

PENGARUH METODE LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP KETEPATAN SEPAK MULA DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW

Abdilah , Victor G. Simanjuntak dan Andika Triansyah

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak

Email : bobyoppomoka@gmail.com

Abstract

The problem in this study is, is there an influence of imagery training methods on the accuracy of soccer (service) in the soccer takraw game on extracurricular participants in SMP Negeri 20 Pontianak?. The method in this study uses the method of experimental form Pre-Experimental with One-Group Pretest-posttest design. The population was 20 extracurricular students of SMP N 20 Pontianak and a sample of 20 students. The instrument used was a soccer ability test sheet. Data analysis uses t-test analysis (influence test). Based on the calculation of the data obtained by the ability to start (service) with an average pretest result of 11.7 and posttest of 14.3. Then the t-test is calculated to get the tcount in the imagery exercise method is 3.707 and the ttable is 1.729 with a significance level of 5%, which means $t_{count} > t_{table}$. With a percentage increase of 22%. Based on the above calculation, it can be said that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is an influence of imagery training methods on the accuracy of football (service).

Keywords : *Imagery Training Method, Accuracy Of Soccer.*

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan peserta didik di luar jam pelajaran. kegiatan ini dilaksanakan untuk mengisi waktu luang dan mencari peserta didik yang berbakat dalam bidang olahraga. dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik serta dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian serta memunculkan bakat peserta didik yang berprestasi dalam bidangnya.

Menurut Sudirman Anwar (2015: 48), ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa dalam pembinaan dan naungan atau tanggung jawab sekolah yang bertempat disekolah atau diluar sekolah. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah yaitu permainan sepak

takraw. Permainan sepak takraw mempunyai beberapa teknik dasar yang sudah semestinya dikuasai baik untuk kalangan pemula maupun kalangan profesional salah satunya adalah teknik sepak mula atau servis. Sepak mula (*service*) merupakan suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, selain itu sepak mula juga sering digunakan oleh pemain sepak takraw untuk melakukan serangan terhadap lawan dan mendapatkan poin guna memenangkan suatu pertandingan. Menurut Hakim, (Zainal Arifin, 2014: 99) menjelaskan dalam hasil penelitian pada suatu pertandingan sepak takraw yang ditemukan bahwa perolehan angka dalam permainan sepak takraw sebesar 24% diperoleh dari teknik *service* atau sepak mula. Sepak mula (*service*) ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan. mengingat betapa pentingnya kemampuan servis dalam olahraga sepak takraw, maka proses pembelajaran keterampilan servis harus

dilakukan secara cermat, berulang-ulang dan akan mampu meningkatkan kemampuan sepak mula (*service*).

Berdasarkan observasi pengamatan dan wawancara yang dilakukan di SMP Negeri 20 Pontianak, terdapat beberapa temuan rata-rata yang dialami peserta ekstrakurikuler saat berlatih sepak takraw diantaranya yaitu kemampuan sepak mula (*service*) yang tidak maksimal, dalam melakukan eksekusi gerakan terkesan tergesa-gesa, sikap awal yang salah, rangkaian gerakan yang tidak ritmis, perkenaan pada bola tidak tepat, target servis yang tidak menemui sasaran, tingkat akurasi rendah dan kurang konsisten pada hasil yang diperoleh. Selain itu, saat melakukan sepak mula (*service*), bola sering tidak melewati net dan bola sering keluar lapangan pertandingan. Sehingga sampai saat ini prestasi sekolah dalam permainan sepak takraw masih belum memuaskan. Hasil pengamatan dan fakta di lapangan pada kegiatan ekstrakurikuler terlihat bahwa latihan mental tidak pernah diberikan secara khusus, selama ini program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek fisik dan teknik. Sedangkan psikologis tidak mendapat perhatian dari pelatih. Salah satu latihan psikologis adalah metode latihan *Imagery*. Adapun alasan peneliti mengambil metode latihan *imagery* sebagai treatmentnya adalah sebagai berikut:

Menurut Gould dkk, (Singgih D Gunarsa, 2008: 111) yang telah melakukan survei terhadap atlet *elite* dari mempersiapkan diri hingga mencapai prestasi dalam berolahraga. Mendapatkan data sebagai berikut: (1) Visualisasi dan *imagery* 9,13. (2) konsentrasi dan perhatian 8,96. (3) latihan relaksasi 8,55. (4) strategi self-talk 8,15. (5) regulasi gugahan 8,27. (6) manajemen stres 8,25. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa latihan visualisasi dan *imagery* merupakan hal paling penting dibandingkan topik lainnya dalam latihan mental saat berolahraga. Bukti lainnya dijelaskan oleh Marten, (Yusuf Hidayat, 2010: 3), bahwa *imagery* mental merupakan suatu teknik yang efektif untuk meningkatkan

penampilan olahraga. Simpulan ini didasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukannya selama 12 tahun dari tahun 1970-1982 mengenai pengaruh latihan *imagery* terhadap keterampilan lemparan bola basket, menendang bola basket, gerakan start pada renang, melempar anak panah, karate, servis bola voli, dan tenis serta golf.

Latihan *imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu seorang pemain pemula untuk dapat menguasai suatu teknik dengan lebih mudah yaitu dengan cara membayangkan gerakan-gerakan yang ada pada teknik tersebut. Menurut Buckles, (Sukamto, 2013: 3), Latihan *imagery* telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan penguasaan teknik maupun taktik seorang atlet hal ini dibuktikan oleh seorang bintang basket dunia Michael Jordan yang telah sukses dalam karirnya di dunia basket salah satunya berkat latihan *imagery*, *Michael Jordan once said, "I visualized where I wanted to be, what kind of player I wanted to become. I knew exactly where I wanted to go, and I focused on getting there,* artinya Michael Jordan pernah berkata, "Saya membayangkan di mana saya ingin menjadi, jenis pemain yang saya inginkan. Saya tahu persis di mana saya ingin pergi dan saya berfokus untuk mendapatkannya".

Metode latihan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi seorang pemain, tidak terkecuali seorang pemain sepak takraw pemula yang ingin menguasai suatu keterampilan yang kompleks (sulit) dalam cabang olahraga yang ditekuni. Karena dengan metode latihan *imagery* seorang pemain akan berlatih bagaimana cara melakukan teknik tersebut di dalam pikiran. Dalam proses latihan *imagery* seorang pemain akan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga saraf yang menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Pada akhirnya gerakan-gerakan yang telah tersimpan dalam pikiran pemain dapat menjadi lebih mudah dilakukan saat berlatih teknik sesungguhnya di lapangan.

Menurut Iyakrus, (2012: 1) Sepak takraw adalah suatu permainan menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Permainan ini dimainkan di atas lapangan dengan ukuran panjang 13,42 meter dan lebar 6,1 meter, yang dibatasi oleh jaring/net seperti permainan bola voli. Permainan sepak takraw terdiri dari dua pihak/regu yang saling berhadapan, masing-masing regu terdiri dari tiga orang. Dalam permainan ini pemain diperbolehkan memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan tangan. Permainan ini dimainkan dengan cara memantulkan bola melewati jaring/net. Tujuan dari permainan sepak takraw adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat kesalahan. Sedangkan menurut Armelia, (Farit Khulfani, 2016: 13) Sepaktakraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara kolektif oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain. Salah satu dari tiga orang pemain tersebut disebut tekong (*server*) merupakan pemain yang berada di lapangan paling belakang. Tekong ini bertugas untuk menservis bola, menerima, dan menahan serangan dari regu lawan di bagian belakang lapangan. Dua pemain yang disebut apit kanan dan kiri. Kedua pemain ini berada di sebelah kanan dan kiri di depan tekong. Pemain ini beradadi dekat net yang bertugas sebagai pelempar bola ke tekong, penerima dan pemblok bola dari pihak lawan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, sepaktakraw adalah sebuah permainan yang dilakukan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 13,42 m x 6,10 m dan dibatasi sebuah net yang berada di tengah-tengah lapangan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan. Masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain yang berposisi sebagai tekong, apit kanan, dan apit kiri. Setiap pemain bebas memainkan bola dengan menggunakan bagian tubuh manapun kecuali lengan dengan tujuan utama yaitu untuk mengembalikan bola ke lapangan lawan. Dalam melakukan permainan sepaktakraw seseorang harus mempersiapkan diri dengan mempelajari dan

menguasai teknik dasar sepaktakraw. Teknik dasar tersebut sangat penting dalam bermain, karena dengan menguasai teknik dasar bermain dengan baik maka seseorang dapat terlihat kualitasnya dalam bermain.

