

PENGARUH LATIHAN MENTAL DAN KEYAKINAN DIRI TERHADAP KEBERHASILAN TENDANGAN PENALTI PEMAIN SEPAK BOLA

Riga Mardhika, Dimiyati
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Universitas Negeri Yogyakarta
riga17mardhika@gmail.com, dimy_rismi@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh metode latihan imajeri dan metode latihan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola, (2) pengaruh keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola, (3) interaksi antara metode latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain faktorial 2 x 2, dengan tes awal dan tes akhir pada empat kelompok yang diberi perlakuan dua metode. Populasi penelitian adalah pemain sepak bola klub Ps Gama dengan jumlah keseluruhan 58 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes keyakinan diri, untuk mengukur tingkat keyakinan diri pemain sepak bola. Instrumen untuk mengukur keberhasilan tendangan penalti atlet menggunakan modifikasi *penalty precision test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Varian (ANOVA) dua jalur yang dilanjutkan dengan uji rentang *Newman Keuls* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan pengaruh antara metode latihan imajeri dan metode latihan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan penalti, terbukti dari nilai $p = 0,002 < 0,05$, (2) ada perbedaan pengaruh antara pemain sepak bola yang mempunyai keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap keberhasilan tendangan penalti, terbukti dari nilai $p = 0,012 < 0,05$, (3) ada interaksi antara metode latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti, terbukti dari nilai $p = 0,004 < 0,05$.

Kata kunci: Imajeri, konsentrasi, keyakinan diri, penalti dalam sepak bola.

THE EFFECT OF MENTAL TRAINING AND SELF EFFICACY ON RESULTS OF PENALTY KICK OF FOOTBALL PLAYERS

Abstract

This study aimed to determine: (1) the effect between imagery training method and concentration training method on the results penalty kick of football players, (2) the effect between the high self efficacy and low self efficacy on the results penalty kick of football players and, (3) the interaction between mental training method and self efficacy on the results penalty kick of football players. The research is experimental with 2 x 2 factorial design and used pretest-posttest involving four groups with treatments by two methods. The population of the research was 58 male football players from football club PS Gama Yogyakarta. The data were collected through self efficacy test, which measured the self efficacy level of football players. The instrument for measuring the result of penalty kick used modification of penalty precision test. The data analysis technique used is the variant analysis (ANOVA) followed by two lines Newman Keuls range test at significance level $\alpha = 0.05$. The results of this study indicate that: (1) there is a significant difference between imagery training method and concentration training method, it is evident from the value of $p = 0.002 < 0.05$, (2) there is a significant difference between football players with high self efficacy and low self efficacy on the results of penalty kick, it is evident from the value of $p = 0.012 < 0.05$, (3) there is an interaction between mental training and self efficacy on the results of penalty kick, it is evident from the value of $p = 0.004 < 0.05$.

Key words: *imagery, concentration, self efficacy, penalty, football.*

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga beregu yang mengandalkan teknik, taktik, dan mental untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Pencapaian penampilan puncak dalam olahraga sepak bola tidak terlepas dari aspek-aspek utama yang saling mendukung satu dengan yang lain dan saling menyumbangkan peranannya kepada pencapaian prestasi. Aspek-aspek yang berkaitan langsung dengan pencapaian prestasi yaitu aspek atlet, aspek kualitas latihan, dan aspek lingkungan. Aspek yang dominan dari ketiga aspek tersebut adalah aspek atlet itu sendiri, termasuk di antaranya bakat, kemampuan motorik, kemampuan fisik, kualitas mental atau sosio-psikologis atlet, serta aspek emosional atlet. Oleh sebab itu olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga yang menuntun permainannya agar memiliki kemampuan kondisi mental yang baik.

Aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di seluruh cabang olahraga. Untuk meningkatkan prestasi maksimal tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, atau strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Rushall (Komarudin, 2013, p.2) "*mental skills training for sport is designed to produce psychology state and skills in athletes that will lead to performance enhancement*". Apabila dalam aspek tersebut terpenuhi oleh sebuah tim sudah bisa dipastikan prestasi akan bisa diraih, seperti yang dikatakan oleh Ibrahim (2008, p.112) "untuk meraih prestasi puncak sebagai suatu perwujudan aktualisasi diri bagi atlet, modal utama adalah harus memiliki kesehatan yang prima, baik fisik maupun mental, agar tercapai prestasi yang optimal". Apabila aspek teknik dan mental bisa terpenuhi maka prestasipun pasti bisa didapatkan karena aspek teknik dan mental sangat berhubungan. Gunarsa (2003, p.21) menyatakan: "Bahwa kegiatan psikologi olahraga sudah banyak dilakukan di negara-negara yang sedang berkembang dalam aspek olahraga. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan mental dapat meningkatkan prestasi yang optimal jika dilakukan dengan baik dan terprogram sehingga pemain/atlet yang dihasilkan memiliki kualitas yang baik.

Latihan mental merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Dengan demikian latihan mental perlu

mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental atlet itu sendiri, pengembangan dan pemeliharaan mental tidak dapat dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan teknik dan mental sejalan dengan program latihan. Latihan mental merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan. Aspek-aspek konsentrasi, keyakinan diri, pernafasan, mengendalikan stress, meningkatkan motivasi, semuanya saling berhubungan terhadap peningkatan latihan mental. Menyangkut mental berarti berkaitan dengan psikologi seseorang dan dalam penulisan ini adanya hubungan psikologi dengan olahraga. Komarudin (2013, p.8) mengemukakan definisi tentang psikologi olahraga sebagai berikut: Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan dalam situasi-situasi sosial. Dalam olahraga sepak bola aspek mental bukan hanya sekedar pendukung tetapi sudah menjadi bagian dari olahraga tersebut. Terlebih jika terjadi babak adu penalti kemampuan teknik tidak lagi menjadi faktor penentu terbesar dari tendangan penalti melainkan faktor mental pemain tersebut yang menentukan keberhasilan tendangan penalti.

