

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan memiliki peranan sangat penting untuk dilakukan dalam peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Menurut Vipassiwan et al (2018, p. 140) “latihan adalah kegiatan yang direncanakan dan diselenggarakan secara terstruktur, serta dilaksanakan secara berkelanjutan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, sehingga proses latihan dapat berlangsung secara efektif dan efisien”. Secara umum, latihan adalah proses perubahan menuju yang lebih baik dengan tujuan meningkatkan kualitas fisik, fungsi organ, dan kondisi psikologis seorang atlet. Latihan dilakukan secara sistematis sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan, termasuk kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Istilah latihan merujuk pada pelaksanaan rencana yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan atletik, yang mencakup materi teoritis dan praktis, metode, serta aturan pelaksanaan yang dirancang sesuai dengan tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan. Menurut Nossek yang dikutip oleh Alfiandi & Ali (2015, p. 113) “Latihan, yang berasal dari istilah “*training*”, adalah proses peningkatan kemampuan atletik melalui pendekatan ilmiah dengan menerapkan prinsip-prinsip pendidikan yang direncanakan dan terorganisir, sehingga tujuan latihan dapat dicapai tepat waktu”.

Latihan memiliki berbagai makna yang umumnya dibagi menjadi tiga istilah, yaitu *practice*, *exercise*, dan *training*. Istilah pertama, *practice* merujuk pada kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan atletik melalui penggunaan berbagai peralatan yang disesuaikan dengan tujuan dan kebutuhan olahraga tertentu. Istilah kedua, *exercise* dipahami sebagai bagian penting dari rutinitas latihan harian yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fungsi organ, sehingga membantu atlet menyempurnakan gerakan mereka. Sementara itu, istilah ketiga, *training* merupakan implementasi rencana yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atletik, mencakup materi teoritis dan praktis, metode, sekaligus tata aturan pelaksanaan yang disusun berdasarkan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai. Dengan demikian, ketiga definisi tersebut memiliki tujuan utama yang sama, yaitu mengembangkan keterampilan

atlet melalui berbagai pendekatan, penggunaan peralatan, dan prosedur pelaksanaan yang telah dirancang oleh pelatih (Sucipto & Widiyanto, 2016, p. 4).

Menurut Nasution & Heri (2017, p. 90) proses latihan memiliki beberapa karakteristik, antara lain: a) merupakan serangkaian aktivitas untuk meningkatkan kemampuan atletik yang membutuhkan jangka waktu tertentu (bertahap) dan penyusunan yang matang; b) dilakukan secara teratur dan bertahap; c) setiap pertemuan atau sesi pelatihan perlu mempunyai tujuan dan sasaran yang terarah; d) pokok bahasan yang disediakan mencakup teori serta praktik, sehingga pemahaman konsep sekaligus keterampilan dapat bertahan lebih lama. Latihan dilakukan dengan menggunakan metode-metode tertentu, yaitu metode yang dianggap paling optimal dan dirancang secara progresif dengan mempertimbangkan tingkat kesulitan, keanekaragaman gerakan, serta fokus pada tujuan latihan. Secara prinsip, tujuan spesifik dari latihan yaitu untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan atlet, sementara tujuan umum yaitu mencakup upaya untuk menjaga dan memperhatikan aspek keselamatan.

2.1.1.1 Tujuan Latihan

Secara umum, latihan bertujuan untuk menyalurkan dukungan kepada pelatih, instruktur, dan tenaga pendidik agar mereka mampu menerapkan konsep yang tepat dan memiliki keterampilan untuk membantu mengembangkan potensi atlet agar dapat mencapai performa terbaik mereka. Pada dasarnya, latihan bertujuan guna meningkatkan performa atlet. Dalam istilah lain, latihan berperan besar dalam proses latihan, yakni sebagai sarana guna membangun dan mengoptimalkan keterampilan atlet. Tujuan latihan adalah untuk mendukung atlet dalam mengembangkan keterampilan dan memaksimalkan prestasi atlet (Hadi et al., 2016, p. 4).

Sejalan dengan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan utama latihan yaitu untuk mencapai kinerja. Menurut pendapat Mubarok (2019, p. 2) “upaya yang dilakukan untuk pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga melalui aspek-aspek latihan yakni aspek fisik, teknik, taktik, dan mental”. Untuk mencapai tujuan ini, latihan dilakukan dengan intensitas yang lebih optimal dan terstruktur jika dibandingkan dengan latihan umum. Jenis latihan ini dirancang secara khusus untuk mengasah keterampilan, meningkatkan kondisi fisik dan mental, serta mempersiapkan atlet untuk menghadapi berbagai tantangan melalui strategi yang matang dan kesiapan yang memadai.

Untuk mencapai sebuah prestasi bukanlah hal yang sederhana, dibutuhkan berbagai usaha dan aspek latihan yang mendukung untuk meraihnya. Tujuan dari latihan adalah untuk mempersiapkan para pemain untuk berkompetisi, sehingga ketika mereka berkompetisi, mereka dapat menunjukkan peningkatan dalam taktik, teknik, kondisi fisik, serta membangun kebersamaan. Latihan ini efektif untuk mencapai performa optimal tidak dapat bergantung pada satu aspek saja. Aspek tersebut saling berkaitan dan memiliki peran yang sangat penting dalam membangun pendekatan latihan secara komprehensif. Dengan demikian, seorang atlet maupun pelatih perlu memahami semua aspek ini agar dapat mencapai performa yang optimal.

2.1.1.2 Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah acuan yang harus digunakan dalam pelaksanaan latihan yang terstruktur dengan baik. Prinsip ini mencakup semua komponen dan kegiatan yang terkait dengan latihan, sekaligus menetapkan susunan serta konten latihan, target yang ingin diraih, strategi yang diterapkan, serta pengelolaan pelaksanaan latihan (Hermawan et al., 2020, p. 3). Untuk mencapai hasil latihan yang optimal, pedoman berupa prinsip latihan diperlukan. Prinsip latihan menurut Sukadiyanto dalam Broto (2018, p. 177) terdapat beberapa macam, seperti (1) Prinsip Individual, (2) prinsip adaptasi, (3) prinsip beban lebih (*overload*), (4) prinsip progresif, (5) prinsip spesifikasi (kekhususan), (6) prinsip kualitas latihan (7) prinsip variasi latihan, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up* dan *cooling down*), dan (8) prinsip periodisasi. Sehubungan dengan hal tersebut, prinsip-prinsip latihan yang akan dibahas di sini terbatas pada prinsip yang selaras dengan prinsip yang digunakan dalam penelitian ini. Prinsip yang dimaksud antara lain prinsip individual, prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip kualitas latihan dan prinsip variasi latihan.

