

## PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP AKURASI SHOOTING SEPAK BOLA PADA PEMAIN ACADEMY ASAD 313 U-15 PURWAKARTA

Muhammad Luthfi<sup>1</sup>, Qorry Armen Gemael<sup>2</sup>, Habibi Hadi Wijaya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang,  
Indonesia

Email: [2110631240001@student.unsika.ac.id](mailto:2110631240001@student.unsika.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan akurasi shooting pada atlet sepak bola Academy ASAD 313 Purwakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest one group. Sampel penelitian berjumlah 32 atlet usia 15 tahun yang mengikuti program latihan selama 16 pertemuan. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah tes akurasi shooting yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada nilai rata-rata akurasi shooting setelah diberikan latihan imagery. Uji statistik paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, yang berarti latihan imagery memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan akurasi shooting atlet. Temuan ini menegaskan bahwa latihan mental, khususnya imagery, dapat menjadi metode pendukung yang efektif dalam meningkatkan akurasi shooting sepak bola. Kesimpulannya, latihan imagery terbukti berpengaruh terhadap peningkatan akurasi shooting pada atlet sepak bola usia 15 tahun. Penelitian ini merekomendasikan agar pelatih mengintegrasikan latihan imagery ke dalam program latihan rutin untuk mengoptimalkan akurasi shooting serta mental atlet.

**Keywords:** *imagery, akurasi shooting, sepak bola, mental.*

### PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga yang populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasa bahwa permainan sepak bola adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Menurut (Bintang & Aruan, 2015) Memasuki abad ke-21, olahraga sepak bola telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikan bukti bahwa olahraga sepak bola ini adalah olahraga paling populer di dunia.

Sepak bola dimainkan antara dua tim yang terdiri dari 11 pemain dan terdiri dari dua babak selama 45 menit, dengan total waktu pertandingan 90 menit. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak lebih banyak gol daripada tim lawan dengan menggerakkan bola melewati garis gawang ke dalam gawang yang dijaga oleh tim lawan. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan menjadi pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhir imbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, bergantung pada format penyelenggaraan kejuaraan.

Adapun badan atau lembaga yang menangani sepakbola di Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI ini berdiri pada 19 April 1930 di Jogjakarta. Pada awal berdirinya PSSI sendiri adalah singkatan dari Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia. Kemudian dalam kongres PSSI di Solo tahun 1950, PSSI diubah menjadi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia dan Ir. Soeratin Sosrosoegondo tercatat sebagai ketua umum pertama. Selain itu Sepak bola di Indonesia telah memiliki liga profesional yang terdiri dari tiga kasta, yaitu Liga Satu, Liga Dua, dan Liga Tiga. Liga Satu Indonesia, yang saat ini dikenal dengan nama BRI Liga Satu, merupakan kasta tertinggi dan diikuti oleh tim-tim profesional dari berbagai daerah di Indonesia. Beberapa klub terkenal yang berlaga di Liga Satu antara lain Bali United, Persib Bandung, PSIS Semarang, dan Persija Jakarta.

Kompetisi ini menjadi ajang persaingan yang ketat bagi klub-klub besar Indonesia untuk meraih gelar juara serta mewakili negara dalam kompetisi internasional. Selain Liga Satu, Liga Dua Indonesia, yang kini dikenal dengan nama Liga Dua Pegadaian, merupakan kasta kedua dalam sepak bola Indonesia. Liga ini dibagi menjadi empat grup, dengan masing-

masing grup diisi oleh tujuh tim yang bersaing memperebutkan tiket promosi ke Liga Satu. Sementara itu, Liga Tiga menggunakan sistem wilayah, di mana kompetisi dibagi berdasarkan daerah atau provinsi, dan pemenang dari setiap wilayah akan melaju ke putaran Liga Tiga Nasional. Liga Dua dan Liga Tiga memberikan kesempatan bagi klub-klub yang lebih kecil untuk berkembang dan berkompetisi di level yang lebih tinggi, sekaligus menjadi batu loncatan menuju level profesional. Disamping itu banyak juga akademi-akademi sepak bola dan Sekolah