Dalam olahraga sepak bola tendangan penalti diberikan jika saat tim yang sedang bertahan melakukan pelanggaran keras dalam daerah penaltinya sendiri. Selain itu tendangan penalti dilakukan jika dalam pertandingan 2x45 menit skor pertandinganimbang kemudian dilanjutkan babak tambahan 2x15 menit skor masih tidak berubah maka tendangan penalti harus dilakukan. Tendangan penalti tidak semua atlet dapat menguasai karena teknik ini membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi, pada saat tertentu tendangan penalti menjadi hal yang menentukan kemenangan suatu tim, apalagi jika selisih gol kedua tim yang bertanding sama kuat atauimbang. Bahkan tidak jarang tendangan penalti menjelang akhir dari pertandingan menjadi penentu kemenangan. Pemain yang melakukan tendangan penalti harus mempertimbangkan beberapa hal, seperti kemampuan teknik yang dimiliki, konsentrasi, dan kondisi mental. Apalagi dalam suatu pertandingan seringkali teknik tendangan penalti menjadi sangat tidak efektif akibat kondisi mental yang menurun, sebab dengan menurunnya kondisi mental akan dapat mempengaruhi atlet dalam berkonsentrasi untuk melakukan tendangan penalti.

Hasil pengamatan dan fakta di lapangan pada pemain sepak bola PS Gama terlihat bahwa latihan mental tidak pernah diberikan secara khusus, selama ini program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek fisik dan teknik. Padahal jika ingin memiliki mental yang tangguh, pemain perlu melakukan latihan mental yang sistematis yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan. Hasil pengamatan yang kedua di lapangan terdapat perbedaan hasil pada saat berlatih dan pada saat pertandingan jika tendangan penalti terjadi pemain dalam melakukan tendangan penalti masih cenderung kurang konsentrasi dan kurang tenang dalam melakukan tendangan karena tertekan dengan rasa cemas jika tidak berhasil mencetak gol. Akibatnya konsentrasi atlet dalam melakukan tendangan penalti akan terganggu dan gagal karena mengalami penurunan kondisi mental.

Dari hasil wawancara dari pelatih dan pemain yang pernah gagal melakukan tendangan penalti diketahui penurunan kondisi mental pada pemain sepak bola tersebut disebabkan karena banyak faktor, yaitu: (1) pada saat berlatih tekanan yang dihadapi oleh pemain berasal dari pelatih dan rekan satu tim, (2) pada saat bertanding tekanan yang dihadapi berasal dari: (a) lawan, (b) penonton, (c) rekan satu tim, (3) pada saat tes kemampuan tendangan penalti tekanan yang dihadapi adalah kurangnya keyakinan diri, tidak konsentrasi dan rekan yang menjadi penonton. Faktor-faktor tersebut yang mengakibatkan konsentrasi atlet dapat terganggu dalam melakukan tendangan penalti, sehingga tingkat keberhasilan dalam melakukan tendangan penalti kurang maksimal.

Perbedaan keberhasilan tendangan penalti pada saat latihan, dan pertandingan dalam melakukan tendangan penalti, mengindikasikan kondisi mental atlet yang belum stabil yang dapat mengganggu konsentrasi atlet dalam keberhasilan melakukan tendangan penalti. Upaya peningkatan keyakinan diri dan mental atlet sehingga dapat meningkatkan konsentrasi atlet dan tingkat keberhasilan dalam melakukan tendangan penalti pada atlet sangat perlu dilakukan latihan mental yang berdampingan dengan latihan teknik dan fisik, sehingga dapat menunjang dalam meningkatkan konsentrasi dalam melakukan tendangan penalti dan keberhasilan dalam tendangan penalti.

Dalam program latihan mental ada latihan yang disebut imajeri. Imajeri adalah suatu

simulasi yang terjadi dalam otak yang menyebabkan individu dapat membentuk gambar-gambar dalam otaknya, dalam hal ini menciptakan sebuah adegan dalam otaknya terkait apa yang diinginkan. Pada klub sepak bola PS Gama imajeri kurang sekali diterapkan sebagai program latihan, sehingga teknik yang diandalkan kurang berkembang. Pentingnya kondisi mental dalam melakukan tendangan penalti perlu dilakukan pembinaan mental dengan latihan, bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan mental yang terdiri dari imajeri dan konsentrasi. Latihan tersebut merupakan proses latihan mental, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, pengendalian perasaan, dan psikofisik.

Berdasarkan masalah tersebut maka, yang perlu ditingkatkan adalah penerapan bentuk latihan mental. Salah satu bentuk latihan mental adalah imajeri. Imajeri merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Latihan mental yang kedua adalah konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga konsentrasi memegang peranan penting. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah. Untuk itu diharapkan dengan menggunakan latihan imajeri dan konsentrasi dapat meningkatkan keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola klub PS Gama Yogyakarta.