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip Latihan beban berlebih (*overload*) perlu disesuaikan dengan beban yang intensitasnya tinggi, mendekati kapasitas kemampuan atau ambang stimulus, dengan tujuan untuk menimbulkan perubahan fungsi tubuh dan pikiran atlet. Peningkatan beban latihan dilakukan secara terencana dan sistematis agar kapasitas otot berkembang dengan lebih baik. Penerapan beban berlebihan menyebabkan otot berkontraksi hingga kapasitas maksimumnya, yang pada gilirannya menstimulus perubahan pada fungsi fisiologis tubuh untuk meningkatkan kemampuan fisik dan daya tahan tubuh. Melalui proses

pemulihan yang efektif, tubuh akan pulih kembali ke tingkat kebugaran yang lebih optimal daripada sebelum latihan (Mustain & Mursidi, 2021, p. 3). Sejalan dengan pendapat dari Yaka & Hariadi (2016, p. 4) bahwa prinsip ini menjelaskan pentingnya beban latihan bagi atlet harus dilakukan secara berkala dan bertahap, mulai dari fase awal hingga mencapai puncak prestasi optimal. Penerapan beban latihan menjadi hal penting, sebab tanpa adanya peningkatan beban, perkembangan prestasi atlet dapat terhambat. Oleh karena itu, beban kerja perlu ditingkatkan secara berangsur dengan tetap memperhatikan waktu istirahat untuk memungkinkan proses regenerasi tubuh, serta disesuaikan dengan kondisi fisiologis dan psikologis masing-masing atlet.

Peningkatan beban latihan dapat diterapkan dengan berbagai cara, seperti dengan meningkatkan intensitas (diukur melalui denyut nadi) frekuensi, jumlah repetisi, atau tingkat kesulitan gerakan atau teknik. Untuk mencapai hasil optimal, dosis latihan harus melebihi ambang rangsang kepekaan atlet. Beban yang diberikan harus cukup berat, namun tetap dalam batas kemampuan atlet untuk melakukannya. Menurut Santoso et al (2017, p. 4) “Prinsip *overload* menyatakan bahwa dalam setiap program latihan, harus ada peningkatan beban secara bertahap pada setiap sesi latihan”. Beban latihan dalam setiap sesi perlu ditingkatkan agar otot-otot bekerja lebih keras daripada pada sesi sebelumnya. Dengan cara ini, otot-otot akan merespons tantangan tersebut, sehingga meningkatkan kekuatan atlet. Contohnya latihan kekuatan dimulai dengan melakukan *leg press* 50% dari 1RM sebanyak 10 repetisi untuk menambah beban latihan, beban angkatan pada pertemuan selanjutnya dinaikan menjadi 60% dari 1RM sebanyak 10 repetisi.

2) Prinsip Individual

Prinsip individual didasarkan pada pemahaman bahwa setiap individu memiliki perbedaan dalam hal kemampuan, potensi, dan karakteristik. Dalam olahraga, prestasi sebagian besar ditentukan oleh atlet sebagai individu. Perbedaan-perbedaan ini menjadi dasar prinsip individual dalam latihan, yang menekankan bahwa setiap individu memiliki kemampuan, potensi, dan karakteristik yang berbeda. Penerapan prinsip individual sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda saat melakukan latihan. Oleh karena itu, melalui penerapan individualisasi latihan, beban latihan untuk setiap individu tidak akan sama dan disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu.

Menurut Harsono (2015, p. 5) mengemukakan bahwa “prinsip individualisasi yaitu seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai”. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tipe tubuh, tingkat kematangan, latar belakang pendidikan, lama pengalaman latihan, kebugaran fisik, dan karakteristik psikologis atlet perlu dipertimbangkan saat merancang program latihan yang sesuai untuk setiap individu. Kemampuan usaha atlet tergantung dari beberapa faktor: (a) Usia biologis dan kronologis atlet, (b) Pengalaman dalam melakukan olahraga, (c) Kemampuan kerja dan prestasi individu (d) Status kesehatannya juga menentukan batas kemampuan berlatih atlet, (e) Faktor-faktor di luar proses latihan juga dapat memengaruhi laju pemulihan atlet selama latihan. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda-beda yang secara langsung memengaruhi program latihan yang dirancang oleh pelatih. Oleh karena itu, beban latihan yang diberikan kepada anak-anak tentu tidak akan sama dengan yang diterapkan pada remaja dan dewasa.

3) Prinsip Kualitas Latihan

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik dan psikis seorang atlet. Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung agar terwujudnya prestasi olahraga tinggi. Menurut Harsono dalam Cahyaningrum (2019, p. 2) “faktor lain yang ikut menentukan kualitas latihan yaitu, fasilitas dan peralatan, penemuan penelitian, dan evaluasi hasil pertandingan”. Dapat disimpulkan bahwa hasil akhir seorang atlet sangat ditentukan oleh kualitas/mutu latihannya. Program latihan yang terstruktur disertai pengawasan dan arahan materi yang jelas akan membuahkan hasil yang positif. sangat penting bagi atlet untuk benar-benar memahami cara melakukan *imagery* dan *shooting* dengan tepat. Apabila teknik dasarnya diabaikan, kualitas pemain akan menurun dan menjadi kebiasaan buruk pada saat bertanding dalam sebuah kompetisi.

4) Prinsip Variasi Latihan

Penerapan prinsip variasi latihan dapat meningkatkan antusiasme atlet untuk berpartisipasi, sehingga mendorong motivasi yang lebih tinggi untuk mencapai performa yang lebih baik. Latihan yang bervariasi mengharuskan atlet untuk berusaha memberikan performa terbaik mereka, sekaligus membantu mereka meningkatkan kualitas latihan

melalui pengalaman baru yang diperoleh selama proses latihan. Prinsip variasi latihan merupakan unsur penting dalam program latihan olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik dan keterampilan teknis atlet secara komprehensif. Penerapan prinsip ini mencakup perubahan atau modifikasi terhadap jenis, intensitas, volume, dan durasi latihan yang dilakukan oleh atlet. Variasi latihan dapat didefinisikan sebagai metode di mana setiap materi latihan disusun dalam bentuk yang berbeda-beda, namun tetap bertujuan untuk pengembangan teknik. Penerapan variasi ini bertujuan untuk mencegah atlet merasa bosan atau lelah, sekaligus meningkatkan minat terhadap program latihan karena lebih bervariasi.

Menurut Sandhi dan Budiwanto dalam Jalaluddin et al (2021, p. 3) juga mengutarakan “Prinsip variasi latihan yang pernah dikuasai dan diberikan kepada atlet kurang bervariasi membuat atlet bosan dengan latihan yang diulang-ulang”. Kondisi-kondisi ini dapat menghalangi atlet untuk mencapai hasil latihan yang optimal. Oleh karena itu, pelatih diharuskan merancang berbagai metode dan model latihan guna mengurangi kebosanan atau kelelahan yang mungkin dialami atlet selama proses latihan. Dalam studi ini, variasi latihan diterapkan melalui sejumlah latihan *shooting* dengan berbagai *drill* dan tingkat kesulitan yang berbeda, mulai dari formasi bola diam hingga bola bergerak, serta termasuk variasi posisi *shooting*, jarak, dan tekanan dari lawan. Penerapan variasi ini bertujuan untuk mengurangi kebosanan dalam latihan sehingga proses latihan menjadi lebih menarik.

2.1.2 Latihan Imagery

Latihan *imagery* merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Latihan *imagery* ini bermanfaat untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru, memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna dan guna melatih simulasi dalam pikiran. Menurut pendapat Festiawan (2021, p. 8) *imagery* adalah bentuk simulasi yang menggunakan semua indera untuk membuat atau menciptakan sebuah pengalaman dalam pikiran. Dalam konteks olahraga, teknik *imagery* membantu atlet menciptakan gambaran mental yang jelas tentang situasi yang akan mereka hadapi selama pertandingan atau kompetisi (Simanjuntak & Hidasari, 2016, p. 3). Menurut pendapat Komarudin (2010, p. 66) “*Imagery* adalah melihat gambaran gerakan diri sendiri di dalam pikiran. Gerakan yang divisualisasikan yang

“terlihat” di dalam pikiran, secara sadar dikendalikan oleh orang yang melakukan *imagery* atau visualisasi tersebut”.