Sepak Bola (SSB) yang berperan penting dalam pengembangan talenta muda. Salah satunya adalah ACADEMY ASAD 313, ASAD adalah kepanjangan dari Asli Sepak Bola Anak Desa, academy ini berbasis di daerah Purwakarta. ACADEMY ASAD 313 Purwakarta memiliki berbagai kelompok umur, antara lain U-13, U-15, dan U-17, yang fokus membina bibit pesepak bola dari desa dan melahirkan pemain-pemain berbakat. Menurut SKOR.ID 2023 Academy ini menjadi salah satu peserta yang konsisten mengikuti kompetisi liga TopSkor, selain itu ASAD merupakan academy yang secara aktif berpartisipasi dalam berbagai tournament bergengsi, seperti Piala Soeratin, yang menjadi ajang untuk menampilkan potensi pemain muda dan sekaligus sebagai kesempatan untuk mengasah kemampuan mereka di tingkat nasional.

Untuk meningkatkan prestasi dalam sepak bola, ada faktor yang mempengaruhi kualitas seorang pemain sepak bola seperti, dipersiapkan baik secara fisik, teknik, taktik dan mental. Ke-empat komponen tersebut saling berkaitan. Apabila salah satu tidak dilatihkan, maka prestasi maksimal akan sulit diperoleh. Sebagai contoh, pemain yang tidak memiliki mental yang baik, pada saat pertandingan akan mengalami kegelisahan, arousal atau agresivitas yang apabila tidak bisa dibatasi akan mengganggu penampilan pertandingan, atau pemain yang tidak memiliki teknik yang baik akan melakukan gerakan-gerakan yang tidak efektif dan efesien.

Adapun teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola, menurut. (Taufik Hidayat & Srinia Putri, 2023). Menguasai keterampilan dasar adalah unsur-unsur yang sangatlah penting dalam permainan sepak bola agar lebih maksimal didalam latihan maupun didalam pertandingan (Arrin et al., 2020). Teknik dasar permainan sepak bola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain adalah: *Passing, Dribbling, Shooting, Heading*. Teknik-teknik tersebut yang menunjang setiap pemain untuk menjadi tim atau regu yang kuat. Dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet diantaranya yaitu teknik *shooting* atau menembak. *Shooting* merupakan suatu keterampilan yang paling penting, karena untuk mendapatkan poin pemain harus bisa melakukan *shooting*.

Salah satunya cara untuk mencetak gol yaitu dengan cara shooting. Shooting menjadi sebuah usaha menendang bola yang sangat keras dan akurat dengan tujuan bola dapat terarah kearah gawang dan tidak dapat dikendalikan oleh lawan (Mahanani Anggitaning Rosa, 2021)Sehingga shooting dapat dikatakan sebagai teknik dasar Sepak bola penentu kemenangan yang melakukannya menggunakan punggung kaki atau ujung kaki, serta membutuhkan tendangan yang keras dan akurat supaya bola sulit untuk dikendalikan oleh lawan dengan tujuan supaya menghasilkan gol. (Sarifudin et al., 2023).Apabila akurasi tembakan (*shooting*) kita diatas rata-rata, maka akan mendapatkan peluang menang. Ketepatan dalam melakukan shooting dapat dikuasai dengan baik jika mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi, pada saat melakukan shooting dapat dijadikan senjata untuk mendapatkan kemenangan dalam permainan sepak bola. Pemain yang melakukan shooting harus mempertimbangkan beberapa hal, seperti kemampuan teknik yang dimiliki, konsentrasi, dan kondisi mental yang kuat.

Seringkali di dalam suatu pertandingan teknik *shooting* menjadi sangat tidak efektif akibat kondisi mental yang menurun, sebab dengan menurunnya kondisi mental akan dapat mempengaruhi atlet dalam berkonsentrasi untuk melakukan shooting.

Atlet perlu memiliki mental yang tangguh untuk dapat berlatih dan bertanding dengan

semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah teknik dan pribadi. Peranan pelatih penting dalam memperhatikan mental karena mental atlet sesungguhnya bukan masalah psikologis namun faktor teknis atau fisiologis yang menjadi penyebab terganggunya faktor mental. Hal tersebut di pertegas oleh (Kurniawan Wibowo Ari, 2021) menyatakan bahwa dalam pertandingan, kesuksesan sedikitnya ditentukan oleh 70% faktor mental dan hanya 30% faktor yang lain. Fahmi (2013) juga menjabarkan bahwa prestasi olahraga sangat ditentukan dari penampilan atlet dalam suatu kompetisi.