Iyakrus (2012: 19), mengelompokkan teknik-teknik dasar bermain sepaktakraw meliputi sepakan, *heading*, memaha, servis, *smash*, dan blok. Disamping teknik yang lain, sepak mula (*service*) merupakan bagian terpenting dalam permainan sepak takraw, servis merupakan tanda dimulainya suatu permainan sepak takraw, yang artinya Sepak mula atau servis adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan dan sepak mula merupakan cara kerja yang penting dalam permainan sepak takraw karena poin atau angka akan dapat diperoleh regu yang melaksanakan sepak mula atau servis.

Menurut Zainal Arifin (2014: 102), Servis merupakan serangan pertama yang dilakukan ke daerah lapangan lawan. Servis dalam permainan sepak takraw adalah upaya menyajikan bola kepada regu lawan yang dilakukan oleh pemain dengan posisi tekong, seorang tekong dikatakan melakukan servis dengan baik, apabila dia mampu menendang bola melewati atas net dan masuk ke lapangan lawan. Berdasarkan pernyataan para ahli di atas maka penguasaan keterampilan sepak mula (*service*) dalam permainan sepak takraw sangat diperlukan untuk mengacaukan atau mengecoh pemain lawan, terutama tentang sasaran yang akan dilakukan oleh tekong hendaknya dapat mencari sasaran yang lemah dan sukar untuk menerima bahkan mengontrol bola.

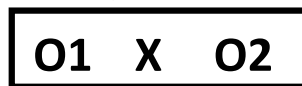
Menurut Singgih D Gunarsa (2008: 112), *Imagery* adalah suatu pengalaman yang serupa dengan pengalaman sensoris, namun tanpa adanya rangsang eksternal yang biasa. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dirumuskan bahwa *Imagery* merupakan suatu proses didalam pikiran, akal, ingatan, dimana pengalaman sensori disimpan didalam memori dan secara internal diulang dan dialami lagi di dalam pikiran, tanpa perlu menghadirkan stimulus eksternalnya. artinya, *imagery* merupakan suatu pengulangan gerakan,

kejadian, situasi atau pengalaman di dalam pikiran, yang dilakukan secara sengaja namun tidak memerlukan adanya suasana, kondisi, peralatan ataupun orang-orang yang sebenarnya ada di dalam pengalaman atau kejadian yang sesungguhnya. Pada olahragawan bukan hanya ‘melihat’ gerakan dirinya namun juga memfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman bahkan pengecap, untuk mengulang atau menciptakan pengalaman di dalam pikirannya.

METODE PENELITIAN

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai rancangan atau desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam upaya mendapatkan data serta menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Didalam prosedur penelitian ini peneliti akan menjabarkan beberapa item yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian antara lain: Populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrument penelitian, analisis data. Di samping itu akan dijelaskan pula variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian serta sifat hubungan antara variabel-variabel tersebut. Penelitian ini yaitu mengambil penelitian eksperimen untuk meningkatkan kemampuan sepak mula pada siswa ekstrakurikuler di SMP N 20 Pontianak yang berjumlah 20 orang. Menurut Sugiyono (2015: 107), “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Bentuk penelitian adalah cara pendekatan yang dilakukan untuk memperoleh data atau informasi yang kita butuhkan. Adapun bentuk penelitian dalam penelitian ini ialah *Pre-Experimental* dengan desain *One-Group Pretest-posttest*. Alasan digunakannya bentuk *Pre-Experimental* dengan desain *One-Group Pretest-posttest*, karena pada desain ini akan dilakukan tes awal (*pretest*) untuk mendapatkan data awal kemampuan sepak mula (*service*) dalam permainan sepak takraw. Kemudian akan diberikan treatment berupa latihan *imagery*, setelah treatment diberikan

maka dilakukan pengambilan data akhir (*posttest*). Adapun bentuk desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan:

X: Treatment yang diberikan.

O1: Nilai *Pretest* (sebelum diberikan *treatment*).