Sehubungan dengan pendapat di atas, sehingga disimpulkan bahwa *imagery* adalah teknik yang digunakan oleh atlet untuk membayangkan dan memvisualisasikan gerakan, kondisi, dan pencapaian secara detail dan seolah-olah nyata. Proses ini melibatkan berbagai indra, mulai dari penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman, hingga perasaan, sehingga menciptakan pengalaman yang mirip dengan situasi sebenarnya di dalam pikiran. Dengan *imagery*, atlet dapat mempersiapkan diri secara psikologis dan emosional, menyempurnakan keterampilan teknis mereka, dan meningkatkan kinerja saat berkompetisi di lapangan.

2.1.2.1 Konsep Dasar Latihan *Imagery*

Latihan *imagery* adalah bentuk latihan mental yang dilakukan melalui proses membayangkan, memikirkan, atau memvisualisasikan kondisi atau situasi tertentu. Menurut Simanjuntak & Hidasari (2016, p. 3) 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. Dengan metode latihan *imagery* seorang pemain akan berlatih bagaimana cara melakukan teknik tersebut di dalam pikiran. Misalnya, seorang atlet futsal menggunakan *imagery* sebagai persiapan mental sebelum pertandingan. Ia membayangkan dirinya melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat. Dalam visualisasinya, atlet tersebut membayangkan dirinya berada di tengah lapangan dengan tribun penonton yang penuh, menunggu pertandingan dimulai.

Sejalan dengan pendapat Simanjuntak & Hidasari (2016, p. 4) 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. Penelitian yang dilakukan oleh Wakefield dan Smith dalam Sufriyanto & Putra (2019, p. 3) mengemukakan bahwa kebanyakan partisipan yang mengikuti penelitian ini mempercayai bahwa *imagery* membantu mereka dalam *shooting* bola dan menyelesaikan tugasnya. Pikiran yang paling positif mengenai kegunaan *imagery* sendiri berikut pernyataannya “saya mampu melakukan tembakan

yang lurus lebih sukses dari yang sebelumnya, saya lebih percaya diri karena menggunakan *imagery* dan “saya pikir membuat kondisi menjadi lebih baik karena *imagery* membuat gerakan yang sama dengan yang dibayangkan, nampak realistis”. Penelitian di atas menunjukkan bahwa *imagery* dapat berguna bagi seseorang selain sebagai suatu perilaku *coping* tentunya *imagery* dapat meningkatkan keyakinan diri dan kepercayaan diri untuk menunjang kinerja olahraga.

Imagery dapat didefinisikan dengan menggunakan semua indera untuk menciptakan atau membuat sebuah pengalaman dalam pikiran. Definisi ini mengandung tiga kunci untuk memahami *imagery*. (1) *Imagery* sebagai sebuah proses menciptakan atau membuat : Melalui *imagery* kita mampu menciptakan pengalaman dalam pikiran setiap saat. (2) *Imagery* sebagai suatu pengalaman *script* : Kunci kedua untuk memahami *imagery* adalah menyadari bahwa *imagery* dapat dan harus melibatkan semua indera, di mana semua itu adalah pengalaman *script*. *Imagery* walaupun sering disebut "visualisasi" atau "melihat dengan mata pikiran," adalah pandangan bukan sebuah satu-satunya pengertian dari *imagery*. Semua indera kita sangat penting dalam mengalami kejadian pada proses *imagery*. *Imagery* dapat dan harus melibatkan indera sebanyak mungkin termasuk penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, peraba, dan indra kinestetik. (3) *Imagery* sebagai tidak adanya rangsangan eksternal : karakteristik penting *imagery* yang ketiga adalah bahwa *imagery* tidak memerlukan rangsangan luar awal.

Hasil penelitian dari Komarudin (2017, p. 88) menjelaskan lima bentuk latihan *imagery* yaitu : (1) *cognitive specific* : latihan ini khusus untuk keterampilan olahraga yang spesifik (2) *cognitive general* : latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin (3) *motivational specific* : latihan ini dilakukan untuk menentukan tujuan secara spesifik dan membentuk perilaku yang berorientasi pada tujuan (4) *motivational general arousal* : latihan ini berhubungan dengan emosi dan performa, (5) *motivational general mastery* : latihan yang berkaitan dengan penguasaan situasi olahraga (Irmansyah et al., 2019, p. 6). Kelima bentuk latihan tersebut mempunyai tujuan masing-masing.

Berdasarkan pernyataan ini, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *imagery* merupakan pendekatan yang efektif bagi para pemain, termasuk pemain UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi yang ingin menguasai dan meningkatkan keterampilan *shooting* mereka agar lebih akurat dan tepat sasaran. Melalui latihan *imagery*, para pemain melatih teknik *shooting* secara mental dengan membayangkan setiap gerakan.

Dalam tahapan ini, para pemain memvisualisasikan penggunaan bagian tubuh yang tepat, sehingga saraf yang mengendalikan gerakan tubuh menjadi terbiasa dengan teknik *shooting* yang dipelajari dalam pikiran pemain. Akhirnya, keterampilan gerakan yang telah terinternalisasi dalam pikiran pemain dapat diterapkan dengan lebih mudah selama latihan teknik di lapangan dan menjadi terbiasa.

2.1.2.2 Manfaat Latihan *Imagery*

Latihan *imagery* merupakan bentuk latihan atau proses pembelajaran keterampilan psikologis yang penting bagi setiap atlet untuk dikuasai. Teknik ini telah terbukti bermanfaat bagi atlet dalam merekonstruksi pengalaman gerakan di dalam pikiran mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk melaksanakan pola gerakan tersebut secara optimal. Proses terjadinya dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya. Berdasarkan hasil penelitian Post, Munchie & Simpson (2012) menyatakan bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan performa. Selain itu, latihan *imagery* terbukti secara efektif dan signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet (Nopiyanto et al., 2022, p. 49). Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru sangat cocok menggunakan latihan *imagery* karena saat seorang atlet membayangkan atau memvisualisasikan gerakan baru secara mendetail, otak akan memproses informasi ini seolah-olah gerakan tersebut benar-benar dilakukan secara nyata. Hal tersebut dapat membantu atlet untuk memahami fase-fase gerakan dan meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukannya dengan benar.

Latihan *imagery* berperan efektif dalam menyempurnakan atau memperbaiki kesalahan dalam gerakan yang belum dilakukan dengan benar, karena dengan membayangkan gerakan yang mereka lakukan, atlet dapat lebih mudah menemukan bagian mana yang kurang tepat, seperti postur tubuh, posisi tangan atau kaki, dan pergerakan yang tidak seimbang. Hal tersebut mendorong atlet untuk berlatih agar dapat memperbaiki kesalahan yang terjadi. Menurut Vealey & Greenleaf dalam Festiawan (2016, p. 2) Semua indera memiliki peran penting dalam mengalami kejadian dari apa yang dibayangkan. Oleh karena itu, dalam menyusun *imagery* perlu melibatkan sebanyak mungkin aspek dari panca indera untuk membantu menciptakan suatu situasi tertentu. Hal ini menegaskan bahwa *imagery* mental seharusnya mencakup unsur gerakan, visual, suara, sentuhan, aroma, rasa, serta emosi, pikiran, dan tindakan.

