

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KEYAKINAN DIRI TERHADAP
HASIL *SHOOTING* FUTSAL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI DI KOTA BENGKULU

TESIS



Oleh :

ANGGA FEBRINALDO
NIM. 21199067

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
Mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

PROGRAM PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023

ABSTRACT

Angga Febrinaldo, 2023 : Effect of Imagery Training and Self-Confidence on Results Shooting Futsal for State High School Extracurricular Students in Bengkulu City. Thesis. Padang: S2 Sports Education Study Program, FIK, Padang State University.

The problem of this study is the lack of accuracy shooting Futsal extracurricular activities in State High Schools in Bengkulu City are due to the poor mentality of the players and there is no mental training model in extracurricular activities in State High Schools in Bengkulu City. The purpose of this study was to find out: (1) The influence of external training imagery with internal training imagery on results shooting futsal for extracurricular students at State High School in Bengkulu City, (2) The effect of high self-confidence and low self-confidence on results shooting futsal for extracurricular students at State High School in Bengkulu City, and (3) interactions between exercise imagery and confidence in results shooting futsal for extracurricular students at State High School in Bengkulu City.

This study used an experimental method with a 2x2 factorial design. The study population was participants in the futsal extracurricular activities at State Senior High Schools in Bengkulu City. The sample of this study was determined by random sampling technique which amounted to three schools namely SMAN 7 Bengkulu, SMAN 10 Bengkulu, SMAN 11 Bengkulu with a total number of futsal extracurricular participants as many as 40 students. The instrument measures the level of self-confidence using a self-confidence questionnaire and the results of the accuracy test shooting penalty kick by using shooting penalty Kick tests from Brace.

Data analysis in this study used a two-way analysis of variance (ANOVA) at a significant level of $\alpha = 0.05$. The results of the study are as follows: (1) The effect of external imagery training is better than internal imagery training on the shooting ability of students participating in futsal extracurricular activities, as evidenced by the $\text{sig} = 0.001 < 0.05$. External exercise imagery give a better effect on the results shooting futsal extracurricular students in public high schools in Bengkulu City, (2) The effect of high self-confidence is better than low self-confidence on the ability to produce shooting for students who take part in extracurricular futsal, which is evident from the value of $\text{sig} = 0.001 < 0.05$. Participants who have high self-confidence give better results than participants who have low self-confidence shooting futsal extracurricular students in State High Schools in Bengkulu City, (3) There is no interaction between imagery training and self-confidence in the results of futsal extracurricular shooting abilities, which is evident from the $\text{sig} = 0.591 > 0.05$.

Keywords: Imagery, self-confidence, results shooting.

ABSTRAK

Angga Febrinaldo, 2023 : Pengaruh Latihan *Imagery* Dan Keyakinan Diri Terhadap Hasil *Shooting* Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri di Kota Bengkulu. Tesis. Padang : Program Studi Pendidikan Olahraga S2, FIK, Universitas Negeri Padang.

Masalah dari penelitian ini kurangnya akurasi *shooting* futsal pada ekstrakurikuler SMA Negeri di Kota Bengkulu disebabkan kurang baiknya nya mental pemain dan tidak ada nya model latihan mental pada ekstrakurikuler SMA Negeri di Kota Bengkulu . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:(1) Pengaruh antara latihan eksternal *imagery* dengan latihan internal *imagery* terhadap hasil *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri di Kota Bengkulu, (2) Pengaruh antara keyakinan diri tinggi dengan keyakinan diri rendah terhadap hasil *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri di Kota Bengkulu, dan (3) interaksi antara latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap hasil *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri di Kota Bengkulu.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Populasi penelitian adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri di Kota Bengkulu. Sampel penelitian ini ditentukan dengan teknik random sampling yang berjumlah tiga sekolah yaitu SMAN 7 Bengkulu, SMAN 10 Bengkulu, SMAN 11 Bengkulu dengan jumlah total peserta ekstrakurikuler futsal sebanyak 40 orang siswa. Instrumen mengukur tingkat keyakinan diri menggunakan angket keyakinan diri dan hasil tes ketepatan *shooting penalty kick* dengan menggunakan *shooting penalty Kick* test dari *Brace*.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis of variance (ANOVA) dua jalur pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Pengaruh latihan *imagery* eksternal lebih baik dibandingkan dengan latihan *imagery* internal terhadap kemampuan hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, yang terbukti dari nilai $\text{sig} = 0,001 < 0,05$. Latihan eksternal *imagery* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri di Kota Bengkulu, (2) Pengaruh keyakinan diri tinggi lebih baik dibandingkan dengan keyakinan diri rendah terhadap kemampuan hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, yang terbukti dari nilai $\text{sig} = 0,001 < 0,05$. Peserta yang memiliki keyakinan diri tinggi memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada peserta yang memiliki keyakinan diri rendah hasil *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri di Kota Bengkulu, (3) Tidak terdapat interaksi antara latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap hasil kemampuan *shooting* ekstrakurikuler futsal., yang terbukti dari nilai $\text{sig} = 0,591 > 0,05$.

