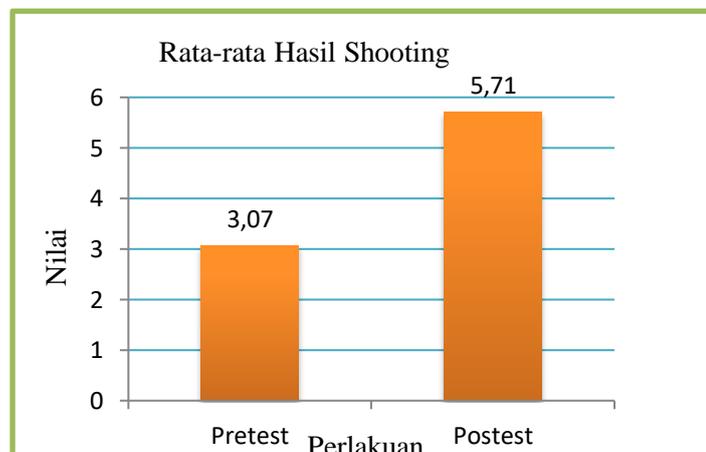
Sedangkann berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest* pada tabel 4.2 maka didapat rata-rata

Tabel 4. Hasil Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Hasil Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	3,07	5,71
Standar Deviasi	1,15	0,79
Nilai Minimum	1	3
Nilai Maximum	5	7

Berdasarkan tabel di atas yang menunjukkan bahwa nilai tes awal (*pretest*) dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 3,07 sedangkan pada tes akhir (*posttest*)

didapati nilai rata-rata nya adalah sebesar 5,71, yang artinya nilai *posttest* lebih besar dari nilai *pretest*. Selanjutnya akan ditampilkan dalam bentuk diagram di bawah ini:



Grafik 1. Diagram Batang Rata-rata Penilaian Kelompok *Pretest* dan *Posttest*.

Dari diagram diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil *shooting* yang ditunjukkan dari meningkatnya hasil rata-rata nilai peserta didik yang sebelumnya sebesar 3,07 menjadi 5,71. dengan selisih angka peningkatan sebesar 2,64 angka.

Hasil Analisis Data
Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Sebab, dalam statistik parametrik distribusi data yang normal adalah suatu keharusan dan merupakan syarat yang harus terpenuhi.

Uji normalitas dilakukan dengan chi kuadrat. Pengambilan keputusan yaitu jika nilai χ^2 hitung < χ^2 tabel maka data berdistribusi normal dan sebaliknya. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil sebagai berikut:

Setelah dilakukan uji normalitas data di dapati hasil untuk data *pretes* dengan χ^2 hitung sebesar 4.682, kemudian hasil ini dibandingkan dengan χ^2 tabel dengan taraf signifikansi 5% maka di peroleh χ^2 tabel= 5.991. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel 4.2, sebagai berikut:

Tabel.5. Hasil Uji Normalitas *Pretes* dan *Posttest*

Uji Normalitas	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	10,21 > 3,841	Normal
<i>Posttest</i>	33,14 > 3,841	Normal

Berdasarkan hasil tabel tersebut, dapat dijelaskan bahwa hasil uji normalitas dengan menggunakan Uji chi kuadrat menunjukkan data *pretest* dan *posttest* tersebut berdistribusi normal.

Dalam statistik uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi sama atau tidak.

Dalam statistik uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi sama atau tidak. Uji homogenitas varians dilakukan dengan pengambilan keputusan jika harga $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dikatakan bahwa dapat dikatakan data homogeny dan jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka data tidak homogen. Adapun hasil statistik untuk uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas Data *Pretest* dan *Posttest*

Uji Homogenitas	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	2,11 > 2,00	Homogen
<i>Posttest</i>		

Berdasarkan pada tabel tersebut , dapat dijelaskan bahwa hasil uji Homogenitas varians di dapati hasil yaitu $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau $1.52 < 1.66$ maka dapat disimpulkan bahwa data *pretes* dan *posttest* tersebut homogen atau mempunyai varian yang sama. Setelah data normal dan homogeny, selanjutnya akan dilakukan perhitungan uji t (uji pengaruh).

Adapun analisis uji-t dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara tes awal dan tes akhir, dengan pengambilan keputusan $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Adapun hasil dari perhitungan uji t sebagai berikut:

Tabel 7. Analisis Uji-t Pretes dan Posttest

Analisis Uji-t	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	11,42 > 1,771

Berdasarkan tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa bahwa hasil uji t dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $11,42 > 1,771$ dengan demikian dapat dikatakan bahwa ho ditolak dan ha diterima. Jadi terdapat pengaruh penggunaan *imagery training* terhadap ketepatan *shooting*.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *imagery* selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada UKM IKOR Universitas TanjungPura Pontianak, yaitu sebesar 2,15%.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen tentang pengaruh *imagery training* terhadap ketepatan *shooting* pada UKM IKOR Universitas TanjungPura Pontianak Setelah mahasiswi melakukan *treatment* yang telah diberikan peneliti dan peneliti melakukan tes kedua (*posttest*) peserta didik telah melakukan perubahan atau peningkatan yang lebih dari tes sebelumnya (*pretest*).

Pada penelitian ini *imagery training* terhadap hasil ketepatan *shooting* menjadi obyek utama dalam pembahasan penelitian ini. Metode latihan *imagery* antara lain memiliki keunggulan, bentuk latihan ketepatan *shooting* futsal yang disajikan mirip atau menyerupai dengan situasi dan kondisi pada saat terjadi menendang atau menyepak bola sesungguhnya. Selain itu dalam metode

latihan *imagery* merupakan bagian integral dari keseluruhan keterampilan psikologis.

Ketika atlet membayangkan atau memvisualisasikan secara gamblang saat sedang latihan dan membayangkan dirinya menunjukkan penampilan sempurna.

Kegiatan tersebut sebenarnya mengirim impuls syaraf yang halus dari otak ke otot yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Ketika pemain membayangkan keberhasilan secara berurutan terjadilah proses belajar yang sebenarnya dan pemain tersebut telah menggoreskan gambaran tepatnya gerakan tubuh yang seharusnya terjadi, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, di dapati hasil perhitungan rata-rata nilai kemampuan *shooting* untuk kelas *pretest* sebesar 3,07 dan untuk kelas *posttest* sebesar 5.71. terdapat peningkatan sebesar 2,15 angka. Selanjutnya dilakukan penghitungan uji hipotesis atau uji-T, di dapati hasil t_{hitung} sebesar 11,42 dan t_{tabel} sebesar 1,771.

Artinya $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $11,42 > 1,771$ maka dari hal tersebut hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Dan persentase kenaikan sebesar 62,86% yang artinya terdapat peningkatan dari kegiatan *pretest* dan *posttest* metode latihan *imagery*. Artinya terdapat pengaruh *imagery training* terhadap ketepatan *shooting* yang sedikit banyak berpengaruh pada minat sampel dalam pengambilan hasil tes.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengambilan data, baik *pretest* dan *posttest* sebagai hasil dari penelitian, maka didapatkan bahwa pada *pretest* sebelum di beri *treatment* melalui proses *imagery training* rata-rata hasil shooting pada UKM futsal Putri Ikor Universitas Tanjungpura Pontianak.

Yaitu dengan rata-rata *pretest* 3,07 dan rata-rata nilai *posttest* 5,71 (meningkat sebesar 2,64). Setelah di lihat dari hasil yang telah penulis teliti, terdapat pengaruh baik pada peserta, dapat dilihat dari presentase peningkatan yang telah dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest*.

Selanjutnya dilakukan penghitungan uji hipotesis atau uji-T, di dapati hasil t_{hitung} sebesar 11,42 dan t_{tabel} sebesar 1,771. Artinya $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $11,42 > 1,771$ maka dari hal tersebut hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Artinya terdapat pengaruh penggunaan *imagery training* terhadap ketepatan *shooting* pada UKM futsal Ikor Universitas Tanjungpura Pontianak. Dengan persentase peningkatan sebesar 62%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada UKM Futsal Putri IKOR, penulis ingin memberikan saran dari hasil penelitian yang penulis lakukan. Adapun saran yang dapat diajukan: Dengan menerapkan metode latihan *imagery* diharapkan dapat memberikan referensi bagi pelatih-pelatih futsal. Selain untuk meningkatkan kemampuan shooting, metode latihan *imagery* dapat digunakan juga untuk meningkatkan teknik teknik lain dalam permainan sepak bola futsal.

DAFTAR RUJUKAN

Chairullah, Gilang (2018). *Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Shooting Bola Basket Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMA Negeri 7*

Pontianak Skripsi. Pontianak: FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak.

Halim, Sahada, (2012) *1 Hari Pintar Main Futsal*. Jakarta: MedPress Digital.

Kurniawan, Feri (2011) *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara

Lhaksana, Justinus. (2011) *Futsal Modern*. Depok: Be Champion.

Notoatmodjo, S. (2005). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Murhananto. (2007). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Depok : kawan Pustaka

Mylsudayu, Apta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.

Pinandito, Laksi, Puri (2017) *Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis di PB Pratama skripsi* Yogyakarta: FIK UNY.

Rita, Dewi (2014). *Upaya meningkatkan kemampuan Shooting dalam permainan futsal dengan media audio visual pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belimbing Kabupaten Melawi. Skripsi* Pontianak: IKIP PGRI Pontianak.

Sukamto, (2013). *Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up shoot Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Bantul. Skripsi* Universitas Yogyakarta. FIK UNY.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta.

Tanzeh, A. dan Suyitno. 2006. *Dasar-Dasar Penelitian*. Surabaya: Eikap.

Singgih, D, Gunarsa (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Tenang, D, John, (2007) *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Dari Mizan