Sejalan dengan manfaat yang diperoleh penulis berpendapat bahwa latihan *imagery* sesuai dengan apa yang dibutuhkan pemain UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi yang perlu untuk meningkatkan kemampuan agar akurasi *shooting* pemain meningkat. Dengan akurasi *shooting* yang meningkat dapat mendorong prestasi yang lebih baik lagi di berbagai kompetisi kedepannya. Peningkatan akurasi *shooting* dapat membawa pada pencapaian yang lebih tinggi dalam berbagai kompetisi yang akan datang.

2.1.2.3 Penerapan *imagery* dalam Olahraga Futsal

Imagery adalah teknik latihan mental yang dapat diterapkan oleh atlet dalam berbagai situasi, sesuai dengan kebutuhan individu masing-masing. Teknik ini bermanfaat untuk meningkatkan gerakan, gaya, dan respons terhadap situasi tertentu, meningkatkan kesadaran diri atlet, membangun kepercayaan diri, mengelola emosi, meredakan rasa sakit, mengatur tingkat kegembiraan (*arousal*), dan memperkuat strategi untuk menghadapi kompetisi. Menggunakan imajinasi untuk menggambarkan situasi permainan atau kompetisi tertentu termasuk gerakan, taktik, strategi, dan hasil yang diinginkan dikenal sebagai penerapan *imagery* dalam olahraga. Saat menggunakan pendekatan ini, seorang atlet dapat membayangkan dirinya melakukan manuver atau skenario dengan sempurna dan merasakan setiap detail kecil, termasuk kebisingan penonton, suasana lapangan, bahkan ketegangan pada ototnya. *Imagery* dapat diterapkan dalam berbagai cabang olahraga seperti futsal. Dalam olahraga futsal, *imagery* dapat membantu atlet membayangkan taktik tim yang berjalan dengan lancar, seperti operan yang sempurna atau gol yang tercipta. Kemampuan melakukan *shooting* yang akurat adalah kunci untuk mencetak gol dalam permainan futsal. Namun, keberhasilan *shooting* tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, tetapi juga pada ketajaman mental dan visualisasi. Teknik *imagery* dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* seorang pemain futsal. Melalui latihan *imagery*, pemain dapat memvisualisasikan situasi-situasi dalam permainan dan mempersiapkan pikiran serta tubuh untuk melakukan *shooting* yang optimal. Menurut pendapat Simanjuntak & Hidasari (2016, p. 3) “Latihan *imagery* telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan penguasaan teknik maupun taktik seorang atlet”. Latihan *imagery* dalam penelitian ini dilakukan selama 10-15 menit per sesi. Hal ini sejalan dengan pendapat Driskell et al (1994, p. 481) yang menyatakan bahwa “durasi latihan mental yang optimal

untuk meningkatkan keterampilan motorik berkisar antara 10-15 menit untuk menjaga kualitas konsentrasi subjek." Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *imagery* dapat diterapkan sepanjang periode latihan. Latihan *imagery* di lapangan tidak dimaksudkan untuk menggantikan latihan aktual, melainkan sebagai pelengkap untuk mendukung pencapaian prestasi yang optimal (Festiawan, 2016, p. 3).

Penerapan metode latihan *imagery* dalam studi ini akan disesuaikan dengan teori-teori latihan yang relevan dan dikombinasikan dengan pendekatan praktis yang digunakan oleh pelatih di lapangan. Latihan *imagery* akan dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan rutin UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi. Dalam pelaksanaannya, penulis akan bekerja sama dengan pelatih untuk mengintegrasikan metode ini ke dalam materi latihan menendang bola. Tujuannya adalah tidak mengganggu program latihan yang telah dirancang sebelumnya dan menciptakan suasana latihan yang nyaman agar pemain dapat berpartisipasi secara optimal. Konsep latihan menendang bola yang diterapkan akan menggabungkan pendekatan *imagery* melalui media *audio visual*. Pemain akan diarahkan untuk duduk dalam posisi nyaman dan menonton video yang disiapkan oleh penulis, yang menampilkan berbagai teknik *shooting* futsal dari sudut pandang dan situasi yang berbeda, mulai dari posisi tubuh yang benar hingga gerakan kaki saat menendang bola ke arah target. Setelah menonton video, pemain kemudian diminta untuk membayangkan diri mereka melakukan teknik menembak sambil menutup mata dan mendengarkan instruksi langsung dari penulis. Proses ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman teknis dan meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan saat menghadapi situasi pertandingan yang sebenarnya. Setelah sesi latihan teknik, para pemain akan melanjutkan dengan latihan menembak langsung melalui berbagai latihan dengan tingkat kesulitan yang bertahap, mulai dari gerakan dasar hingga yang lebih kompleks. Intensitas latihan dirancang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang tepat untuk mengoptimalkan akurasi *shooting*. Seiring meningkatnya tingkat kesulitan, para pemain diharapkan mengalami kemajuan yang signifikan seiring berjalannya waktu.

Sebagai contoh, pada sesi awal, pemain akan berlatih *shooting* ke gawang dari posisi bola statis tanpa hambatan, pada jarak yang telah ditentukan. Latihan ini dilakukan dalam dua set, masing-masing terdiri dari dua repetisi, sehingga total ada empat upaya menendang dengan istirahat tiga menit di antara set. Istirahat ini penting untuk

memastikan pemain dapat pulih secara fisik dan fokus kembali sebelum melanjutkan ke set berikutnya. Pada sesi latihan berikutnya, intensitas dan tingkat kesulitan latihan akan ditingkatkan secara bertahap untuk memastikan perkembangan keterampilan yang berkelanjutan dan meningkatkan kualitas tendangan pemain. Selain itu, evaluasi akan dilakukan setelah setiap sesi latihan untuk memantau kemajuan setiap pemain dan menyesuaikan program latihan agar lebih efektif. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui pengamatan langsung selama sesi latihan atau melalui diskusi dan refleksi dengan para pemain.

2.1.3 Media Audio Visual

Media didefinisikan sebagai segala bentuk informasi dan pengetahuan yang fungsi utamanya adalah sebagai alat dalam proses pembelajaran, sehingga proses tersebut dapat berjalan lebih efektif dan efisien (Benny, 2017, p. 14). Media berasal dari kata Latin “*medium*”, yang berarti perantara. Dalam konteks komunikasi, media berfungsi sebagai jembatan yang memfasilitasi aliran informasi dari sumber (*resources*) ke penerima (*receiver*). Media membantu mengklarifikasi ketidakjelasan dan merangkum materi yang kompleks, sehingga materi pembelajaran dapat disampaikan secara lebih efektif kepada audiens.