Kata kunci: *Imagery*, keyakinan diri, hasil *shooting*.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Angga Febrinaldo

NIM : 21199067

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

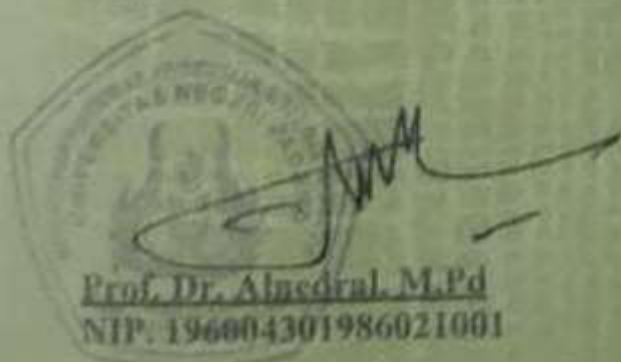
Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes
NIP. 197005121999032001
Pembimbing



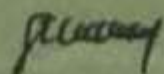
22-05-2027

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



Prof. Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 196004301986021001



Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 196106071988031001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

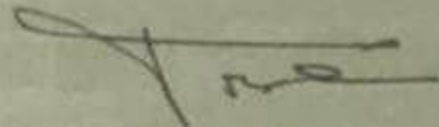
No Nama

Tanda Tangan

1. Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes
(Ketua)



2. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
(Anggota)



3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
(Anggota)



Mahasiswa

Mahasiswa : Angga Febrinaldo

NIM : 21199067

Tanggal Ujian : 11 April 2023

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul: "Pengaruh Latihan *Imagery* dan Keyakinan Diri Terhadap Hasil *Shooting* Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri Di Kota Bengkulu " adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Tim Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 30 Mei 2023

Yang menyatakan,



Angga Febrinaldo

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah mencurahkan berjuta kenikmatan dan anugerah yang tak terhingga sehingga semua makhluk hidup bisa merasakan nikmat-Nya Allah. Salawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shallaallahu Alaihi wa sallam, yang telah membawa petunjuk yang lebih baik pada seluruh umat manusia sehingga peneliti mampu menyelesaikan tesis yang berjudul Pengaruh Latihan *Imagery* Dan Keyakinan Diri Terhadap Hasil *Shooting* Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri Di Kota Bengkulu.

Tesis ini disusun dalam rangka menyelesaikan tugas studi Strata Dua (S2) untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terwujudnya tesis ini atas dukungan, bantuan, do'a serta kerjasama dari berbagai pihak yang terlibat di dalamnya. Maka dari itu peneliti mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tesis ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, perkenankan peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku ketua Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Damrah, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes. selaku Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Bapak Dr. Donie, M.Pd selaku Penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan saran serta masukan dalam menyelesaikan tesis ini.

6. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan saran serta masukan dalam menyelesaikan tesis ini.
7. Hendi Noferi, S.Sos dan Ibu Rosniati, S.Kom selaku orang tua saya tersayang yang selalu mendukung dan mendo'akan dalam menyelesaikan tesis ini

Akhirnya atas segala bantuan dan do'a yang telah diberikan dalam menyelesaikan tesis ini, sehingga peneliti hanya bisa mendo'akan semoga amal dan bantuan saudara mendapat balasan dari Allah.