Keberhasilan dalam melakukan tendangan penalti adalah dipengaruhi faktor mental pemain. Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas mental yang berbeda. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses latihan mental adalah faktor internal dan faktor eksternal. Kondisi internal mencakup faktor-faktor yang terdapat pada individu, atau atribut lain yang membedakan pemain satu dengan pemain lainnya. Salah satu kondisi internal adalah mental yang baik, mental yang baik berhubungan dengan keyakinan diri yang akan mempengaruhi dalam melakukan tendangan penalti. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa keyakinan diri merupakan salah satu prasyarat dalam usaha pencapaian prestasi maksimal bagi atlet dalam latihan tendangan penalti. Perbedaan keyakinan diri dapat dibedakan menjadi dua yaitu keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri

rendah. Perbedaan keyakinan diri yang ada pada setiap atlet harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam menentukan keberhasilan tendangan penalti.

Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) (2009, p.130) tendangan penalti adalah *restart* seremonial yang diberikan saat tim yang sedang bertahan melakukan pelanggaran serius dalam daerah penaltinya sendiri. Tidak ada syarat atas keseriusan atau keparahan pelanggaran, skor pertandingan, jumlah sisa waktu permainan, arah permainan, kemungkinan mencetak gol, atau faktor lain selain kejadian pelanggaran itu sendiri dilakukan dalam daerah penalti pemain bertahan. Wood dan Wilson (2010, p.12) sebuah tendangan penalti pada dasarnya adalah keterampilan yang bertujuan untuk mengharuskan penendang untuk menembak bola melewati kiper yang berdiri di tengah gawang di mana kiper berusaha untuk mencegah pemain dalam mencetak gol.

Dalam menendang penalti hal yang berpengaruh terhadap hasil adalah tingkat kekhawatiran dan tingkat *stress* dan ini erat kaitannya dengan tingkat keyakinan masing-masing individu pemain sepak bola, semakin besar kekhawatiran pemain terhadap hasil tendangan maka semakin besar fokus individu terhadap ancaman. Agar tendangan penalti mendapatkan hasil yang optimal individu harus fokus kepada target yang dituju, selanjutnya dalam menendang penalti untuk mendapatkan hasil yang optimal tujuan target penendang adalah daerah atas gawang, dan khususnya ke atas kedua sisi sudut gawang.

Nasution (2010, p.30) menyatakan bahwa pengertian latihan mental mencakup pikiran, pandangan, *image*, dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh. Nasution (2010, p.30) menyatakan bahwa mental merupakan sebuah kecakapan. Oleh karena itu mental dapat dilatih dan dikembangkan. Kartono dan Gulo (2000, p.27) menjelaskan bahwa mental menyinggung masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi symbol yang disadari oleh individu". Sedangkan menurut Drever (Komarudin, 2013, p.3) mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari.

Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku-

nya dengan lebih baik selama atlet menampilkan performa olahraganya. Lebih lanjut para ahli menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet memiliki ketahanan mental, yaitu pendirian yang tidak tergoyahkan untuk mencapai tujuan meskipun berada di bawah tekanan. Latihan mental juga membuat atlet memiliki strategi dan orientasi yang mengarahkan agar memiliki ketahanan mental (Middelton et al, 2001, p.62).

Menurut Vealey (Weiberg dan Gould, 2003, p.250) keterampilan psikologis atau mental yang dapat dikembangkan melalui metode pendidikan dan latihan ada empat, yaitu: *goal-setting, physical relaxation, concentration control, dan imagery*. Vealey dan Greenleaf (Komarudin, 2013, p.87) mendefinisikan imajeri sebagai: "*As re-creating or creating as polysensory experience, as the absence of external stimuli*". Imajeri merupakan sebuah bentuk simulasi yang aktual, dalam imajeri berbagai pengalaman itu nyata melalui pancaindra (melihat, merasakan, dan mendengarkan) tetapi secara keseluruhan pengalaman itu terjadi di dalam otak. Satiadarma (2006, p.50) dalam latihan visualisasi atlet harus berusaha melatih kepekaan penginderaannya. Meskipun penglihatan merupakan aspek dominan, namun dalam proses visualisasi atlet juga perlu melatih kepekaan idera lainnya, seperti pendengaran dan penciumannya. Atlet tidak hanya membayangkan suasana pertandingan, tetapi juga membayangkan tepukan penonton, teriakan supporter, udara dan aroma di gelanggang olahraga.

Eversheim dan Block (2002, p.34) dalam proses visualisasi seorang individu melakukan latihan mental dengan menggunakan kondisi *pre cues* (pra-isyarat). Kondisi pra-isyarat ini melibatkan aspek konsentrasi dan dilandasi oleh tiga hal utama. Pertama, hal yang divisualkan harus terlebih dahulu tertanam dalam ingatan seseorang. Kedua, untuk memfungsikan perilaku sesuai dengan pra-isyarat seseorang harus memusatkan perhatian secara sungguh-sungguh pada sasaran perilaku, jika hal ini tidak dilakukan maka arah perilaku mungkin akan menyimpang. Ketiga, perhatian harus berlangsung terus di dalam area pra-isyarat hingga tercapainya sasaran perilaku.

Savelbergh dan Kamp (2000, p.85) metode visualisasi merupakan metode yang menyatukan aspek kognitif dan perilaku. Informasi yang dimiliki seseorang dan gerakan yang dilakukan oleh orang tersebut merupakan dua hal yang berpasangan secara erat. Oleh karena itu,

Savelbergh dan Kamp menekankan pentingnya kekhasan latihan visualisasi bagi masing-masing cabang olahraga, bahkan nomor-nomor pertandingan yang bersifat spesifik atau individual. Fanning (Satiadarma, 2006, p.80) dalam proses visualisasi atlet juga harus mengembangkan pola pikir positif. Dengan membayangkan diri dalam lingkungan yang baik, maka seseorang dapat memperoleh lebih banyak kemudahan dalam bertindak.