O2: Nilai *posttest* (setelah diberikan *treatment*).

Dalam penelitian ini yang digunakan untuk mengukur kemampuan sepak mula peserta ekstrakurikuler ialah dengan menggunakan tes servis, yang dikutip dari buku Nurhasan, (2001: 189). Pelaksanaan tes servis bertujuan untuk mengukur ketetapan bola dalam servis dengan gerakan koordinasi yang meliputi unsur reaksi ketepatan keluwesan dan kecepatan. Pada penelitian ini, proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa dengan test awal (*pretest*) selanjutnya diberikan metode latihan *imagery*. Proses pembelajaran atau *treatment* dilaksanakan dengan 12 pertemuan dengan jadwalnya satu minggu 3 kali pertemuan. Pada saat pertemuan pembelajaran sudah mencapai akhir penelitian melakukan test akhir (*posttest*). Test akhir bertujuan untuk membandingkan kemampuan awal peserta ekstrakurikuler dan kemampuan akhir setelah diberikan *treatment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data. Baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Data-data yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif yaitu uji normalitas, homogenitas dan uji beda atau pengaruh. Deskripsi data

hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mengambarkan data, yaitu tentang kemampuan sepak mula (*service*) siswa ekstrakurikuler takraw SMP Negeri 20

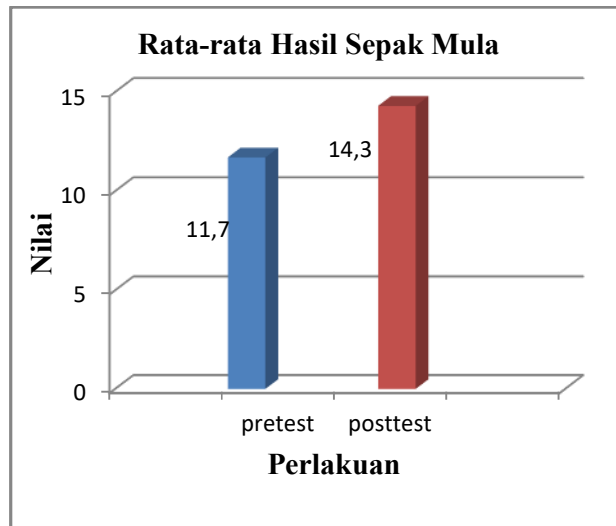
Pontianak. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Statistik *Pretest* Dan *Posttest*

Hasil Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	11,7	14,3
Standar Deviasi	4,06	4,06
Nilai Minimum	7	10
Nilai Maximum	16	19

Berdasarkan tabel di atas yang menunjukkan bahwa nilai tes awal (*pretest*) dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 11,7 sedangkan pada tes akhir (*posttest*) didapati

nilai rata-rata nya adalah sebesar 14,3, yang artinya nilai *posttest* lebih besar dari nilai *pretest*. Selanjutnya akan ditampilkan dalam bentuk diagram di bawah ini:



Grafik 1. Diagram batang rata-rata penilaian kelompok *pretest* dan *posttest*.

Hasil Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Sebab, dalam statistik parametrik distribusi data yang normal adalah suatu keharusan dan merupakan syarat yang harus terpenuhi. Uji normalitas dilakukan dengan chi kuadrat. Pengambilan keputusan yaitu jika nilai

$\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ maka data berdistribusi normal dan sebaliknya. Setelah dilakukan uji normalitas data di dapat hasil untuk data *pretest* dengan χ^2_{hitung} sebesar 4,682, kemudian hasil ini dibandingkan dengan χ^2_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh $\chi^2_{tabel} = 5,991$. dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas data *pretest*

Uji Normalitas	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	4.682 < 5.991	Normal

Setelah dilakukan uji normalitas data di dapat hasil untuk data *pretest* dengan χ^2 hitung sebesar 4.549, kemudian hasil ini dibandingkan dengan χ^2 tabel dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh χ^2 tabel = 5.991.

dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data *Posttest*

Uji Normalitas	Sig.	Keterangan
<i>Posttest</i>	4.549 < 5.991	Normal

Uji Homogenitas

Dalam statistik uji homogenitas digunakan untuk mengetahui variasi dari beberapa populasi sama atau tidak. Uji homogenitas dilakukan dengan pengambilan keputusan untuk uji homogenitas adalah dilakukan uji homogenitas data di dapat hasil untuk data *pretest* dengan f_{hitung} sebesar 1.000, kemudian dibandingkan dengan k pembilang $(20-1) = 19$ dan penyebut $(20-1) =$

gunakan $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dikatakan bahwa maka dapat dikatakan data homogenya dan sebaliknya. Berdasarkan hasil statistik

19 dengan taraf signifikansi 5% diperoleh f_{tabel} sebesar 2.165. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* homogen, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel : 4. Hasil Uji Homogenitas Data *Pretest* Dan *Posttest*

Uji Homogenitas	Sig.	Keterangan
<i>Pretest- Posttest</i>	1.000 < 2.165	Homogen

Analisis Uji-t

Setelah diketahui data berdistribusi normal dan varians tidak homogenya serta jumlah sampel yang sama, maka sesuai pedoman yang telah dikemukakan digunakan rumus *t-test Polled Varians*. Adapun hasil perhitungan data dengan menggunakan

kedua rumus tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:
Diperoleh $t_{hitung} = 3.707$, kemudian dibandingkan dengan $k = N-1 = 19$ dan taraf signifikansi 5% diperoleh $t_{tabel} = 1.729$. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Analisis Uji-T

Analisis Uji-t	Signifikansi
<i>Pretest – Posttest</i>	3.707 > 1.729

Pembahasan

Penelitian ini yaitu mengambil penelitian eksperimen untuk meningkatkan ketepatan sepak mula pada siswa ekstrakurikuler di SMP N 20 Pontianak dengan menggunakan latihan mental, yaitu metode latihan *imagery*. Latihan *imagery* dipilih menjadi salah satu penelitian karena untuk mengenalkan kepada peserta ekstrakurikuler bagaimana cara melatih *imagery* dalam permainan sepak takraw, dan juga untuk memperbaiki sepak mula para peserta ekstrakurikuler.

Pada penelitian ini, proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa dengan test awal (*pretest*) selanjutnya diberikan metode latihan *imagery*. Proses latihan atau treatment dilaksanakan dengan 12 pertemuan dengan jadwalnya satu minggu 3 kali pertemuan. Pada saat pertemuan sudah mencapai batas akhir peneliti melakukan test akhir (*posttest*). Test akhir bertujuan untuk membandingkan kemampuan awal peserta ekstrakurikuler dan kemampuan akhir setelah diberikan treatment.

Berdasarkan hasil penghitungan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa nilai tes awal (*pretest*) dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 11,7 sedangkan pada tes akhir (*posttest*) didapati nilai rata-ratanya adalah sebesar 14,3, yang artinya nilai *posttest* lebih besar dari nilai *pretest*. Setelah mengetahui nilai *mean* dari *pretest* dan *posttest* selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data homogen atau tidak, untuk hasil uji normalitas data didapati hasil untuk data *pretest* dengan x^2_{hitung} sebesar 4.682, kemudian hasil ini dibandingkan dengan x^2_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh $x^2_{tabel} = 5.991$. setelah dilakukan uji normalitas data didapati hasil untuk data *pretest* dengan x_{hitung} sebesar 4.549 kemudian hasil ini dibandingkan dengan x^2_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh $x^2_{tabel} = 5.991$. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Selanjutnya

dilakukan uji homogenitas data dan didapati hasil untuk data *pretest* dengan f_{hitung} sebesar 1.000 kemudian dibandingkan dengan dk pembilang $(20-1) = 19$ dan penyebut $(20-1) = 19$ dengan taraf signifikansi 5% diperoleh f_{tabel} sebesar 2.165 dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* homogen. Selanjutnya dilakukan analisis uji-T dengan menggunakan rumus *t-test polled varians*, adapun hasil penghitungan data diperoleh $t_{hitung} = 3.707$ kemudian dibandingkan dengan $dk = N-1 = 19$ dengan taraf signifikansi 5% diperoleh $t_{tabel} = 1.729$, maka berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selanjutnya dilakukan analisis persentase kenaikan dan didapati hasil kenaikan sebesar 22% yang artinya terdapat peningkatan dari kegiatan *pretest* dan *posttest* metode latihan *imagery*.