Padang, 2023

Peneliti

Angga Febrinaldo

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Definisi Operasional Variabel	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakekat latihan psikologi	11
2. Hakekat <i>Imagery</i>	12
3. Hakekat Keyakinan Diri (<i>Self Efficacy</i>)	16
4. Hakekat Ekstrakurikuler Olahraga	21
5. Hakekat Permainan Futsal	22
6. Hakekat <i>shooting</i> (menembak).....	27
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Konseptual	30
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Desain Penelitian	34
C. Populasi dan Sample.....	38
D. Tempat dan Waktu Penelitian	40

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	40
F. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Hasil Uji Hipotesis.....	50
C. Pembahasan	54
D. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan.....	66
B. Implikasi	66
C. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Faktorial 2 x 2.....	34
Tabel 2. Kisi – kisi angket keyakinan diri	41
Tabel 3. Kategori Data Keyakinan Diri	42
Tabel 4. Norma Penilaian Ketepatan <i>Shooting</i> Futsal dari <i>Brace</i>	43
Tabel 5. Karakteristik Subjek	46
Tabel 6. Deskriptif Data Skor <i>Shooting</i>	47
Tabel 7. Deskriptif Statistik Hasil Pretest dan Posttest	48
Tabel 8. distribusi frekuensi data akhir	48
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas	50
Tabel 10. Ringkasan Hasil Anova Metode <i>Imagery</i>	51
Tabel 11. Ringkasan Hasil Anova Kelompok Keyakinan Diri.....	52
Tabel 12. Ringkasan Hasil Anova Interaksi <i>Imagery</i> dan Keyakinan Diri	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Dasar <i>Passing</i>	24
Gambar 2. <i>Shooting</i>	25
Gambar 3. Mengontrol Bola dengan Dada	26
Gambar 4. Teknik Dasar <i>Heading</i>	26
Gambar 5. Kerangka Konseptual.....	32
Gambar 6. Gawang Tes Kemampuan Ketepatan <i>Shooting</i> Futsal.....	42
Gambar 7. Interaksi Latihan <i>Imagery</i> dan Keyakinan Diri	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Validasi Instrumen <i>Shooting</i> Akurasi Futsal	73
Lampiran 2. Surat Izin Validasi Instrumen <i>Shooting</i> Akurasi Futsal	74
Lampiran 3. License Validator Instrumen <i>Shooting</i> Akurasi Futsal	75
Lampiran 4. Surat Izin Validasi Program Latihan.....	76
Lampiran 5. Surat Bukti Selesai Penelitian di SMAN 7 Bengkulu	77
Lampiran 6. Surat Bukti Selesai Penelitian di SMAN 10 Bengkulu	78
Lampiran 7. Surat Bukti Selesai Penelitian di SMAN 11 Bengkulu	79
Lampiran 8. Program Latihan Internal <i>Imagery</i>	80
Lampiran 9. Program Latihan Eksternal <i>Imagery</i>	84
Lampiran 10. Validitas Angket Keyakinan Diri.....	86
Lampiran 11. Data Reliabilitas Angket Keyakinan Diri	88
Lampiran 12. Angket Keyakinan Diri Setelah Di Uji Coba.....	89
Lampiran 13. Angket Keyakinan Diri	90
Lampiran 14. Jadwal Ekstrakurikuler Futsal	92
Lampiran 15. Pembagian Kelompok Keyakinan Diri	93
Lampiran 16. Uji Statistik SPSS.....	95
Lampiran 17. Deskriptif Data Hasil Penelitian.....	99
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian	100
Lampiran 19. Desain Program latihan	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian yang tersusun dari berbagai macam bidang teori yang terdiri dari kesehatan olahraga, biomekanika olahraga, psikologi olahraga, sosiologi olahraga, pedagogik olahraga, sejarah olahraga dan filsafat olahraga. Olahraga juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Menurut Giriwijoyo, & Sidik D,(2013) olahraga adalah serangkaian aktivitas gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting karena hal itu tidak terlepas dari kegiatan yang sangat mendasar dari manusia itu sendiri yaitu bergerak.

Menurut Kristiyanto, (2012) menyatakan saat ini prestasi olahraga sudah menjadi instrumen standar dunia yang mencerminkan martabat suatu bangsa, jika suatu negara berhasil mencapai sebuah prestasi dalam bidang olahraga, secara otomatis akan menjadi sebuah parameter terhadap kemajuan dan kejayaan bangsa. Sehingga dapat dikatakan olahraga prestasi merupakan suatu lingkup yang melibatkan setiap *stakeholder* untuk bersinergi membangun prestasi dengan menerapkan sistem pembinaan dan pengembangan kepada setiap olahragawan yang dilakukan secara sistematis, terencana, bertahap, dan berkesinambungan sehingga kedepannya mampu mencapai sebuah prestasi yang maksimal dalam bidang olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan salah satu wadah yang disediakan oleh sekolah untuk membina siswa yang mempunyai minat dan ingin mendapatkan prestasi. Sehingga tidak jarang prestasi – prestasi yang didapat siswa selalu berawal dari ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Pada kegiatan ekstrakurikuler ada banyak kegiatan yang disediakan oleh sekolah baik itu di bidang akademis ataupun olahraga. Dari beberapa cabang olahraga yang terdapat pada ekstrakurikuler di sekolah, salah satu olahraga yang menjadi favorit para siswa adalah olahraga futsal.

