

## EFEKTIVITAS LATIHAN IMAGERY SHOOTING PUNGGUNG KAKI DAN IMAGERY SHOOTING UJUNG KAKI TERHADAP AKURASI TENDANGAN FUTSAL

### THE EFFECTIVENESS OF INSTEP SHOOTING IMAGERY AND TOE SHOOTING IMAGERY TRAINING ON FUTSAL KICK ACCURACY

Pundani Azzahusna<sup>1</sup>, Sungkowo<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.  
[pundania06@students.unnes.ac.id](mailto:pundania06@students.unnes.ac.id)

Received: 13 July 2023; Revised: 15 July 2023; Accepted: 10 October 2023

#### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil tendangan ke gawang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Instrumen yang digunakan yaitu tes Ketepatan Tendangan *Shooting*. Validitas tes menggunakan validitas isi mencakup validitas muka dan logis dengan penelaah melihat tes sudah baik dilihat dari *appearance* tesnya, Koefisien realibilitas *shooting* dengan punggung kaki sebesar 0,940 dan *shooting* dengan ujung kaki sebesar 0,967. Sampel penelitian yaitu atlet futsal putri U-19 Klub Bintang Lima. Teknik analisis data menggunakan uji T. Hasil uji t: nilai sig. (2-tailed) *pretest* dan *posttest shooting* punggung kaki sebesar  $0,001 < 0,05$  dengan nilai t hitung 7,032 > t tabel 2,447. Nilai sig. (2-tailed) *pretest* dan *posttest shooting* ujung kaki sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan nilai t hitung 17,393 > t tabel 2,447 sehingga diartikan terdapat pengaruh antara latihan *imagery* terhadap peningkatan hasil akurasi *shooting* atlet futsal putri U-19 Klub Bintang Lima. Nilai sig. (2-tailed) *posttest shooting* punggung kaki dan *posttest* ujung kaki  $0,000 < 0,05$  dengan nilai t hitung 7,840 > t tabel 2,447 sehingga diartikan penggunaan metode latihan *imagery* terhadap *shooting* dengan punggung kaki memiliki tingkat efektivitas lebih baik dibanding *shooting* dengan ujung kaki.

**Kata Kunci:** Futsal, *Imagery*, Akurasi.

#### Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of *imagery* training on the results of goal kicks. This study uses experimental research methods. The instrument used is the Shooting Accuracy test. The validity of the test using content validity included face and logical validity with the reviewers seeing that the test was good in terms of the appearance of the test. The reliability coefficient of shooting with the instep was 0.940 and shooting with the toe was 0.967. The research sample was the female futsal athlete U-19 Five Star Club. The data analysis technique uses the T-test. The results of the t-test: sig. (2-tailed) *pretest* and *posttest instep shooting* of  $0.001 < 0.05$  with a t count of 7.032 > t table of 2.447. sig. value (2-tailed) *pretest* and *posttest shooting toe* of  $0.000 < 0.05$  with a t count of 17.393 > t table of 2.447 so that it means there is an influence between *imagery* training on increasing the results of shooting accuracy for female futsal athletes U-19 Five Star Club. sig. value (2-tailed) *instep shooting posttest* and *toe posttest*  $0.000 < 0.05$  with a t count of 7.840 > t table 2.447 which means that the use of *imagery* training methods for instep shooting has a better level of effectiveness than the shooting.

**Keywords:** Futsal, *Imagery*, Accuracy.

**How To Cite:** Azzahusna, P, Sungkowo. (2023). EFEKTIVITAS LATIHAN IMAGERY SHOOTING PUNGGUNG KAKI DAN IMAGERY SHOOTING UJUNG KAKI TERHADAP AKURASI TENDANGAN FUTSAL. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 7 (2), 107-112.



Unnes Journal of Sport Sciences is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Olahraga futsal adalah salah satu olahraga yang saat ini banyak diminati oleh masyarakat. Baik putra dan putri dari berbagai komunitas dan dari berbagai umur memilih bermain futsal untuk menghabiskan waktu bersama kawan sekaligus berolahraga untuk menjaga stamina tubuh. Salah satunya adalah para remaja, ada dari mereka menjadikan futsal sebagai hobi yang ditekuni dan berharap bisa menjadi atlet futsal profesional. Futsal sendiri adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil (Lukman Yudianto, 2009:54). Namun futsal memiliki ukuran gawang yang lebih kecil dan memiliki ukuran bola yang lebih kecil dan lebih berat. Futsal dimainkan oleh 2 tim dengan setiap tim memiliki 5 orang pada setiap tim.

