

## PENGARUH AUDIOVISUAL TRAINING DAN IMAGERY TRAINING TERHADAP PERFORMA BERMAIN SEPAK BOLA

Fahmi Hidayat<sup>1</sup>, Herman Subarjah<sup>2</sup>, Komarudin<sup>3</sup>.

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh audiovisual training dan imagery training terhadap performa bermain sepak bola. Metode penelitian yang digunakan eksperimen. Desain penelitian yang digunakan *The Pretest-Post-Test Two Treatment Design*. Populasi SSB Ranggajati Kabupaten Cirebon sebanyak 50 orang. Sampel yang diambil sebanyak 30 orang. Instrument penelitian GPET (Game Performance Evaluation Tool). Berdasarkan hasil uji *paired sample test* audiovisual terhadap performa bermain sepak bola menunjukkan nilai Sig  $0,000 < \alpha 0,05$ . Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, sehingga terdapat pengaruh antara metode latihan audiovisual terhadap performa bermain sepak bola. Dan pengaruh imagery terhadap performa bermain sepak bola menunjukkan nilai Sig  $0,000 < \alpha 0,05$ . Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, sehingga terdapat pengaruh metode latihan imagery terhadap performa bermain sepak bola. perbandingan audiovisual dengan imagery yang memiliki nilai Sig  $0,000 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat perbedaan pengaruh antara audiovisual dengan imagery terhadap performa bermain sepak bola.

**Kata Kunci:** *Audiovisual, Imagery, Performa, Sepak Bola*

### PENDAHULUAN

Domain kompetisi olahraga berkembang setiap hari sehingga para atlet hampir memiliki kemampuan fisik yang sama dan memiliki keterampilan mental yang berbeda, oleh karena itu, tidak mungkin untuk mengabaikan peran keterampilan mental untuk mencapai performa maksimal (Sotoodeh & Hemayattalab, 2012). Ada beberapa macam jenis latihan yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Dapat diamati lebih mendalam, penampilan atlet sebenarnya merupakan hasil gabungan dari beberapa faktor yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, dan mental (Komarudin, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan dalam olahraga profesional tidak hanya tergantung pada fisik pemain dan aspek teknis tetapi juga pada keterampilan psikologis (Cox & Yoo, 1995).

Psikologi olahraga lebih ditekankan ketika dapat dinyatakan bahwa dengan mempelajari perilaku atlet dalam lingkungan olahraga, kita dapat menjelaskan, memprediksi, dan mengubah perilaku. Poin mendasar untuk psikologi olahraga jika latihan fisik dan mental dilakukan setara, maka banyak prosedur yang terbukti manjur dalam latihan fisik juga harus diterapkan dalam latihan mental (Holmes & Collins, 2007).

Menurut (Komarudin, 2017) mengatakan bahwa “metode latihan keterampilan mental adalah prosedur atau teknik yang digunakan atlet untuk mengembangkan ketereampilan.” Jika digunakan secara efektif aktivitas terkait permainan memiliki potensi untuk mengembangkan teknik, taktik, strategi, dan mendorong pemikiran kognitif tingkat tinggi, serta peningkatan dan partisipasi bermain dalam dalam permainan (*game*)(Harvey, Cushion, Wegis, & Massa-Gonzalez, 2010).

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>3</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Universitas Pendidikan Indonesia

*Fahmi Hidayat, Herman Subarjah, Komarudin: Pengaruh Audiovisual Training Dan Imagery Training Terhadap Performa Bermain Sepak Bola*

Kenyataan di lapangan bahwa aspek psikologis berperan dominan pada atlet dalam olahraga kompetitif (Firmasnyah, 2015). Diantara semua kemungkinan analisis permainan individu dan ciri kolektif kami dapat menyoroti aspek fisik, psikologis, teknis dan taktis (Tavares, 2017). Perkembangan aspek psikologi atlet merupakan hal yang sama pentingnya seperti perkembangan fisik, teknik dan taktik. Pelatihan yang baik akan terlaksana jika didukung dengan metode latihan yang memadai meningkatkan kemampuan individu yang baik, salah satunya yaitu menggunakan metode latihan imagery.

Komarudin (2017) menjelaskan bahwa “Imagery sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet, salah satunya untuk penguasaan keterampilan gerak olahraga, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, mempersiapkan untuk tampil percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, mengendalikan gejala psikologis, konsentrasi, memperbaiki kesalahan, bahkan sangat bermanfaat untuk mempercepat dalam pemulihan cedera.” Atlet elite sering menggunakan latihan imagery sebagian dari proses latihan dan pertandingan. Banyak data yang menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan latihan mental imagery penampilannya menjadi lebih baik, tidak hanya dalam proses latihan tetapi dalam proses pertandingan.

