

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep latihan**

Latihan sangat berperan penting dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang terprogram prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraih. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang terprogram tidak mustahil untuk meraih prestasi yang maksimal. Bahkan orang-orang hebat yang memiliki banyak prestasi dulunya tidak luput dari latihan yang terprogram, karena proses latihan tidak akan mengkhianati hasil kalau proses latihan itu dilakukan dengan benar.

Mengenai pengertian latihan menurut Bumpa (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”. Definisi dikemukakan Harsono (2015) “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”(hml.38).

Latihan yang sistematis merupakan latihan yang direncanakan secara terprogram, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan dievaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang minimal latihan tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan-gerakan yang mudah dilakukan menjadi otomatisasi, dan yang sukar dilakukan menjadi mudah. Penambahan beban latihan juga harus dilakukan secara berkala, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Penambahan beban ini tidak boleh

dilakukan setiap kali melakukan latihan, tetapi penambahan beban dilakukan ketika atlet merasa bahwa latihan yang dilakukan sudah mulai terasa ringan.

### **2.1.2 Tujuan Latihan**

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih sudah pasti memiliki tujuan yang sangat berarti bagi seorang atlet. seorang pelatih melakukan program latihan kepada atletnya bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan latihan menurut Harsono (2015) “membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”(hml.39). Oleh karena itu, prestasi maksimal didapatkan oleh atlet dari latihan yang disusun, diprogram, dan dilaksanakan dengan benar pada saat melakukan latihan.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam latihan, menurut Harsono (2015) “ada empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin yaitu : (a) fisik, (b) teknik, (c) taktik, (d) mental”(hml.39). Ketika empat aspek ini diberikan kepada atlet ketika program latihan berlangsung, maka dapat menunjang kepada prestasi atlet yang maksimal. Dalam melakukan program latihan baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan memperhatikan prinsip latihan tersebut diharapkan bisa membantu meningkatkan kemampuan dengan pesat, dan tidak berakibat buruk terhadap performa atlet.

### **2.1.3 Prinsip Latihan**

Atlet bisa mencapai puncak prestasi apabila atlet tersebut didukung dengan empat faktor proses latihan, yaitu faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Empat faktor tersebut dapat mempengaruhi keterampilan atlet saat atlet bertanding, sehingga atlet maupun pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan yang cocok bagi atlet supaya tidak terjadi kesalahan dalam pencapaian prestasi atlet yang dibinanya. Tidak cocoknya ataupun kurangnya penggunaan prinsip latihan bisa mengakibatkan juga kepada tidak tercapainya prestasi yang optimal bagi atlet.

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip tersebut yaitu prinsip beban berlebih, prinsip individualisasi, dan prinsip pulih asal.

#### 2.1.3.1 Prinsip beban lebih (*over load*)

Prinsip beban berlebih pada dasarnya lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan juga suatu waktu harus merupakan beban latihan dari sebelumnya. Karena beban latihan berlebih berkaitan dengan intensitas latihan maka selama proses latihan berlangsung harus menghitung denyut jantung sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan. Prinsip beban lebih juga pada dasarnya menekan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki atlet. Menurut Bompa (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi” (hlm.18). Badriah, Dewi Laelatul (2011) “prinsip beban bertambah merupakan salah satu prinsip yang penting untuk mendapatkan “efek latihan” yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara, misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6). Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan prinsip latihan beban berlebih secara periodik dan sistematis dapat bertujuan agar system fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang lebih tinggi karena efek latihan yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, misalnya meningkatkan intensitas latihan, frekuensi latihan, dan lamanya latihan guna mencapai prestasi atlet yang maksimal .

#### 2.1.3.2 Prinsip individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (individu) itu sendiri. Sehingga pelatih harus bisa memberikan bentuk latihan yang cocok ke setiap atlet yang dilatihnya, karena setiap atlet memiliki fisik, mental, dan tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaan-perbedaan itulah yang harus diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian metode dan juga dosis latihan dapat membantu perkembangan keterampilan atlet untuk mencapai prestasi yang

maksimal. Menurut Bumpa (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar” (hlm.20). Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “prinsip individualisasi akan lebih memungkinkan seorang atlet mampu mengaktualisasikan potensi ergogeniknya secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya” (hlm.7). Latihan prinsip individualisasi harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar dan atlet dapat mengaktualisasikan potensi ergagoniknya secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya.

#### 2.1.3.3 Prinsip pulih asal

Pada saat menyusun program latihan seorang pelatih harus mencantumkan juga waktu pemulihan yang cukup bagi atlet. Apabila seorang pelatih tidak memperhatikan waktu pemulihan, maka akan terjadi kelelahan yang luar biasa kepada atlet sehingga atlet tidak dapat melakukan kemampuannya secara maksimal baik itu di saat latihan maupun di saat pertandingan. Apabila pelatih memberikan latihan yang berat kepada atlet tanpa adanya kesempatan untuk atlet beristirahat maka kemungkinan atlet akan mengalami kelelahan hebat (*overtraining*) atau bisa menyebabkan terjadinya cedera kepada atlet.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “pulih asal secara biofisiologis bertujuan untuk membentuk cadangan dan *meresintesis* sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktifitas fisik lainnya” (hlm.7). Menurut Rushall dan Pyke (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan”

(hlm.28). Setiap latihan fisik membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal fisiologis tubuh bahkan sampai menguras cadangan energi otot sangat memerlukan waktu untuk pulih asal baik secara bio-fisiologis maupun mental. Menurut Badriah, Dewi Laelatul. (2011) Mengatakan bahwa:

Bentuk kegiatan selama pulih asal unsure bio-fisiologis tubuh dapat dilakukan dengan cara istirahat pasif maupun istirahat aktif. Istirahat aktif misalnya dengan melakukan peregangan dan aktivitas ringan seperti jalan cepat atau jogging. Kegiatan peregangan dinamis, jalan dan jogging, ditujukan untuk meresintesis sumber energi dari asam laktat menjadi sumber energi ATP-PC baru yang dibutuhkan untuk kegiatan fisik selanjutnya, utamanya untuk kegiatan anaerobic. Sementara itu pulih asal dengan istirahat pasif dilakukan dengan cara tiduran dengan sikap anatomis atau terlentang, untuk memulihkan oksigen yang terkuras dengan cara mengusir karbondioksida dari darah. (hlm.7-8)

Bernafas yang baik dapat dilakukan dengan cara bernafas lambat tapi dalam dan barnafas cepat tetapi dalam, menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) mengatakan bahwa:

cara bernafas lambat tetapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam akan mengakibatkan pengembangan rangka dada dan elastisitas paru-paru meningkat, sehingga karbondioksida akan keluar seiring dengan melakukan ekspirasi kuat dan oksigen akan masuk ke dalam tubuh pada saat melakukan inspirasi dalam. Sehingga cairan tubuh menjadi lebih mampu menstimulasi terjadinya kontraksi otot dan sinergisme kerja antara saraf dan otot. Keuntungan lainnya tidak akan mengakibatkan otot-otot pernapasan tidak mengalami kelelahan yang berarti. (hlm.8)

Prinsip pulih asal harus dilakukan ketika melakukan program latihan, baik itu program latihan ringan, sedang maupun berat. Prinsip pulih asal juga merupakan cara untuk mempengaruhi status kesehatan atlet dari padatnya program latihan dan juga bertujuan untuk membentuk cadangan dan *meresintesis* sampah metabolisme (asam

laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktifitas fisik lainnya. Penerapan prinsip pulih asal dalam penelitian ini yaitu pada saat *recovery* dengan istirahat aktif dengan cara mengatur nafas dengan lambat tetapi dalam ataupun cepat tetapi dalam agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dan kembali dalam keadaan siap untuk menerima beban latihan selanjutnya.

#### **2.1.4 Variasi latihan**

Mengatasi latihan kebosanan dan program latihan atlet yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Menurut Bompa (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan”. Tidak menutup kemungkinan atlet akan merasa bosan dan jenuh terhadap program latihan yang itu-itu saja.

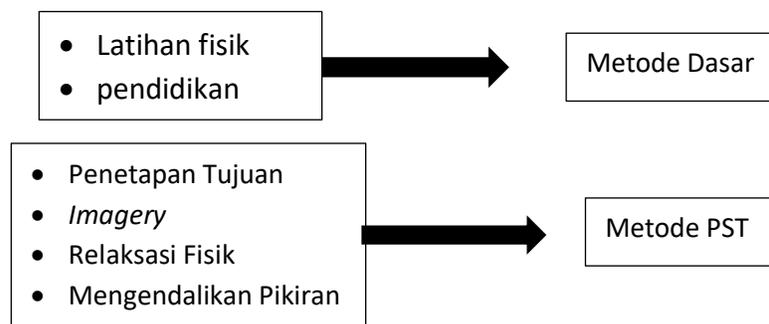
Menurut Bompa (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “Atlet selalu membutuhkan aneka ragam latihan dan pelatih akan menjaminkannya”. Adanya bentuk variasi latihan juga akan membuat atlet tertarik untuk mengikuti latihan sebab atlet merasa tertantang untuk mengikuti latihan variasi tersebut. Keterampilan dan program latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau bisa mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan cabang olahraga. Variasi latihan harus diterapkan dalam program latihan yang dikemas dengan baik oleh pelatih agar atlet tertarik untuk mengikuti latihan dan tetap semangat dalam menjalankan program latihannya sehingga tidak terjadi kejenuhan/kebosanan (*boredom*). Disini pelatih bukan hanya dituntut untuk menguasai tentang ilmu kepelatihan saja sebagai sarana penunjang utama dalam hal melatih, tetapi pelatih juga harus bisa menguasai keilmuan psikologis dan kreatif dalam menerapkan variasi dalam program latihan sehingga atlet tidak mengalami kejenuhan.

#### **2.1.5 Latihan Mental**

Penampilan para atlet sebenarnya merupakan hasil gabungan dari beberapa faktor. Faktor tersebut adalah kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, dan mental. Latihan mental memegang peranan sangat penting untuk menghasilkan keadaan

mental yang tangguh. Komarudin (2017) “kesiapan struktur dan proses-proses kejiwaan seperti aspek kognitif yang berhubungan dengan akal atlet akan sangat menentukan sikap mental atlet yang bersangkutan”(3). Sedangkan menurut Kartono & Gulo. 2000:276 (dalam Komarudin. 2017) “mental menyinggung masalah fikiran, akal atau ingatan, penyesuaian orgasme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi symbol yang disadari oleh individu”.(hlm.2). Berdasarkan pendapat tersebut, kesiapan struktur dan proses ini bisa menyinggung masalah fikiran, akal atau ingatan yang disadari oleh setiap individu masing-masing. Mental yang baik adalah mereka yang selalu berusaha sekuat tenaga bertahan dan selalu menunjukkan penampilan yang sempurna didepan siapa saja, baik pelatih ataupun yang lainnya.

