

Implementasi Imagery Training Dalam Meningkatkan Akurasi Tendangan Ke Gawang Pemain U-15

Muhammad Iqbal Kholish Sukma Allam¹, Purwono Sidik Purmono²

Email: Iqbalsukmaallam@students.unnes.ac.id¹, purwonosidik@mail.unnes.ac.id²
Universitas Negeri Semarang^{1,2}

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh imagery training terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang pada pemain sepak bola U-15. Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi tendangan yang menyebabkan banyak peluang emas terbuang, serta kejenuhan pemain terhadap metode latihan yang monoton. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest dan posttest kelompok tunggal. Subjek penelitian berjumlah 22 pemain yang seluruhnya diberikan perlakuan imagery training. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket, serta tes pretest dan posttest. Instrumen yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil seluruh item valid dan reliabel. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal. Hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa imagery training berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang dan dapat diterapkan sebagai strategi pelatihan dalam pembinaan teknik dasar sepak bola.

Kata Kunci: Imagery Training, Akurasi Tendangan, Latihan Sepak Bola, Latihan Mental, Pengembangan Keterampilan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of imagery training on improving shooting accuracy in U-15 soccer players. The problem underlying this research is the low shooting accuracy, which results in wasted goal opportunities, as well as player fatigue due to monotonous training methods. The research employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The subjects consisted of 22 players who were all given imagery training treatment. Data collection techniques included observation, questionnaires, and pretest-posttest performance assessments. The instruments used were tested for validity and reliability, with all items deemed valid and reliable. Normality testing showed that the data were normally distributed. The paired sample t-test revealed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference between pretest and posttest results. The findings concluded that imagery training significantly affects the improvement of shooting accuracy and can be applied as an effective training strategy in the development of basic soccer techniques.

Keywords: Imagery Training, Shooting Accuracy, Soccer Training, Mental Rehearsal, Skill Development

Copyright © 2025 Muhammad Iqbal Kholish Sukma Allam¹, Purwono Sidik Purmono²

Corresponding Author : Universitas Negeri Semarang^{1, 2}

Email : Iqbalsukmaallam@students.unnes.ac.id¹, purwonosidik@mail.unnes.ac.id²

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki daya tarik luar biasa di seluruh dunia (Rusdianto 2021). Popularitasnya tidak hanya mencakup aspek hiburan semata, tetapi juga menjadi ajang prestasi, baik di tingkat nasional maupun internasional (Gema dkk., 2016). Permainan ini menuntut perpaduan antara keterampilan teknik, taktik, serta mental yang kuat agar pemain mampu berkontribusi optimal dalam pertandingan (Hendrayana 2011). Salah satu aspek krusial dalam sepak bola adalah kemampuan seorang pemain dalam melakukan penyelesaian akhir (*finishing*), yang menjadi penentu utama dalam mencetak gol. Menurut Weinberg dan Gould (2015), performa dalam olahraga tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan mental dan strategi latihan yang diterapkan. Oleh karena itu, metode pelatihan yang efektif sangat dibutuhkan guna meningkatkan keterampilan individu, termasuk dalam hal akurasi tendangan ke gawang.

Akurasi tendangan merupakan elemen fundamental dalam permainan sepak bola, terutama dalam konteks penyelesaian akhir. Kualitas *finishing* yang baik sangat menentukan keberhasilan tim dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan (Lauh and Fallo 2020). Pemain yang memiliki akurasi tendangan yang buruk akan lebih sering membuang peluang emas (*big chance*), yang dapat berakibat pada hasil pertandingan yang kurang optimal. Studi yang dilakukan oleh Sukardi dkk. (2024) menunjukkan bahwa penyelesaian akhir yang efektif dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk teknik dasar, kesiapan mental, serta pengalaman dalam pertandingan. Pendekatan pelatihan yang dapat meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri pemain dalam mengeksekusi tendangan menjadi aspek yang sangat penting untuk dikembangkan.