Kondisi mental atlet harus selalu dalam keadaan baik, aspek mental berpengaruh besar pada perkembangan dan pertumbuhan pribadi atlet secara keseluruhan. Aspek mental yang sering menganggu penampilan atlet adalah kondisi stres atau cemas saat bertanding maupun sesaat sebelum pertandingan berlangsung (Mirhan et al., 2016). Oleh karena itu, latihan mental yang mencakup peningkatan kepercayaan diri, konsentrasi, dan Mengendalikan respond emosional menjadi elemen penting dalam permainan sepak bola, memastikan setiap pemain mampu meningkatkan mental terbaik di lapangan.

Berdasarkan observasi pengamatan yang telah dilakukan, terdapat beberapa temuan rata-rata yang dialami para pemain yaitu kepercayaan diri yang kurang maksimal saat melakukan *shooting* bahkan di kesempatan menendang penalti pun pemain tidak dapat mencetak gol, karena kurangnya konsentrasi dan ketenangan yang disebabkan oleh mental yang menurun. Hasil pengamatan dan fakta dilapangan, latihan mental tidak pernah diberikan secara khusus, selama itu program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek fisik dan teknik. Sedangkan psikologis tidak mendapatkan perhatian. Salah satu latihan psikologis adalah dengan latihan imagery training. Adapun alasan penulis mengambil latihan imagery training adalah sebagai berikut.

Terkadang seorang pemain yang memiliki *shooting* yang baik belum tentu dapat mempunyai ketenangan dan konsentrasi yang baik, karena ada faktor penting penentu lainnya yang juga harus dimiliki seorang pemain. Pemain tidak dapat melakukan *shooting* dengan baik dikarenakan rendahnya latihan mental, salah satunya dengan membayangkan gerakan-gerakan yang sudah dilakukan yaitu imagery training.

Imagery training merupakan salah satu latihan mental, yaitu latihan dengan membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi tertentu. Jenis 3 latihan mental imagery ini masih jarang dilakukan pelatih dalam melatih anak didiknya, karena banyak pelatih yang tidak mengetahui cara melakukan latihan tersebut.

Tabel 1. 1 Statistik Pertandingan

ASAD U15 vs Pupuk Kujang U15		
9	0 – 0	5
2	Tendangan	1
7	Tendangan Berhasil	4
	Tendangan Gagal	

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan, dalam pertandingan Academy Asad U15 melawan SSB Pupuk Kujang U15, Academy Asad U15 tercatat melakukan 9 tendangan dengan 2 di antaranya berhasil. Hal ini menunjukkan bahwa tim Academy Asad U15 mengalami kendala dalam penyelesaian akhir, dengan jumlah tendangan gagal yang cukup tinggi, yaitu 7 tendangan. Dalam hal ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemain Academy Asad U15 kurang efektif dalam melakukan tendangan, banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut salah satunya faktor mental, hal ini di perkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada pemain dan pelatih bahwa pemain mengalami kecemasan, rasa takut, dan tidak percaya diri ketika ingin melakukan eksekusi *shooting* serta tidak adanya latihan mental secara khusus pada saat sesi latihan.

Berdasarkan uraian masalah di atas, peneliti memberikan solusi untuk menerapkan latihan Imagery sebagai metode untuk meningkatkan mental pada pemain, khususnya dalam

mengatasi tantangan-tantangan yang dihadapi selama pertandingan atau latihan. Latihan *Imagery* bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi pemain, membantu mereka fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, teknik ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri pemain, sehingga mereka lebih tenang dan optimis dalam menghadapi situasi sulit. *Imagery* juga berfungsi untuk mengendalikan respons emosional pemain, agar tidak mudah terpengaruh oleh tekanan atau frustrasi saat berada di lapangan. Terakhir, latihan *Imagery* diharapkan dapat memperbaiki keterampilan teknis, seperti dalam melakukan *shooting*, dengan membantu pemain membayangkan dan memvisualisasikan gerakan yang tepat serta meningkatkan koordinasi antara pikiran dan tubuh.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental imagery terhadap akurasi shooting pemain Academy ASAD 313 U-15 Purwakarta. Metode eksperimen digunakan untuk menguji pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol (Purnia et al., 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat (Sugiyono, 2017) yang menyatakan bahwa metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yaitu satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Menurut peneliti, desain ini dipilih karena dapat membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga pengaruh latihan dapat diketahui secara lebih akurat.