Dapat disimpulkan bahwa imajeri merupakan bentuk latihan mental yang dilakukan dengan cara membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, serangkaian aktivitas, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan dalam ingatan.

Menurut Quinn (2010, p.54) Manfaat imajeri memberikan kontribusi kepada keberhasilan atlet dalam olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi.

Salah satu bentuk latihan mental yang lain adalah konsentrasi. Nasution (2010, p.28) Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Weinberg dan Gould (2003, p.365) membatasi konsentrasi sebagai: (1) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian atau fokus kepada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya, dan (2) mempertahankan fokus perhatian tersebut.

Atlet seringkali mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian pada tugasnya baik pada saat berlatih maupun pada saat bertanding. Weinberg dan Gould (2003, p.359) mengemukakan bahwa hal tersebut terjadi karena adanya sejumlah kondisi seperti berikut: (1) Terpaku pada kejadian di masa lalu, (2) Terpaku pada kejadian yang akan datang, (3) Terpaku pada bermacam-macam isyarat secara simultan, (4) Terlalu khawatir dengan masalah teknis.

Menurut Loehr (Komarudin, 2013, p.141) atlet dikatakan memiliki konsentrasi apabila: *"We have the right focus when what we are doing is the same as what we are thinking"*. Pendapat tersebut jelas bahwa adanya kesamaan apa yang dilakukan dengan apa yang dipikirkan, berarti atlet memiliki konsentrasi. Atlet yang memiliki konsentrasi akan

mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, seperti atlet tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak memiliki konsentrasi yang baik. Konsentrasi merupakan *selective attention* (perhatian yang memusat). Cox (2002, p.32) menyatakan konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Pendapat tersebut sejalan dengan Dalloway (2000, p.34) yang menyatakan bahwa konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga menembak, panahan, golf, atau tenis, tetapi hampir pada seluruh cabang olahraga, termasuk cabang olahraga yang beregu.

Dalam olahraga masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan dan tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan, sehingga atlet menjadi kebingungan tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya akan berkurang. Untuk menghindari keadaan tersebut, perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan konsentrasi.

Berdasarkan uraian tersebut dibutuhkan suatu penelitian mengenai metode latihan mental yang efektif untuk meningkatkan keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola berdasarkan karakteristik tingkat keterampilan individu. Untuk itu, perlu diadakan penelitian yang berkaitan dengan penerapan metode latihan mental dan keterampilan pemain sepak bola.

Dalam penelitian ini yang diteliti perbedaan pengaruh antara dua metode latihan mental, yaitu imajeri dan konsentrasi yang diterapkan pada pemain sepak bola yang memiliki kemampuan keyakinan diri tinggi dan pemain sepak bola yang memiliki keyakinan diri rendah variabel independen atributif terhadap keberhasilan tendangan penalti sebagai variabel dependen. Masalah penelitian, yaitu: (1) adakah perbedaan pengaruh antara latihan mental dengan menggunakan latihan imajeri dan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola?, (2) adakah perbedaan pengaruh hasil tendangan penalti antara atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi dan rendah pada pemain sepak bola PS Gama Yogyakarta?, dan (3) adakah interaksi antara metode latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan

tendangan penalti pada pemain sepak bola PS Gama Yogyakarta?. Tujuan penelitian untuk (1) mengetahui perbedaan pengaruh antara metode imajeri dan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola PS Gama Yogyakarta?, (2) mengetahui perbedaan pengaruh keberhasilan tendangan penalti antara atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi dan rendah pada pemain sepak bola PS Gama Yogyakarta?, dan (3) mengetahui interaksi antara latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola?.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian berupa faktorial 2x2.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di Lapangan sepak bola di area Universitas Gajah Mada di mana waktu pelaksanaan latihan pada masing-masing kelompok dalam waktu yang bersamaan yaitu dimulai pada tanggal 10 Mei 2014 – 20 Juni 2014 sebanyak 16 kali pertemuan.

Tabel 1. Rancangan Penelitian Faktorial 2x2

Keyakinan Diri (B)	Latihan Mental (A)	
	Imajeri A ₁	Konsentrasi B ₁
Keyakinan Diri Tinggi B ₁	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Keyakinan Diri Rendah B ₂	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂

A1B1: Kelompok atlet yang dilatih menggunakan metode imajeri yang memiliki keyakinan diri tinggi.

A2B1: Kelompok atlet yang dilatih metode konsentrai yang memiliki keyakinan diri tinggi.

A1B2: Kelompok atlet dilatih menggunakan metode imajeri yang memiliki keyakinan diri rendah.

A2B2: Kelomok atlet dilatih menggunakan metode konsentrasi yang memiliki keyakinan diri rendah.

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola yang berlatih di klub PS Gama sebanyak 58 orang.