Permasalahan yang dihadapi oleh pemain U-15 di SSB Bina Muda Pekalongan menunjukkan bahwa efektivitas finishing masih tergolong rendah akibat kurangnya akurasi tendangan ke gawang. Banyak pemain sering kali gagal memanfaatkan peluang emas karena tendangan mereka melebar atau melenceng dari target. Metode latihan yang monoton turut berkontribusi terhadap kejenuhan pemain, sehingga menghambat perkembangan keterampilan mereka. Dalam beberapa kasus, upaya pelatih dalam menanamkan mental juara melalui doktrinasi motivasi juga tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan performa pemain. Aspek mental dalam eksekusi tendangan masih belum mendapatkan perhatian yang cukup dalam program latihan yang diterapkan.

Penerapan *Imagery Training* dapat menjadi solusi yang tepat dalam meningkatkan akurasi tendangan dan mental shooting pemain U-15. Metode ini merupakan teknik pelatihan mental yang melibatkan visualisasi gerakan secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kepercayaan diri atlet (Candra 2016). Menurut Maulana dkk. (2022), *imagery training* telah terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet di berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola, karena dapat membantu pemain dalam

mengontrol tekanan, membangun kepercayaan diri, serta memperkuat koneksi antara aspek kognitif dan motorik. Implementasi *Imagery Training* diharapkan dapat membantu pemain SSB Bina Muda Pekalongan dalam meningkatkan kualitas finishing mereka, sehingga efektivitas tendangan ke gawang menjadi lebih optimal dalam pertandingan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan *kuantitatif*, yang bertujuan untuk mengukur efektivitas penerapan *Imagery Training* dalam meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pada pemain *U-15*. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini menitikberatkan pada pengukuran numerik dan analisis statistik untuk menguji perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan (Moleong 2017).

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, di mana kelompok subjek penelitian akan diberikan tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan, lalu dilakukan tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan selesai (Sugiyono 2016). Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan performa pemain secara langsung setelah mereka menjalani program latihan *Imagery Training*.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Karangsari, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Pekalongan. Subjek penelitian adalah pemain *U-15* yang tergabung dalam sekolah sepak bola di wilayah tersebut. Sampel penelitian diambil secara keseluruhan dari total populasi pemain *U-15*, yaitu sebanyak 25 pemain, sehingga metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *sampel jenuh*. Penggunaan metode ini bertujuan untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat karena seluruh populasi dalam kategori yang sesuai dijadikan sampel penelitian (Arikunto 2015).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, penyebaran angket, serta tes *pretest* dan *posttest*. Menurut Arikunto (2015) observasi digunakan untuk mencatat pola latihan, respons pemain, dan efektivitas penerapan metode *Imagery Training* dalam sesi latihan. Angket diberikan kepada pemain untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan kesiapan mental mereka dalam melakukan tendangan sebelum dan sesudah intervensi. Tes *pretest* dan *posttest* dilakukan guna mengukur perubahan akurasi tendangan ke gawang setelah mendapatkan perlakuan *Imagery Training* selama periode tertentu.

Analisis data dalam penelitian ini mencakup tiga tahap utama, yaitu uji kualitas instrumen, uji prasyarat, dan uji hipotesis. Menurut Sugiyono (2016) Uji kualitas instrumen terdiri dari uji validitas dan uji reliabilitas, yang digunakan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat keabsahan dan konsistensi yang baik. Uji prasyarat dilakukan menggunakan uji normalitas, guna mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Uji hipotesis dilakukan dengan *paired sample t-test*, untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah penerapan metode *Imagery Training*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *imagery training* terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang pada peserta didik kelompok U-15. Untuk mengevaluasi perkembangan keterampilan peserta setelah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan modul pelatihan, penelitian ini menerapkan desain *pre-test* dan *post-test*. Sebelum diberikan pelatihan, peserta terlebih dahulu mengikuti *pre-test* untuk mengukur keterampilan awal mereka dalam melakukan tendangan ke gawang. *Pre-test* ini menggunakan instrumen yang telah divalidasi untuk memastikan keakuratan pengukuran.