Media *audio visual* dapat didefinisikan sebagai media yang mampu menampilkan gambar dan menghasilkan suara. Beberapa contoh media ini meliputi film bersuara, televisi, dan video. Menurut Sundayana (2015, p. 14) “Media *audio visual* bisa diartikan juga sebagai jenis suatu media yang memuat unsur gambar dan juga memuat unsur suara yang bisa didengar, misalnya slide suara, film, rekaman video, dan lainnya” (Setiyawan, 2021, p. 2). Dipertegas oleh pernyataan dari Aryani et al (2021, p. 2) “Media *audio visual* adalah kombinasi antara media *audio* (elemen suara) dan media *visual* (elemen gambar) yang melibatkan kedua indra pendengaran dan penglihatan”. Salah satu bentuk media *audio visual* adalah animasi, yang merupakan presentasi yang menggabungkan suara dan gambar. Animasi dibuat melalui proses merekam dan menampilkan serangkaian gambar statis secara berurutan, sehingga memberikan kesan bahwa gambar-gambar tersebut bergerak. Penggunaan media *audio visual* yang menarik dengan presentasi berkualitas tinggi dapat mendorong dan meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. Hal ini juga dapat menumbuhkan minat mereka untuk berpartisipasi dalam proses belajar dengan lebih fokus dan antusias, sehingga kegiatan belajar menjadi lebih efektif. Dapat

disimpulkan bahwa media *audio visual* merupakan alat bantu pembelajaran yang menggabungkan gambar dan suara menjadi satu kesatuan untuk membantu tenaga pendidik menyampaikan materi guna mencapai indikator pembelajaran. Media ini berfokus pada melibatkan dua indra utama, yaitu pendengaran dan penglihatan.

2.1.3.1 Jenis-Jenis Media *Audio Visual*

Menurut Benny (2017, p. 59) “Media *audio visual* adalah media yang menyajikan unsur *audio* dan *visual* secara bersamaan. Tujuannya adalah menerima informasi melalui penglihatan dan pendengaran”. Unsur *visual* (dalam bentuk kata-kata atau gambar) didukung oleh *audio* (seperti narasi, dialog, atau musik). Pengajaran dengan media ini tidak hanya mengandalkan simbol verbal, tetapi memanfaatkan kombinasi indra. Media ini dibagi menjadi dua jenis yaitu *audio visual* diam dan *audio visual* gerak.

a. Audio Visual Diam

Audio visual diam adalah jenis media yang menampilkan gambar statis (tidak bergerak) atau visual bersama dengan suara (Hastuti & Budianti, 2024, p. 35). Contoh media ini meliputi *slide* suara, kolase suara, dan media cetak dengan suara (cetak suara). Media seperti bahan cetak, teks, atau gambar pada *slide* bersifat statis. Namun, transisi dari satu gambar atau teks ke gambar atau teks berikutnya dapat diatur secara manual atau otomatis. Untuk memperkaya penjelasan atau menciptakan suasana, suara dalam bentuk narasi (*announcer*) atau musik dapat ditambahkan.

b. Audio Visual Gerak

Audio visual gerak didefinisikan sebagai media yang mampu menampilkan suara secara bersamaan dengan gambar bergerak (Hastuti & Budianti, 2024, p. 35). Contoh utama dari media ini adalah film bersuara dan kaset video. Film dan video mampu menyajikan informasi secara komprehensif karena menggabungkan gambar, suara, dan gerakan secara terpadu. Fungsi media ini sangat luas, mulai dari menjelaskan konsep-konsep kompleks dan menggambarkan proses, hingga mengajarkan keterampilan, mengelola waktu, dan mengubah atau mempengaruhi sikap seseorang. Menurut Pagarra & Syawaludin (2022, p. 66) Media *audio visual* memiliki karakteristik yang dapat memperkuat berbagai aspek kognitif dan psikologis seseorang. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan dalam persepsi, pemahaman, dan daya ingat. Media ini juga mendukung transfer pengetahuan, berfungsi sebagai penguatan pembelajaran, memberikan pengalaman langsung, dan meningkatkan motivasi karena efeknya yang menyenangkan.

2.1.3.2 Karakteristik Media *Audio Visual*

Menurut Ramli M (2017, p. 87) Media *audio visual* memiliki karakteristik yang menentukan kelebihan dan keterbatasannya dalam proses pembelajaran, yang diuraikan sebagai berikut:

a. Kelebihan Media *Audio Visual*

1. Dengan menggunakan video, baik yang disertai suara maupun tidak, sangat efektif untuk mendemonstrasikan gerakan atau tindakan tertentu. Gerakan yang didemonstrasikan ini dapat berfungsi sebagai stimulus yang tepat atau sebagai respons ideal yang diharapkan dari peserta didik. Misalnya, program singkat (*vignettes*) yang menggambarkan interaksi sosial dapat berfungsi sebagai model bagi siswa, dengan jelas menunjukkan perilaku apa yang seharusnya dilakukan dan dihindari.
2. Keuntungan video adalah kemampuannya untuk memberikan umpan balik instan mengenai kinerja siswa, sehingga memungkinkan kritik dan evaluasi. Hal ini dilakukan dengan merekam aktivitas yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan interpersonal.
3. Informasi dapat disajikan secara bersamaan kepada jumlah peserta atau penonton yang tidak terbatas, bahkan jika mereka berada di lokasi yang berbeda pada saat yang sama.

b. Keterbatasan Media *Audio Visual*

1. Perubahan teknologi yang cepat secara otomatis menjadikan keterbatasan sistem video sebagai masalah yang belum terpecahkan atau terus diperbarui.
2. Karena ini adalah bentuk komunikasi satu arah, media ini tidak memberikan kesempatan untuk umpan balik atau interaksi dua arah.

2.1.3.3 Penerapan Media *Audio Visual* dalam Latihan *Imagery*

Media *audio visual* dan latihan *imagery* saling berhubungan, dengan menggunakan media *audio visual* bisa memberikan stimulasi *visual* dan *auditori* yang membantu dalam mempelajari gerakan baru, menyempurnakan teknik, dan meningkatkan kesiapan mental. Dengan memanfaatkan kedua metode ini secara bersamaan, atlet dapat mencapai performa yang lebih optimal. Prosedur latihan *imagery* menggunakan *audio visual* :

- 1) Setelah menonton video instruksikan atlet/pemain untuk membayangkan teknik yang terdapat dalam video tersebut sambil menutup mata.
- 2) Bimbing atlet/pemain dengan memberikan narasi atau arahan agar mereka dapat mengingat kembali gerakan sempurna yang terdapat dalam video dan agar atlet dapat merasakan berada di situasi nyata.
- 3) Ubah-ubah situasi yang divisualisasikan, misalnya dari skenario serangan menjadi bertahan, atau situasi di mana tim berada dalam tekanan lawan.
- 4) Setelah sesi latihan *imagery* selesai, minta atlet untuk merefleksikan pengalaman mereka.

Oleh karena itu, penerapan latihan *imagery* menggunakan *audio visual* yang dikombinasikan dengan latihan teknik *shooting* diharapkan dapat secara signifikan meningkatkan akurasi *shooting* para pemain UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.