Futsal adalah olahraga yang banyak di minati di kalangan siswa diantara banyaknya olahraga yang ada dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Lhaksana, (2012) futsal adalah permainan dengan pergerakan bola yang sangat cepat dan dinamis. Melihat dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Pemain yang ingin melakukan serangan membutuhkan keseimbangan, karena setiap pemain akan melakukan gerakan yang cepat. Sedangkan menurut Asriady Mulyono, (2017) futsal adalah cabang olahraga yang masuk dalam permainan bola besar. Dari beberapa pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa futsal adalah sebuah permainan yang menggunakan lapangan berukuran kecil dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang optimal, pada olahraga futsal kemampuan teknik dasar futsal itu amat dibutuhkan sebab hal itu dapat mendukung permainan supaya bisa berjalan dengan baik. Secara dasarnya agar pemain bisa bermain futsal dengan baik, dikarenakan pemain mempunyai pengalaman dari permainan sepakbola, karena kemampuan teknik dasar berfungsi sangat penting pada permainan futsal.

Dari sekian banyak teknik dasar futsal menurut Lhaksana, (2012) terdapat ada 5 teknik (lima) teknik dasar sebagai mengumpan (*passing*), mengendalikan atau menahan bola (*control*), mengumpan bola lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*). Setiap pemain futsal wajib memahami teknik dasar futsal, sebab di dalam futsal para pemain harus bisa melakukan teknik dasar dengan baik serta cepat di bawah tekanan tempo permainan. Di dalam permainan futsal itu sendiri *shooting* adalah teknik yang sangat penting karena *shooting* lah yang bisa menghasilkan gol untuk memenangkan suatu pertandingan.

Setiap pemain biasanya sudah paham dan sudah bisa melakukan tendangan ke gawang (*shooting*) dengan benar, akan tetapi masih banyak pemain yang belum berhasil akurat dalam melakukan tendangan ke gawang (*shooting*) dimana pemain sudah melakukan teknik dengan baik tetapi mental yang lemah dan kurangnya keyakinan diri saat melakukan *shooting* yang membuat sebuah tendangan tidak mengarah ke gawang. Mental dan keyakinan

diri dalam olahraga futsal sangat mempengaruhi teknik dasar yang sudah dikuasai para pemain, apabila pemain belum mempunyai psikologis yang bagus, bisa sangat mempengaruhi penampilan pemain terutama pada saat tertekan dalam pertandingan. Menurut Anshel dalam (Dimiyati, 2018) menerangkan psikologi berolahraga ialah ilmu yang menganalisis sikap seseorang dalam hal berolahraga prestasi yang dipengaruhi oleh 3 faktor penting yang sama-sama terhubung, yakni pemain, pelatih, dan lingkungan.

Aspek yang ingin diulas dalam ilmu psikologi ini yaitu dari internal dan eksternal, seperti *imagery* dan keyakinan diri. Dari penelitian ini penulis ingin menggunakan metode *imagery* dan keyakinan diri di dalam melakukan *shooting* di futsal. Keyakinan diri merupakan suatu hal yang sangat penting untuk memastikan diri kalau tendangan yang dilakukan oleh pemain bisa masuk ke gawang, serta *imagery* memiliki tujuan agar mempermudah pemain dalam melatih cara *shooting* dengan lebih baik dan membantu pemain dalam hal mengingat teknik itu lebih rinci, Oleh sebab itu penulis memilih metode *imagery* dan keyakinan diri. Komarudin, (2017) berpendapat metode *imagery* yakni latihan psikologis yang dipakai untuk membuat ataupun mengulangi lagi ilmu yang terdapat di benak pikiran ataupun menghasilkan lagi suatu pengalaman yang terdapat di dalam otak.