Teknik-teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti: *Receiving, Shooting, Passing, Chipping, Heading*, dan *Dribbling* (Andri Irawan. 2009:22). Teknik dasar ini wajib dikuasai oleh atlet futsal. Teknik-teknik tersebut sebagai modal individu dalam permainan futsal. Teknik individu dalam permainan futsal akan digabungkan secara kolektif agar sebuah taktik dan strategi yang sudah disiapkan pelatih dapat terlaksana dengan baik. Kenyataan dilapangan, atlet futsal akan didominasi dengan penggunaan *passing* cepat antar pemain, penguasaan *dribbling* pemain, dan akurasi *shooting* atlet untuk dapat menguasai pertandingan dan mencetak gol memenangkan pertandingan.

Salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh atlet futsal adalah *shooting*. *Shooting* merupakan teknik menendang bola dengan keras dan bertujuan memasukkan bola ke gawang. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai perkenaan pada kaki, yaitu: pada kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar dan ujung kaki. Cara melakukannya dengan posisi badan menghadap ke arah gawang, letakkan kaki disamping bola sebagai tumpuan, tekuk sedikit lutut dan kaki yang satu mengayun dari belakang ke depan lalu menendang bola dengan keras mengarah ke gawang. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam adalah salah satu perkenaan yang paling sering digunakan. Ada juga menggunakan ujung kaki sepatu dimana hal ini bisa menghasilkan laju bola yang cukup cepat, kencang, dan arah bola tetap lurus ke depan (Antonius Tri Wibowo, 2019:40).

*Shooting* akan menjadi hal yang menguntungkan dan berbuah gol apabila bola mengarah pada sudut akurasi yang tepat. Untuk dapat mengarahkan pada sudut yang tepat ini atlet membutuhkan konsentrasi dan keakurasian yang tinggi. Teknik *shooting* yang baik adalah dengan memadukan kekuatan dan akurasi tendangan. Untuk meningkatkan akurasi tendangan tentu saja perlu latihan rutin dan metode latihan yang tepat.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan adalah latihan *imagery*. *Imagery* adalah proses penciptaan adegan di dalam pikiran atlet atas apa yang akan dilakukan (Komarudin, 2014). Latihan *imagery* disamakan dengan latihan visualisasi yaitu latihan membayangkan. Prosesnya yaitu dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu (Sungkowo, 2019: 44). *Imagery* memberi manfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet, salah satunya untuk penguasaan gerak olahraga, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan. Latihan *imagery* akan membantu atlet merekam pola gerak yang benar di dalam pikirannya. Kegiatan ini akan mempermudah atlet karena akan berikan otomatisasi gerakan yang akan dilakukan atlet.

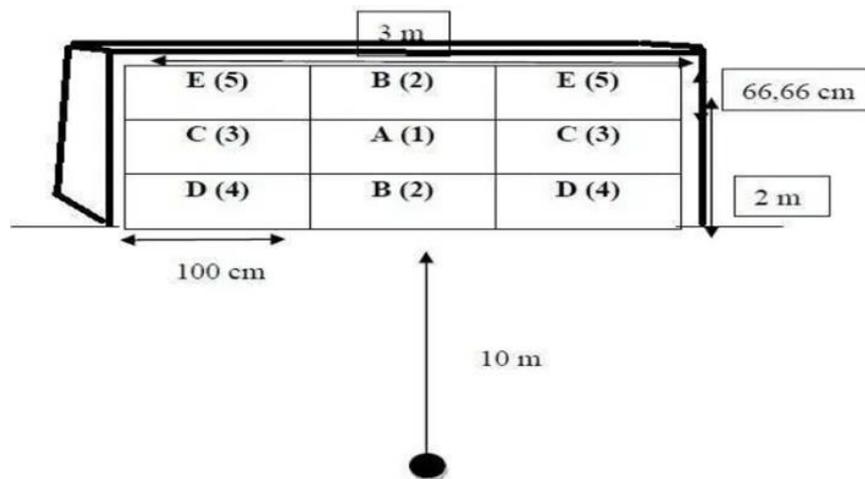
Dari uraian diatas peneliti ingin mengetahui tingkat akurasi *shooting* atlet futsal putri dengan memberikan treatmen latihan *imagery shooting* dan membandingkan perkenaan mana yang lebih efektif digunakan oleh atlet futsal putri U-19 Klub Bintang Lima Kota Semarang.

