

Pengaruh Latihan Imagery terhadap Keterampilan Sepak Tahan (Passing and Stopping) (Studi Eksperimen pada Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar)

Alficandra¹, Joni Alpen², Sasmariato³

^{1,2,3}Universitas Islam Riau

¹candraa@edu.uir.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat masih rendahnya keterampilan *passing dan Stopping* Permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar. Hal ini dimungkinkan karena kurang tepatnya metode latihan yang digunakan oleh pelatih dalam proses latihan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap keterampilan *passing dan Stopping* Permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar. Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*quasi eksperimental*) dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah semua pemain sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar berjumlah 15 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi dijadikan sampel atau disebut juga dengan *total sampling* yang berjumlah 15 orang. Tes yang digunakan adalah tes *Passing dan stopping*. Data dianalisis menggunakan 55 statistik uji-*t dependend sample*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *imagery* yang signifikan terhadap Keterampilan *Passing dan Stopping* pemain sepakbola, dari rata-rata (mean) sebesar 62.26. Kemudian dilakukan perlakuan eksperimen dengan latihan *imagery* selama 12 kali pertemuan, setelah itu dilakukan tes akhir (*post-test*) yaitu tes keterampilan *passing dan stopping* dengan skor keseluruhan *post-test* yaitu sebesar 1078 dengan rata-rata (mean) sebesar 71.86, dengan hasil $t_{hitung} = 11.22$ yang berarti lebih besar dari taraf signifikan $t_{tabel} 5\% = 2.14$. dengan kesimpulan, H_0 ditolak, dan H_a diterima.

Kata kunci: latihan *imagery*, sepak tahan, sepakbola

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang, salah satunya di bidang pembangunan olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dan telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga dan akhirnya akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya.

Berdasarkan kutipan di atas jelas saat ini pemerintah sangat mendukung kegiatan olahraga, tidak terkecuali olahraga sepakbola. Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga

yang digemari oleh masyarakat. Dengan demikian wajar keberadaan sepakbola mendapat perhatian pemerintah. Popularitas sepakbola bukan hanya bagi masyarakat umum, namun juga menjadi milik masyarakat intelektual sehingga dengan demikian olahraga sepakbola menjadi olahraga nasional atau olahraga rakyat.

Ide Permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Untuk melakukan itu pemain sepakbola harus memiliki teknik, taktik, fisik, dan mental yang bagus. Teknik sepakbola akan menuju kepada perbaikan dan kesempurnaan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal. Taktik tidak dapat dipisahkan dari teknik. Pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental. Fisik merupakan modal dasar untuk dapat melaksanakan kegiatan teknik dan taktik permainan sepakbola. Sedang mental merupakan

faktor yang tidak dapat diabaikan karena keberhasilan pemain sepakbola sangat tergantung dari pada sikap mental nya. Masalah sikap mental ini biasanya datang dari dalam diri pemain itu sendiri dan dari luar seperti lingkungan, masa penonton dan sebagainya. Hal ini berarti bahwa keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal.

Teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi olahraga, begitu juga dalam cabang sepakbola. Teknik sepakbola merupakan salah satu fondasi untuk dapatnya seorang bermain sepakbola atau suatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain sepakbola. Tindakan atau Teknik tersebut adalah baik teknik tanpa bola yang terdiri dari lari, melompat, gerak tipu, dan teknik dengan bola yang terdiri dari menendang bola, menahan bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, dan melempar bola.

Dari banyaknya teknik dalam sepakbola, teknik sepak tahan (*passing and stopping*) merupakan hal utama yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Sepak tahan (*Passing and Stopping*) adalah metode mengoper dan mengontrol bola yang sering digunakan pemain ketika mengoper dan menerima bola dari kawan satu tim dan melakukan *stopping* dari pemain lain. Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Pemain harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah rekan satu tim memberikan bola pada pemain lainnya. Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan membuang-buang

kesempatan untuk menciptakan gol. Jadi, semakin sempurna kemampuan keterampilan sepak tahan (*passing and stopping*) dikuasai, maka akan semakin besar pula kesempatan untuk menciptakan banyak peluang gol dalam situasi permainan.