2.1.4 Hakikat Futsal

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan tim demi mencapai kemenangan. Dalam permainan futsal kebersamaan dan kerjasama tim sangat dibutuhkan dalam mencapai tujuan tersebut. Cabang olahraga ini asal mulanya dari cabang olahraga sepakbola yang lebih disederhanakan. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil dibandingkan sepakbola, begitu juga dengan peraturan permainan yang berbeda. Aturan permainan futsal dengan sengaja dibuat sangat ketat oleh FIFA agar nilai *fair play* terjadi dan sekaligus untuk menghindari cedera, berhubungan dengan lapangan permainan futsal (untuk pertandingan internasional) bukan terbuat dari rumput, tetapi dari kayu atau plastik/rubber, sehingga apabila terjadi benturan akan sangat berbahaya bagi para pemain. Karena permainan futsal merupakan cabang olahraga yang asal mulanya dari cabang olahraga sepakbola, maka teknik dasar permainan futsal hampir sama dengan teknik dasar sepakbola. Dalam teknik futsal ada beberapa komponen dasar yang harus dikuasai, antara lain: (1) Teknik dasar *controlling*, (2) Teknik dasar *Passing*, (3) Teknik dasar *dribbling*, (4) Teknik dasar *shooting* (Sugiarto et al., 2020, p. 210).

Futsal adalah singkatan dari futbol (sepak bola) dan sala (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan ukuran lapangan yang relatif sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kekompakan tim, dan kerja sama antarpemain. Asal awalnya futsal muncul pada era tahun 1930-an di Montevideo, Uruguay, dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani (Syafaruddin, 2019, p. 162).

2.1.4.1 Teknik Dasar Futsal

Dalam permainan futsal seorang pemain atau atlet dituntut untuk menguasai teknik dasar dengan baik. Olahraga futsal mempunyai beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap atlet atau pemain. Hutomo et al (2019, p. 2) mengungkapkan bahwa modern futsal adalah permainan yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi pemain tanpa bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula (Rohman et al., 2021, p. 358). Berdasarkan pernyataan dari Adi Surya et al (2019, p. 3) teknik dasar dalam permainan futsal yang meliputi:

a) Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Passing adalah salah satu teknik dasar dalam futsal, yang dilakukan dengan mengoper bola dari satu pemain ke pemain lain, dengan tujuan untuk membangun kerja sama tim, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Rohman et al (2021, p. 360) menyatakan “*Passing* merupakan memindahkan bola mendatar atau di udara dari satu pemain ke pemain yang lainnya rekan 1 tim, dengan jarak yang bervariasi”. Berdasarkan pandangan tersebut, Sesuai dengan pendapat di atas bahwa teknik ini merupakan komponen penting dalam futsal karena dengan melakukan *passing*, pemain dapat mengatur serangan dan mempercepat gerakan untuk masuk ke zona lawan. Langkah-langkah dalam melakukan teknik *passing* dalam futsal dapat dijelaskan sebagai berikut.:

- 1) Posisikan tubuh tepat di depan bola dan menghadap ke arah pemain satu tim yang akan kamu berikan umpanan.

- 2) Buat tumpuan dengan kaki kanan atau kiri di samping bola dengan posisi lutut yang sedikit ditekuk.
- 3) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang dan ayunkan ke arah bola (menggunakan sisi kaki bagian dalam, bagian luar atau bagian punggung kaki).
- 4) Pastikan tendangan tepat berada di bagian tengah bola agar laju bola bisa berfokus ke target.



Gambar 2. 1 Teknik *Passing* Futsal

Sumber : (Maulida, 2019)

b) Teknik Dasar Mengontrol Bola (*Controlling*)

Teknik dasar dalam keterampilan menahan bola (*control*) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola (Rohman et al., 2021, p. 360). Menurut Emral (2016, p. 129) mengontrol bola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola akan dapat dimainkan selanjutnya baik dalam menyusun serangan begitu juga dalam membangun serangan balik (R. Saputra & Maidarman, 2019, p. 2). Langkah-langkah dalam melakukan teknik mengontrol bola (*controlling*) dalam futsal adalah sebagai berikut :

- 1) Posisikan tubuh sedikit menyamping ke arah datangnya bola
- 2) Kuatkan tumpuan kaki untuk menjaga keseimbangan tubuh
- 3) Gunakan kaki bagian dalam, bagian luar, telapak kaki (*sole*), punggung kaki, atau dada untuk menerima bola
- 4) Saat bola datang kendalikan lajunya dengan meredam kekuatannya, agar bola tidak memantul jauh.
- 5) Setelah bola berhasil dikuasai, lanjutkan dengan gerakan lainnya seperti *passing*, *dribbling* , atau *shooting*



Gambar 2. 2 Teknik *Controlling* Futsal

Sumber : Sumber : (Maulida, 2019)

c) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dribling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Sejalan dengan pendapat Justinus Lhaksana (2011, p. 33) “Menggiring bola (*dribbling*) merupakan keterampilan penting dan mutlak dikuasai setiap pemain” (Rohman et al., 2021, p. 360). Untuk dapat menguasai bola dalam teknik *dribbling* diperlukan sebuah metode latihan yang baik dan tepat yang dilakukan secara intensif serta didukung dengan kondisi fisik yang baik agar tujuan sepakbola dengan penguasaan bola yang baik akan tercapai. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan (Mubarok, 2019, p. 145). Langkah-langkah dalam melakukan *dribbling* dalam permainan futsal dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan
- 2) Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*
- 3) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola
- 4) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan



Gambar 2.3 Teknik *Dribbling* Futsal

Sumber : (Maulida, 2019)

d) Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Teknik menembak bola (*shooting*) yaitu bagaimana cara seseorang menendang bola dengan terarah kepada sasaran yang diinginkan. Menurut pendapat Rosita et al (2019, p. 118) melakukan teknik *shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan dua bagian yaitu *shooting* dengan menggunakan punggung kaki dan *shooting* dengan menggunakan ujung kaki. *Shooting* merupakan salah satu unsur penting dalam futsal, dikarenakan lapangan yang tentunya lebih kecil dari lapangan sepakbola, jadi para pemain dapat banyak melakukan teknik ini untuk mencetak gol. *Shooting* dilakukan tidak hanya dari satu posisi, para pemain harus bisa melakukan dari berbagai posisi, masih banyak pemain yang melakukan *shooting* yang hanya dengan kekuatan tanpa memperhatikan akurasi bola. Untuk menguasai dan dapat melakukan *shooting* dari berbagai posisi tentunya diperlukan keseimbangan dan koordinasi yang bagus dari pemain, permainan futsal yang notabene banyak kontak tubuh dengan pemain lawan membuat pemain harus mempunyai keseimbangan serta koordinasi yang baik dalam melakukan *shooting*. Langkah-langkah melakukan *shooting* dalam futsal :

- 1) Badan diposisikan di depan bola dengan tepat
- 2) Kemudian kaki tumpuan diposisikan di bagian belakang, dimana jari dihadapkan menuju gawang
- 3) Kemudian ayunkan kaki yang satunya ke arah belakang untuk bersiap melakukan tendangan

- 4) Tendang bola sekeras mungkin di bagian tengahnya dengan tepat. Kaki dibiarkan tetap mengayun ke arah depan



Gambar 2.4 Teknik *Shooting* Futsal

Sumber : (Maulida, 2019)

2.1.4.2 Konsep Dasar *Shooting* dalam Permainan Futsal

Ketepatan akurasi *shooting* sangat penting dalam olahraga futsal dan harus dikuasai oleh setiap pemain, karena salah satu tujuan dalam permainan futsal ini yaitu mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Lhaksana dalam Hanafi & Hartati (2015, p. 192) “seorang pemain futsal sangat memerlukan kemampuan dalam menguasai teknik dasar bermain futsal terutama teknik dasar menembak bola (*shooting*)”. Teknik *shooting* merupakan teknik yang paling sulit dalam pelaksanaannya dan satu-satunya cara untuk mencetak gol. Selain itu dalam permainan futsal seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Hanafi & Hartati (2015, p. 191) mengungkapkan *shooting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, terutama pada punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar dan ujung kaki. Langkah-langkah dalam melakukan *shooting* yaitu :

- a) *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam
 - 1) Posisi tubuh dalam keadaan seimbang, Kaki tumpuan berada di samping bola, jari-jari tumpuan harus mengarah ke target (gawang).
 - 2) Pandangan mata fokus pada bola dan gawang.
 - 3) Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang, tidak usah terlalu besar karena fokus utama adalah kontrol dan akurasi, bukan kekuatan.