## METODE

Jenis pendekatan penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen menurut (Purnama, 2019) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh

perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* kepada hasil akurasi tendangan *shooting* pada penggunaan punggung kaki dan ujung kaki. Dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan desain penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 Januari s.d tanggal 21 Februari 2023 dan tempat yang digunakan untuk penelitian adalah Klub Bintang Lima Kota Semarang yang berlokasi latihan di Gor Manunggal Jati Semarang. Jumlah populasi yang terdapat dalam penelitian ini berjumlah 12 atlet futsal putri yang berumur dibawah 19 tahun. Metode penarikan sampel penelitian menggunakan Teknik *Purposive Sampling*. Dimana penarikan sampel ini dengan teknik penetapan sampel pada suatu pertimbangan (Sugiyono, 2009:68). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *shooting*. Dengan atlet dibagi menjadi 2 kelompok dengan Teknik Pembagian *Ordinal Pairing* (ABBA). Lalu seluruh kelompok diberi *treatmen imagery*.



**Gambar 1.** Lapangan Tes Ketepatan Tendangan *Shooting* (Lukman Heriyanto, 2016:69)

Teknik analisis data menggunakan tes ketepatan *shooting*, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Variabel	Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir
Latihan Imagery Shooting Punggung Kaki	Xy	0	Xz
Latihan Imagery Shooting Ujung Kaki	Xy	0	Xz

Keterangan :

- Xy : Tes Awal
- 0 : Perlakuan
- Xz : Tes Akhir

## HASIL

Setelah data terkumpul berikut data dari hasil *pretest* akurasi *shooting* Klub Bintang Lima Kota Semarang.

**Tabel 4.1** Hasil Uji Statistik Deskriptif  
**DESCRIPTIVE STATISTICS**

	N	Minimum	Maximum	Mean	STD. DEVIATION
PRE-TEST PUNGGUNG KAKI	6	14	29	21.83	5.076
POST-TEST PUNGGUNG	6	36	42	39.50	2.168

KAKI					
PRE-TEST UJUNG KAKI	6	15	27	21.00	4.858
POST-TEST UJUNG KAKI	6	19	30	24.67	4.676
VALID N (LISTWISE)	6				

**Tabel 4.2** Hasil Uji Normalitas  
**TESTS OF NORMALITY**

	Latihan Imagery	KOLMOGOROV-SMIRNOVA		
		Statistic	df	SIG.
HASIL SHOOTING	Pre-test Punggung Kaki	.192	6	.200*
	Post-test Punggung Kaki	.258	6	.200*
	Pre-test Ujung Kaki	.182	6	.200*
	POST-TEST UJUNG KAKI	.191	6	.200*

**Tabel 4.3** Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Hasil Shooting	Based on Mean	1.888	3	20	.164
	Based on Median	2.004	3	20	.146
	Based on Median and with adjusted df	2.004	3	15.837	.154
	Based on trimmed mean	1.910	3	20	.161

**Tabel 4.4** Hasil Paired Samples Test

Paired Samples Test			
		t	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre-testPunggung Kaki - Post-test Punggung Kaki	-7.032	.001
Pair 2	Pre-test Ujung Kaki - Post- test Ujung Kaki	-17.393	.000

**Tabel 4.5** Hasil Independent Samples Test

Independent Samples Test			
		t	Sig. (2-tailed)
Hasil Shooting	Equal variances assumed	-7.840	.000
	Equal variances not assumed	-7.840	.000

## PEMBAHASAN

Melihat dari hasil uji hipotesis pada penelitian ini diketahui bahwa pemberian treatment latihan *imagery* memberikan pengaruh terhadap akurasi *shooting* dengan punggung kaki dan juga akurasi *shooting* dengan ujung kaki pada atlet futsal putri U-19 klub Bintang Lima Kota Semarang, serta ditemukan bahwa *shooting* dengan punggung kaki yang telah diberikan treatment *imagery* mengalami peningkatan akurasi yang lebih signifikan dibanding *shooting* dengan ujung kaki yang juga diberi treatment *imagery* pada atlet futsal putri U-19 klub Bintang Lima Kota Semarang. Berdasarkan pernyataan di atas, hipotesis 1 dan hipotesis 2 memiliki pengaruh yang signifikan. Hal ini berarti latihan *imagery* dapat dijadikan salah satu model latihan untuk meningkatkan keakurasian *shooting* karena latihan ini membantu atlet melatih fokus dan konsentrasi. Dalam penelitian Dzaki Riyadi, dkk (2019:47) juga menyatakan bahwa latihan dengan metode pelatihan *imagery* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi maupun keterampilan bermain sepak bola.