Sampel Penelitian

Sampel penelitian diambil setelah dilakukan tes keyakinan diri pada populasi penelitian. Dari hasil tes keyakinan diri dirangking kemudian diambil 27% kelas atas dan 27% kelas bawah populasi penelitian sehingga didapatkan sampel penelitian berjumlah 32 orang. Sampel yang berjumlah 32 orang tersebut dibagi ke dalam empat kelompok, yaitu: (1) kelompok yang diberikan metode imajeri untuk kelompok dengan keyakinan diri tinggi sebanyak 8 orang, (2) kelompok yang diberikan metode konsentrasi untuk kelompok dengan keyakinan diri tinggi sebanyak 8 orang, (3) kelompok yang diberikan metode imajeri untuk kelompok dengan keyakinan diri rendah sebanyak 8 orang, (4) kelompok yang diberikan metode konsentrasi untuk kelompok dengan keyakinan diri rendah sebanyak 8 orang.

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu: (1) variabel bebas *manipulatif*, yang terdiri dari (a) Imajeri, (b) Konsentrasi; dan (2) variabel bebas atributif terdiri dari (a) keyakinan diri tinggi, (b) keyakinan diri rendah. Variabel terikatnya adalah keberhasilan tendangan penalti.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Sesuai dengan variabel yang diteliti terdapat dua macam data yang harus dikumpulkan, yaitu (1) data keyakinan diri, dan (2) data keberhasilan tendangan penalti. Teknik pengumpulan data keyakinan diri dan keberhasilan tendangan penalti menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen tes keyakinan diri menggunakan kuesioner tes keyakinan diri dengan validitas sebesar 0,932 dan reliabilitas sebesar 0,959. Instrumen keberhasilan tendangan penalti menggunakan *penalty precision test* yang sudah dimodifikasi dengan validitas sebesar 0,871 dan reliabilitas sebesar 0,882.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan anava dua jalur (*two ways ANOVA*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Sebelum teknik analisis varians digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov*. Uji homogenitas varians menggunakan uji *Levene's test*. Setelah uji prasyarat dan uji hipotesis dilaku-

kan, karena terdapat interaksi maka dilanjutkan dengan uji *pairwise comparisons*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh berupa data yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian.

Data hasil penelitian berupa data *pretest* hasil tendangan penalti dan *posttest* hasil tendangan penalti. Nilai beda *pretest* dan *posttest* keberhasilan tendangan penalti merupakan pengaruh proses latihan (*treatment*) yang telah diberikan.

Tabel 2. Deskripsi Data Pretest dan Posttest Keberhasilan Tendangan Penalti

Tingkat keyakinan diri	Metode Latihan	Statistik	Hasil tes awal	Hasil tes akhir	Selisih Peningkatan
Tinggi	Imajeri A1B1	Jumlah	163	203.00	40
		Rerata	20.38	25.38	5
		SD	2.62	2.45	
	Konsentrasi A2B1	Jumlah	155.00	201.00	46
		Rerata	19,38	25,13	5.75
		SD	2.88	2.42	
Rendah	Imajeri A1B2	Jumlah	154.00	241.00	87
		Rerata	19.25	30.13	10.875
		SD	2.71	0.83	
	Konsentrasi A2B2	Jumlah	170.00	198.00	28
		Rerata	21.25	24.75	3.5
		SD	2.71	2.92	

Pada tabel 2 dapat dilihat perbandingan peningkatan rerata setiap kelompok perlakuan yaitu: (1) pada kelompok imajeri pada kelompok sampel yang memiliki keyakinan diri tinggi (A1B1) hasilnya 5; (2) pada kelompok konsentrasi pada sampel yang memiliki keyakinan diri tinggi (A2B1) hasilnya 5,75; (3) pada kelompok imajeri pada kelompok sampel yang memiliki keyakinan diri rendah (A1B2) hasilnya 10,875; dan (4) pada kelompok konsentrasi pada kelompok sampel yang memiliki keyakinan diri rendah (A2B2) hasilnya 3,5.

Uji Normalitas Data

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas pada *test* keberhasilan tendangan penalti dengan menggunakan uji *Z Kolmogorov Smirnov*. Kelompok perlakuan A1B1 terdapat tingkat signifikan sebesar 0,937 berarti $p > 0,05$, artinya data berdistribusi normal. Pada kelompok perlakuan A1B2 terdapat tingkat signifikan sebesar 0,801 berarti $p > 0,05$, artinya data berdistribusi normal. Pada kelompok perlakuan A2B1 terdapat tingkat signifikan sebesar 0,794 berarti $p > 0,05$, artinya data berdistribusi normal. Selanjutnya pada kelompok perlakuan A2B2 terdapat tingkat signifikan sebesar 0,991 berarti $p > 0,05$, artinya data berdistribusi normal. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa data setiap kelompok terbukti berdistribusi normal, artinya distribusi data yang diobservasi tidak berbeda secara signifikan dari frekuensi

yang diharapkan. Untuk selanjutnya statistik parametrik dapat digunakan.

Uji Homogenitas Data

Berdasarkan hasil analisis uji homogenitas dengan menggunakan uji *Levene Test*. Pada data *pretest* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,885 > 0,05$. Artinya dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Hasil perhitungan pada *posttest* di dapat nilai signifikansi sebesar $0,149 > 0,05$. Artinya kelompok data memiliki varian yang homogen. Sehingga data pada *pretest* dan *posttest* memiliki varian yang homogen. Selain itu memenuhi uji prasyarat sehingga uji statistik parametrik dapat dilanjutkan.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis varian dua jalur. Analisis varian dua jalur untuk menguji pengaruh utama (*main effect*) antara variabel bebas metode latihan dan variabel atribut keyakinan diri (*simple effect*) terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola Ps Gama. Uji *Pairwise Comparisons* untuk mrnguji rata-rata setelah analisis varian dua jalur guna mengetahui secara terperinci rata-rata yang beda. Berdasarkan hasil analisis varians dan Uji *Pairwise Comparisons*, ada beberapa hipotesis yang harus di uji.