Latihan mental harus dipelajari dan dikembangkan melalui penggunaan metode latihan keterampilan mental. Menurut Vealey (dalam Komarudin, 2017) adalah “prosedur atau teknik yang digunakan atlet untuk mengembangkan keterampilan. Metode yang digunakan dalam latihan mental dibagi kedalam beberapa bagian diantaranya yaitu metode dasar dan metode latihan keterampilan mental (PST).



Gambar 6.1.1. Metode Latihan Mental

Sumber (Komarudin. 2017. Hlm.18)

Latihan fisik dan pendidikan merupakan metode dasar yang menekankan pada keterampilan mental yang difasilitasi oleh produktivitas latihan fisik serta pemahaman terhadap proses latihan fisik dan mental yang memengaruhi performa atlet.

### 2.1.6 Imagery

*Imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Komarudin (2017) “Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik”(hlm.81). *Imagery* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet, salah satunya untuk penguasaan keterampilan gerak dalam olahraga, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, mempersiapkan untuk tampil percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan juga dapat mengendalikan gejala-gejala psikologis, konsentrasi, bahkan sangat bermanfaat untuk mempercepat pemulihan dari cedera yang dialami oleh atlet.

*Imagery* adalah teknik yang digunakan untuk mengkonstruksikan penampilan sebagaimana diinginkan atau diharapkan, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Teknik latihan tersebut melibatkan penggunaan semua penginderaan, meliputi pikiran, perasaan, emosi, dan penginderaan, seperti penglihatan, pendengaran, perasaan, maupun hormone adrenalin yang menciptakan pengalaman dalam pikiran. *Imagery* dilakukan dengan cara membentuk suatu gambaran mental di dalam pikiran tentang suatu gerak motoric atau penampilan yang ingin dilakukan, atau prestasi yang ingin dicapai dalam suatu pertandingan. Menurut Apta Mylsidayu (2014). *Imagery* dalam olahraga adalah “membayangkan/mengambarkan/mengingat/memunculkan kembali objek dan peristiwa/pengalaman keterampilan gerak yang benar di dalam pikiran”(hlm. 95). Apabila anak didik atau atlet melakukan *imagery* , secara otomatis dapat melihat diri sendiri melakukan sesuatu seperti melihat diri sendiri dalam film di bioskop.

*Imagery* dalam belajar gerak dan penampilan gerak dalam olahraga menjadi sesuatu yang sangat penting karena digunakan sebagai latihan suplemen disela waktu menunggu giliran latihan terutama jika anak didik atau atlet terlalu banyak dengan fasilitas yang sedikit. Dengan kata lain, bagian yang paling penting dari latihan *Imagery* adalah perasaan yang subjektif pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang akan dilakukan. Oleh sebab itu latihan *imagery* berkaitan dengan kepercayaan diri,

pemusatan perhatian, serta kondisi waspada dan terkendali. Hal yang terpenting yang didapat dari mental *imagery* menurut Prof. Dr. Sudibyo Setyobroto (2002) adalah “atlet melihat dan merasakan melakukan gerak atau keterampilan tertentu secara benar” (hml. 102). Hal ini berpengaruh secara positif terhadap penguasaan gerak dalam penampilan yang sesungguhnya. Hal ini akan dapat memantapkan pola penampilan seorang atlet.

Dalam mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi, yaitu ketrampilan untuk memperhatikan atau melihat diri sendiri dalam suatu layar mata hati dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) seperti mimpi di siang harimengenai sesuatu yang berkaitan dengan olahraga yang dilakukan atlet yang bersangkutan. Menurut Syer dan Connolly (dalam Prof. Dr. Sudibyo Setyobroto. 2002) “ dalam proses visualisasi sesuatu akan terjadi kepada diri atlet, yaitu atlet akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu” (hlm.102). Dalam melakukan latihan ini sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup (tidak selalu harus demikian), sehingga dapat menghadirkan gangguan-gangguan atau hal-hal yang dapat mengacaukan pikiran. Waktu melakukan *imagery* bagi atlet adalah saat sebelum, selama latihan dan sesudah latihan. *Imagery* membantu atlet untuk menciptakan gambaran yang nyata berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh atlet selama pertandingan. Seperti diketahui, atlet sering kali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi. Menganggap lawan lebih superior, kemampuan teknisnya masih rendah, atau lingkungan pertandingan yang menekan sering kali muncul di benak para atlet ketika menyiapkan diri untuk sebuah pertandingan. Efeknya, sering kali atlet merasa rendah diri dan akhirnya menimbulkan cemas yang berlebihan. Kecemasan yang muncul sebelum bertanding akan mengurangi konsentrasi dan membuat penampilan menurun.

#### **2.1.7 Manfaat Latihan *Imagery***

Manfaat *imagery* menurut Apta Mylsidayu yaitu untuk “mengembangkan kepercayaan diri, mengembangkan strategi, membantu atlet memfokuskan perhatian, dan membantu memfokuskan diri” (hml. 98).

2.1.7.1 Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Atlet. Kepercayaan diri atlet merupakan keyakinan akan kemampuan atlet untuk sukses dalam mencapai tujuan. Dengan latihan *imagery*, atlet akan mampu meningkatkan dan mengantisipasi apa yang akan terjadi. Apabila sukses dalam latihan mental *imagery* maka akan semakin yakin pada kemampuannya, dan peningkatan ini dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

2.1.7.2 Untuk mengembangkan strategi prekompetisi dan kompetisi. Atlet diajari untuk memahami situasi baru sebelum turun di gelanggang yang sebenarnya. Untuk itu, apa yang akan terjadi dapat diantisipasi oleh atlet, dengan antisipasi ini mudah melakukan adaptasi terhadap berbagai kemungkinan hal yang akan terjadi, belajar untuk mempertahankan perasaan tenang di bawah tekanan sehingga emosi dapat dikendalikan secara konstruktif.