- 4) Gunakan bagian dalam kaki (sisi dalam sepatu) untuk menendang. Pastikan bagian dalam kaki menyentuh bagian tengah bola atau sedikit ke bawah.
- 5) Arahkan tembakan ke sudut-sudut gawang yang sulit dijangkau oleh kiper.
- 6) Lanjutkan gerakan menendang dengan kaki mengikuti arah bola (*follow-through*)

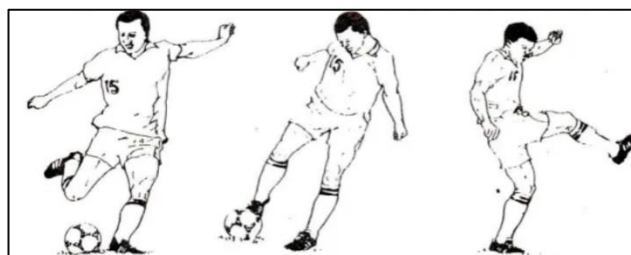


Gambar 2.5 *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Sumber : (Vasaloga, 2017)

b) *Shooting* Menggunakan Ujung Kaki

- 1) Kaki tumpuan berada di samping bola, tubuh agak condong ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- 2) Mata fokus pada bola dan gawang.
- 3) Kaki dalam keadaan siap, jari-jari kaki mengarah ke bawah, kunci pergelangan kaki agar tetap kuat.
- 4) Gerakkan kaki yang menendang ke arah bola dengan cepat.
- 5) Gunakan ujung kaki untuk menendang bagian tengah bola atau sedikit di bawah tengah bola, kontak ujung kaki dengan bola harus tegas dan cepat.
- 6) Karena tidak ada ayunan kaki yang besar, maka gerakan lanjutan atau *follow-through* dalam teknik ini sangat minimal.

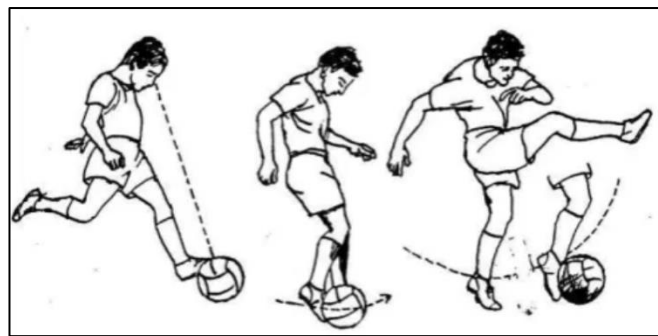


Gambar 2.6 *Shooting* Menggunakan Ujung Kaki

Sumber : (Vasaloga, 2017)

c) *Shooting Menggunakan Punggung Kaki*

- 1) Posisi tubuh dalam keadaan stabil.
- 2) Kaki tumpuan sejajar dengan bola, lutut kaki tumpuan agak sedikit ditekuk.
- 3) Pandangan mata fokus pada bola dan gawang.
- 4) Ayunkan kaki ke belakang, gunakan punggung kaki (bagian atas sepatu) untuk menendang bagian tengah bola, pastikan pergelangan kaki tetap kencang saat menyentuh bola. Setelah kontak dengan bola, teruskan gerakan kaki ke arah target (gerakan *follow-through*)



Gambar 2.7 *Shooting Menggunakan Punggung Kaki*

Sumber : (Vasaloga, 2017)

Menurut pendapat Wibowo (2016, p. 17) *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain futsal dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. John D. Tenang (2008, p. 84) mengungkapkan *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 penjaga gawang. Pendapat tersebut dikuatkan oleh Justinus Lhaksana dalam Adhi (2021, p. 57) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan.

Berdasarkan ketiga pendapat di atas dapat *shooting* disimpulkan bahwa akurasi *shooting* menjadi hal yang penting untuk diperhatikan karena dengan ukuran lapang yang lebih kecil, pemain mempunyai ruang yang lebih terbatas untuk melakukan *shooting*. Dengan akurasi yang baik, dapat di pastikan *shooting* yang dilakukan memiliki peluang besar untuk menjadi gol. *Shooting* yang akurat cenderung sulit untuk di antisipasi oleh

penjaga gawang, dan dalam situasi tertentu misalnya di menit-menit akhir keadaan tim sedang tertinggal, akurasi *shooting* dapat menjadi faktor penentu. Akurasi *shooting* dalam futsal bukan hanya seberapa keras bola ditendang, tetapi seberapa tepat bola tersebut di arahkan ke gawang lawan. Akurasi yang baik dapat menjadi jalan untuk pemain agar bisa menciptakan gol dan membantu tim nya untuk meraih kemenangan.

2.1.4.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Akurasi *Shooting*

Ketepatan akurasi *shooting* yang tinggi dapat meningkatkan peluang mencetak gol, terutama dalam pertandingan futsal yang pergerakan pemainnya cepat dan dinamis. *Shooting* dengan akurasi yang baik merupakan sentuhan akhir yang penting dalam serangan yang dirancang dengan baik. Terdapat beberapa faktor yang bisa mempengaruhi akurasi *shooting*. Menurut Satrio (2017, p. 8) “Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak”. faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* menurut Hendika et al (2019, p. 5) mejelaskan bahwa “Pada saat menendang bola perhatian kita jangan hanya tertuju pada kaki yang akan menendang saja, tetapi yang sebelahpun harus kita perhatikan pula dan pandangan harus kita arahkan pada bola dan kaki”.