Dalam perkembangan dunia olahraga banyak metode-metode yang digunakan dalam pelatihan-pelatihan pada berbagai cabang olahraga. Terutama dalam pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan-keterampilan secara umum sampai dengan khusus pada cabang olahraga tersebut. Keterampilan psikologis dan fisiologis yang biasanya dinilai dalam olahraga profesional penilaian keterampilan audio dan visual juga sangat penting dalam olahraga profesional (Rostami, Mohammadi, & Alborzi, 2015). Setiap olahraga membutuhkan seperangkat keterampilan audio dan visual yang merupakan elemen penting bagi sebagian besar performa dalam olahraga (Khanal, 2015). Penelitian ini menyoroti perspektif saat ini tentang pentingnya pelatihan audiovisual tentang peningkatan keterampilan audiovisual yang mengarah pada peningkatan performa dalam olahraga.

Penelitian menunjukkan bahwa kinerja yang sukses dalam olahraga tim mengharuskan pemain untuk terus-menerus menyesuaikan tindakan mereka relatif terhadap perubahan lingkungan (Araujo & Hristovski, 2006). Misalnya, ketika memiliki bola, pemain sepak bola diwajibkan untuk memutuskan apakah mereka harus mengoper atau berlari dengan bola. Menurut Sucipto (2000) Teknik dasar permainan sepak bola diantaranya adalah mengumpan bola, menendang bola, menggiring bola dan menyundul bola. Hal itu sesuai dengan penelitian yang ada. Pelaksanaan latihan menendang menggunakan imagery ini menunjukkan hasil yang positif pada performa pemain. Selain dari itu, dalam latihan *imagery* yang dilakukan, banyak manfaat yang dirasakan oleh pemain seperti merangsang perkembangan dari penguasaan latihan keterampilan menendang dalam tempo yang lebih cepat (Candra, 2016).

Hal itu sesuai dengan penelitian yang menjadi rujukan peneliti yaitu Team Action Imagery and Team Cognition: Imagery of Game Situations and Required Team Actions Promotes a Functional Structure in Players' Representations of Team-Level Tactics.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penlitit tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Imagery Trainng dan Audiovisual Training Terhadap Performa Bermain Sepak Bola”.

## **METODE**

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang unik, dependent variable secara langsung dipengaruhi oleh usaha-usaha atau treatment. Selain itu, penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode yang benar-benar menguji hipotesis mengenai hubungan sebab-akibat (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2013). Desain yang digunakan yaitu *The Pretest-*

***Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18 (2), Juli – Desember 2019: 84 - 90***

*Post-Test Two Treatment Design*, (Cohen, Manion, & Morrison, 2007). menyebutkan bahwa seluruh sampel dipilih secara acak dari masing-masing kelompok. Misalkan kelompok eksperimen A menerima perlakuan A dan kelompok eksperimen B menerima perlakuan B. setelah itu pretest dan posttest diberikan untuk mengukur perubahan pada masing-masing kelompok. Adapun bentuk desainnya disajikan sebagai berikut:

Experimental1	RO1	X1	O2
Experimental2	RO3	X2	O4

*The Pretest-Post-Test Two Treatment Design*  
(Cohen et al., 2007). *Research Methods in Education, Sixth Edition*)

Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak yang mengikuti SSB Ranggajati Kabupaten Cirebon sebanyak 30 orang. Karakteristik partisipan penelitian adalah partisipan berusia sekitar 13-15 tahun. Alasan memilih populasi ini karena pada tingkat ini dijelaskan bahwa peningkatan semua kemampuan taktis, teknik, fisik, dan mental dimaksimalkan sesuai kebutuhan. Atlet harus memahami bahwa banyak waktu yang harus dihabiskan untuk memperbaiki performa agar dapat bersaing di level tertinggi. Para atlet juga harus memahami bahwa mereka harus berlatih dengan intensitas tinggi di bawah situasi permainan / tekanan (Long-Term Athlete Development, 2008).

Jadi pada tingkat ini atlet harus memiliki pemahaman yang sangat baik tentang semua spesifik posisi, keterampilan khusus yang diperlukan untuk menjadi sukses dan kebugaran khusus yang diperlukan untuk bermain futsal, sehingga cocok dijadikan sebagai populasi

Sampel diambil menggunakan Purposive Sampling, menurut (Fraenkel, 2012, p. 100) yaitu: “. . . based on previous knowledge of a population and the specific purpose of the research, investigators use personal judgment to select a sample”. Pengambilan sampel berdasarkan pengetahuan sebelumnya dari populasi dan tujuan khusus dari penelitian, peneliti menggunakan penilaian pribadi untuk memilih sampel. Hal ini dilakukan karena sampel yang dibutuhkan harus memiliki karakteristik yang sudah ditentukan oleh peneliti. Sampel yang diambil sebanyak 20 orang dari jumlah anak-anak yang aktif mengikuti SSB Ranggajati, yang terbiasa melakukan latihan dan mempunyai skill dalam olahraga sepak bola.