Hipotesis I

Hipotesis yang dirumuskan adalah ada perbedaan pengaruh antara metode imajeri dan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan pinlati pada pemain sepak bola klub PS Gama Yogyakarta. Hasil perhitungan *univariate test* menunjukkan probabilitas (p) sebesar 0,002, karena $p < 0,05$ ($0,002 < 0,05$), sehingga hipotesis yang berbunyi ada perbedaan pengaruh antara metode imajeri dan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan pinlati pada pemain sepak bola klub PS Gama Yogyakarta diterima. Artinya ada perbedaan pengaruh antara latihan mental dengan menggunakan latihan imajeri dan latihan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan penalti pada pemain sepak bola klub PS Gama Yogyakarta.

Hipotesis II

Hipotesis yang dirumuskan adalah ada perbedaan peningkatan keberhasilan tendangan penalti antara atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi dan rendah. Hasil perhitungan *univariate test* menunjukkan probabilitas (p) sebesar 0,012, karena $p < 0,05$ ($0,012 < 0,05$), sehingga hipotesis yang berbunyi ada perbedaan peningkatan keberhasilan tendangan penalti antara atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi dan rendah, diterima. Artinya ada perbedaan kemampuan keberhasilan tendangan penalti antara pemain sepak bola yang memiliki keyakinan diri tinggi dan yang memiliki keyakinan diri rendah.

Hipotesis III

Hipotesis yang dirumuskan adalah ada pengaruh interaksi antara metode latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti pada pemain sepak bola klub PS Gama Yogyakarta. Hasil perhitungan *Tests of Between-Subjects Effects* menunjukkan probabilitas (p) sebesar 0,004, karena $p < 0,05$ ($0,004 < 0,05$), sehingga hipotesis yang berbunyi ada interaksi antara latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola, diterima. Artinya ada interaksi yang signifikan antara latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola.

Setelah diuji terdapat interaksi antara metode latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola, maka untuk mengetahui kelompok sampel yang memberikan perbedaan signifikan diban-

dingkan dengan kelompok lain dilakukan uji lanjut dengan menggunakan *Pairwise comparisons*. Hasil uji lanjut *Pairwise comparisons* didapat kelompok yang berbeda secara signifikan, yaitu: (1) Pasangan antara imajeri dengan keyakinan diri tinggi dipasangkan dengan imajeri dengan keyakinan diri rendah (A1B1 dengan A1B2). (2) Pasangan antara imajeri dengan keyakinan diri rendah dipasangkan dengan konsentrasi dengan keyakinan diri tinggi (A1B2 dengan A2B1). (3) Pasangan imajeri dengan keyakinan diri rendah dipasangkan dengan konsentrasi dengan keyakinan diri rendah (A1B2 dengan A2B2).

Pembahasan

Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis, yaitu: (1) Ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian. (2) Ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Kelompok analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut:

Perbedaan Pengaruh Antara Latihan Imajeri dengan Konsentrasi terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dinyatakan bahwa hipotesis penelitian tentang perbedaan pengaruh antara metode latihan mental imajeri dan metode latihan mental konsentrasi gagal ditolak. Hal ini berarti bahwa metode latihan imajeri lebih tinggi dalam pencapaian tujuan pembelajaran peningkatan tendangan penalti pada pemain sepak bola bila dibandingkan dengan metode latihan konsentrasi. Oleh karena metode latihan imajeri antara lain memiliki keunggulan, bentuk latihan tendangan penalti yang disajikan mirip atau menyerupai dengan situasi dan kondisi pada saat terjadi tendangan penalti sesungguhnya. Selain itu dalam metode latihan imajeri merupakan bagian integral dari keseluruhan keterampilan psikologis. Ketika atlet membayangkan atau memvisualisasikan secara gamblang saat sedang latihan dan membayangkan dirinya menunjukkan penampilan sempurna. Kegiatan tersebut sebenarnya mengirim impuls syaraf yang halus dari otak ke otot yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Ketika pemain membayangkan keberhasilan secara berurutan terjadilah proses belajar yang sebenarnya dan pemain tersebut telah menggoreskan gambaran tepatnya gerakan tubuh yang seharusnya

nya terjadi, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

Hal ini diperkuat dengan pendapat Quinn (2010, p.54) visualisasi memberikan kontribusi kepada keberhasilan atlet dalam olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi. Sejalan dengan pendapat tersebut Weinberg dan Gould (2003, p.293) menjelaskan bahwa manfaat imajeri juga meningkatkan konsentrasi adakalanya atlet mengalami gangguan konsentrasi dalam menghadapi saat-saat tertentu. Melalui latihan *imagery* atlet dapat membayangkan saat-saat tersebut dan bersamaan dengan itu pula membayangkan bagaimana atlet dapat mempertahankan konsentrasinya. Masih menurut Weinberg dan Gould (2003, p.293) imajeri juga meningkatkan rasa kepercayaan diri pada atlet saat atlet melakukan latihan imajeri terjadi dimana seharusnya atlet tersebut berperilaku menghadapi para penonton yang berpihak pada lawannya. Dengan demikian atlet dapat berlatih mengembangkan rasa percaya diri sekalipun dirinya harus bertanding di gelanggang lawan, atau ketika atlet bertanding sebagai tamu.