Oleh sebab itu perlu upaya untuk mencapai keterampilan sepak tahan (*passing and stopping*) bola yang baik, maka harus dilakukan latihan sepak tahan (*passing and stopping*) dengan proses pembinaan yang teratur secara terus menerus dan dilakukan secara sistematis serta latihan harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan. Menurut Syafruddin (2011:29) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi. Proses tersebut mulai dari tahap perolehan/penemuan, tahap penghalusan, penstabilan, dan tahap penerapan keterampilan motorik secara bervariasi. Dalam hal ini latihan sepak tahan (*passing and stopping*) untuk mendapatkan keterampilan yang baik yang menghasilkan kesempatan untuk menciptakan gol.

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam proses kepelatihan masih kuat kecenderungan pelatih menitik beratkan pelaksanaan latihan yang nyata atau pelaksanaan tugas pola gerak yang terkoordinasi, terorganisasi, dan terpadu untuk mencapai suatu tujuan. Latihan tidak cukup hanya dilakukan secara *motorik* (dengan gerakan) saja, tetapi harus dibarengi dengan metode latihan *nir-motorik* (tanpa gerakan) seperti melihat gambar-gambar atau film mengenai gerakan yang akan dilakukan, dapat juga dengan membayangkan atau *me-visualisasikan*, atau mencitrakan gerakan yang akan dipelajari atau disebut secara khusus sebagai *imagery*. *Imagery* diterjemahkan kedalam pengertian membayangkan”.

Imagery merupakan salah satu teknik khusus yang terkait dengan keterampilan psikologis dengan melibatkan imajinasi. Lutan (1988:335) menjelaskan latihan imajiner (*mental practice*) adalah suatu proses introspeksi. Seorang membayangkan atau memikirkan bagaimana

pola suatu gerakan dilaksanakan dan tidak ada gerakan nyata yang menyerupai teknik sebenarnya. Berdasarkan penjelasan di atas, maka latihan *imagery* merupakan proses latihan dengan cara memikirkan atau membayangkan secara mental aspek tertentu dari keterampilan yang sedang dipelajari, tanpa terlibat dalam segala macam gerak sesungguhnya dalam kajian ini yaitu latihan sepak tahanan (*passing and stopping*) menggunakan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan sepak tahanan (*passing and stopping*) bola pemain.

Berdasarkan penjelasan di atas, ada beberapa alasan utama yang membuat latihan *imagery* patut diperhatikan atau dilakukan sebagai pelengkap bagi latihan gerak nyata. Pertama, latihan *imagery* bermanfaat untuk merangsang perkembangan dari penguasaan keterampilan dalam tempo yang lebih cepat, dan mungkin dengan tingkat retensi yang lebih besar. Kedua, konseptualisasi keterampilan motorik yang akan dipelajari secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif atau kemampuan seseorang untuk berfikir. Ini berarti, belajar motorik itu tidak berlangsung secara otomatis. Ketiga, dalam keadaan kelas terlampau padat, atau fasilitas kurang, maka latihan *imagery* dapat dipakai sebagai pelengkap latihan nyata, serta sambil menunggu latihan giliran yang nyata, para pemain dapat melakukan latihan *imagery*.

Dengan demikian, agar mendapatkan hasil yang efektif terhadap keterampilan sepak tahanan (*passing and stopping*) maka latihan nyata harus dibarengi atau digabungkan dengan latihan *imagery* atau latihan *imagery* bukan berarti pengganti sepenuhnya kedudukan latihan nyata. Latihan *imagery* efektif sejauh metode itu dilaksanakan tidak berdiri sendiri. Artinya, antara latihan nyata melalui peragaan gerak langsung dan latihan *imagery* harus saling melengkapi atau latihan *imagery* dijadikan sebagai porsi pelengkap dari latihan gerak nyata yaitu latihan sepak tahanan (*passing and stopping*).

Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar adalah salah satu Klub sepakbola terbaik di Kabupaten Kampar Tengah, Klub sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar pernah meraih prestasi juara antara Klub Se Kabupaten Kampar

Tengah pada tahun 2012 dan pernah mewakili Kampar Tengah untuk mengikuti turnamen antar Klub Sepakbola Se Kampar. Namun, sekarang ini Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar mengalami penurunan prestasi, mereka tidak mampu lagi menjuarai turnamen atau kejuaraan yang diikutinya pada tahun 2013 antara Klub-Klub Sepakbola Se-Kampar.

Berdasarkan pengamatan serta informasi dari Bapak Juprizal pelatih Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar, salah satu faktor kelemahan dan penyebab kekalahan pemain Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar adalah keterampilan sepak tahanan (*passing and stopping*) yang dilakukan masih kurang efektif, hal ini terkait dengan *timing* (penempatan dalam waktu yang tepat) dimana terlihat orientasi ruang dan waktu pada saat melakukan sepak tahanan (*passing and stopping*) kurang baik. Rendahnya keterampilan pemain juga disebabkan ketidaktepatan posisi tubuh pada saat melakukan sepak tahanan (*passing and stopping*) bola, sehingga pengoperan bola tidak terarah dan sulit untuk diterima oleh pemain kawan yang mengakibatkan minimnya peluang gol ke daerah lawan. Selain itu, terlihat pemain kurang konsentrasi dalam melakukan teknik sepak tahanan (*passing and stopping*) bola, sehingga mengakibatkan pengoperan dan menerima bola yang tidak maksimal.

Selain faktor di atas, kondisi sarana dan prasarana dalam proses latihan kurang memadai seperti bola kaki dan cone yang menyebabkan proses latihan tidak maksimal dan yang paling penting adalah ketidaklengkapan informasi yang diberikan oleh pelatih dan salah mengartikan informasi latihan gerakan dari program yang dijalankan. Keadaan ini berdampak pada latihan yang tidak sistematis dan metode latihan tidak berjalan sesuai kebutuhan pemain yang akhirnya penurunan pada prestasi pemain. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan sepak tahanan (*passing and stopping*) pemain tersebut dapat dilakukan dengan memilih bentuk pendekatan metode latihan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan kemampuan motorik pemain serta sesuai dengan tahapan-tahapan dalam

melakukan latihan teknik pada tahap kognitif, fiksasi, dan tahap otomatisasi dengan memperkuat latihan dengan menggabungkan latihan nyata atau latihan gerakan (*motorik*) dengan latihan *imagery* (*nir-motorik*).

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka penulis tertarik untuk melihat, meneliti, serta membahas permasalahan ini, terkait dengan metode latihan *imagery* yang berpengaruh terhadap keterampilan sepak tangan (*passing and stopping*), khususnya pada para pemain Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *imagery*, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan sepak tangan (*passing and stopping*) permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar.

Sebelum perlakuan (*treatment*) dilaksanakan, terlebih dahulu dalam penelitian ini diawali dengan melakukan *Pretest*. *pretest* ini bertujuan untuk memperoleh data awal tentang keterampilan sepak tangan (*passing and stopping*) permainan sepakbola yang dimiliki oleh pemain sepakbola. Setelah *pretest* maka kelompok eksperimen diberi perlakuan (*treatment*) latihan *imagery*.

Arikunto (2006:130) menjelaskan "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Pada penelitian ini yang di jadikan populasi adalah semua pemain sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang.

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian, dalam ruang lingkup dan waktu yang ditentukan. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2006:134). Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu semua pemain sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data dan informasi yang penulis peroleh pada saat melakukan penelitian di lapangan. Dalam penelitian ini, seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap keterampilan sepak tangan (*passing and stopping*) permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen lebih bersifat pra-eksperimental jenis *pre-test* dan *post-test* dalam satu kelompok. Sebelum kegiatan eksperimen dilakukan, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) guna melihat keterampilan *passing* dan *stopping* pemain, kemudian sampel diberikan perlakuan latihan dengan latihan *imagery*. Setelah perlakuan selesai, dilakukan tes akhir (*post-test*) dengan menggunakan tes keterampilan *passing* dan *stopping*. Nilai tes pemain tersebut kemudian diubah menjadi nilai yang telah ditentukan sebelumnya. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, maka langkah selanjutnya menjumlahkan nilai-nilai tes tersebut dengan menggunakan tabel nilai norma yang disebutkan terlebih dahulu.