Menurut Weinberg, R. S, & Gould, (2012) menyatakan *imagery* adalah sebuah bentuk stimulasi, hal ini mirip dengan pengalaman sensorik yang nyata (misalnya melihat, merasakan, atau mendengar), tetapi seluruh pengalaman tersebut terjadi dalam pikiran. Latihan *imagery* yang hendak peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu metode *imagery* internal dan metode *imagery* eksternal. Latihan internal *imagery* merupakan proses yang menggunakan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk melakukan hal yang disampaikan dengan cara relaksasi melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indera baik itu secara visual, sentuhan, pedoman, penglihatan dan pendengaran.

Di dalam penelitian ini tidak hanya memakai latihan *imagery* internal peneliti juga memakai latihan *imagery* eksternal. Hal ini searah dengan hasil riset dari Alestio. R dkk (2018) Bisa disimpulkan pada riset Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok jika terdapatnya pengaruh latihan *imagery* kepada keahlian *shooting* Penalti *Kick*. Serta Hasil riset dari Mardhika R & Dimiyati,(2015) membuktikan kalau memanglah terdapatnya perbedaan pengaruh antara latihan *imagery* serta latihan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan hasil *shooting*.

Eksternal *imagery* merupakan teknik *imagery* yang dilakukan dengan menggunakan bantuan dari indra penglihatan, yang mana pemain di bantu dengan video atau contoh yang langsung di tampilkan oleh ahli. Eksternal *imagery* berhubungan dengan proses informasi secara visual (nyata), sehingga dapat disimpulkan bahwa eksternal *imagery* merupakan cara yang dilakukan untuk melihat atau mengimajinasikan dari pergerakan yang dilihat dan merangsang seluruh bagian tubuh untuk seolah – olah melakukan gerakan tersebut secara nyata sehingga bisa meningkatkan keyakinan diri pemain. Bersumber pada hasil penelitian dari Astra, (2019) bahwa terdapatnya pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* eksternal terhadap akurasi umpan lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan. Hasilnya dapat disimpulkan kalau eksternal *imagery* ialah metode yang dilakukan untuk melihat ataupun mengimajinasikan dari pergerakan yang diamati serta memicu semua bagian tubuh buat seolah–olah melaksanakan kegiatan itu dengan cara nyata maka dapat tingkatkan kepercayaan diri pemain.

Internal *imagery* maupun eksternal *imagery* merupakan suatu aktivitas psikologis yang ditimbulkan oleh karakteristik secara fisik dari suatu obyek baik itu secara permanen maupun secara sementara. Internal *imagery* maupun eksternal *imagery* tidak dibatasi pada memanggil kembali suatu obyek atau kejadian yang dirasa pada masa lalu atau juga masa sekarang tetapi juga mengacu pada suatu objek atau kejadian yang belum tercapai. *Imagery* akan membawa orang untuk mengantisipasi kejadian di masa depan, sehingga diharapkan latihan internal *imagery* dan eksternal *imagery* dapat membantu

pemain untuk lebih fokus dan lebih baik lagi dalam melakukan. Bersumber dari hasil riset dari Astra, (2019) menerangkan bahwa adanya pengaruh yang berarti latihan *imagery* dalam kepada akurasi umpan lambung pemain sepakbola di SSB Badai Moyudan.

Pemain futsal yang bisa melakukan tendangan dengan baik sering melatih kaki, posisi tubuh, dan pandangan yang akurat, pemain juga perlu mempertimbangkan proses dalam *shooting*, agar lebih mudah dalam mencetak *goal*. *Shooting* adalah peluang yang didapatkan pemain untuk mencetak gol. Keyakinan diri pemain sangat membantu dalam melakukan *shooting* dan mengatasi tekanan yang ditemui di dalam diri sendiri ataupun dari luar. *Shooting* juga menuntut kepercayaan diri, sebab jika pemain kurang percaya pada diri sendiri akan menyebabkan kegagalan pada saat melakukan tendangan.

Menurut Wissel, (2012) komponen yang penting saat melakukan *shooting* adalah melakukan nya dengan percaya diri karena hal itu akan meningkatkan hasil *shooting* pemain. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Ervan Kastrena, (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keyakinan diri dengan hasil tendangan penalti dan hasil penelitian dari Mardhika, R & Dimiyati (2015) menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengaruh antara pemain sepakbola yang mempunyai keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap keberhasilan tendangan *penalty*. Kebenaran teori tersebut juga diperkuat dengan hasil analisis data dalam penelitian yang menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan keberhasilan tendangan penalti, pada pemain sepakbola yang memiliki keyakinan diri tinggi dengan judul, “Pengaruh Interaksi antara Latihan Imajeri dan Konsentrasi Serta keyakinan Diri Tinggi dan Rendah terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti”.

Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemain sepak bola yang di latih dengan pendekatan latihan konsentrasi akan tampil lebih baik daripada pemain sepak bola yang kurang percaya diri. Sebaliknya, jika pemain sepak bola dilatih dengan pendekatan pelatihan imajeri mereka akan tampil lebih baik daripada pemain yang tidak mempunyai kepercayaan diri yang kuat.

Hal ini karena menurut teori, latihan visualisasi akan meningkatkan rasa percaya diri seorang atlet, sehingga lebih berhasil bila digunakan dengan atlet yang kurang percaya diri. Hasil penelitian di atas banyak yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh *imagery* dan keyakinan diri terhadap hasil *Shooting*.

Dari observasi awal yang dilakukan peneliti pada ekstrakurikuler futsal pada sekolah menengah atas (SMA N) di Kota Bengkulu, penulis tertuju kepada sekolah yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler futsal di Kota Bengkulu serta setelah melalui *random* yang berjumlah 11 sekolah. Di dapat sekolah yang dipilih yakni SMA N 7 Bengkulu, SMA N 10 Bengkulu dan SMA N 11 Bengkulu. Alasan peneliti memilih Kota Bengkulu juga dikarenakan masalah kurangnya prestasi futsal di kota Bengkulu khususnya di tingkat SMA sederajat pada tahun 2022. Hasil survei di lapangan mengungkapkan bahwa masih banyak siswa yang rata-rata hanya melakukan empat tembakan sukses dari sepuluh kali tembakan yang diberikan pelatih kepada pemainnya. Hasil survei peneliti pada saat pertandingan SMA N 7 Bengkulu melawan SMA N 10 Bengkulu pada 17 desember 2021, pada saat pertandingan berlangsung banyak terjadi peluang tapi masih banyak *shooting* yang tidak tepat sasaran ke arah gawang. Sementara pada saat tim SMA N 11 Bengkulu bermain sama masalah nya di akurasi *shooting* juga dengan hanya menghasilkan 2 gol dari 5 kali hasil *shooting* bukan hanya di pertandingan itu saja, tapi diwaktu pertandingan sebelumnya juga SMA N 11 kerap membuang peluang.

Dari hasil survei tersebut namun masih banyak pemain tidak melakukan teknik *shooting* yang akurat, yang mana akurasi *shooting* adalah peluang untuk mencetak gol dan menjadi penentu kemenangan dalam pertandingan, hal itu bisa di sebabkan karena kurangnya latihan dari segi mental dan psikis. Pelatih ekstrakurikuler SMA tersebut menyatakan bahwa masih ada beberapa pemain yang terburu-buru pada saat menembak dan tidak menembak dengan tenang. Saat peneliti melakukan wawancara dengan para pemain, mereka mengaku kesulitan menemukan posisi menendang yang nyaman, yang menyebabkan banyak tembakan tidak akurat.

Peneliti juga menemukan bahwa masih ada beberapa pemain yang tidak melakukan *shooting* pada posisi yang tepat. Sementara, metode latihan yang digunakan pelatih di SMA di Kota Bengkulu masih menggunakan metode konvensional, Menurut Dimiyati, (2018) metode konvensional atau ceramah yang telah lama digunakan sebagai cara komunikasi lisan antara guru dan siswa selama proses belajar mengajar, dapat dianggap sebagai pendekatan tradisional. Diduga pelatih masih memakai metode lama, jadi pelatih kurang memberikan latihan yang bervariasi sehingga ketika cuaca buruk pemain tidak bisa berlatih dengan maksimal.