Berdasarkan kajian tersebut, tampak bahwa metode latihan imajeri sendiri mencakup latihan konsentrasi didalamnya sehingga yang terjadi atlet yang melakukan latihan imajeri memiliki keterampilan yang lebih kompleks karena dalam melakukan latihan imajeri secara tidak langsung atlet juga berlatih latihan konsentrasi.

Perbedaan Pengaruh antara Keyakinan Diri Tinggi dan Keyakinan Diri Rendah terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti

Dalam olahraga sepak bola khususnya pada saat terjadi tendangan penalti faktor mental merupakan unsur yang dominan dibandingkan dengan faktor teknik dan fisik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jordet, Hartman, Visscher, dan Lemmink (2007, p.121) menunjukkan bahwa tingkat *stress* memiliki hubungan dengan hasil tendangan penalti, sedangkan keterampilan (teknik) dan kelelahan fisik memiliki sedikit atau tidak ada hubungannya dengan hasil tendangan penalti, stress erat kaitannya dengan keyakinan diri atlet dalam melakukan tugas atau performa dalam olahraga. Untuk dapat menaklukkan situasi tendangan penalti dengan maksimal dibutuhkan mental yang

benar, mental yang dimaksud adalah keyakinan atlet terhadap tugas yang dilakukan akan maksimal. Hal ini diperkuat dengan pendapat Satiadarma (2000, p.245) Seorang atlet yang memiliki rasa keyakinan diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen keyakinan diri merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola pada saat melakukan tendangan penalti. Dengan memiliki keyakinan diri atlet dapat memengaruhi usaha dan ketahanan dirinya dalam menghadapi situasi yang mengancam, tantangan yang sulit, serta hal-hal yang berisiko tinggi untuk gagal. Keyakinan diri merupakan kunci terhadap optimisme, perubahan tingkah laku yang positif, dan pencapaian tujuan. Ketika atlet merasa berada pada tingkat keyakinan diri yang tinggi, atlet akan mempunyai kekuatan dan daya tahan yang lebih dalam menghadapi situasi apapun. Sementara itu, atlet dengan keyakinan diri yang rendah akan mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang mengancam atau situasi yang tidak menyenangkan. Dengan kata lain, ketika seorang pemain menghadapi suatu tantangan yang sangat sulit, individu memerlukan kekuatan dan daya tahan yang lebih untuk mengatasinya. Oleh karena itu, individu tersebut perlu memiliki keyakinan diri yang tinggi untuk menghasilkan suatu yang diharapkan, yaitu prestasi dan tentunya penampilan puncak yang tinggi.

Keyakinan diri yang dimiliki oleh pemain sepak bola tidaklah sama, ada yang tinggi dan ada yang rendah, dan ini tentunya akan mempengaruhi terhadap keberhasilan tendangan penalti. Perbedaan keyakinan diri yang ada harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam menentukan keberhasilan tendangan penalti. Dari hasil penelitian bahwa pemain sepak bola yang mempunyai keyakinan diri rendah mengalami peningkatan keberhasilan tendangan penalti setelah dilatih dengan metode latihan imajeri. Hal ini dikarenakan dengan melakukan latihan imajeri atlet tidak hanya menguasai teknik dan situasi pertandingan tetapi juga meningkatkan rasa keyakinan diri, sejalan dengan hasil penelitian Weinberg dan Gould (2003, p.293) menyatakan bahwa imajeri juga meningkatkan rasa kepercayaan diri pada atlet.

Kebenaran teori tersebut juga diperkuat dengan hasil analisis data dalam penelitian yang

menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan keberhasilan tendangan penalti, pada pemain sepak bola yang memiliki keyakinan diri tinggi berbeda dibandingkan dengan atlet yang memiliki keyakinan diri rendah, yaitu dengan perolehan rata-rata keberhasilan tendangan penalti sebesar 25,250 poin bagi pemain sepak bola yang memiliki keyakinan diri tinggi dan hasil rata-rata keberhasilan tendangan penalti sebesar 27,438 poin bagi pemain sepak bola yang memiliki keyakinan diri rendah.

Pengaruh Interaksi antara Latihan Imajeri dan Konsentrasi Serta keyakinan Diri Tinggi dan Rendah terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti

Hasil penelitian menunjukkan pemain sepak bola yang memiliki keyakinan diri tinggi akan memperoleh hasil yang lebih baik daripada pemain sepak bola yang memiliki keyakinan diri rendah jika dilatih dengan metode latihan konsentrasi. Sebaliknya, pemain sepak bola yang memiliki keyakinan diri rendah akan memperoleh hasil yang lebih baik daripada petenis pemula yang memiliki keyakinan diri tinggi jika dilatih dengan metode latihan imajeri. Hal tersebut dapat terjadi karena berdasarkan teori dalam pelaksanaannya latihan imajeri akan meningkatkan keyakinan diri atlet sehingga akan lebih efektif apabila diterapkan pada petenis yang memiliki keyakinan diri rendah. Pada pemain sepak bola yang memiliki keyakinan diri tinggi akan lebih efektif menggunakan metode latihan konsentrasi karena akan lebih mudah memfokuskan target sasaran dalam menendang penalti. Hal ini disebabkan bentuk latihan metode konsentrasi melibatkan banyak target sasaran dalam menendang penalti sehingga pemain sepak bola mendapat gambaran yang jelas mengenai target tujuan dalam menendang penalti.

