

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak dan keterampilan, baik gerakan dasar maupun keterampilan khusus. Aktivitas ini termasuk salah satu upaya untuk mencapai kesejahteraan fisik atau kesehatan fisik, yang mencerminkan keadaan kesehatan yang dinamis, yaitu kesehatan yang disertai dengan kemampuan bergerak sesuai dengan tuntutan aktivitas sehari-hari (Noni Putri, 2021, p. 2). Dengan kata lain, setiap individu yang berpartisipasi dalam pendidikan jasmani melalui kegiatan olahraga akan memiliki kondisi fisik yang memadai. Olahraga massal adalah kegiatan olahraga yang dilakukan oleh sejumlah orang secara bersamaan, sering disebut sebagai olahraga komunitas. Esensi dari olahraga ini adalah kesehatan, karena tujuannya utama adalah untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta keterampilan motorik (Bangun, 2016, p. 2). Mengacu pada Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 pasal 17 tentang Keolahragaan bahwa “Ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi” (Duli & Lauh, 2024, p. 3).

Olahraga adalah serangkaian gerakan fisik yang dilakukan secara rutin dan terorganisir dengan tujuan menjaga serta meningkatkan kualitas hidup serta mengoptimalkan kemampuan fisik. Selain memberikan manfaat bagi kebugaran fisik, olahraga juga berperan dalam meningkatkan fungsi otak sehingga dapat bekerja lebih optimal dan dapat menumbuhkan rasa percaya diri. Berdasarkan tujuannya dan fungsinya, olahraga dapat dikategorikan menjadi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga kesehatan. Sementara itu, olahraga kompetitif yaitu bentuk aktivitas olahraga yang dikelola secara profesional untuk mencapai hasil terbaik dalam suatu cabang olahraga. Upaya untuk mengembangkan potensi atlet agar mencapai performa maksimal juga perlu dilakukan dengan manajemen profesional (Puspodari, 2021, p. 1).

Menurut Syafaruddin (2018, p. 1) ”Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi”. Di lingkungan perguruan tinggi, banyak mahasiswa secara rutin menjaga kesehatan mereka melalui berbagai kegiatan olahraga, salah satunya adalah futsal. Futsal dimainkan oleh lima orang di setiap tim dan

menggunakan lapangan yang lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola. Dengan lapangan yang lebih sempit dan jumlah pemain yang lebih sedikit, futsal merupakan olahraga yang lebih dinamis dan membutuhkan tingkat kebugaran yang tinggi dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Selain bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik, olahraga ini juga memberikan sejumlah keuntungan, termasuk menumbuhkan semangat sportivitas, mengembangkan keterampilan sosial, serta mengasah minat, bakat dan kemampuan. Melalui pendekatan olahraga yang ditujukan untuk anak-anak, perkembangan mental dan emosional seseorang akan sangat terbantu dan terpengaruh secara positif. Menurut Aswadi et al (2015, p. 2) “Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggota 5 orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki”. Untuk mencapai tujuan futsal, setiap pemain diharuskan menguasai berbagai teknik dasar futsal, seperti yang dikemukakan oleh Saputra & Yarmani (2019, p. 110) sebagai berikut “teknik mengoper (*passing*), menghentikan bola (*control*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*) yang merupakan faktor pendukung dalam penerapan taktik yang sukses untuk mencapai tujuan permainan.

Di antara berbagai teknik dasar dalam futsal, *shooting* merupakan keterampilan yang sangat penting, karena merupakan salah satu cara utama untuk mencetak gol dengan memasukkan bola ke dalam gawang. Melalui penguasaan teknik *shooting* yang baik, tujuan menendang bola dapat tercapai, yaitu mencetak gol. Peran *shooting* dalam futsal sangat krusial, karena keberhasilan mencetak gol memiliki dampak langsung terhadap peluang kemenangan. Oleh karena itu, *shooting* harus dilakukan dengan tingkat akurasi yang tinggi (Abdillah, 2021, p. 3)

Perkembangan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Putri Universitas Siliwangi saat ini menjadi perhatian, karena dalam beberapa tahun terakhir telah terjadi berbagai perubahan dalam skema atlet. Sebagian besar atlet yang muncul adalah pemain pemula, sehingga kesalahan dalam teknik *shooting* masih sering ditemukan. Menurut Hartian et al (2022, p. 1) “Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki atlet. Atlet harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal”.