Setelah *pre-test*, peserta diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan modul pelatihan, yang mencakup teknik dasar, strategi, dan latihan peningkatan akurasi tendangan ke gawang. Pelatihan ini berlangsung selama beberapa sesi dengan durasi yang telah ditentukan, di mana peserta dilatih untuk meningkatkan pemahaman teknik serta mengasah keterampilan mereka secara bertahap. Setelah menyelesaikan program pelatihan, peserta kembali diberikan *post-test*, yang dilakukan dengan format yang sama seperti *pre-test*. Hasil *post-test* ini digunakan untuk mengukur perubahan keterampilan peserta dalam menendang bola ke gawang setelah menjalani pelatihan.

Tabel 1 Hasil Uji Validitas

Pernyataan	R _{hitung}	R _{tabel}	P(sig)	Pernyataan	R _{hitung}	R _{tabel}	P (sig)
1	0,512	0,396	0,009	12	0,428	0,396	0,033
2	0,399	0,396	0,048	13	0,465	0,396	0,019
3	0,455	0,396	0,022	14	0,398	0,396	0,049
4	0,415	0,396	0,039	15	0,462	0,396	0,02
5	0,455	0,396	0,022	16	0,414	0,396	0,04
6	0,412	0,396	0,041	17	0,439	0,396	0,028
7	0,559	0,396	0,004	18	0,46	0,396	0,021
8	0,556	0,396	0,004	19	0,491	0,396	0,013
9	0,531	0,396	0,006	20	0,423	0,396	0,035
10	0,449	0,396	0,024	21	0,418	0,396	0,038
11	0,426	0,396	0,034	22	0,465	0,396	0,019

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen penelitian yang dilakukan terhadap 22 pernyataan, diperoleh nilai R_{hitung} yang dibandingkan dengan R_{tabel} pada taraf signifikansi 5% (0,396). Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh pernyataan memiliki nilai R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} serta nilai $P (sig) < 0,05$, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Secara lebih rinci, nilai R_{hitung} tertinggi diperoleh pada pernyataan ke-7 (0,559) dan ke-8 (0,556), yang menunjukkan bahwa kedua pernyataan ini memiliki korelasi yang sangat kuat dengan total skor instrumen. Sementara itu, nilai R_{hitung} terendah terdapat pada pernyataan ke-2 (0,399) dan ke-14 (0,398), yang meskipun lebih rendah dibandingkan pernyataan lain, tetap dinyatakan valid karena memenuhi syarat minimum $R_{hitung} > R_{tabel}$. Hasil ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki validitas yang baik, sehingga layak digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap butir pernyataan dalam instrumen telah mampu

mengukur aspek yang diharapkan secara konsisten dan dapat digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini.

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas

Jumlah Pernyataan	Cronbach Alpha	Syarat	Keterangan
22	0,817	0,6	REALIBEL

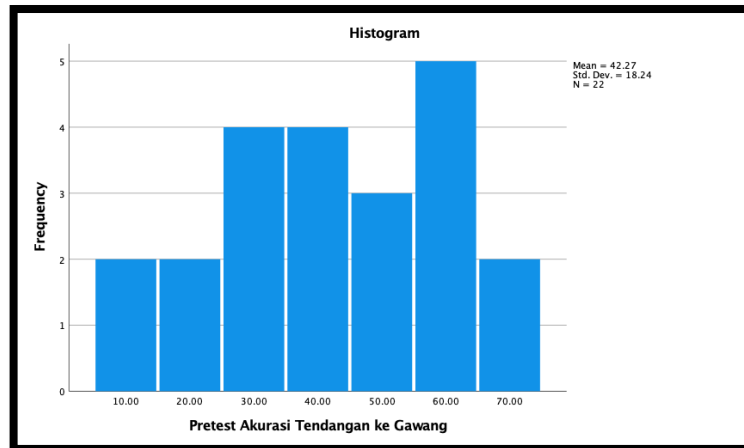
Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen penelitian, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,817. Nilai ini lebih besar dibandingkan syarat minimum reliabilitas sebesar 0,6, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik dan konsisten dalam mengukur variabel penelitian. Reliabilitas yang tinggi ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat keandalan yang kuat, sehingga apabila digunakan kembali dalam kondisi yang serupa, instrumen ini akan memberikan hasil yang stabil dan konsisten. Dengan demikian, instrumen ini layak digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini karena telah memenuhi standar reliabilitas yang ditetapkan.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Akurasi Tendangan ke Gawang	.153	22	.200	.941	22	.208
Posttest Akurasi Tendangan ke Gawang	.149	22	.200*	.923	22	.086