Menurut Mubarak & Mudzakir dalam Riska (2023, p. 20) “akurasi (ketepatan) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”. Faktor-faktor yang mempengaruhi penentu ketepatan *shooting* adalah sebagai berikut: (a) koordinasi tinggi ketepatan baik, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indra, (d) Jauh dekatnya jarak sasaran, (e) Penguasaan teknik, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) *feeling* dari pemain dan ketelitian, dan (h) kuat lemahnya suatu gerakan. Berdasarkan pendapat ini, dapat disimpulkan bahwa akurasi *shooting* merupakan faktor yang sangat diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Penguasaan teknik *shooting* yang benar, ditambah dengan latihan yang konsisten, pengalaman, dan kepercayaan diri, merupakan kunci untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya yaitu :

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Simanjuntak & Hidasari (2016) ada kesamaan yang sudah diteliti yang berjudul : “Pengaruh *Imagery Training* Terhadap Ketepatan dalam Melakukan *Shooting* dalam Permainan Futsal”. variabel yang sama yaitu menggunakan metode latihan *imagery* untuk meningkatkan akurasi *shooting* futsal. Perbedaannya yaitu penelitian yang sebelumnya menggunakan populasi UKM futsal Putri Ikor Universitas Tanjungpura Pontianak yang berjumlah 14 orang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan populasi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Siliwangi Putri yang berjumlah 15 orang. Tujuan penelitian secara umum yang dilakukan oleh Simanjuntak & Hidasari yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan mental *imagery* terhadap akurasi *shooting* futsal UKM futsal Putri Ikor Universitas Tanjungpura Pontianak.. Tujuan penelitian secara khusus nya yaitu untuk mengetahui manfaat dan sejauh mana peran latihan mental *imagery* terhadap akurasi *shooting* futsal UKM futsal Putri Ikor Universitas Tanjungpura Pontianak. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Diperoleh hasil penelitian bahwa latihan *imagery* berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan akurasi *shooting* futsal pada UKM futsal Putri Ikor Universitas Tanjungpura Pontianak. Berdasarkan hasil penelitian di atas penulis meyakini bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh penulis akan sama dengan penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai pengaruh metode latihan *imagery* terhadap peningkatan akurasi *shooting* futsal.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh penulis ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2023) yang berjudul : “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Latihan *Shooting* pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi” Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan mental *imagery* terhadap ketepatan *Shooting* atlet Petanque Kabupaten Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Perbedaannya yaitu dalam penelitian Wijaya meneliti cabang olahraga petanque sedangkan dalam penelitian sebelumnya dan dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis meneliti cabang olahraga futsal. Berdasarkan hasil penelitian relevan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan variabel yang sama hanya saja yang membedakannya yaitu cabang olahraga yang ditelitinya.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini relevan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairullah (2018) dengan judul : “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap *Shooting* Bola Basket Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap *shooting* bola basket pada peserta didik ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. Variabel penelitian yang sama namun perbedaannya yaitu pada cabang olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Chairullah meneliti cabang olahraga basket sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu meneliti cabang olahraga futsal. Selain itu juga sampel dan tempat penelitian yang akan dilakukan oleh penulis berbeda dengan penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen. desain penelitian yang digunakan ialah *one-group pretest posttest design*. Hasil pada penelitian ini menyatakan bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket pada peserta didik ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. Hal ini ditunjukkan dengan hasil *pretest* 26.67 dan *posttest* 68.89. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* peserta didik ekstrakurikuler mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil penelitian relevan di atas maka penelitian yang akan dilakukan oleh penulis relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gilang Chairullah karena mengangkat tema yang sama yaitu menggunakan latihan *imagery* untuk peningkatan *shooting*, tetapi dengan cabang olahraga yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini relevan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafid Hilmi (2017) dengan judul “Penerapan *Audio visual* terhadap Hasil *Shooting* pada Permainan Futsal (Studi Penelitian pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Krembung Sidoarjo)”. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui peningkatan yang signifikan dari pemberian treatment *audio visual* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada siswa. Variabel terikat yang sama yaitu peningkatan akurasi *shooting*. Namun, perbedaannya yaitu dalam variabel bebasnya, dimana penelitian ini variabel bebasnya yaitu *audio visual* saja sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis variabel bebasnya yaitu *imagery* menggunakan *audio visual*. Selain itu juga sampel dan tempat penelitian yang akan dilakukan oleh penulis berbeda dengan penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Desain*. Hasil pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan treatment dengan

menggunakan *audio visual*. Berdasarkan hasil penelitian relevan di atas maka penelitian yang akan dilakukan oleh penulis relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Achmad Hafid Hilmi karena mengangkat variabel terikat yang sama yaitu menggunakan *audio visual* namun variabel bebasnya yang berbeda.

Penulis menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan untuk tinjauan dan pertimbangan, karena memiliki kesamaan dengan variabel yang akan diteliti. yaitu “Pengaruh Latihan *Imagery* Menggunakan *Audio visual* (Video) Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi”. Variabel yang digunakan tetap berkaitan dengan latihan *imagery* dan akurasi *shooting*, namun perbedaan terletak pada objek penelitian, sehingga penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian ini di UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah landasan pemikiran yang berfungsi untuk menjelaskan hubungan antara satu konsep dengan konsep lainnya. Tujuannya adalah untuk menyajikan deskripsi atau ilustrasi dalam bentuk asumsi yang berkaitan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Menurut Sugiyono dalam Chairullah (2018, p. 4) dilihat dari buku metodologi penelitian kesehatan mengungkapkan bahwa "Suatu hubungan yang akan menghubungkan secara teoritis antara variabel-variabel penelitian, yaitu antara variabel independen dengan variabel dependen yang akan diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilaksanakan".

Imagery adalah salah satu bentuk latihan mental yang dimanfaatkan oleh atlet untuk membayangkan atau memvisualisasikan gerakan, kondisi pertandingan, dan pencapaian secara detail, tanpa harus melakukannya secara langsung di lapangan. Menurut Nopiyanto et al (2022, p. 3) “Latihan *imagery* telah terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak didalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik”. Proses ini terjadi melalui pengamatan, perhatian, visualisasi, dan pengingatan pola gerakan spesifik di dalam otak. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan performa atlet.

Media *Audio visual* adalah alat yang digunakan oleh pendidik untuk menyampaikan konsep, ide, dan pengalaman yang dapat diterima melalui indra penglihatan dan pendengaran. Berdasarkan definisi ini, media *audio visual* dapat

dipahami sebagai media untuk menyampaikan pesan yang memanfaatkan kedua indra pendengaran dan penglihatan. Menurut Yuanta (2017, p. 7) “Media *audio visual* dapat memperkaya pengetahuan dengan menyajikan informasi, wawasan baru, dan pengalaman yang mungkin sulit diperoleh secara langsung”.

Dalam futsal, terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai, termasuk *passing, controlling, dribbling, shooting*. Tujuan utama futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena itu, menguasai teknik dasar *shooting* merupakan keterampilan yang sangat penting bagi setiap pemain futsal atau atlet karena memiliki dampak yang signifikan terhadap kreativitas dan pengembangan strategi permainan selama pertandingan. Menurut pendapat Anggitaning & Nanang (2021, p. 139) menyatakan bahwa “*Shooting* merupakan salah satu teknik paling penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena keterampilan ini sangat penting dalam futsal untuk mencetak gol, yang merupakan kunci untuk memenangkan pertandingan”. Lebih lanjut Idrus & Muhammad (2015) dalam Anggitaning & Nanang (2021, p. 141) mengungkapkan bahwa “Ketepatan dalam *shooting* memiliki dampak langsung terhadap kualitas *shooting*, memberikan keunggulan yang signifikan dan memudahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan”. Dengan demikian pemain dengan akurasi tinggi akan ditakuti oleh lawan-lawannya, karena keterampilan ini dapat menjadi senjata paling efektif untuk menembus pertahanan lawan dan mencetak gol.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi sementara tentang suatu masalah penelitian yang kebenarannya perlu dibuktikan melalui pengujian empiris. Menurut Sugiyono (2017, p. 159) dalam Laela & Hendratno (2019, p. 126) “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Berdasarkan paparan di atas, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “Terdapat pengaruh latihan *imagery* menggunakan *audio visual* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi”.