Meskipun para pemain telah menguasai beberapa teknik dasar futsal dengan cukup baik, berdasarkan pengamatan peneliti sebagai anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Putri Universitas Siliwangi pada kompetisi Universitas Gajah Mada FC (UGM FC) masih terdapat kesalahan dalam akurasi *shooting*. Kesalahan itu dapat dilihat pada saat pemain melakukan *shooting* tetapi tidak tepat sasaran ke arah gawang. Hal tersebut terjadi secara berulang dan membuang banyak peluang untuk mencetak gol. Dalam hal ini peneliti beranggapan kurangnya variasi latihan *shooting* yang diberikan oleh pelatih kepada atlet. Maka dari itu peneliti ingin memberikan solusi berupa variasi latihan dengan menendang bola ke gawang menggunakan sasaran atau target. Menurut Kamaruddin (2023, p. 2) “kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* disebabkan oleh berbagai faktor baik dari internal maupun faktor eksternal para pemain, seperti faktor kurangnya ketepatan akurasi, faktor kondisi lapangan dan faktor latihan yang belum terarah dengan baik sehingga berpengaruh pada pencapaian prestasi”. Akibatnya, beberapa percobaan *shooting* yang dilakukan sering kali meleset dari gawang, tidak tepat mengenai sasaran, atau tendangannya terlalu lemah sehingga mudah diamankan oleh penjaga gawang.

Rendahnya akurasi *shooting* para pemain Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Putri Universitas Siliwangi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya latihan yang berfokus pada penguasaan teknik *shooting*. Akibatnya, para pemain sering melakukan kesalahan saat menendang bola. Selain itu, kegagalan *shooting* juga sering terjadi karena para pemain kurang fokus saat melaksanakannya. Pada sesi latihan sebelumnya, pemain hanya berlatih teknik dasar tanpa melibatkan konsentrasi. Faktanya, untuk meningkatkan keterampilan *shooting*, tidak hanya penguasaan teknik yang dibutuhkan, melainkan juga kemampuan untuk menjaga fokus dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang mampu menunjang peningkatan akurasi *shooting* bagi pemain Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal Universitas Siliwangi Putri. Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan akurasi *shooting* yaitu dengan latihan *imagery*. Menurut Apta Mylsidayu (2014, p. 94) “*Imagery* adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan”. Dalam ranah olahraga, *imagery* dimanfaatkan untuk membantu atlet membangun visualisasi

yang lebih nyata mengenai pertandingan yang akan dihadapinya (Simanjuntak & Hidasari, 2016, p. 2).

Menurut Festiawan (2021, p. 8) *imagery* adalah bentuk simulasi yang menggunakan semua indera untuk membuat atau menciptakan sebuah pengalaman dalam pikiran. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam 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. Latihan mental *imagery* adalah suatu bentuk latihan yang memanfaatkan panca indra guna meningkatkan fokus, mengarahkan gerakan sesuai dengan tujuan yang direncanakan, dan membantu mengendalikan emosi serta kondisi psikofisik (Maria et al., 2020, p. 2). Menurut Nopiyanto et al (2022, p. 2) “Latihan *imagery* telah terbukti bermanfaat bagi atlet karena memungkinkan mereka untuk membentuk pengalaman gerakan dalam pikiran mereka, sehingga memudahkan atlet untuk secara optimal menggambarkan pola gerakan tersebut”.

Imagery dapat membantu atlet menciptakan gambaran yang realistis mengenai tantangan dan hambatan yang mungkin mereka hadapi selama kompetisi. Seringkali, atlet mengembangkan persepsi yang tidak akurat tentang diri mereka atau lawan, seperti menganggap lawan lebih unggul, merasa kemampuan teknis mereka kurang, atau terbebani oleh lingkungan pertandingan yang menekan. Penggambaran yang tidak realistis ini kerap muncul saat atlet sedang bersiap untuk bertanding. Dampaknya, atlet seringkali mengalami penurunan kepercayaan diri dan memicu kecemasan yang berlebihan. Jika kondisi cemas ini tidak diatasi, maka akan mengganggu performa secara keseluruhan. Kecemasan yang timbul menjelang pertandingan diketahui dapat melemahkan konsentrasi dan pada akhirnya menurunkan kualitas penampilan atlet. Selain itu, *imagery* juga berfungsi untuk mendorong motivasi atlet.