Penelitian dilaksanakan di Lapangan Tajug Gede, Kabupaten Purwakarta, selama 16 kali pertemuan pada waktu latihan. Menurut peneliti, jumlah pertemuan tersebut sudah memadai untuk melihat pengaruh perlakuan, sesuai dengan pendapat Kurniawan, Endry, dan (Aghus Sifaq, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Academy ASAD 313 U-15 Purwakarta yang berjumlah 32 atlet. Menurut peneliti, teknik total sampling digunakan karena seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2017).

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode pengumpulan data. Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes *shooting*.

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian perlu digunakan alat ukur atau tes. Alat pengumpul data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting*. Adapun pelaksanaan tes tendangan *shooting* (Nurhasan, 2001), antara lain sebagai berikut:

Instrumen penelitian berupa tes shooting untuk mengukur akurasi tendangan pemain dari jarak 16,5 meter dengan 10 kali kesempatan. Pengumpulan data dilakukan melalui pretest, treatment berupa latihan mental imagery, dan post-test.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 25 melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan Paired-Samples T Test. Dasar pengambilan keputusan adalah nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, yang menunjukkan adanya pengaruh latihan mental imagery terhadap akurasi shooting.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Academy ASAD 313 Purwakarta dengan melibatkan 32 atlet sebagai peserta. Kegiatan penelitian berlangsung selama 16 sesi latihan yang berlokasi di Lapangan Tajug Gede, Kp Cilodong RT 01/RW 01, Desa Cikopo Kec Bungursari, Kab Purwakarta, dan dilaksanakan setiap hari Rabu, Jumat, serta Sabtu. Pengambilan *pre-test* atau tes awal dilakukan pada 26 September 2025, sedangkan *post-test* atau tes akhir dilakukan pada

1 November 2025. Adapun proses latihan dilaksanakan mulai 27 September 2025 hingga 1 November 2025 dengan total 16 kali pertemuan.

Tabel 2. Data hasil Pretest dan Posttest Akurasi Shooting

Nama	Pretest	Posttest
BDR	29	43
RYN	26	42
FJRI	28	40
DMS	26	42
TST	32	46
HYKL	30	44
IRSD	22	37
MDZ	28	44
RK	22	38
RRA	32	39
RND	20	40
ZD	24	42
RVN	22	40
ZDN	30	38
FDL	20	41
AZK	26	48
FHR	22	44
RFL	26	40
AKR	34	42
SDY	22	42
FRMS	28	46
FRZ	26	40
AFN	34	42
RV	26	36
RND	27	40
AFQ	25	36
ZQ	32	48
RFF	24	42
RZN	28	40
ABZR	26	38
TFK	20	46
FHN	32	40

(Sumber : Dokumentasi Peneliti)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hampir seluruh pemain menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam melakukan tes akurasi shooting. Peningkatan tersebut terlihat dari perbandingan nilai tes akurasi shooting antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan perkembangan keterampilan yang lebih baik setelah mengikuti program latihan.

Tabel 3. Data hasil statistik penelitian

Statistik	Pre-test	Post-test
N (Sampel)	32	32
Mean	26,53	41,43
Simp. Baku	4,08	3,16
Varian	16,65	10,00

(Sumber : Dokumentasi Peneliti)

Berdasarkan Tabel 4.2, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 atlet. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) pada pre-test sebesar 26,53 dan meningkat menjadi 41,43 pada post-test, yang mengindikasikan adanya peningkatan hasil setelah diberikan perlakuan. Simpangan baku pada pre-test sebesar 4,08 dan pada post-test sebesar 3,16, yang menunjukkan bahwa sebaran data pada post-test lebih homogen dibandingkan pre-test. Selain itu, nilai varian pada pre-test sebesar 16,65 dan pada post-test sebesar 10,00, yang

memperlihatkan terjadinya penurunan variasi data setelah perlakuan, sehingga hasil responden menjadi lebih stabil dan konsisten. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan adanya peningkatan kinerja dan konsistensi hasil setelah perlakuan diberikan.

