

## **PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA OLAHRAGA *PÉTANQUE***

**Gumilar Mulya**

Universitas Siliwangi

email: gumilarmulya@unsil.ac.id

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menguji pengaruh latihan *imagery* dan koordinasi terhadap keterampilan *shooting* pada olahraga *pétanque*. Metode dalam penelitian ini ialah metode eksperimen dengan jumlah sampel 50 orang peserta pada mata kuliah olahraga *pétanque* dari jumlah total populasi 187 orang. Teknik pengambilan sampling menggunakan *Purposive sampling*. Instrumen yang digunakan ialah berupa tes *shooting* di dalam *circle*. Teknik analisis data menggunakan aplikasi SPSS Seri 21, dengan uji prasyarat analisis statistik meliputi, uji normalitas menggunakan kolmogorov smirnov dan uji hipotesis menggunakan uji *one sample t-test*. Hasil hasil perhitungan beda rata-rata data *pre-test* didapat P-value dari uji-t satu sampel sebesar 0,012 dan *post-test* didapat P-value sebesar 0,026 yakni kurang dari 0,05 artinya H<sub>0</sub> ditolak. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara nilai pada *pre-test* dan nilai pada *post-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa, latihan *imagery* dan koordinasi dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap keterampilan *shooting* pada cabang olahraga *pétanque* secara signifikan. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa, latihan *imagery* dan koordinasi dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap keterampilan *shooting* pada cabang olahraga *pétanque*.

**Kata Kunci:** Latihan *Imagery*, Koordinasi, *Shooting*, *Pétanque*.

### **Abstract**

*The purpose of this study is to examine the effect of imagery training and coordination on shooting skills in pétanque sports. The method in this study is an experimental method with a sample of 50 participants in the sports pétanque course from a total population of 187 people. The sampling technique uses purposive sampling. The instrument used was a shooting test in the circle. Data analysis techniques using the SPSS Series 21 application, the statistical analysis prerequisites include the normality test using Kolmogorov Smirnov and hypothesis testing using the one sample t-test method. The results of the calculation of the mean difference in the pre-test data obtained the P-value from the one-sample t-test of 0.012 and the post-test obtained a P-value of 0.026, which is less than 0.05, meaning that H<sub>0</sub> is rejected. This proves that there is an average difference between the pre-test and the post-test scores. Thus, it can be concluded that imagery and coordination exercises can have a significant positive effect on shooting skills in pétanque. The conclusion of this research shows that imagery training and coordination can have a positive influence on shooting skills in the pétanque sport.*

**Keywords:** *Imagery Training, Coordination, Shooting, Pétanque.*

## I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah bentuk kegiatan fisik yang biasanya bersifat kompetitif, ada yang hanya membutuhkan dua peserta, hingga dengan melalui partisipasi kasual atau banyak kerumunan, ratusan peserta secara bersamaan, baik dalam tim atau maupun perorangan secara terorganisir yang bertujuan untuk menggunakan, mempertahankan, atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik sambil memberikan hiburan kepada pelaku olahraga tersebut. Cikal bakal cabang olahraga hampir kebanyakan muncul karena adanya gagasan dari sebuah aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat di suatu daerah tertentu, yang merupakan aktivitas dari budaya lokal setempat atau yang sering disebut sebagai permainan tradisional (Mulyana & Lengkana, 2019). Seperti diantaranya olahraga *pétanque*, yang pada awalnya berasal dari sebuah permainan rakyat yakni dari negara Perancis yang sangat sering sekali dimainkan baik dari kalangan anak-anak hingga orang tua. *Pétanque* adalah olahraga yang termasuk dalam kategori olahraga *boule*. Dalam olahraga ini, pemain atau tim memainkan bola yang disebut bola besi/*boule* (Bosi), bola mereka harus didekatkan ke arah bola target yang lebih kecil *jack*/bola kayu (Boka).

Permainan ini bertujuan untuk menentukan pemain/tim yang lebih dahulu mencetak tiga belas poin, maka mereka dinyatakan menang (Feschet, 2013). Poin dicetak dengan memiliki satu atau lebih *boule*, *boule* lebih dekat ke target daripada lawan, setelah semua *boule* dilemparkan. Teknik dalam olahraga *pétanque* sangatlah unik, lebih mengutamakan konsentrasi, ketajaman indra, *feeling*, ketelitian dalam menentukan strategi. Beberapa teknik dasar tersebut adalah *shooting*, (Sarnowska, Gach, Tereba, & Czarnecki, 2018). *Shooting* merupakan kemampuan suatu jenis lemparan yang bertujuan untuk menjauhkan *boule* milik lawan dari *jack*. Sedangkan *shooting* merupakan suatu jenis lemparan untuk jauhkan bosu lawan dengan boka (Parlindungan, Bangun, & Akhmad,

2019). Semua Teknik dasar itu tentunya sangat memerlukan peran latihan mental *training* dan kondisi fisik yang baik, karena tanpa itu semua seorang atlet tidak akan mencapai prestasi yang diharapkan (Lengkana, 2013). Berdasarkan hasil observasi penulis pada peserta mata kuliah olahraga *pétanque*, banyak mahasiswa yang belum dapat mengatur tenaga dengan baik ketika melakukan *shooting*, kurang dapat melakukan koordinasi yang baik antara pandangan, ayunan lengan dan posisi tubuh ketika melakukan lemparan. Teknik tersebut akan menjadi sulit dilakukan apabila dasar dari gerakan melakukan *shooting* masih terlihat kaku, tidak adanya efisiensi tenaga yang dihasilkan, sehingga *boule*/bosu terus-terusan mendarat menjauhi *jack*/boka. Oleh karenanya penulis memerlukan perlakuan yang lebih mendalam, dengan menggunakan latihan mental *imagery* dan latihan koordinasi guna menunjang kemampuan *shooting* pada peserta.

*Imagery* dalam dunia olahraga dapat disebut juga sebagai visualisasi atau latihan mental. *Imagery* berarti menggunakan semua indra (mis., Melihat, merasakan, mendengar, merasakan, mencium) untuk melatih olahraga yang digeluti ada di pikiran atlet tersebut (Gammage, Hall, & Rodgers, 2000). Dalam dunia psikologi *imagery* sangat dimanfaatkan betul oleh para psikolog, pelatih olahraga karena dampaknya luar biasa terhadap perkembangan kemampuan seseorang (Lengkana, Tangkudung, & Asmawi, 2018). Latihan koordinasi tidak kalah pentingnya untuk diberikan pelatihan khusus. Koordinasi yang harus dimiliki oleh seorang atlet *pétanque* cenderung mengarah ke koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata tangan ialah kemampuan untuk melakukan aktivitas yang membutuhkan penggunaan tangan dan mata secara simultan, seperti aktivitas yang menggunakan informasi yang dilihat mata kita (persepsi visual-spasial) untuk memandu tangan kita untuk melakukan gerakan (Curran, 2018). Meskipun atlet memiliki kekuatan yang baik namun

apabila pada saat melempar *boule*/bosi mereka tidak bisa mengarahkannya ke jack/boka dengan tepat, akurat dengan pandangan dan posisi tubuh yang benar maka tidak akan menghasilkan lemparan *shooting* yang baik. Oleh karenanya penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh penerapan latihan *imagery* dan koordinasi terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada cabang olahraga *pétanque*.

Bentuk latihan *imagery* akan diberikan kepada mahasiswa yang diarahkan untuk melakukan visualisasi atau membayangkan teknik *shooting* dalam olahraga *petanque*. Dalam pelaksanaannya terdapat 2 perlakuan, yang pertama melakukan *internal imagery* yaitu para mahasiswa membayangkan dirinya sedang melakukan teknik *shooting* dalam olahraga *petanque* yang ada di pikiran (otak mereka) dengan panduan dari dosen. Sedangkan untuk *external imagery* para mahasiswa pada awal sesi pembelajaran diberi stimulus berupa video terkait teknik *shooting* dalam olahraga *petanque* setelah itu baru membayangkan teknik *shooting* dalam olahraga *petanque* dengan panduan dari dosen.

Sedangkan untuk latihan koordinasi mata-tangan, mahasiswa diinstruksikan untuk berlatih lempar tangkap bola tenis dengan satu tangan bergantian.

## II. BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan sebab akibat (Siyoto & Sodik, 2015). Dengan desain yang digunakan adalah "The One Group Pretest-Posttest Design".

Sampel terdiri dari 50 orang mahasiswa peserta mata kuliah olahraga *pétanque* dari total populasi 187 orang. Penulis menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan salah satu teknik yang penentuan sampelnya dilihat ciri-ciri khusus oleh peneliti sendiri (Sibona & Walczak, 2012). Penulis menentukan

sampel berdasarkan kemampuan lemparan *shooting* para peserta, dengan memisahkan kelompok yang sudah mahir dengan yang belum, jadi terkumpul sejumlah orang yang dinyatakan belum mahir sama sekali melakukan lemparan *shooting*.

Instrumen penelitian yang digunakan ialah melakukan tes *shooting* dengan bola yang diberikan sebanyak 10 bola, dan diberikan kesempatan 2 kali *shooting*. Bola harus tepat ke target dengan catatan jatuhnya bola berada di dalam *circle*. Ketika melakukan lemparan maka diupayakan tidak menginjak *circle* atau bahkan bosu jatuh di luar *circle*.

Teknik analisis data statistik menggunakan program SPSS Seri 21. Uji prasyarat analisis statistik meliputi, uji normalitas menggunakan kolmogorov smirnov dan uji hipotesis menggunakan uji *one sample t-test method*.

## PROSEDUR PENELITIAN

Testee melakukan serangkaian Latihan imageri dan koordinasi mata-tangan untuk menunjang keterampilan *shooting*. Bentuk Latihan Imageri dibagi menjadi 5 (lima) kategori, yakni:

1. Cognitive Specific (CS): Latihan *imagery* yang diperuntukan untuk melatih keterampilan olahraga yang spesifik, seperti untuk keterampilan *shooting*.
2. Cognitive General (CG): Latihan *imagery* yang merupakan suatu strategi yang dilakukan secara berkesinambungan, seperti strategi pertahanan dan penyerangan pada cabang olahraga *petanque*.
3. Motivational Specific (MS): Latihan *imagery* ini dilakukan untuk menentukan tujuan untuk memelihara motivasi berprestasi.
4. Motivational general arousal (MGA): Latihan *imagery* ini berhubungan dengan psikologis, performa selama menjelang pertandingan maupun masa persiapan.

5. Motivational general mastery (MGM): Latihan imagery ini terkait dengan penguasaan situasi dalam kompetisi. Bagaimana testee dapat mengontrol diri, tetap dalam kondisi dan situasi yang positif meskipun dalam tekanan.

Latihan imagery ini dilakukan pada masa persiapan dan menjelang pertandingan. Frekuensi perlakuan pada Latihan imagery ini sebanyak 2 (dua) kali dalam seminggu, dengan durasi 1,5 jam.

Menurut Sukanto (2013) latihan imagery dapat meningkatkan keterampilan lay up shoot permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul, dengan program latihan 6 kali pertemuan. Latihan imagery dapat dilakukan hampir setiap saat menjelang dan sesudah latihan, atau menjelang dan sesudah pertandingan selama jeda pertandingan. Monty P. Satiadarma (2000: 195) menyatakan “pada periode latihan maupun pertandingan, baik sebelum maupun sesudah, latihan imagery dapat dilakukan selama lebih kurang 10 menit”. *Imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental untuk menunjang terhadap peningkatan performa seseorang dalam pertandingan. Maka dari itu latihan *imagery* akan terasa manfaatnya apabila diberikan sebelum masa kompetisi.

Sedangkan untuk latihan koordinasi mata-tangan, testee diintruksikan untuk berlatih lempar tangkap bola tenis dengan satu tangan, lempar tangkap bola dengan satu tangan (bergantian) namun setelah ditangkap bola disimpan di keranjang yang letaknya di bawah kaki, kemudian testee melakukan *Balloon Tossing*, *Juggling* menggunakan satu sampai dua bola, *Small Ball Tossing*, *Jump Rope Drills*, *Target Practice*, *Ball Toss from Different Positions*, *Balloon Hockey*, *Dribbling*, *Wall Ball Bounce*, dan *Targeting through Rings*. Masing-masing gerakan diberikan durasi waktu mulai dari 30 detik hingga 10 menit melakukan gerakan tersebut.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data untuk uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Uji Normalitas Pretest dan Posttest of Normality

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
.239	50	.216*	.831	50	.167
.115	50	.284*	.846	50	.362

Berdasarkan tabel di atas bahwa data *pre-test* diperoleh *P-value* sebesar 0.216 dan data *post-test* diperoleh *P-value* sebesar 0.284. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Setelah diketahui data berdistribusi normal maka selanjutnya dilakukan pengujian uji beda rata-rata, dan yang digunakan yaitu uji-t satu sampel (*one sample t-test method*). Adapun hasil hipotesis pengujiannya yaitu dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Uji One Sample T-test

One-Sample T-test						
						95% Confidence Interval of the Difference
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
Nilai Pr	69	49	.012	18.21873	17.1902	18.2473
Nilai Posttest	80	49	.026	17.11127	18.1187	20.10475

Dilihat pada tabel di atas maka hasil perhitungan beda rata-rata data *pre-test* didapat *P-value* dari uji-t satu sampel sebesar 0,012 dan *post-test* didapat *P-value* sebesar 0,026 yakni kurang dari 0,05 artinya  $H_0$  ditolak. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara

nilai pada pre-test dan nilai pada post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa, latihan *imagery* dan koordinasi dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap keterampilan *shooting* pada cabang olahraga *pétanque* secara signifikan.

*Imagery* melibatkan secara internal dengan mengalami situasi yang meniru pengalaman tanpa mengalami hal yang nyata, Paivio (2013) menjelaskan bahwa, semua pengalaman dan latihan yang sudah dijalani itu dibayangkan setiap detailnya dan terus diingat gerakan hingga kemungkinan strategi yang dipakai saat dalam pertandingan. *Imagery* sengaja digunakan oleh atlet dan olahragawan untuk mencapai berbagai hasil afektif, kognitif, dan psikomotor (Donnon, DesCôteaux, & Violato, 2005). Ketika digunakan secara efektif, teknik ini menghasilkan kinerja yang lebih baik, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peningkatan, antara lain, motivasi, kepercayaan diri, dan fokus perhatian. Selain itu, frekuensi penggunaan *imagery* adalah penanda keberhasilan dalam olahraga serta tingkat keterlibatan dalam aktivitas fisik. Sudah terbukti bahwa atlet yang bersaing di tingkat yang lebih tinggi dan lebih aktif berolahraga melaporkan penggunaan *imagery* yang lebih besar (Murphy, Nordin, & Cumming, 2008; Vasquez & Buehler, 2007). Akibatnya, *imagery* telah muncul sebagai topik populer dalam psikologi olahraga dan olahraga dan banyak diteliti.

Koordinasi mata-tangan merupakan sebuah kemampuan kognitif yang kompleks, karena ia menyerukan agar kita menyatukan keterampilan visual dan motorik kita, memungkinkan tangan dipandu oleh stimulasi visual yang diterima mata kita (Boucher, Stuphorn, Logan, Schall, & Palmeri, 2007). Koordinasi mata-tangan sangatlah dominan dilihat dari faktor kondisi fisik yang menunjang permainan dalam olahraga *pétanque*, karena baik *shooting* maupun *pointing* sangat membutuhkan koordinasi ini. Penempatan bola harus tepat, posisi tangan

ketika melepas bola haruslah tepat, posisi badan ketika hendak melempar dan gerak *follow through* setelah melempar menjadi acuan bagi seorang atlet *pétanque*, efisiensi tenaga. Semua gerakan harmonis itu merupakan koordinasi mata-tangan.

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan analisis data maka peneliti dapat memberikan kesimpulan bahwa, latihan *imagery* dan koordinasi dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap keterampilan *shooting* pada olahraga *pétanque*. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya guna pengembangan variabel yang lebih luas lagi. Peneliti berharap agar beberapa komponen kondisi fisik dapat lebih digali dan dimanfaatkan supaya menjadi sebuah pelatihan khusus bagi cabang olahraga *petanque*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Boucher, L., Stuphorn, V., Logan, G. D., Schall, J. D., & Palmeri, T. J. (2007). Stopping eye and hand movements: Are the processes independent? *Perception & psychophysics*, 69(5), 785-801.
- Curran, K. (2018). *The Effect of Salient and Neutral Distractors on Hand-Eye Coordination during Goal-Directed Reaching*. University of Waterloo,
- Donnon, T., DesCôteaux, J.-G., & Violato, C. (2005). Impact of cognitive imaging and sex differences on the development of laparoscopic suturing skills. *Canadian journal of surgery*, 48(5), 387.
- Feschet, V. (2013). *Petanque in New York. New York State Folklife Reader: Diverse Voices*, 115.
- Gammage, K. L., Hall, C. R., & Rodgers, W. M. (2000). More about exercise imagery. *The Sport Psychologist*, 14(4), 348-359.

- Lengkana, A. S. (2013). Pengaruh Kids'athletics Terhadap Self-Esteem Dan Kebugaran Jasmani: *Studi Ex Post Facto pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia,
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2018). The Effect of Power Limbs, Speed Reaction, Flexibility and Self Confidence on the Achievement of Elite Athletes Athletic West Java in the Track Number. *Jipes-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(2), 20-25.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Mulyana, Y., & Lengkana, A. S. (2019). *Permainan Tradisional*: Bandung: Penerbit CV Salam Insan Mulia.
- Murphy, S., Nordin, S., & Cumming, J. (2008). Imagery in sport, exercise, and dance. USA
- Paivio, A. (2013). *Imagery and verbal processes*: Psychology Press.
- Parlindungan, H. D., Bangun, S. Y., & Akhmad, I. (2019). *Development of Petanque Training Pointing and Sport Shooting*. Paper presented at the 4th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (Aisteell 2019).
- Sarnowska, M., Gach, S., Tereba, A., & Czarnecki, M. (2018). Activation of homeless people through Petanque Game. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(8), 674-683.
- Sibona, C., & Walczak, S. (2012). *Purposive sampling on Twitter: A case study*. Paper presented at the 2012 45th Hawaii International Conference on System Sciences.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*: Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sukamto. (2012). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bantul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Vasquez, N. A., & Buehler, R. (2007). Seeing future success: Does imagery perspective influence achievement motivation? *Personality and social psychology bulletin*, 33(10), 1392-1405.