Melalui *imagery* atlet menjadi sadar akan kekuatan dan kelemahan mereka. Kekuatan dapat dimanfaatkan sebagai strategi untuk mengalahkan lawan, sementara kelemahan dijadikan bahan evaluasi agar dapat diatasi dengan teknik atau pendekatan lain. *Imagery* juga dimanfaatkan untuk memvisualisasikan hasil akhir yang diinginkan. Dengan kata lain, atlet diajak untuk membangun pemikiran yang positif tentang diri

mereka saat menghadapi kompetisi atau pertandingan. Dengan adanya pikiran positif ini, kondisi ketenangan, konsentrasi, dan motivasi atlet dapat mencapai tingkat yang optimal.

Seiring dengan kemajuan teknologi, berbagai jenis bahan ajar modern mulai bermunculan, dimulai dengan pengembangan bahan ajar cetak, kemudian berkembang menjadi bahan ajar berbasis *audio*, dan akhirnya muncul dalam bentuk *audio visual*. Hal ini menunjukkan bahwa format bahan ajar terus beradaptasi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. *Audio visual* menurut Aryani et al (2021, p. 2) yaitu “Media *audio visual* adalah kombinasi antara media *audio* (elemen suara) dan media *visual* (elemen gambar) yang melibatkan kedua indra pendengaran dan penglihatan”. Media *audio visual* memiliki daya tarik besar dalam proses pembelajaran karena dapat menyajikan dua komponen sekaligus dalam satu aktivitas.

Keterkaitan antara latihan *imagery* dan *audio visual* terletak pada peran media *audio visual*, yang dapat memperkuat proses *imagery* dengan menyajikan stimulus visual dan auditif yang nyata, sehingga gambaran mental yang dibentuk oleh atlet menjadi lebih jelas, lebih detail, dan semakin sesuai dengan kondisi lapangan yang sebenarnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan eksperimen latihan *imagery* menggunakan *audio visual* dengan tujuan untuk meningkatkan akurasi *shooting* para pemain Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Putri Universitas Siliwangi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian “Apakah terdapat pengaruh latihan *imagery* menggunakan *audio visual* (video) terhadap peningkatan akurasi *shooting* futsal?”

1.3 Definisi Operasional

Guna menghindari terjadinya kesalahan pada penafsiran kata atau istilah yang digunakan dalam penelitian ini, dengan demikian penulis uraikan sebagai berikut :

- a. Latihan *Imagery*, Menurut Nopiyanto et al (2022, p. 49) Latihan *Imagery* didefinisikan sebagai bentuk simulasi yang terjadi di dalam otak. Istilah *imagery* merujuk pada serangkaian gambar mental yang memungkinkan seseorang untuk membentuk visualisasi spesifik di dalam pikiran mereka. Dalam studi ini, metode

latihan *imagery* didefinisikan sebagai proses latihan di mana pemain membayangkan atau memvisualisasikan gerakan menendang yang sempurna, dengan tujuan meningkatkan akurasi dan kepercayaan diri dalam menendang, tanpa harus melakukan gerakan tersebut secara fisik.

- b. Media *Audio visual*, Menurut Pirdau et al (2024, p. 4) Media *audio visual* adalah media yang memadukan unsur suara dan gambar, seperti rekaman video, tayangan *slide* dengan *audio*, dan bentuk-bentuk lainnya. Media ini dianggap sebagai alat yang efektif karena membuat proses latihan menjadi lebih menarik sambil meningkatkan kualitas latihan bagi pemain.
- c. Akurasi *shooting*, Akhbar (2017, p. 70) mengungkapkan bahwa akurasi *shooting* mengacu pada tingkat ketepatan *shooting* seorang pemain. *Shooting* dianggap akurat jika bola diarahkan dengan tepat ke sasaran, yaitu pada sudut atau area sulit dijangkau oleh penjaga gawang. Maksud dari peningkatan akurasi *shooting* dalam penelitian ini yaitu salah satu teknik dasar futsal yang dilatih agar terjadi peningkatan dalam akurasi *shooting* yang dilakukan.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan *imagery* menggunakan *audio visual* (video) terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain Unit Kegiatan Mahasiswan (UKM) Futsal Putri Universitas Siliwangi.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Secara teoritis, penelitian ini bertujuan untuk memperluas wawasan dan mengembangkan pengetahuan terkait pengaruh latihan *imagery* menggunakan *audio visual* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain futsal.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan dan manfaat bagi pemain futsal, terutama pemain di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Putri Universitas Siliwangi, sebagai sarana untuk mencapai kesuksesan. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan atau masukan bagi pelatih

futsal terkait penerapan metode latihan *imagery* menggunakan *audio visual* untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam pengembangan dan implementasi program latihan, memastikan bahwa variasi latihan tetap terjaga dan tidak menjadi monoton.