Untuk mengetahui dengan jelas mengenai gambarannya, maka berikut ini akan penulis uraikan pemaparan data yang berhasil penulis peroleh dari lapangan sebagai hasil penelitian yang telah penulis lakukan.

Deskripsi Pree-Test Keterampilan *Passing* Dan *Stopping* Permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar

Dari pengambilan data awal yaitu sebelum dilakukan perlakuan dengan latihan *imagery* diberikan *pre-test* atau tes awal *passing dan stopping* terhadap 15 orang sampel, dengan hasil skor keseluruhan setelah diubah menjadi nilai yaitu dengan skor tertinggi 66, Skor terendah 58, dengan rata-rata (M) = 62.26 dan standar deviasi sebesar 4.13. Untuk lebih jelasnya data dari tes awal (*pre-test*) keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang

Deskripsi Tes Akhir (*Pos-test*) Keterampilan *Passing* Dan *Stopping* Permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar

Setelah perlakuan dengan latihan *imagery* sebanyak 12 kali pertemuan, guna untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* pemain, maka dilakukan tes akhir (*pos-test*) dengan tes keterampilan *passing* dan *stopping* yang telah disebutkan terdahulu dari 15 orang pemain, maka didapat hasil skor keseluruhan setelah diubah menjadi nilai yaitu dengan skor tertinggi 74 dan skor terendah 66, dengan rata-rata (M) 71.86 dan standar deviasinya sebesar 3.66. Untuk lebih jelasnya data dari tes akhir (*post-test*) keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang

Data yang telah dikumpulkan kemudian di analisis dengan menggunakan uji statistik *t-tes* yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan (meyakinkan) dari dua buah mean sampel (dua buah variable yang dikomparatiskan) yaitu variable bebas (X) latihan *imagery* dan variable terikat (Y) keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar. Sebelum perlakuan, sampel diberikan tes awal (*pree-test*) guna mengetahui keterampilan *passing* dan *stopping* pemain, setelah itu diberikan perlakuan dengan latihan *imagery* sebanyak 12 kali pertemuan, dan dilakukan tes ahir (*pos-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh dari metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* siswa. Apabila:

H₀ dikatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *imagery* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar.

H_a dikatakan apabila terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *imagery* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar.

Berdasarkan hipotesis yang diajukan data diolah dengan teknik analisis " *t-test*. *t-test* berguna untuk testing signifikansi. Dari perhitungan analisa statistik dengan *t-test* diperoleh nilai *t* sebesar 11.22, dengan N (subjek pada sampel) 15 orang, didapat skor *pree-test* atau tes awal yang dilakukan yaitu sebesar 934, rata-rata (mean) sebesar 62.26. Kemudian dilakukan perlakuan eksperimen dengan latihan *imagery* selama 12 kali pertemuan, setelah itu dilakukan tes akhir (*pos-test*) yaitu tes keterampilan *passing* dan *stopping* dengan skor keseluruhan *post-test* yaitu sebesar 1078 dengan rata-rata (mean) sebesar 71.86.

Kemudian untuk mengetahui baik tidaknya atau ada perbedaan yang signifikan hasil antara sebelum melakukan perlakuan dan sesudah perlakuan dengan metode yang dipakai dalam penelitian ini atau ada tidaknya pengaruh dari perlakuan tersebut, maka terlebih dahulu dengan menentukan skor beda antara *pree-test* dan *pos-test* dengan skor keseluruhan dari 15 orang sampel yaitu 144, dengan rata-rata (mean) 9.60 kemudian dimasukkan ke dalam rumus *t* dengan hasil 11.22.