Jadi, dapat dikatakan bahwa latihan *imagery* memiliki peran penting dalam dunia olahraga, serta dengan menggunakan metode latihan *imagery* dapat membantu atlet dalam memperbaiki rasa percaya diri dan memperbaiki penampilan seorang atlet dalam lapangan ketika pertandingan sedang berlangsung. Menurut Holmes & Collins (Sukanto, 2013) dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental *imagery* yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw SMP N 20 Pontianak diketahui bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan keterampilan sepak mula, hal ini dikarenakan latihan *imagery* memberi pengalaman yang lebih mendalam tidak hanya pada pengalaman gerak fisik tapi juga pengalaman gerak pada kognitif siswa sehingga hasilnya siswa akan merasa mudah untuk menguasai gerakan yang sulit dan kompleks. Hanya saja siswa harus benar-benar serius saat melakukan latihan ini apabila ingin memperoleh hasil yang maksimal karena pada latihan *imagery* dibutuhkan konsentrasi yang baik dalam prosesnya. Penelitian pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan sepak mula peserta ekstrakurikuler sepak

takraw SMP N20 Pontianak memberi kesempatan kepada para siswa untuk dapat menguasai dan meningkatkan keterampilan sepak mula dengan mudah, selain itu siswa juga dapat memperoleh pengetahuan tentang apa itu latihan *imagery* dan kegunaannya berkaitan dengan upaya meningkatkan penguasaan teknik-teknik dalam cabang olahraga sepak takraw. Hasil penelitian ini juga menginformasikan bahwa treatment *imagery* dapat digunakan sebagai salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan penguasaan keterampilan sepak mula siswa pemula yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan sepak mula dalam olahraga sepak takraw siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 20 Pontianak. Dengan demikian latihan *imagery* ini dapat menjadi solusi bagi siswa pemula yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dalam menguasai dan meningkatkan kemampuan sepak mula. Hal tersebut ditandai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest* peserta ekstrakurikuler dengan latihan *imagery* sebagai treatment nya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data kemampuan sepak mula. selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan dengan uji-T diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3.707 > 1.729$, jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak, yang artinya terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan sepak mula dalam permainan sepak takraw pada siswa ekstrakurikuler di SMP N 20 Pontianak, dengan persentase peningkatan sebesar 22%.

Saran

Dengan mengacupada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih maupun siswa atau pemain sepak

takraw, untuk menguasai suatu teknik yang mempunyai tingkat kompleksitas gerak dapat menggunakan latihan

imagery sebagai salah satu cara agar teknik tersebut dapat mudah dikuasai, selain itu latihan ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan juga dapat meningkatkan kemampuan mental sehingga seorang pemain ataupun siswa siapa pun yang menghadapi suatu latihan maupun pertandingan, latihan *imagery* tersebut bisa digunakan sebelum, saat ataupun sesudah berlatih, dan juga saat bertanding.

2. Bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dengan menghubungkan variabel penelitian dengan variabel lain, dan memperdalam kajian tentang model latihan mental

bagi siswa ataupun pemain untuk meningkatkan kemampuannya,

baik dari segi fisik maupun psikologi.

3. Bagi para peserta ekstrakurikuler haruslah dengan serius dalam mengikuti setiap latihan yang diberikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, Sudirman, (2015). *Management Of Student Development*. Tembilahan-Riau: Yayasan Indragiri.
- Arifin, Zainal. 2014). *Analisis Gerakan Servis Atas Dalam Permainan Sepak Takraw Berdasarkan Konsep Biomekanika*. Volume 3 No (1): (online). Retrieved Februari 2018, from Jurnal Pendidikan Olahraga: <http://journal.lkipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/142>.
- Gunarsa, D Singgih. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulya.
- Hidayat Yusuf, (2008). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Alfabeta.
- Iyakrus, (2012). *Permainan sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press.
- Khulfani Farit. (2016). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Takraw Peserta Ekstrakurikuler Di SD Negeri*

Bhayangkara. Yogyakarta.
Universitas Negeri Yogyakarta.
Nurhasan.(2001). *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta:
Direktorat Jendral Olahraga.

Sukamto, (2013). *Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler bolabasketsma N 1 Bantul*. Universitas Yogyakarta.

Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.