2.1.7.3 Membantu atlet memfokuskan perhatian atau konsentrasinya pada suatu bentuk keterampilan tertentu yang sedang dilatihnya. Hal ini bisa dilakukan pada masa latihan (*training session*).

2.1.7.4 Membantu atlet memfokuskan diri pada pertandingannya. Apabila ingin fokus pada pertandingan, mental *imagery* dapat dilakukan saat dibutuhkan. Sewaktu-waktu bisa mengingat kembali atau membayangkan kembali keterampilan yang bisa dilakukan di saat mengalami kesulitan di lapangan.

## **2.1.8 Bentuk-Bentuk Latihan *Imagery***

### **2.1.8.1 Audio Visual**

Media Audio Media Audio (media dengar) adalah media yang isi pesannya hanya diterima melalui indera pendengaran. Dengan kata lain, media audio berkaitan dengan indera pendengaran. Pesan yang disampaikan melalui media audio berupa lambang-lambang auditif baik verbal maupun non verbal. Pesan atau informasi yang disampaikan dituangkan ke dalam lambanglambang auditif yang berupa kata-kata, musik, dan sound effect.

Bentuk latihan visualisasi dengan melihat video merupakan bentuk penyajian yang dimaksudkan untuk mempengaruhi kondisi eksternal atlet dalam bentuk latihan. Pendapat Skilling yang diterjemahkan oleh Sujiono (dalam Rahmat. Agus Arief).

Mengemukakan bahwa “Informasi yang diterima melalui indera penglihatan lebih baik dari pada yang diterima melalui indera pendengaran”. Bentuk latihan yang menggunakan video merupakan alternatif terbaik sebagai media penyajian gambar gerakan olahraga bila dibandingkan dengan bentuk penyajian gambar lainnya, karena gambar-gambar gerakan yang dihasilkan oleh video memiliki sifat yang dinamis dan memungkinkan untuk diulang-ulang atau diperlambat dan kecanggihannya yang dimiliki oleh perangkat video ini memungkinkan siswa atau atlet dapat mengamati secara seksama sampai pada gerakan-gerakan yang sangat kompleks. Bentuk penyampaian konsep gerak pengajaran demonstrasi dapat memberikan gambaran secara jelas apa dan bagaimana sesuatu keterampilan gerakan yang harus dilakukan oleh siswa atau atlet. Seperti yang telah diungkapkan oleh Suparman yang dikutip oleh Mudjihartono (dalam Rahmat. Agus Arief ). Mengatakan bahwa, “Demonstrasi tepat digunakan bila materi pembelajaran berbentuk keterampilan psikomotorik, petunjuk sederhana untuk melakukan keterampilan, atau prosedur melaksanakan suatu kegiatan”.

Media audio mempunyai sifat yang khas, yaitu:

1. Hanya mengandalkan suara (indera pendengaran)
2. Personal
3. Cenderung satu arah dan mampu menggugah imajinasi

Latihan mental *imagery* mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan kembali pengalaman gerak dalam otak. Prosesnya adalah dengan membayangkan kembali pengalaman gerak dalam memori dan membentuknya dalam sebuah pola gerak yang bermakna. Dalam *imagery* berbagai pengalaman diperoleh melalui pancaindra dengan cara melihat, merasakan, dan mendengarkan, tetapi secara keseluruhan pengalaman itu terjadi didalam otak. Menurut Weinberg & Gould.1995 (dalam komarudin.2017) “Melalui latihan mental *imagery* atlet dapat menciptakan kembali pengalaman positif yang telah berlalu atau menggambarkan kejadian baru yang secara mental dapat mempersiapkan performa dirinya. Hal terpenting yang diperoleh dari latihan mental *imagery* adalah atlet melihat dan merasakan bahwa dirinya melakukan gerakan atau keterampilan

tertentu secara benar. Menurut Hall, et al.1998; Lane. 2001 (dalam Komarudin.2017) mengklasifikasikan latihan mental *imagery* menjadi lima bentuk latihan yaitu seperti *Cognitive Specific (CS)* Latihan *Imagery* ini khusus untuk keterampilan olahraga yang spesifik, seperti tembakan bebas dalam permainan bola basket., *Cognitive General (CG)* Latihan *imagery* ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi pertahanan dan penyerangan yang dilakukan oleh tim sepak bola, *Motivational Specific (MS)* Latihan *imagery* ini dilakukan untuk menentukan tujuan secara spesifik, dan membentuk perilaku yang berorientasi pada tujuan, seperti atlet angkat berat ingin mencapai rekor angkatan, memperoleh medali dalam kejuaraan. Latihan ini adalah *imagery* untuk tujuan motivasi, *Motivational General Arousal (MGA)* Latihan *imagery* ini berhubungan dengan emosi dan performa, seperti merasa gembira dan semangat ketika bertanding di depan penonton yang banyak, *Motivational General Mastery (MGM)* Latihan ini terkait dengan penguasaan olahraga, seperti atlet sepak bola tetap fokus ketika berada pada posisi dicaci-maki oleh penggemarnya.

#### **2.1.8.2 Verbal**

Latihan *imagery* bisa digunakan untuk meningkatkan kesadaran atlet untuk menampilkan penampilannya di lapangan. Teknik *imagery* juga digunakan untuk mengingat kembali performa terbaik yang pernah atlet capai, atlet berusaha untuk mengidentifikasi perasaannya, tingkat *arousal*-nya, pemikirannya, ketegangan ototnya, konsentrasinya, yang pernah dialami oleh atlet tersebut. Latihan ini juga merupakan suatu alat yang efektif sekaligus bisa menghasilkan kesadaran ketika mengisi lembar umpan balik setelah atlet menampilkan performanya. Menurut Wiliam (dalam Komarudin, 2017) mengatakan bahwa “atlet yang tidak yakin terhadap apa yang terjadi pada dirinya bisa memutar ulang performanya untuk menentukan apa yang mereka pikirkan, rasakan, dan hadiri pada momen tertentu”(hlm. 49). Keyakinan atau percaya diri yang tinggi akan sangat menentukan performa atlet dalam suatu pertandingan, maka dari itu untuk membentuk percaya diri yang tinggi selain dari banyak berlatih secara teknik juga harus dilatih dalam segi mentalnya. Salah satunya adalah latihan mental *Imageri*.

Prosedur latihan mental *imagery* secara verbal :

1. Atlet kita perintahkan untuk berdiri menghadap ke arah target lemparan.
2. Perintahkan atlet untuk membayangkan gerakan yang sempurna dan menurut atlet tersebut itu nyaman dilakukan dengan posisi mata tertutup.
3. Pelatih memberikan sugesti secara verbal dan mengarahkan atlet untuk lebih merasakan gerakan yang sempurna.
4. Dengan mengembangkan elemen-elemen tersebut atlet bisa mewujudkan dalam aktivitas yang nyata terutama dalam pertandingan, sehingga atlet bisa meningkatkan daya konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan mental bertanding.

### **2.1.9 Karakteristik *Imagery***

Karakter latihan *imagery* ini merupakan gambaran bagaimana peneliti menerapkan disiplin latihan. Karakteristik *Imagery* dapat dibagi menjadi beberapa bagian, Apruebo (dalam Komarudin, 2017) menjelaskan sebagai berikut.

#### **2.1.9.1 *Vividnes***

Karakter ini menggambarkan sebuah peristiwa olahraga dengan jelas, realistic, melibatkan pancaindra, dan dilakukan secara mendetail.

#### **2.1.9.2 *Multysensory***

Latihan ini memungkinkan dapat melibatkan pancaindra misalnya melihat gerak, merasakan gerakan sendiri, mendengarkan suara, dan mencium bau. Selain itu, berusaha untuk menciptakan kembali rasa gerak yang sebenarnya. Gambaran tersebut lebih dekat dan nyata dalam pikiran, emosi, perasaan gerak, dan transfer yang lebih baik kepada performa yang sebenarnya.

#### **2.1.9.3 *Controllability***

Membuat gambaran mengenai apa yang atlet inginkan untuk ditampilkan. Masalah yang bisa dilakukan dengan terkait bagaimana mengendalikan gambaran gerak, biasanya dengan cara mengulang-ulang kesalahan atau kegagalan, dan mengingat gambaran gerak yang sebenarnya. Dengan demikian, latihan keterampilan mental membutuhkan latihan supaya berkembang lebih sempurna.

#### 2.1.9.4 *Internal* atau *Eksternal Perspektif*

Perspektif internal mengacu pada memvisualisasikan olahraga atau peristiwa tertentu melalui pandangan mata pelaku. Sedangkan perspektif eksternal mengacu pada melihat atau menonton penampilan atlet pada sebuah video. *Imagery* yang bersifat internal lebih fokus pada kompetisi, sedangkan *Imagery* eksternal lebih baik untuk mengoreksi kesalahan yang dilakukan atlet.

#### 2.1.9.5 *Mastery Rehearsal*

Atlet melihat penampilan dirinya secara sempurna dengan penuh percaya diri dan penuh perhatian. Perhatiannya tertuju pada untuk memperhatikan permainan atau performa terbaiknya. Atlet mendengarkan suara, merasakan energy, adrenalin, intensitas, dan merasakan emosi positif yang ada dalam tubuhnya dan dibayangkan dalam benaknya.

#### 2.1.9.6 *Coping Rehearsal*

Atlet melihat keberhasilan dalam mengatasi kesalahan dan kemundurannya dengan penuh percaya diri. Atlet mengidentifikasi situasi yang menyebabkan masalah, dan memvisualisasikan respon yang tepat dalam mengatasi masalah dalam waktu yang sudah ditetapkan.

### **2.1.10 Konsep Permainan Petanque**

Permainan petanque lemparan dibagi menjadi dua yaitu *pointing* dan *shooting*. Menurut Souef. 2015. “*Pointing* adalah teknik untuk menghantarkan bola besi ke arah bola target (boka) sedekat mungkin”. *Shooting* adalah teknik menghantar bola dengan tujuan menjauhkan bola besi lawan dari boka target sejauh mungkin. Dalam permainan petanque ada tiga jenis *shooting* seperti : *Carreau*, *short shot*, dan *ground shot*.

Olahraga petanque merupakan cabang olahraga yang bisa dimainkan oleh satu orang ataupun beregu, terdapat beberapa nomor dalam olahraga ini diantaranya ada nomor seperti : *triple putra putri*, *double putra putri*, *single putra putri*, dan *Shooting*. Menurut Hermawan (dalam Agustina, Ayuk Tyas dan Anung Priambodo. 2017). “berdasarkan

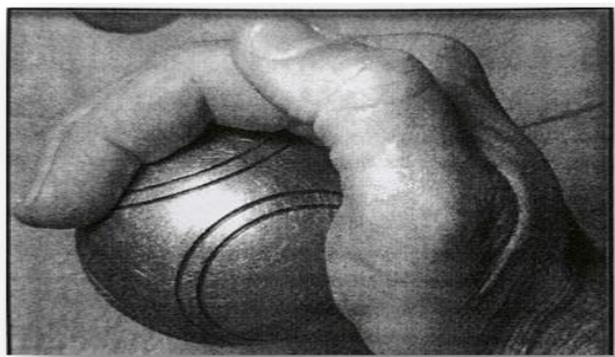
tujuan mekanika utamanya permainan petanque termasuk ke dalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal”. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan point kemenangannya.

### **2.1.11 Shooting Permainan Petanque**

*Shooting* merupakan teknik dalam permainan Petanque dengan cara melempar dan mambenturkan bola yang kita lempar kepada bola lawan dengan tujuan untuk menjauhkan bola lawan yang dekat dengan boka, itu ketika dalam nomor bertanding tetapi untuk nomor *Shooting* sendiri cukup dengan mengenai bola yang dijadikan target saja. Smith (dalam Sinaga Friska Sari Gracia dan Ibrahim, 2019), “salah satu tehnik dalam permainan petanque yang memerlukan akurasi, konsentrasi yang tinggi dan ketepatan dalam melakukan *Shooting*”. Pernyataan diatas adalah *Shooting* dalam permainan petanque sangat memerlukan konsentrasi dan akurasi tingkat tinggi supaya apa yang diinginkan bisa tercapai yaitu tepat sasaran. Kemampuan *shooting* permainan petanque dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat menunjang ketepatan dalam melakukan shooting, yaitu:

#### **2.1.11.1 Grip (cara memegang bola)**

Pada saat memegang bola jari-jari dan telapak tangan harus rapat tetapi tidak mencengkram bola dengan erat, bola hanya menempel ada ruas jari, sehingga pada saat melemparkan bola akan dengan mudah diarahkan mengikuti akur ruas jari dan mendapatkan kelurusan bola yang baik.

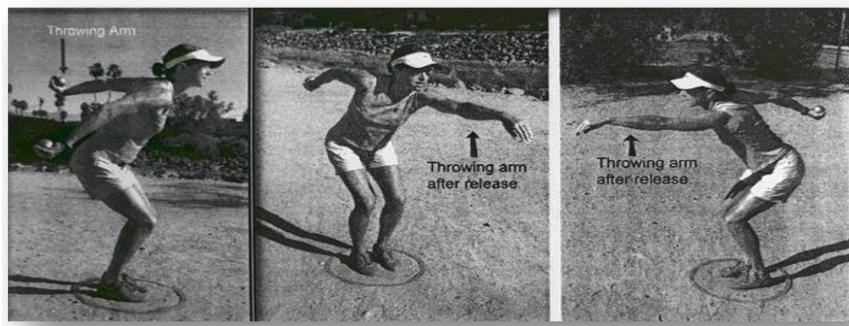


Gambar 6.1.2. Teknik Memegang Bola

Sumber (B. W. Putmwan, “*Petanque The Greatest Game You Never Heard Of*”, Franch, 2011)

#### 2.1.11.2 *Arm* (lengan)

Sumber tenaga atau poros lemparan teknik *shooting* terletak pada ayunan lengan, terdapat dua gerakan inti pada saat melempar bola yaitu ayunan ke belakang dan ayunan ke depan, gerakan yang dihasilkan seperti gerakan pendulum, ayunan ke belakang harus lebih lamban sampai mendapatkan puncak ayunan lalu dilanjutkan dengan ayunan ke depan yang memiliki kecepatan lebih besar dari pada ayunan ke belakang, pada saat melakukan ayunan ke depan tidak ada gerakan menyentak lengan, semakin besar gerakan menghentak maka akan banyak pula gerakan yang dihasilkan sehingga *control* ayunan menjadi tidak seimbang, hal ini bertujuan agar terdapat ayunan yang alami tidak menggunakan tenaga yang besar sehingga lemparan yang dihasilkan memiliki tingkat kelurusan atau akurasi yang baik.

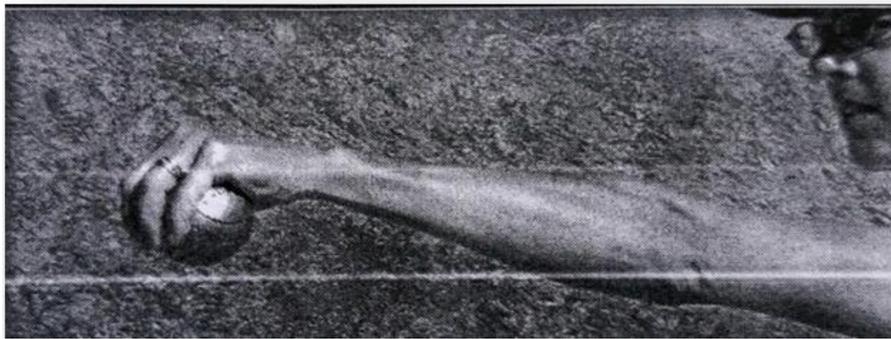


Gambar 6.1.3. Ayunan Lengan Pada Saat Melempar Bola

Sumber : B. W. Putmwan, “*Petanque The Greatest Game You Never Heard Of*”, (Franch, 2011)

#### 2.1.11.3 *Wirst* (Pergelangan tangan)

Selain grip atau pegangan bola, pergelangan tangan juga mempengaruhi hasil dari teknik *shooting*, bukaan pada pergelangan tangan dapat menambah energi dan menghasilkan ketinggian bola yang nantinya menentukan sudut lemparan, dengan bukaan pergelangan tangan bola yang dilempar akan mengalami perputaran (*back spin*).

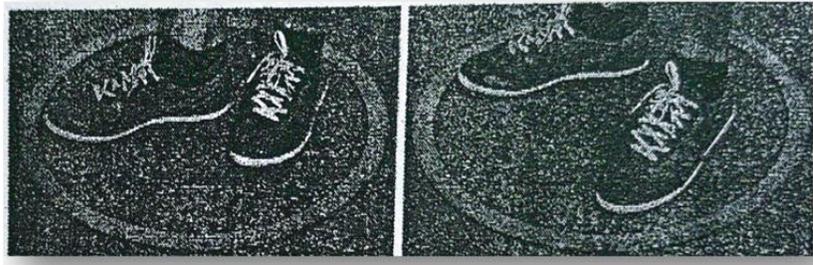


Gambar 6.1.4. Teknik *wirst* (pergelangan tangan)

Sumber : B. W. Putmwan, "*Petanque The Greatest Game You Never Heard Of*", (Franch, 2011)

#### 2.1.11.4 *Leg and Feet* (Posisi Kaki)

Asal kata *petanque* adalah *pieds tanques* yang berarti kaki menempel pada tanah, sehingga apabila terdapat ganjalan pada tapakan kaki maka harus membersihkan atau merapihkan permukaan tanah sampai benar-benar tapakan kaki nyaman. Ada beberapa posisi kaki pada saat melakukan teknik *shooting*, tetapi salah satu posisi yang paling efisien yaitu kaki yang menjadi tumpuhan yaitu kaki yang sama dengan tangan yang melempar bola, jika lemparan menggunakan tangan kanan maka yang menjadi tumpuhan ialah kaki kanan begitupun sebaliknya, hal ini bertujuan agar posisi tubuh memiliki keseimbangan, posisi lutut tidak terlalu menekuk yang dapat menyebabkan koordinasi ayunan lengan dengan tumpuhan kaki tidak selaras atau seirama. Tetapi lutut juga tidak terkunci hal ini dapat menyebabkan gerakan menjadi kaku.



Gambar 6.1.5. Posisi Kaki dalam lingkaran

Sumber Gilles Souef, *The Winning Trajectory*, (Franch, Copymedia 2015)

#### 2.1.11.5 *The Eyes* (Pandangan)

Pandangan pada saat melakukan teknik *shooting* haruslah tertuju pada target lemparan pada saat melakukan pandangan haruslah tetap tertuju ke sasaran karena dari pandangan itulah nantinya akan menstimulus otak agar memerintahkan otot atau gerakan yang merupakan satu kesatuan dari mulai ayunan lengan sampai dengan membuka pergelangan tangan sampai akhir gerakan teknik *shooting*



Gambar 6.1.6. Pandangan Mata

Sumber B. W. Putmwan, “*Petanque The Greatest Game You Never Heard Of*”,  
(Franch, 2011)

#### 2.1.12 Variasi Latihan Mental *Imagery* Pada Shooting Permainan Petanque

Pada pelaksanaannya Komarudin (dalam Johan Irmansyah; Muhammad Ridwan Lubis & Andi Gilang Permadi, 2018) menjelaskan bahwa

“latihan imagery dapat dilakukan dengan cara duduk sejenak dan diikuti dengan menutup mata, usahakan relaks terlebih dahulu, lalu bernapaslah dalam-dalam beberapa kali usahakan membayangkan atau membuat imajinasi satu per satu pengalaman yang berhubungan dengan pancaindra lalu atlet dilatih untuk membuat khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu dengan membuat cognitive images”( hlm.93).

Dengan cara menyuruh atlet untuk melihat dan mengamati, memperhatikan, dan membayangkan dengan seksama pola gerak tertentu. Variasi latihan *imagery* pada permainan petanque diantaranya :

- 2.1.12.1 Atlet diperintahkan untuk melihat dan menganalisis video rangkaian *shooting* permainan petanque dimulai dari *grip* (pegangan), *arm* (*lengan*), *wrist* (pergelangan tangan), *leg and feet* (posisi kaki), *the eyes* (pandangan). Yang ditampilkan kemudian di praktekan secara langsung sesuai program yang diberikan oleh pelatih.
- 2.1.12.2 Penampilan video mengenai pegangan atau *grip* bola sebelum melakukan teknik *shooting* dan atlet menganalisis secara seksama video tersebut.
- 2.1.12.3 Atlet kembali diperintahkan untuk menganalisis video yang di tampilkan oleh pelatih namun hanya bagian mengenai visualisasi dalam *shooting* permainan petanque.
- 2.1.12.4 Selanjutnya atlet menganalisis gerakan ayunan yang membentuk sudut 80 - 90 derajat dari video yang ditampilkan oleh pelatih dan mempraktekannya langsung di lapangan sesuai dengan program.
- 2.1.12.5 Atlet kembali menganalisis mengenai lambungan atau kurva bula ketika melayang di udara.
- 2.1.12.6 Pelatih memberikan sugesti berupa verbal kepada semua atlet untuk mengingat kembali rangkaian gerakan *shooting* yang sebelumnya sudah dikuasai.

2.1.12.7 Atlet diberikan sugesti bahwa ayunan lengan itu harus membentuk sudut 80 - 90 derajat dengan posisi lengan saat mengayun harus keadaan lurus dan kurva bola sesuai dengan yang telah di analisis pada saat melihat video.

2.1.12.8 Sambil atlet mempraktekan latihan *shooting* pelatih terus memberikan sugesti supaya atlet terus fokus dan membayangkan gerakan yang sempurna.

Variasi mental *imagery* ini bertujuan memfokuskan konsentrasi pada suatu bentuk ketrampilan gerak yang sedang dipelajarinya. Keterampilan terbentuk dari tiga tahapan yaitu: tahapan kognitif, tahapan asosiasi, tahapan otomatisasi. Maka dari itu program yang yang diberikan kepada atlet harus sistematis dan terprogram dengan baik supaya hasil yang di dapat bisa sempurna. Heny Setyawati (dalam Johan Irmansyah; Muhammad Ridwan Lubis & Andi Gilang Permadi. 2018) menambahkan di dalam penelitiannya bahwa “*imagery* sering disebut dengan *guided imagery*, *visualization*, latihan mental, atau *self hypnosis*”. *Imagery* adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan, dalam konteks olahraga *imagery* digunakan untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Satrio Anggoro Putra Wibowo dan Nur Indri Rahayu pada Program Studi Ilmu keolahragaan, Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Satrio Anggoro Putra Wibowo dan Nur Indri Rahayu meneliti tentang pengaruh latihan mental *imagery* terhadap hasil tembakan atlet menembak *rifle* Jawa Barat. Jenis penelitian yang peneliti ini lakukan sama dengan penelitian tersebut, yaitu penelitian eksperimen dengan variable yang sama mengenai latihan mental *imagery* terhadap akurasi suatu tembakan namun dengan cabang olahraga yang berbeda. Peneliti akan mengujicobakan di cabang olahraga petanque UKM Universitas Siliwangi, sedangkan Satrio Anggoro Putra Wibowo dan Nur Indri Rahayu mengujicobakan di cabang

olahraga menembak *rifle* atlet Jawa Barat. Dengan demikian penelitian yang peneliti ini lakukan relevan dengan penelitian yang Satrio Anggoro Putra Wibowo dan Nur Indri Rahayu.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

*Imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Komarudin (2017) “Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik”(81). *Imagery* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet, salah satunya untuk penguasaan keterampilan gerak dalam olahraga, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, mempersiapkan untuk tampil percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan juga dapat mengendalikan gejala-gejala psikologis, konsentrasi, bahkan sangat bermanfaat untuk mempercepat pemulihan dari cedera yang dialami oleh atlet. Latihan *Imagery* ini sangat berperan besar untuk membantu melatih konsentrasi dan akurasi *Shooting* dalam permainan petanque.

*Shooting* merupakan suatu teknik dengan tujuan untuk menembak bola lawan, *Shooting* sangat berpengaruh terhadap jalannya pertandingan. Menurut Smith (dalam Sinaga Friska Sari Gracia dan Ibrahim, 2019), “salah satu tehnik dalam permainan petanque yang memerlukan akurasi, konsentrasi yang tinggi dan ketepatan dalam melakukan *Shooting*”. Artinya bahwa kemampuan atlet dalam melakukan *Shooting* permainan petanque sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti konsentrasi yang tinggi dan akurasi. *Shooting*, Untuk menghasilkan lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan konsentrasi yang tinggi. Menurut Fannin (dalam Agustina, Ayuk Tyas dan Anung Priambodo. 2017), “konsentrasi memfokuskan semua energi dan fisik pada sasaran”. Maksudnya adalah kemampuan *Shooting* sangatlah diperlukan dalam permainan Petanque dengan tujuan untuk menjauhkan bola lawan yang dekat dengan boka dan mendapatkan poin yang maksimal. Untuk meningkatkan kemampuan *Shooting* permainan petanque, bentuk latihan yang peneliti berikan adalah latihan mental *imagery*.

Adapun kelebihan dan kekurangan dari latihan mental *imagery* :

### 2.3.1 Kelebihan

Kelebihan dari mental *imagery* adalah serangkaian proses pembinaan mental atlet dengan melibatkan unsur semua panca indera untuk meningkatkan konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, pengendalian emosi dan psikofisik. Martens William (dalam Ari Septiyanto dan Suharjana) menyatakan bahwa “*imagery* merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan performa dalam berbagai keterampilan olahraga antara lain tembakan bebas bolabasket, tendangan hukuman sepakbola, teknik karate, servis bola voli, servis tenis, dan golf”. Dengan ini *imagery* adalah suatu simulasi yang terjadi dalam otak yang menyebabkan individu dapat membentuk gambar-gambar dalam otaknya.

### 2.3.2 Kekurangan

Kekuranga dari mental *imagery* adalah ketika atlet yang kita latih tidak fokus terhadap bentuk latihan yang kita kasih baik berupa video ataupun verbal. Pelatih tidak bisa mengontrol apakah anak sedang membayangkan pola gerak yang kita intruksikan.

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut selanjutnya disusun hipotesis. Sugiyono (2017) mengatakan bahwa:

hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada teori fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.63)

Berdasarkan kutipan di atas, maka dalam penelitian ini peneliti merumuskan atau mengajukan hipotesis penelitian bahwa latihan mental *imagery* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan ketepatan *Shooting* atlet UKM petanque Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