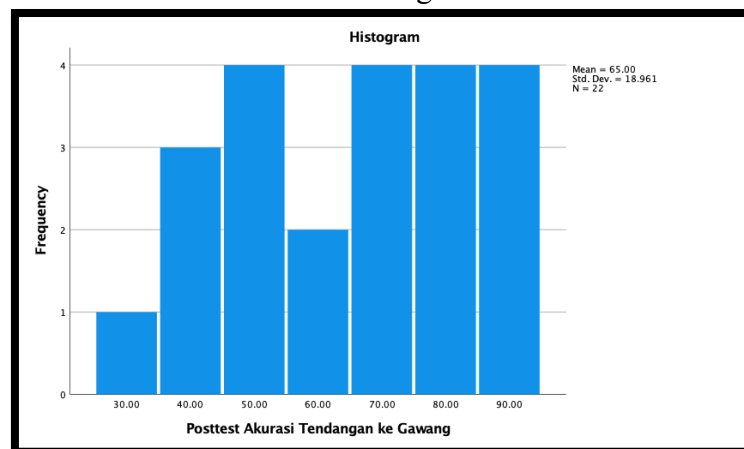
*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1 Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditampilkan dalam tabel di atas, penelitian ini menggunakan dua metode pengujian, yaitu *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*, untuk menguji apakah data pre-test dan post-test akurasi tendangan ke gawang berdistribusi normal ataupun tidak. Hasil uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,200 untuk *pre-test* dan 0,200 untuk *post-test*. Begitu pula dengan metode *Shapiro-Wilk*, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,208 untuk *pre-test* dan 0,086 untuk *post-test*. Dalam analisis statistik, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal.



Gambar 2 Histogram Pretest



Gambar 3 Histogram Post-test

Hasil uji lebih lanjut dari histogram pretest dan posttest akurasi tendangan ke gawang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata (*Mean*). Pada *pr-etest*, rata-rata skor peserta adalah 42,27 dengan standar deviasi 18,24, sementara pada *pos-ttest* rata-rata meningkat menjadi 65,00 dengan standar deviasi 18,961. Distribusi data pada histogram *post-test* menunjukkan pergeseran ke arah skor yang lebih tinggi dibandingkan *pre-test*, menandakan adanya peningkatan keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan. Karena semua nilai signifikansi pada kedua metode pengujian lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi, sehingga data dapat dianalisis menggunakan uji statistik parametrik untuk menguji perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan berupa modul pelatihan akurasi tendangan ke gawang.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Akurasi Tendangan ke Gawang	42.27	22	18.240	3.889
	Posttest Akurasi Tendangan ke Gawang	65.00	22	18.961	4.043

Gambar 4 Hasil Paired Samples Statistic

Berdasarkan hasil uji statistik pasangan sampel (*Paired Samples Statistics*) yang ditampilkan dalam tabel, dapat terlihat adanya perbedaan rata-rata skor antara pretest dan posttest akurasi tendangan ke gawang. Rata-rata skor pretest adalah 42,27 dengan standar deviasi 18,240, sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 65,00 dengan standar deviasi 18,961. Peningkatan rata-rata ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa modul pelatihan, terdapat peningkatan kemampuan peserta dalam akurasi tendangan ke gawang. Selain itu, standar *error mean* pada *pre-test* sebesar 3,889 dan pada *post-test* sebesar 4,043 menunjukkan bahwa variabilitas data dalam kedua kondisi cukup sebanding, yang mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bukan akibat faktor acak semata, tetapi lebih cenderung dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan.

Untuk memastikan apakah perbedaan ini signifikan secara statistik, analisis uji-t diperlukan untuk melihat apakah peningkatan skor *post-test* secara nyata berbeda dibandingkan dengan *pre-test*. Jika hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang.