Oleh karena itu peneliti ingin memperkenalkan metode latihan *Imagery* yang berguna memaksimalkan latihan pada saat keadaan yang kurang kondusif dan juga di harapkan ada perubahan dari psikologis pemain, karena dalam latihan psikologi juga bisa memberikan pengaruh dalam penerapannya di lapangan. Bentuk metode latihan yang peneliti ingin berikan yaitu menggunakan metode *imagery* internal yang mana siswa diberikan sugesti untuk membayangkan melakukan gerakan *shooting* didalam pikiran sehingga gerakan tersimpan dipikrannya dan memperbaiki teknik *shooting* supaya lebih baik, sedangkan latihan *imagery* eksternal dilakukan dengan cara memberikan tontonan gerakan video teknik *shooting* benar dari sumber ahli, sehingga siswa dapat menerapkan gerakan tersebut dengan baik dan benar pendapat dari Irianto D, (2018).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dan yang sering terjadi pada saat pemain atau tim dengan kemampuan teknik, fisik dan taktik sudah baik kalah dalam pertandingan, karena disebabkan juga oleh persiapan mental atau psikologis dan kepercayaan diri yang baik. Melihat permasalahan tersebut, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan latihan *imagery* dan keyakinan diri yang bertujuan membantu meningkatkan keberhasilan hasil *shooting* pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Kota Bengkulu.

B. Identifikasi Masalah

Bersumber pada latar belakang yang sudah dijabarkan, sehingga permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Minimnya variasi latihan.
2. Minimnya metode latihan terbaru sebab pelatih biasanya memakai model latihan konvensional.
3. Minimnya latihan dari bidang psikologis atau latihan mental, terutama latihan *imagery*.
4. Minimnya keyakinan diri siswa ketika melakukan *shooting*.
5. Minimnya ketenangan siswa dalam melakukan *shooting*.
6. Masih banyak siswa yang melakukan teknik *shooting* belum baik.

C. Pembatasan Masalah

Bersumber pada latar belakang serta pengenalan permasalahan yang sudah dijabarkan, sehingga permasalahan didalam riset ini dibatasi oleh latihan *imagery* (*internal imagery* serta *eksternal imagery*) dan keyakinan diri (*keyakinan diri tinggi* serta *keyakinan diri rendah*) yang dikaitkan dengan kemampuan *shooting* pada pemain futsal SMA N di Kota Bengkulu.

D. Perumusan Masalah

Bersumber pada pembatasan masalah yang dijabarkan, perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah latihan *imagery* eksternal mempunyai pengaruh dibandingkan latihan *imagery* internal terhadap kemampuan hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal?
2. Apakah keyakinan diri tinggi mempunyai pengaruh dibandingkan dengan keyakinan diri rendah terhadap kemampuan hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal ?
3. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kemampuan hasil *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan perumusan masalah yang dikemukakan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh antara latihan internal *imagery* dengan eksternal *imagery* terhadap kemampuan *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.
2. Untuk mengetahui pengaruh antara keyakinan diri tinggi dengan keyakinan diri rendah terhadap kemampuan *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.
3. Untuk mengetahui interaksi latihan *imagery* dengan keyakinan diri terhadap kemampuan hasil *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk memberikan metode latihan berbasis psikologis dalam mengembangkan latihan teknik dasar futsal. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan teknik dasar permainan futsal fundamental.

2. Manfaat Praktis

Untuk pemain, hasil penelitian ini sangat berguna untuk memberikan metode latihan psikologis dalam permainan futsal. Sedangkan bagi para pelatih, hasil penelitian ini berguna untuk menambah bahan masukan agar dapat lebih memberikan variasi metode latihan dalam melatih.

G. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel dari masing – masing variabel penelitian perlu dijelaskan agar tidak menimbulkan penafsiran berbeda:

1. Internal *imagery* adalah metode yang dilakukan dengan cara memandu pemain dalam melakukan pencitraan atau penggambaran dengan cara relaksasi yang menghasilkan *effect* fisik mengenai hal yang akan dilakukan.

2. Eksternal *imagery* adalah metode *imagery* dengan cara melihat video atau gambar dan kemudian pemain membayangkan dirinya menjadi gambar atau video yang ditampilkan tersebut.
3. Keyakinan diri tinggi adalah keyakinan seseorang dengan kemampuan dan keahlian yang dimilikinya berada sama atau di atas rata – rata lawan yang di hadapi tanpa meremehkan kemampuan lawan tersebut. Pada penelitian ini penulis menggunakan angket untuk mengukur tingkat keyakinan diri yang dimiliki siswa.
4. Keyakinan diri rendah adalah keyakinan diri yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya yang dirasa masih kurang dan menyebabkan terjadinya penurunan performa. Pada penelitian ini penulis menggunakan angket untuk mengukur tingkat keyakinan diri yang dimiliki siswa.