### **Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk melihat normal atau tidaknya data yang diperoleh dari hasil penelitian. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan program pengolah data SPSS 21 melalui uji normalitas one sample Kolmogrov Smirnov. Kriteria pengambilan keputusan dari uji normalitas adalah “jika nilai sig. Atau signifikan  $< 0,05$  distribusi adalah tidak normal, dan jika nilai sig. Atau signifikan  $> 0,05$  maka distribusi adalah normal”

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_TEST	,116	32	,200*	,951	32	,154
POST_TEST	,148	32	,072	,955	32	,202

Berdasarkan tabel diatas menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk. Data sampling penelitian ini adalah 32. Maka menggunakan uji normalitas Shapiro jika  $32 > 100$  sampling maka dari itu, menggunakan Shapiro wilk. Table diatas terdapat nilai sig sebesar 0,154 (pre test)  $> 0,05$  maka distribusi pada pretest adalah normal dan nilai sig 0,202 (posttest)  $> 0,05$  maka distribusi posttest adalah normal.

Uji Normalitas dikatakan normal bahwa data pretest dan posttest dari Academy ASAD 313 Purwakarta cenderung mengikuti distribusi normal. Asumsi normalitas dalam analisis statistik lebih lanjut dapat dianggap cukup terpenuhi, dan dapat melanjutkan dengan analisis lebih lanjut untuk mengevaluasi pengaruh latihan *Imagery* terhadap akurasi shooting sepak bola. Karena data berdistribusi normal maka akan dilanjutkan dengan uji statistik parametrik dengan menggunakan uji homogenitas Levene's Statistic dan uji Paired Sample T test.

### **Uji Homogenitas**

Uji homogenitas mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis independent sampel T-tes dan anova. Dasar pengambilan keputusan uji homogenitas jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka distribusi data adalah homogen. Jika signifikansi  $< 0,05$  maka distribusi data adalah tidak homogen.

Tabel 5. Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre_Test Post_Test	Based on Mean	2,165	1	62	,146
	Based on Median	1,678	1	62	,200
	Based on Median and with adjusted df	1,678	1	57,499	,200
	Based on trimmed mean	2,117	1	62	,151

Hasil uji homogenitas varians (Levene's Test) menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi, baik yang dihitung berdasarkan mean (0,146), median (0,200), median dengan derajat bebas yang disesuaikan (0,200), maupun trimmed mean (0,151), semuanya lebih besar dari 0,05. Dengan terpenuhinya asumsi homogenitas ini, serta asumsi normalitas yang telah terpenuhi sebelumnya, maka analisis data dapat dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik *Paired Samples T Test*.

### **Uji Hipotesis**

*Paired sample t test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Uji *paired sample t test* merupakan bagian dari statistik parametrik, oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi

normal. Dasar Pengambilan keputusan Jika nilai *Sig. (2-tailed)* < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil data *pretest* dan *posttest*. Dan Jika nilai *Sig. (2-tailed)* > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil data *pretest* dan *posttest*.

Tabel 6. Uji Hipotesis menggunakan *Paired Samples Test*

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference							
				Mean	Lower						
Pair 1 PRE TEST - POST TEST	-14,90625	4,69289	,82959	-16,59822	-13,21428	-17,968	31	,000			

Berdasarkan hasil uji Paired Samples t-test, diperoleh nilai *mean difference* sebesar –14,90625, yang menunjukkan adanya peningkatan skor akurasi *shooting* setelah diberikan perlakuan. Nilai standar deviasi sebesar 4,69289 dan standard error of the mean sebesar 0,82959 menunjukkan tingkat variasi data yang relatif rendah.