Hasil Uji t Berpasangan

Paired Samples Test								
		Paired Differences						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper		
Pair 1	Pretest Akurasi Tendangan ke Gawang – Posttest Akurasi Tendangan ke Gawang	-22.727	13.516	2.882	-28.720	-16.735	-7.887	.000

Gambar 5 Hasil Uji t Berpasangan

Berdasarkan hasil uji-t berpasangan (*Paired Samples Test*), diperoleh selisih rata-rata (*Mean Difference*) antara *pre-test* dan *pos-ttest* sebesar -22,727. Nilai negatif ini menunjukkan bahwa rata-rata skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test*, yang mengindikasikan adanya peningkatan akurasi tendangan ke gawang setelah diberikan perlakuan. Standar deviasi dari perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 13,516 dengan standar *error mean* sebesar 2,882. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata

berada dalam rentang -28,720 hingga -16,735. Karena interval ini tidak mencakup nilai nol, maka perbedaan yang terjadi dapat dikatakan signifikan secara statistik.

Nilai t yang diperoleh adalah -7,887 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 21. Sementara itu, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Sesuai dengan kaidah pengujian hipotesis, jika nilai signifikansi (p -value) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan yang diberikan terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang peserta. Secara menyeluruh, hasil ini menunjukkan bahwa *imagery training* yang diterapkan dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan keterampilan akurasi tendangan ke gawang. Peningkatan skor yang signifikan ini mengindikasikan bahwa metode yang digunakan dapat menjadi strategi tambahan pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan pemain U-15 dalam olahraga sepak bola, khususnya dalam hal akurasi tendangan ke gawang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan *imagery training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan layak dan konsisten dalam mengukur kemampuan peserta. Uji normalitas mengonfirmasi bahwa data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal, sehingga analisis uji- t dapat dilakukan. Hasil uji- t menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan setelah diberikan perlakuan *imagery training*, dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang mengindikasikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti bahwa *imagery training* terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi tendangan ke gawang secara signifikan. Dengan demikian, metode latihan ini dapat direkomendasikan sebagai strategi yang dapat diterapkan dalam pembelajaran olahraga untuk meningkatkan keterampilan teknis sepak bola, khususnya dalam aspek akurasi tendangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. edited by Bumi Aksara. Jakarta.
- Candra, Alfi. 2016. "Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang." *Journal Sport Area* 1(1):1–10. doi: 10.30814/sportarea.v1i1.371.
- Gema, A. R., R. Rumini, and T. Soenyoto. 2016. "Manajemen Kompetisi Sepakbola Sumsel Super League (SSL) Kota Palembang." *Journal of Physical Education and Sport* 5(1):8–16.
- Hendrayana, Yudy. 2011. "Keterampilan Sepakbola (Studi Korelasional Antara Persepsi Kinestetik, Adaptasi Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Sepakbola Siswa-Siswa Sekolah Sepakbola Di Kota Bandung)." *Jurnal MANAJERIAL* 9(18):17–30. doi: 10.17509/manajerial.v10i1.1809.

- Lauh, Whalsen Duli Agus, and Ilham Surya Fallo. 2020. "Pengembangan Model Latihan Formasi Menyerang Pada Pemain Futsal." *Motion* 11(1):58–66.
- Maulana, Iqbal, Supriatna, and Yulingga Nanda Hanief. 2022. "The Effect of Imagery Training on Performance Improvement in Basic Football Techniques: A Meta-Analysis Study." *ICSSH* 372–82. doi: 10.2991/978-94-6463-072-5.
- Moleong. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rusdianto, Yanuar Bagus. 2021. "Motivasi Suporter Panser Girl Dalam Mendukung Klub PSIS Semarang." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 2(2):454–64. doi: 10.15294/inapes.v2i2.45379.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Iqbal, Syamsul Bahri, Ilham Kamaruddin, and Universitas Negeri Makassar. 2024. "Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMAN 2 Makassar." *Global Journal Sport Science* 2(4):1342–51.
- Weinberg, Robert Stephen, and Daniel Gould. 2015. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.