

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh seorang maupun sekelompok orang dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Olahraga dapat membuat individu menjadi sehat baik secara fisik maupun psikis. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan yang berguna untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Maksum dalam Setianto, 2020). Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Olahraga yang individu seperti jogging, jalan, lari. Sedangkan olahraga berkelompok seperti permainan voli, bola basket, sepak bola dan futsal.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga kelompok yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjur dunia pada saat ini. Olahraga futsal umumnya digemari oleh setiap individu di segala usia baik anak-anak hingga dewasa. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakannya pun lebih kecil daripada sepak bola konvensional. Akibat ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya (Lhaksana dalam Adhi, 2021).

Mempunyai ukuran lapangan yang lebih kecil, dan jumlah pemain lebih sedikit, permainan futsal lebih dinamis karena gerakan yang cepat dan berbeda dengan sepakbola, maka dari itu jumlah gol yg diciptakan dalam permainan

futsal, umumnya jauh lebih banyak. Disamping itu di futsal pemain juga di pelajari untuk bermain lebih akurat seperti *passing*, *control*, *dribbling* dan *shooting*.

Teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. *Shooting* adalah tendangan kearah gawang. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki. Teknik *shooting* kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi serta ketepatan sasaran atau akurasi yang bagus agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Pemain yang sudah mempunyai akurasi *shooting* bagus akan mudah untuk mencetak gol ke gawang lawan serta bisa membantu tim untuk memenangkan pertandingan.

Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan ketrampilan yang dimiliki pemain. Melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah. Ketepatan melakukan *shooting* pada futsal dapat dilakukan dengan latihan baik secara fisik maupun bentuk latihan mental.

Shooting penalti merupakan salah satu tendangan hukuman dalam sepakbola yang mengarah langsung ke gawang dikarenakan salah satu pemain lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti, hukuman penalti dilakukan di titik putih dengan jarak sebelas meter lurus dengan gawang bagian tengah. Pada saat melakukan tendangan penalti, pemain yang paling dirugikan adalah penjaga gawang, karena kira-kira 18% tendangan penalti yang bisa diselamatkan (Masters dalam Baihaqi, 2021). Dalam melakukan tendangan penalti agar menghasilkan ketepatan yang tinggi maka kecepatan tendangan sebaiknya tidak

maksimal (79.75% dan 92.74% dari kecepatan bola maksimal). Ketepatan dan kecepatan merupakan kombinasi yang perlu diperhatikan saat melakukan tendangan penalti. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemandirian, dan ketenangan dibawah tekanan lawan (Luxbacher dalam Saputra, 2021). Untuk mencapai ketepatan yang baik dalam melakukan tendangan penalti pastinya memerlukan waktu latihan yang tidak singkat untuk menguasai seluruh keterampilan yang dibutuhkan dalam melakukan tendangan penalti bahkan mental juga sangat berperan penting dalam melakukan penalti.

Latihan mental yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan latihan *imagery*. Latihan *imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak didalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya (Komarudin dalam Pinandito, 2017).

Menurut Komarudin (dalam Pinandito,2017) dalam latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi, yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. Apabila atlet melakukan latihan *imagery* secara otomatis pemain melihat dirinya sendiri

(visualisasi) dalam melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya dalam rekaman video.

Dapat disimpulkan bahwa *imagery* merupakan bentuk latihan mental yang dilakukan dengan cara membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, serangkaian aktivitas, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar, dan telah disimpan dalam ingatan. Menurut Komarudin (dalam Pinandito, 2017) manfaat *imagery* memberikan kontribusi kepada keberhasilan atlet dalam olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi.

Hal ini didukung bahwa *imagery training* dapat memfasilitasi peningkatan performa olahraga Vealey dan Walter (dalam Nurfalah, 2016). *Imagery training* meningkatkan ketepatan dan kualitas pukulan tenis meja (Li-Wei dalam Nurfalah, 2016), digunakan untuk mempelajari gerak yang baru dan menghaluskan gerakan (Smith dalam Nurfalah, 2016), mempengaruhi belajar dan penampilan peserta didik (Vedelli dalam Nurfalah, 2016), Latihan *imagey training* mempengaruhi belajar dan penampilan karena memungkinkan individu mengulang rangkaian gerak dengan membuat komponen-komponen simbolik dalam otak yang dibutuhkan untuk memfasilitasi performa

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa 70% atlet futsal putri Unimed Women FC ketika melakukan *shooting* penalti tidak tepat ke gawang dan 50% dari atlet futsal putri Unimed Women FC ketika mendapatkan kesempatan untuk *shooting* penalti mereka

mengalami keraguan sehingga menyebabkan *shooting* penalty tidak tepat ke gawang.

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin meningkatkan ketepatan hasil *shooting* penalty di club futsal Unimed Women Fc dengan menerapkan pelatihan mental, khususnya *imagery* training atau latihan *imagery*. Dari penelitian ini penulis ingin mengetahui dan meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Imagery Training* Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Penalti Atlet Futsal Putri Unimed Women Fc”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut, yaitu:

1. Belum dikuasai kemampuan *shooting* penalti atlet futsal putri Unimed Women Fc
2. Pelatih belum pernah memberikan latihan *imagery* pada setiap atlet futsal putri Unimed Women Fc
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan *imagery training* terhadap ketepatan *shooting* penalti atlet futsal putri Unimed Woman Fc.
4. Prestasi dalam futsal memerlukan kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah terdapat berbagai masalah yang mendukung terhadap pencapaian prestasi atlet dalam menghadapi pertandingan namun peneliti membatasi permasalahan pada aspek “Pengaruh

Latihan *Imagery Training* Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Penalti Atlet Futsal Putri Unimed Woman Fc.”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan penulis lakukan. maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “Adakah Pengaruh Latihan *Imagery Training* Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Penalti Atlet Futsal Putri Unimed Woman Fc?”

1.5. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery training* untuk meningkatkan ketepatan *shooting* penalti atlet futsal putri Unimed Women Fc.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan akan bermanfaat bagi peneliti, pelatih serta masyarakat yang berhubungan langsung dengan cabang olahraga futsal. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai bantuan pengetahuan untuk membuat program latihan mental yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting* penalti pada atlet futsal putri Unimed Women FC.
2. Dapat memberikan sumbangan ilmu yang positif kepada club futsal Unimed Women FC sebagai perbaikan program latihan.

3. Bagi peneliti sendiri dapat memperkaya ilmu pengetahuan keolahragaan, khususnya pada ketepatan *shooting* dan sebagai bahan pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya agar lebih baik lagi.



THE
Character Building
UNIVERSITY