Kemudian langkah berikutnya adalah mengkonsultasikan nilai *t* tersebut dengan ***t_{tabel}*** pada lampiran V. Nilai persentil untuk distribusi *t* dua ekor. *NU* = d.b. dalam Arikunto (2006:363). Dari tabel diketahui bahwa dengan $N-1 = 15 - 1 = 14$, diperoleh harga kritik "t" atau ***t_{tabel}*** yaitu pada taraf signifikan $0.05/5\% = 2.14$. Dengan ***t₀*** yaitu = 11.22. untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambaran berikut:

Tabel 1. Pengujian Taraf Signifikan Hasil *Pree-Test* dan *Pos-Test* Antara Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Keterampilan *Passing* dan *Stopping* Permainan Sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar

Pengaruh	Taraf Sig 5%	Nilai Tes Sig (<i>t₀</i>)	Keterangan
Latihan <i>Imagery</i> (X) Terhadap keterampilan <i>passing</i> dan <i>stopping</i> (Y)	<i>t_{tabel}</i> 5%=2.14	<i>t_{hitung}</i> = 11.22	Hubungan signifikan Ho ditolak, dan Ha diterimaa

Dengan demikian, latihan *imagery* memberikan pengaruh terhadap keterampilan

passing dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar, dimana terlihat ada perbedaan yang signifikan dari hasil tes awal (*pre-test*) yang dilakukan sebelum pendekatan eksperimen dengan metode variasi latihan dengan tes akhir (*pos-test*) setelah eksperimen (*treatment/perlakuan*) yang diberikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, yang diperoleh melalui pengujian hipotesis penelitian yang di ajukan memberikan informasi bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan (meyakinkan) dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar. Perbedaan mean *pre-test* sebelum perlakuan dan *pos-test* setelah perlakuan dengan latihan *imagery* menunjukkan pengaruh yang baik dan signifikan.

Pengujian hipotesis ini apabila dilakukan oleh pemain melakukan latihan *imagery* yang terprogram, kontiniu dengan baik sehingga dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping*. Menurut Lutan (1988:327) menjelaskan “salah satu metode terbaik untuk meningkatkan keterampilan yakni secara langsung mempelajari kegiatan yang dimaksud melalui kegiatan praktek secara berulang-ulang dengan tekanan pada pembiasaan”. Selanjutnya Rahyubi (2011:260) menjelaskan “bahwa upaya penguasaan keterampilan tidak hanya difokuskan pada pembelajaran gerakanya saja, melainkan disadari perlunya menyisihkan waktu untuk latihan mental atau yang disebut latihan nir-gerak atau *nir-motorik* seperti latihan *imagery*.”

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, serta hasil dalam penelitian ini yaitu meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* pemain dan menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *passing* dan *stopping* pemain. Hal ini diperoleh dari latihan yang dilakukan tidak hanya difokuskan pada latihan gerak *passing* dan *stopping* saja atau latihan *passing* dan *stopping* secara langsung melalui kegiatan praktek yang berulang-ulang dengan tekanan pada pembiasaan semata, tetapi latihan nyata tersebut harus dilengkapi dengan latihan *imagery* dengan

tekanan latihan pada pemahaman gerakan sebelum latihan nyata dilakukan.

Dengan pemahaman yang baik tentang apa yang akan dipelajari, tentu seorang pemain akan mampu melakukan kegiatan tersebut dengan baik pula. Oleh karena itu, dapat dikatakan dalam usaha meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* pemain sepakbola latihan *passing* dan *stopping* menggunakan *imagery* sangat cocok dilakukan pemain Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar.

Dengan demikian dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *pos-test*. Perbedaan mean menunjukkan penggunaan metode variasi latihan lebih baik dibandingkan dengan sebelum melakukan latihan dengan hasil $t_{hitung} = 11.22$ yang bearti lebih besar dari taraf signifikan $t_{tabel} 5\% = 2.14$. dengan kesimpulan, H_0 ditolak, dan H_a diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan terhadap latihan *imagery* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar, maka dapat diambil kesimpulan bahwa “terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar dengan hasil $t_{hitung} = 11.22$ yang bearti lebih besar dari taraf signifikan $t_{tabel} 5\% = 2.14$. dengan kesimpulan, H_0 ditolak, dan H_a diterima”.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Darwis dkk. 1985. *Buku pelajaran sepakbola*. Padang: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Padang.
- _____. 1999. *Sepak Bola*. Padang: FIK UNP Padang.

- Gunarsa, Singgih, D. 1987. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- _____. 1993. *Prinsip-Prinsip Latihan*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Irawadi. Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang; FIK. UNP.