Pada hipotesis 3 data menunjukkan bahwa pemberian latihan *imagery* pada *shooting* dengan punggung kaki memiliki tingkat efektivitas yang lebih baik. Maka dapat diartikan latihan *imagery* pada penggunaan *shooting* dengan punggung kaki memiliki tingkat akurasi yang lebih baik dibandingkan pada penggunaan *shooting* dengan ujung kaki pada atlet futsal putri U-19 klub Bintang Lima Semarang. Hal tersebut dapat dikarenakan faktor lain, seperti atlet lebih terbiasa menggunakan punggung kaki untuk *shooting*, kemampuan atlet itu sendiri, konsentrasi dan fokus atlet.

Konsentrasi menjadi salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap hasil akurasi *shooting* pada atlet. Kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada sasaran yang diinginkan memberikan hasil tendangan yang sesuai dengan harapan yang diinginkan atlet. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat konsentrasi sangat berpengaruh terhadap performa atlet. Hal ini sesuai dengan penelitian milik Tjung Hauw Sin dan Marjan Aprinanda (2020) yang menyatakan bahwa konsentrasi memiliki dampak terhadap *shooting* sepakbola. Dalam penelitian lain juga menyatakan bahwa, terdapat hubungan antara konsentrasi dengan ketepatan *shooting* (Rosa Anggitaning Mahanani dan Nanang Indriarsa, 2021:48). Maka konsentrasi ini wajib dilatihkan kepada atlet untuk menunjang performa atlet itu sendiri. Salah satunya dengan metode latihan *imagery* yang dapat diberikan pelatih kepada atlet untuk membantu atlet berkonsentrasi.

Latihan *imagery* sangat membantu atlet futsal untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. Dalam permainan futsal ketepatan atau akurasi *shooting* harus baik karena hal ini dapat mempengaruhi kemenangan tim. Salah satunya dalam tendangan penalti juga atlet harus tepat memilih sudut akurasi yang akan dituju, Konsentrasi yang penuh diperlukan untuk memilih sudut mana yang akan dituju serta dilakukan agar tendangan dapat menghasilkan gol. Dengan meningkatnya keterampilan *shooting* atlet futsal putri U-19 klub Bintang Lima Semarang melalui latihan *imagery* ini diharapkan tim Bintang Lima Semarang dapat meningkatkan dan meneruskan Kembali prestasi yang sudah pernah di dapatkan dan menjadikan latihan *imagery* menjadi materi Latihan yang dapat digunakan pada atlet.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *imagery* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* dengan punggung kaki dan akurasi *shooting* ujung kaki pada atlet futsal putri U-19 klub Bintang Lima Semarang. Serta ditemukan bahwa penggunaan metode latihan *imagery* terhadap *shooting* dengan punggung kaki memiliki tingkat efektivitas lebih baik dibandingkan pemberian metode latihan *imagery* terhadap *shooting* dengan ujung kaki pada atlet futsal putri U-19 Klub Bintang Lima Kota Semarang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Heriyanto, L. (2016). *Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikulet Futsal Di SMP 2 DEPOK Tahun 2016*. 147(March), 11–40.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Balai Pustaka.
- Komarudin. (2014). *Psikologi Olahraga, Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. PT Remaja Rosadakarya.
- Lukman, Y. (2009). *Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal*. Visi 7.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 09*, 139–149. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Purnama, A. (2019). *Pengaruh pendekatan taktis dan pendekatan teknis dalam pembelajaran permainan sepakbola*.
- Riyadi, D., Sartono, H., & Komarudin, K. (2019). Pengaruh Metode Latihan Imagery terhadap Kosentrasi dan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, 11(1)*, 43–50. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16825>
- Sin, T. H., & Aprinanda, M. (2020). The Impact of Concentration Toward Soccer Player Shooting Ability of Soccer School Batuang Taba Padang City. *International Journal of Research in Counseling and Education, 4(1)*, 35. <https://doi.org/10.24036/00245za0002>
- Sungkowo. (2019). *Psikologi Olahraga*.
- Wibowo, A. T. (2019). *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*.