Dari pernyataan tersebut disimpulkan bahwa keefektifan yang diterapkan untuk meningkatkan keberhasilan tendangan penalti dipengaruhi oleh tinggi rendahnya keyakinan diri yang dimiliki pemain sepak bola. Dengan demikian dalam menerapkan latihan harus disesuaikan dengan kemampuan dan karakter anak latih sehingga dapat mencapai hasil yang optimal.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan sebagai berikut: (1) ada perbedaan pengaruh antara latihan mental dengan menggunakan imajeri dan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan penalti, (2) ada perbedaan keberhasilan tendangan penalti antarkelompok keyakinan diri, dan (3) ada interaksi antara latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti. Interaksi tersebut sebagai berikut: (a) Bagi pemain sepak bola yang memiliki keyakinan diri tinggi, hasil tendangan penalti yang dilatih dengan metode latihan mental konsentrasi lebih tinggi daripada yang dilatih dengan metode latihan mental imajeri, dan (b) Bagi pemain sepak bola yang memiliki keyakinan diri rendah, hasil tendangan penalti yang dilatih dengan metode latihan mental imajeri memiliki hasil yang berbeda secara signifikan dengan yang diajar memakai metode latihan mental konsentrasi.

Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ternyata penerapan metode latihan mental yang tepat akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan penalti. Latihan imajeri dan konsentrasi serta keyakinan tinggi dan rendah merupakan variabel-variabel yang berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti. Hal ini menunjukkan bahwa setiap variabel memiliki implikasi baik secara bersama-sama maupun sendiri-sendiri. Atas dasar kesimpulan yang telah diambil tersebut, maka dapat dikemukakan implikasi sebagai berikut: (1.) Kesimpulan dalam penelitian menunjukkan bahwa latihan imajeri ternyata memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil tendangan penalti. Hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, oleh karena itu pelatih dan Pembina olahraga dapat menerapkan hasil penelitian dalam melatih atletnya serta memanfaatkan prasarana dan sarana yang tersedia. Dengan memperhatikan kelebihan dan keefektifan dari latihan imajeri dan konsentrasi, maka latihan ini dapat digunakan sebagai solusi dan variasi bagi pelatih atau Pembina olahraga dalam upaya peningkatan hasil tendangan penalti, (2) Berkenaan dengan penerapan kedua metode latihan mental yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil tendangan penalti, masih ada faktor lain yang berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti yaitu, keyakinan diri (tinggi

dan rendah). Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan hasil tendangan penalti yang sangat signifikan antara kelompok yang memiliki keyakinan diri tinggi dan rendah. Hal ini mengisyaratkan kepada pelatih atau pembina olahraga, bahwa upaya meningkatkan hasil tendangan penalti hendaknya faktor keyakinan diri yang dimiliki oleh setiap atlet harus diperhatikan. Hal ini menunjukkan bahwa suatu metode latihan mental belum tentu sesuai dengan semua kelompok, oleh karena itu pelatih atau pembina olahraga harus pandai-pandai memilih metode latihan yang tepat dan efektif bagi atletnya serta memperhatikan juga variabel atributnya, (3) Hasil penelitian secara praktis dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih atau pembina olahraga untuk dapat memberikan pengalaman yang berharga kepada atlet, sehingga secara aktif dapat memanfaatkan metode latihan imajeri dan konsentrasi untuk meningkatkan hasil tendangan penalti pada khususnya dan prestasi olahraga pada umumnya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dikemukakan adalah sebagai berikut: (1) Latihan imajeri dan konsentrasri perlu memperhatikan faktor keyakinan diri serta prasarana dan sarana yang tersedia dalam meningkatkan hasil tendangan penalti, (2) Dalam melatih, pelatih harus memperhatikan prinsip latihan individual, dan (3) Dalam upaya meningkatkan hasil tendangan penalti, pemain sepak bola yang memiliki keyakinan diri rendah akan lebih tepat dan efektif, jika dilatih dengan metode latihan imajeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology*, (5th ed) New York: The McGraw-Hill Company, Inc.
- Dalloway, M. (2000). *Concentration: focus your mind, power your game*. Arizona: Optimal Performance Institute.
- Eversheim, U. & Bock, O. (2002). The role of precues in the preparation of motor responses in humans. *Journal of motor behavior*. 34 (3).
- Gunarsa, Singgih D. (2003). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Jordet, G., Hartman, E., Visscher, C., & Lemmink. (2007). *Kicks from the penalty mark in soccer: The roles of stress, skill, and fatigue for kick outcomes*. *Journal of Sports Sciences*, 25, pp.121-129.
- Kartono, Kartini & Gulo, Dali. (2000). *Kamus psikologi*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Middleton, S,C. et al. (2001). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athlete. *Journal of Sport and Exercises Psychology*. Australia: University of Western Sydney.
- Nasution, Y. (2010). *Menjadi pelatih mental bagi olahragawan*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- PSSI. (2009). *Sepak bola indonesia bermain dalam aturan*. Jakarta: PSSI.
- Quinn, Elizabeth. (2010). Visualization techniques and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17 (1), pp.54-59.
- Ibrahim, Rusli. (2008). *Psikologi olahraga*. FPOK UPI. Bandung.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Savelbergh, G. J. & Kamp. (2000). Information in learning to coordinate and control movements: Is there a need for specificity of practice? *International journal of sport psychology*, 3 (4), 467-484.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Wood, Greg., & Wilson MR. (2010). A moving goalkeeper distracts penalty takers and impairs shooting accuracy. *Journal of Sports Sciences*. Nov 14-15.