Dalam penelitian, instrumen penelitian merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk memperoleh suatu data. Untuk memperoleh data yang akurat maka harus ada alat ukur yang baik. Setiap perangkat untuk mengumpulkan data secara sistematis, seperti tes, kuesioner, atau jadwal wawancara (Fraenkel et al., 2013). Analisis kinerja adalah disiplin ilmu olahraga yang tumpang tindih dengan fisiologi, ilmu pelatihan, psikologi, identifikasi bakat dan kedokteran olahraga karena fakta bahwa penyelidikan analisis kinerja menganalisis beberapa aspek kinerja, apakah itu fisik, taktis, teknis atau perilaku (Gratton, 2014). Penelitian ini menggunakan instrumen GPET.

GPET adalah instrumen yang menilai kinerja game dari sudut pandang taktis, penilaian keputusan dan mengeksekusi sesuai dengan masalah yang harus diselesaikan oleh subyek taktis (López, Villora, Gutiérrez, & Serra, 2012). Dua peran dinilai penyerang yang menguasai bola dan penyerang tidak menguasai bola.

Dalam penelitian ini untuk analisis data peneliti menggunakan SPSS 21 dengan urutan analisis uji normalitas menggunakan *Kolmogorof-smirnov*, uji homogenitas menggunakan *Lavene's test*, dan pengujian hipotesis menggunakan uji *Mann Whitney*.

*Fahmi Hidayat, Herman Subarjah, Komarudin: Pengaruh Audiovisual Training Dan Imagery Training Terhadap Performa Bermain Sepak Bola*

## HASIL

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji paired sample test dibantu oleh software SPSS v.20. analisis paired sample test ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh peningkatan audiovisual terhadap performa bermain sepak bola. Dalam hipotesis ini diduga terdapat pengaruh audiovisual terhadap performa bermain sepak bola, hasil data diringkas pada Tabel.

Tabel Uji Paired Sample Test Performa Bermain Sepak Bola Menggunakan Perlakuan Audiovisual

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest audio visual – Posttes audio visual	-1,933	,961	,248	-2,466	-1,401	-7,790	14	,000

Pada Tabel data paired sampel tes menunjukkan nilai sig  $0,000 < \alpha 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen. Data metode latihan audiovisual menunjukkan nilai sig  $0,000 < \alpha 0,05$  sehingga terdapat pengaruh metode latihan audiovisual terhadap performa bermain sepak bola.

Tabel Uji Paired Sample Test Performa Bermain Sepak Bola Menggunakan Perlakuan Imagery

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretes timagery – Posttes timagery	-5,733	2,712	,700	-7,235	-4,232	8,189	14	,000

Pada Tabel data paired sampel tes menunjukkan nilai sig  $0,000 < \alpha 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen. Data metode latihan imagery menunjukkan nilai sig  $0,000 < \alpha 0,05$  sehingga terdapat pengaruh metode latihan imagery terhadap performa bermain sepak bola.

**Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18 (2), Juli – Desember 2019: 84 - 90**

Tabel Uji Mann Whitney Test Perbedaan Audiovisual dan Imagery Terhadap Performa Bermain

			gain
Mann-Whitney U			10,500
Wilcoxon W			130,500
Z			-4,299
Asymp. Sig. (2-tailed)			,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]			,000 <sup>b</sup>
Sig.			,000 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	95% Confidence Interval	Lower Bound	,000
		Upper Bound	,000
Sig.			,000 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (1-tailed)	95% Confidence Interval	Lower Bound	,000
		Upper Bound	,000

Pada Tabel data mann whitney test menunjukkan nilai sig  $0,000 < \alpha 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan antara kedua variabel tersebut. Data audiovisual dan imagery menunjukkan perbedaan dengan nilai sig  $0,000 < \alpha 0,05$  sehingga terdapat perbedaan antara metode latihan audiovisual dan metode latihan imagery terhadap performa bermain sepak bola.

**PEMBAHASAN****Hipotesis Satu**

Berdasarkan hasil uji *paired sample test* pada tabel 1 mengenai pengaruh metode latihan pengaruh metode latihan audiovisual terhadap performa bermain sepak bola menunjukkan bahwa nilai Sig  $0,000 < \alpha 0,05$ . Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, sehingga terdapat pengaruh antara metode latihan audiovisual terhadap performa bermain sepak bola. Dengan demikian pertanyaan penelitian dan hipotesis penelitian sesuai dengan hasil penelitian.

