

Pengaruh *Circuit Training* Dan *Imagery* Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola

Rama Alestio, Witarsyah

Abstrak : Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian *the two group pre test – post test design*. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Merdeka Kota Solok. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Berlian Muda FC Solok yang usianya 15-17 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok diberi latihan *circuit training* didapatkan nilai t hitung = 2.69 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan dk = 9. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**2.69** > 1.833). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok. Pada kelompok diberi kombinasi didapatkan nilai t hitung = 2.95 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan dk = 9. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**2.95** > 1.833). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Imagery* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok. Terdapat adanya perbedaan latihan *circuit training* dan latihan *imagery* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok, dimana nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ 2.18 > 1.833).

Kata Kunci : *Circuit Training*, *Imagery*, Akurasi Tendangan Penalti

A. PENDAHULUAN

Menurut Syafruddin, (2011:54) mengemukakan bahwa "pada dasarnya prestasi olahraga ditentukan oleh empat faktor yaitu; (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental atau psikis, karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki atlet".

Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk menjalankan taktik dalam permainan sepakbola. Taktik akan sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik pula, karena mental dapat mempengaruhi taktik secara individu maupun kelompok. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya

pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Tujuan dalam permainan sepakbola yang harus dilaksanakan adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Dengan demikian maka kondisi fisik, teknik, taktik serta mental sangat diperlukan dalam usaha menciptakan gol ke gawang lawan.

Tendangan penalti diberikan wasit apabila terjadi pelanggaran serius didalam kotak penalti yang dilakukan oleh salah satu pemain dari tim yang sedang diserang. Tendangan penalti ini disebut sebagai eksekusi yang mematikan karena pihak lawan yang mendapatkan tendangan ini mempunyai kesempatan hampir seratus persen untuk bisa mencetak gol. Tendangan ini dilakukan dari titik yang disebut titik penalti, yaitu kira-kira 12 yard atau 11 meter dari tengah garis gawang. Kiper harus berdiri tepat pada garis gawang diantara tiang-tiang dan mistar gawang, dan tidak diperbolehkan bergerak diluar garis tersebut sampai bola benar-benar telah ditendang. Jika bola ditendang membentur badan atau berhasil ditahan kiper lalu bola mantul lagi ke arah penendang penalti, maka bola boleh ditendang lagi masuk ke gawang untuk menjadi gol. “Tetapi jika bola membentur tiang gawang, penendang penalti tidak diperbolehkan untuk menendang bola yang kedua kalinya sampai bola telah menyentuh pemain lain terlebih dahulu. Namun ketentuan diatas tidak berlaku jika dilakukan dalam babak adu penalti”. (Agus Salim, 2008:75)

Seorang eksekutor tendangan penalti dituntut memiliki teknik dasar, kondisi fisik dan mental yang baik. Untuk mendapatkan penguasaan keterampilan dalam menendang bola ke gawang harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Fisik merupakan faktor utama yang berfungsi untuk melakukan gerakan menendang bola baik, khususnya saat melakukan tendangan penalti. Selain itu faktor mental merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap penguasaan keterampilan menendang untuk menghasilkan tendangan penalti yang baik. Oleh karena itu, pemain yang memiliki unsur mental yang baik akan mampu memahami gerakan yang akan dilakukan, kecepatan dalam stimulus, kecepatan membuat keputusan, kemampuan memahami gerakan yang akan dilakukan.

Berdasarkan pengamatan penulis di Sekolah Sepakbola Berlian Muda FC selama dua kali latihan dan satu kali pertandingan, yaitu pada hari Rabu dan Jum'at tanggal 10 dan 12 Januari 2018 pada jam 16.00 Wib, bertepatan saat Berlian Muda FC Solok melakukan latihan untuk

melakukan Uji coba dilapangan Merdeka Kota Solok pada hari minggu tanggal 14 Januari 2018. Pada saat berada dilapangan baik saat bertanding ataupun pada saat latihan, banyak diantara pemain melakukan kesalahan dalam melakukan tendangan penalti. Dimana pada saat pemain mendapatkan kesempatan tendangan penalti sering tidak menemui sasaran dan lemah, sehingga tendangan yang dilakukan tidak mengarah ke gawang dan terlalu lemah sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan.

Kemudian pada saat *observasi*, peneliti juga melakukan diskusi ataupun tanya jawab dengan staf pelatih Berlian Muda FC yaitu *Coach* Taufik, S.Pd, tentang tingkat kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Berlian Muda FC baik dari segi penguasaan teknik maupun bentuk-bentuk latihan yang diberikan. Menurut *Coach* Taufik, S.Pd, bahwa dari segi penguasaan teknik secara keseluruhan banyak pemain yang sudah menguasai teknik, namun dari segi khususnya kondisi fisik masih lemah dan masih tingginya tingkat kecemasan pemain saat melakukan tendangan penalti.

Untuk mengatasi masalah tersebut, metode yang dilakukan yaitu Metode Latihan *Circuit Training* dan *Imagery*. Sedangkan metode adalah cara-cara mengajar khusus yang digunakan dalam mengelola pengetahuan, prinsip-prinsip, norma-norma peraturan-peraturan yang berlaku dalam olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya keefektifan dalam belajar. Metode Latihan *Circuit Training* adalah suatu bentuk latihan menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda. Diantaranya latihan kekuatan dan koordinasi untuk meningkatkan kemampuan tendangan penalti. *Imagery* adalah proses latihan dengan cara memikirkan atau membayangkan secara mental aspek tertentu dari keterampilan yang sedang dipelajari, tanpa terlibat dalam segala macam gerak sesungguhnya. Diharapkan dengan adanya metode Latihan *Circuit Training* dan *Imagery* dapat menambah *skill* dalam melakukan tendangan penalti sehingga tingkat akurasi tendangan penalti menjadi lebih baik.