Interval kepercayaan 95% terhadap perbedaan berada pada rentang –16,59822 hingga –13,21428, yang tidak melibatkan nilai nol, sehingga mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan post-test. Hasil uji *t* menunjukkan nilai *t* = –17,968 dengan *df* = 31 dan nilai signifikansi *Sig. (2-tailed)* = 0,000 < 0,05.

Dengan demikian, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan imagery memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting pada pemain Academy ASAD 313 Purwakarta.

## PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi lapangan untuk mengidentifikasi dan memahami permasalahan yang dialami para atlet. Observasi dilakukan dengan turun langsung ke lokasi latihan serta saat para atlet mengikuti pertandingan uji coba melawan SSB Pupuk Kujang untuk persiapan mengikuti event piala soeratin. Penelitian sendiri berlokasi di Lapangan Tajug Gede, Kp Cilodong RT 01/RW 01, Desa Cikopo Kec Bungursari, Kab Purwakarta, dan melibatkan atlet Academy ASAD 313 Purwakarta U15 sebagai sampel. Berdasarkan hasil observasi langsung selama Pertandingan uji coba melawan SSB Pupuk kujang, peneliti menemukan bahwa atlet-atlet Academy ASAD 313 Purwakarta U15 mengalami kendala dalam melakukan shooting, yang dipengaruhi oleh kurangnya kesiapan mental saat bertanding. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih dan para atlet terkait permasalahan di pertandingan tersebut, dan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada pemain dan pelatih bahwa pemain mengalami kecemasan, rasa takut, dan tidak percaya diri ketika ingin melakukan eksekusi shooting serta tidak adanya latihan mental secara khusus pada saat sesi latihan. Temuan tersebut menjadi dasar pelaksanaan penelitian lebih lanjut.

Setelah observasi dilakukan, peneliti melanjutkan proses penelitian dengan mengumpulkan data pretest atau tes awal menggunakan instrumen tes akurasi shooting. Selanjutnya, peneliti memberikan perlakuan berupa program latihan mental imagery kepada atlet Academy ASAD 313 Purwakarta selama 16 kali pertemuan, yang berlangsung dari 27 September 2025 hingga 1 November 2025. Setelah seluruh sesi latihan selesai, peneliti kemudian melakukan pengambilan data post-test atau tes akhir pada 1 November 2025 setelah sesi latihan terakhir dilakukan dengan menggunakan instrumen yang sama, yaitu tes akurasi Shooting, untuk mengetahui perubahan kemampuan setelah diberikan perlakuan.

Pada saat pemberian treatment di pertemuan pertama, peneliti melakukan pengambilan data awal (pretest) sekaligus memberikan penjelasan mengenai jenis perlakuan yang akan

diterapkan. Pada minggu pertama, para atlet diberikan latihan mental imagery dan latihan akurasi shooting sebanyak 5 kali paling masing-masing atlet. Pada tahap ini, sebagian atlet masih tampak kebingungan dan kondisi lapangan masih belum kondusif karena banyak yang bercanda ketika mulai melaksanakan latihan mental imagery karena metode tersebut merupakan hal yang baru bagi mereka.

Pada pertemuan minggu kedua, para atlet menjalani latihan mental imaging dalam latihan akurasi shooting sebanyak 10 kali. Pada tahap ini, atlet mulai beradaptasi dan menjalankan seluruh rangkaian latihan dengan lebih baik, dan beberapa di antaranya menunjukkan peningkatan kemampuan dalam melakukan tembakan.

Pada pertemuan minggu ketiga, para atlet diberikan latihan imagery mental dan latihan akurasi shooting sebanyak 15 kali untuk setiap atlet. Selama sesi tersebut, para atlet tampak semakin menikmati proses latihan, dan saat melakukan shooting pun terlihat adanya peningkatan, terutama dalam hal kepercayaan diri yang mulai berkembang pada semua atlet. Pada pertemuan minggu keempat dan kelima, para atlet menjalani latihan imagery mental serta latihan akurasi shooting sebanyak 20 hingga 25 kali untuk masing-masing atlet. Selama rangkaian pertemuan tersebut, peningkatan kemampuan terlihat semakin jelas, baik dalam aspek kepercayaan diri maupun jumlah tembakan yang berhasil masuk, dan dampaknya tampak merata pada seluruh atlet.

Pada pertemuan terakhir, peneliti kembali melaksanakan tes akhir atau posttest untuk menilai perkembangan yang dicapai para atlet setelah seluruh rangkaian perlakuan diberikan. Selama tahap pre-test, pelaksanaan latihan, dan post-test, peneliti mengalami beberapa tantangan. Beberapa di antaranya termasuk atlet yang tidak mampu berkonsentrasi dan sering bercanda saat mendengarkan arahan, jadwal pemberian latihan yang sempat terhenti karena atlet istirahat setelah mengikuti kejuaraan piala seoratin, serta kurangnya disiplin diantara atlet yang mengakibatkan peneliti tidak dapat memberikan perlakuan secara maksimal kepada seluruh sampel yang diteliti.

Berdasarkan hasil post-test, sebagian besar atlet menunjukkan peningkatan kemampuan akurasi shooting setelah mengikuti treatment latihan Imagery Mental selama 16 pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan Mental Imagery terhadap kemampuan melakukan tembakan free throw setelah para atlet menerima perlakuan berupa latihan Imagery Mental selama 16 kali pertemuan. Nilai rata-rata pre-test yang diperoleh adalah 26,53 sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 41,43. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS IBM Versi 25.

Berdasarkan hasil uji normalitas, data pretest memiliki nilai signifikansi 0,154 yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa data pretest berdistribusi tidak normal. Pada data posttest, nilai signifikansinya sebesar 0,202 yang melebihi 0,05, sehingga data posttest dinyatakan normal. Sementara itu, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi 0,146 yang berada di bawah batas 0,05, sehingga data dinyatakan tidak homogen. Proses analisis kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan Paired-Sample T-Test. Dari hasil pengujian, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa "H1 diterima dan H0 ditolak." Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, yang berarti latihan imagery mental memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi Shooting pada pemain Academy ASAD 313 Purwakarta.

## KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian analisis data, mulai dari uji normalitas, homogenitas, hingga pengujian hipotesis serta pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan

bawa latihan Mental *Imagery* memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada pemain Academy ASAD 313 Purwakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arrin, P., Dipiarsa, A., Yunus, M., & Andiana, O. (2020). Analisis Gerak Pada Shooting Menggunakan Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Kasus Pada Sekolah Sepakbola Putra Arema U-15). *Sport Science and Health* /, 2(2). <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Bintang, H., & Aruan, P. (2015). *BERLAKUNYA STATUTA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION (FIFA) DIKAITKAN DENGAN KEDAULATAN NEGARA (STUDI KASUS DUALISME PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA (PSSI))*. <http://olahraga.kompasiana.com/bola/2012/04/26/breakaway-alias-pembangkangan-457520.html>,
- Kurniawan Wibowo Ari. (2021). Psikologi-Olahraga. *Akademia Pustaka Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung*.
- Mahanani Anggitaning Rosa, I. N. (2021). *HUBUNGAN KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI Rosa Anggitaning Mahanani\**, *Nanang Indriarsa*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Mirhan, O. ;, Betty, J., & Jusuf, K. (2016). *HUBUNGAN ANTARA PERCAYA DIRI DAN KERJA KERAS DALAM OLAHRAGA DAN KETERAMPILAN HIDUP*.
- Nurhasan. (2001). *TES DAN PENGUKURAN PENDIDIKAN OLAHRAGA*.
- Purnia, D. S., Muhajir, H., Adiwisastra, M. F., & Supriadi, D. (2020). Pengukuran Kesenjangan Digital Menggunakan Metode Deskriptif Berbasis Website. *Jurnal Sains Dan Manajemen*, 8(2).
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Fajar, D., Permana, W., Mukarromah, S. B., Studi, P., & Keolahragaan, I. (2023). TINGKAT KONSENTRASI DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING SEPAK BOLA CONCENTRATION LEVEL AND LIMB MUSCLE POWER ON THE ACCURACY OF FOOTBALL SHOOTING. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1).
- Sugiyono. (2017). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*.
- Taufik Hidayat, J., & Srinia Putri, M. (2023). *The FOOTBALL Penulis*. [www.andhragrafika.com](http://www.andhragrafika.com)