**Hipotesis Dua**

Berdasarkan hasil uji *paired sample test* pada tabel 2 mengenai pengaruh metode latihan imagery terhadap performa bermain sepak bola menunjukkan bahwa nilai Sig  $0,000 < \alpha 0,05$ . Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, sehingga terdapat pengaruh antara metode latihan imagery terhadap performa bermain sepak bola. Dengan demikian pertanyaan penelitian dan hipotesis penelitian sesuai dengan hasil penelitian.

selanjutnya untuk mengetahui mana yang lebih signifikan berpengaruh, maka harus dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji mann whitney test.

**Hipotesis Tiga**

Untuk mengetahui perbedaan rerata skor variable terikat antara dua kelompok data/sampel. Uji lanjut dapat dilakukan dengan menggunakan uji mann whitney test, data hasil uji mann whitney test dapat dilihat pada tabel 3.

Selanjutnya di tabel 3 perbandingan antara audiovisual dengan imagery yang memiliki nilai Sig  $0,000 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat perbedaan pengaruh antara audiovisual dengan imagery terhadap performa bermain sepak

*Fahmi Hidayat, Herman Subarjah, Komarudin: Pengaruh Audiovisual Training Dan Imagery Training Terhadap Performa Bermain Sepak Bola*

bola. Dengan demikian hasil penelitian pada hipotesis ketiga sesuai dengan pertanyaan dan hipotesis penelitian yang telah ditentukan sebelumnya.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil perhitungan pada hipotesis yang pertama yang telah dilakukan menunjukkan hasil penelitian bahwa metode latihan audiovisual memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan performa bermain sepak bola.

Hasil perhitungan pada hipotesis yang kedua yang telah dilakukan menunjukkan hasil penelitian bahwa metode latihan imagery memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan performa bermain sepak bola.

Hasil perhitungan pada hipotesis ketiga menunjukkan terdapat perbedaan antara audiovisual training dan imagery training terhadap performa bermain sepak bola. Audiovisual training dan imagery training memiliki perbedaan yang signifikan terhadap performa bermain sepak bola. Jadi dapat disimpulkan bahwa audiovisual training dan imagery training memiliki perbedaan yang signifikan terhadap performa bermain sepak bola. Bagi peneliti berikutnya yang berniat melakukan penelitian selanjutnya tentang imagery dan audiovisual terhadap performa bermain sepak bola, bisa menggunakan atribut penelitian dari sisi tinggi rendahnya motivasi atlet tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Araujo, D., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport, (October). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.002>
- Candra, A. (2016). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Kegawang, 1–10.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research Methods in*.
- Cox, R. H., & Yoo, H. S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 183–194.
- Firmansyah, H. (2015). *Model Latihan Keterampilan Psikologis (LKP) Atlet Senam*. Disertasi. Jakarta: UNJ.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education, 8th Edition (2012). Climate Change 2013 - The Physical Science Basis (Vol. 53)*.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2013). *BIBLIYOGRAFISI Bulunacak. Climate Change 2013 - The Physical Science Basis (Vol. 53)*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Gratton, C. (2014). *Research Methods for Sports Studies*. <https://doi.org/10.4324/9781315796222>
- Harvey, S., Cushion, C. J., Wegis, H. M., & Massa-Gonzalez, A. N. (2010). Teaching games for understanding in American high-school soccer: A quantitative data analysis using the game performance assessment instrument. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(1), 29–54. <https://doi.org/10.1080/17408980902729354>
- Holmes, P. S., & Collins, D. (2007). The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists, (May 2014). <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>
- Khanal, S. (2015). Impact of Visual Skills Training on Sports Performance: Current and Future Perspectives, 8–11. <https://doi.org/10.15406/aovs.2015.02.00032>
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga. Bandung*: PT Remaja Rosdakarya
- López, L. M. G., Villora, S. G., Gutiérrez, D., & Serra, J. (2012). Sport TK revista

***Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18 (2), Juli – Desember 2019: 84 - 90***

- EuroAmericana de ciencias del deporte. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 2(1), 89–99. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.08.014>
- Rostami, R., Mohammadi, H., & Alborzi, M. (2015). Assessment and Comparison of Visual Skills among Footballers, 3(4), 49–58.
- Sotoodeh, M. S., & Hemayattalab, R. (2012). Comparison of Selected Mental Skills between Elite and Non-elite Taekwondo Male and Female Athletes Comparison of Selected Mental Skills Between Elite and Non-Elite Male and Female Taekwondo Athletes, (January).
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tavares, F. (2017). The defensive dimension in basketball . analysis of the cinematic pattern of the defensive slide , the declarative knowledge and technical and tactical structures ., 8668(May).