B. METODOLOGI

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian *the two group pre test – post test design*. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Merdeka Kota Solok. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Berlian Muda FC Solok yang

usianya 15-17 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan tendangan penalti. Tes yang dilakukan adalah tes ketepatan menendang bola ke gawang. (Siem Plooyer, 1970)

C. HASIL

1. Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok

Variabel	Pengukuran	t hit	t tab	N	Ket
Kemampuan <i>Penalti Kick</i>	Sebelum	2.69	1.833	10	Sig
	Sesudah				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai t hitung =2.69 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan dk = 9. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**2.69** > 1.833). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok.

2. Pengaruh Latihan *Imageri* Terhadap Kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok

Variabel	Pengukuran	t hit	t tab	N	Ket
Kemampuan <i>Penalti Kick</i>	Sebelum	2.95	1.833	10	Sig
	Sesudah				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai t hitung =2.95 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan dk = 9. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**2.95** > 1.833). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok.

3. Perbedaan Latihan *Sirkuit* dan Latihan *Imageri* Terhadap Kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok

Variabel	Pengukuran	t hit	t tab	N	Ket
Kemampuan <i>Penalti Kick</i>	Sirkuit	2.18	1.833	10	Sig
	Imagery				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai t hitung =2.18 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2.18 > 1.833). Dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya perbedaan latihan *circuit training* dan latihan *imagery* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok.

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t hitung =2.69 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2.69 > 1.833). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok. Pada penelitian terlihat adanya pengaruh latihan *sircuit training* mempengaruhi kemampuan tendangan pinalti pemain sepak bola dimana terjadinya peningkatan rata tendangan pinalti setelah dilakukan latihan *sircuit training*. Hal ini dapat disebabkan karena terjadinya peningkatan kemampuan kondisi fisik pemain setelah diberikan latihan. Hal ini disebabkan karena sikap badan dan tumpuan yang sangat menentukan hasil tendangan penalti yang dilakukan. Dimana dalam cabang olahraga sepak bola untuk memperoleh tendangan penalti yang baik, atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan tendangan penalti dengan maksimal.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan adanya pengaruh latihan *circuit training* mempengaruhi kemampuan tendangan pinalti pemain. Dimana dengan dilakukannya latihan *sircuit training* maka akan terjadi peningkatan kemampuan fisik pemain karena dapat meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat sehingga pemain dapat melakukan tendangan pinalti dengan baik. Dengan demikian, untuk meningkatkan kemampuan pinalti pemain maka perlu dilakukannya latihan *sircuit training* secara rutin dan tersistematis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t hitung =2.95 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2.95 > 1.833). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Imageri* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok. Berdasarkan

hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan adanya pengaruh latihan imageri terhadap kemampuan tendangan pinalti pemain. Dimana dalam olahraga sepakbola khususnya pada teknik kemampuan tendangan penalti, *Imagery* merupakan salah satu yang sangat diperlukan dalam melakukan tendangan penalty untuk dapat meningkatkan kemampuan mental pemain dalam melakukan tendangan. Tanpa memiliki *Imagery* yang baik akan mempengaruhi hasil tendangan penalti yang dilakukan. Oleh sebab itu untuk mendapatkan tendangan penalti seperti yang diinginkan seorang atlet harus menggunakan latihan *Imagery*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t hitung = 2.18 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2.18 > 1.833$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya perbedaan latihan *circuit training* dan latihan *imagery* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok. Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya perbedaan kemampuan tendangan pinalti antara kelompok yang diberikan latihan *sircuit training* dengan kelompok yang diberikan latihan imageri dengan nilai rata –rata *sircuit* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata – rata *imagery*. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *sircuit training* memiliki keefektifan yang lebih baik dibandingkan dengan latihan imageri dalam meningkatkan kemampuan tendangan pinalti pemain. Hal ini dapat menjadi rekomendasi bagi pelatih untuk menentukan jenis pelatihan yang tepat dan cocok diterapkan bagi pemain sehingga dapat meningkatkan kemampuan tendangan pinalti pemain.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang latihan *circuit training* dan latihan *Imageri* terhadap kemampuan *penalti kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada kelompok diberi latihan *circuit training* didapatkan nilai t hitung = 2.69 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2.69 > 1.833$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok.

2. Pada kelompok diberi imageri didapatkan nilai $t_{hitung} = 2.95$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2.95 > 1.833$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Imageri* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok.
3. Terdapat adanya perbedaan latihan *circuit training* dan latihan *imageri* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok, dimana nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2.18 > 1.833$).

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Pratik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Fardi, Adnan, 2011. *Silabus Dan Handout Mata kuliah Statistik 2*. Padang : FIK UNP.
- Fifa, 2010. *Laws of The Game peraturan permainan*. Jakarta : PSSI.
- Firdaus, Kamal. 2012. *Psikologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Firdaus, Efendi. 2014. *Manajemen Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Gifford, Clive. (2007). *Keterampilan Sepakbola*. Klanten: PT Intan Sejati.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Luxbacher, Joseph A. (2012). *Sepakbola Langkah-langkah Menuju Sukses*. Penerjemahan: AguslaWibawa (soccer Step Of succes). Jakarta. Rajawali Pers
- Maidarman. 2013. *Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP
- Satiadarma, Monty, P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, Sudiby. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta 1993. *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: CV. Jaya Sakti.
- Syahrastani, dan Zulman. 1999. *Psikologi Pendidikan*. Padang : FIK UNP
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga* Padang: UNP Press.
- Tim Sepakbola. 2010. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP