

Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Akurasi Service Floating Bolavoli Pada Ektrakulikuler Bolavoli MA Sunan Bonang Parengan

**Hasan Saifudin¹, Hilmy Aliriad², Mohamad Da'i³, Suntoro⁴, M. Alif Yusuf Herminda⁵
Sintia Nila⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Nahdhotul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
Jl. A. Yani No. 10 Bojonegoro 62115
Email : hasansaifuddin16@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperjelas hal-hal berikut. (1) Pengaruh berbeda antara latihan imagery yang sifatnya internal dan external terhadap akurasi service pada anggota putra. (2) Dampak yang berbeda konsentrasi tinggi serta rendahnya terhadap ketepatan floating; (3) Interaksi kedua metode pelatihan & fokus pada akurasi floating service, Metode penelitian adalah percobaan dengan desain faktorial 2×2. Sampel penelitian mencakup 36 atlet yang dipilih dengan teknik target. Ukur akurasi servis bolavoli dengan AAHPER Service Accuracy, alat ukur konsentrasi memakai Grid Concentration Test. Teknik analisis data menggunakan ANOVA dua arah. Hasilnya, (1) adanya metode berbeda yang berpengaruh metode pelatihan intern dan ekstern imagery terhadap hasil floating service, dengan metode pelatihan internal imagery lebih unggul daripada metode pelatihan eksternal -imagery, hasil servis floating antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah, atlet dengan konsentrasi tinggi tampil lebih baik dibanding dengan atlet dengan konsentrasi rendah. Terdapat interaksi dengan konsentrasi rendah. H) Hasil Service Floating Atlet

Kata kunci: Pola Latihan, Imagery, Bolavoli

ABSTRACT

This study aims to clarify the following matters. (1) Different effects of internal and external imagery training on service accuracy for male members. (2) Different impacts of high and low concentrations on floating accuracy; (3) Interaction of the two training methods & focus on floating service accuracy; The research method is an experiment with a 2×2 factorial design. The research sample includes 36 athletes selected by target technique. Measure the accuracy of volleyball services with the AAHPER Service Accuracy, a tool for measuring concentration using the Grid Concentration Test. Data analysis technique using two-way ANOVA. The results are, (1) there are different methods that influence the internal and external imagery training methods on the results of floating service, with the internal imagery training method being superior to the external -imagery training method, the results of floating serve between athletes with high concentration and low concentration, athletes with - high concentrations perform better than athletes with low concentrations. There is an interaction with low concentrations. H) Results of Athlete Floating Service

Keywords: Training Pattern, Imager, Volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli terus mengalami perkembangan amat pesat. Perkembangan itu diantaranya perubahan system permainan bolavoli dimasa sekarang. (Program, Pendidikan, Olahraga, & Kesehatan, 2021) perkembangan bola voli yang semakin cepat mempengaruhi aturan permainan bola voli. Aturan lama permainan bolavoli terdapat perbedaan antara lain pemakaian aturan 15 poin, servis yang tidak mencapai 'net dinyatakan mati dan -tidak dihitung angka untuk musuh, serta tidak ada kualifikasi pemain

Perubahan telah terjadi pada peraturan permainan bolavoli saat ini. Sistem penilaian menggunakan poin reli, kegagalan service poin bagi lawan, dan ada kualifikasi pemain. Dalam permainan bolavoli modern pemain memiliki spesialisasi tersendiri antara lain sweeper, defender, dan spiker. Saat ini bolavoli di Tuban merupakan satu diantara cabang olahraga yang banyak diminati. Hal tersebut terlihat dari banyaknya ekstrakurikuler bolavoli disekolah-sekolah. Dengan adanya ekstrakurikuler bolavoli diharapkan dapat membantu mengembangkan bakat atlet pada usia dini. Yang mana ekstrakurikuler sendiri adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam pelajaran, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan (ABIDIN, 2019).

Suatu permainan bolavoli dapat berjalan dengan baik apabila unsur-unsur penunjang permainan tersebut dikuasai dengan baik. Bolavoli membutuhkan pemain dan atlet yang menguasai fisik, teknis, taktis, serta mental. Faktor fisik serta teknik tidak dapat dipisahkan dari performa atlet. Kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan otot-otot besar melakukan pengendalian gerak tubuh (Hidayanti, 2015). Oleh karena itu, untuk meningkatkan prestasi pemain bolavoli, empat aspek latihan harus direncanakan secara teratur dan dilaksanakan secara berkesinambungan. Bolavoli menuntut semua pemain untuk menguasai teknis dasar, sebab kondisi atlet berpengaruh besar terhadap kemenangan sebuah tim.

(Nurfalah, Hanif, & Satyakarnawijaya, 2019) Menyatakan bahwa sederhananya pada permainan bolavoli terdapat tiga teknik dasar yang lazim digunakan saat bermain yaitu servis, smash, dan blok. Permainan. Teknik ini bertujuan untuk memungkinkan

memposisikan pola ofensif dan defensif mereka sebaik mungkin, serta bertahan dan penyerangan yang optimal diharapkan dapat mencetak poin. Servis merupakan keterampilan dasar yang sangat penting dalam bolavoli yang 'harus bisa dilakukan oleh semua atlet. Servis adalah seni menguasai bola sebelum atlet melakukan aktifitas. Teknik servis berguna baik di awal permainan maupun di serangan pertama tim, dan harus dikuasai oleh semua atlet. Menurut (Hambali & Rohedi, 2019) mengatakan bahwa saat ini sesuai dengan kemajuan permainan, ditinjau dari segi taktis, servis sudah merupakan serangan untuk mendapatkan nilai, senada dengan pernyataan tersebut (Putra, Dani, & Suhatman, 2022) menjelaskan Service merupakan pukulan bola yang dilakukan dari daerah belakang garis lapangan melampaui net ke daerah pertahanan lawan yang dilakukan sebagai serangan pertama pada lawan. Dalam pertandingan bolavoli saat ini, penggunaan aturan poin reli menjadi dasar keberhasilan tim untuk mendapatkan kemenangan. Servis dalam permainan bolavoli modern dipakai sebagai serangan pertama selain awal permainan. Tujuan dari servis sekarang adalah untuk mempersulit lawan untuk mengambilnya untuk mencetak poin. Sebuah tim yang terdiri dari pemain-pemain dengan keterampilan passing, pukulan, dan blocking yang bagus bukan jaminan dapat menang jika tidak mengetahui cara servis yang benar.

Tim dengan pemain dengan keterampilan servis yang baik memiliki banyak keuntungan. Keunggulan servis floating meliputi (1) kemampuan menahan musuh dari awal pertandingan, (2) kemampuan menjaga stamina dengan menjatuhkan lawan dengan pukulan servis, dan (3) mental pemain saat di lapangan. Disebutkan, Selain itu, menguasai servis yang bagus dan kemampuan mengalahkan musuh dapat menguntungkan kepada pemain lain di lapangan karena tidak ada pertandingan, dan keadaan tim menghemat energi serta meningkatkan kondisi mental. Namun, jika pemain di tim Anda buruk dalam melakukan servis, hal ini berbanding terbalik. Lawan dengan mudah melancarkan serangan dan mencetak poin. (Putra et al., 2022) menyatakan bahwa Floating service adalah jenis service yang jalannya bola hasil dari pukulan service tidak mengandung putaran, hal tersebut menjadikan sulit diprediksi dan arah yang mengambang. Hampir sama dengan peneliti sebelumnya (Akhmad Wakhir Sunawar, 2017) Floating Servis adalah jenis servis yang tidak mengandung spin. Dari uraian dapat kita lihat bahwa serangan awal yang dilakukan di permainan bolavoli saat ini banyak menggunakan model floating serve. Metode

floating serve digunakan karena sulit untuk memprediksi dari arah mana bola akan datang sehingga menyulitkan lawan untuk menerimanya. Servis itu penting karena merupakan serangan pendahuluan. Tujuannya tidak lebih dari untuk mencetak poin. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan akurasi servis yang buruk atau kegagalan melakukan servis. Atlet tampak terburu-buru saat melakukan gerakan, memiliki posisi awal yang tidak benar, urutan pergerakan yang belum ritmis, kontak bola ke tangan yang tidak memadai, konsentrasi yang tersebar, dan servis bidikan yang tidak memadai, dengan presisi yang lebih rendah dan hasil yang kurang konsisten. Banyak atlet junior tidak cukup fokus pada urutan gerakan service serta tujuannya. Atlet kurang menghabiskan waktu latihan mereka berlatih untuk fokus dan membidik tujuan mereka. Atlet melatih gerakan keterampilan servis dan tidak fokus pada urutan gerakan atau arah target servis. Akibatnya, atlet tidak mendapatkan hasil yang maksimal.

Service floating yang tidak konsisten dan tidak akurat pada saat latihan dan pertandingan pada atlet muda menandakan bahwa konsentrasi atlet belum terbentuk dan stabil. Padahal, semua atlet bisa sukses menguasai teknik servis berkat kualitas tekniknya. Padahal untuk dapat berprestasi atlet membutuhkan salah satunya ialah teknik yang baik dan harus dioptimalkan melalui program yang sistematis dan terpadu antara satu samalain (Festiawan, 2020). Usaha meningkatkan kesinambungan fokus dan ketelitian atlet dalam melakukan servis harus dilengkapi dengan pola latihan mental. Latihan di sini bertujuan untuk membangkitkan konsentrasi atlet, (Elzas, 2021) menjelaskan konsentrasi memiliki makna bagaimana tingkat kesadaran seseorang yang tertuju pada suatu objek pada waktu tertentu, sehingga fokus pada teknik servis dan meningkatkan tingkat keberhasilan dan akurasi servis meningkat. Ada berbagai metode pelatihan untuk melakukan pelatihan mental. (Kamal, 2015) mengemukakan bahwa latihan mental mencakup internal imagery dan External imagery. dalam penelitian lain (Wibowo Ari dkk, 2021) menjelaskan imagery merupakan proses kemampuan olahragawan untuk berpikir, sebab ketika melakukan imagery maka saat itu pula terjadi proses pembentukan atau pengembangan mental blueprint (skema/program gerak) dalam sistem saraf pusat tentang keterampilan gerak yang akan dipelajari. Pelatihan Mental Imagery adalah rentetan kegiatan perkembangan mental bagi atlet yang melibatkan kelima indera agar focus meningkat, perilaku target, kontrol emosi, dan mengatasi psikofisik.

Terdapat dua jenis perspektif atau pandangan, yaitu imagery internal perspective dan imagery external perspective (Wienberg & Gould, 2007:301). Bentuk pelatihan tersebut membutuhkan dukungan. Terkait dengan model perspektif eksternal gambar, rangsangan eksternal berupa video atau gambar diperlukan agar atlet dapat fokus pada teknik servis. Latihan mental yang berwawasan dalam dan luar diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi. Berdasarkan permasalahan di atas, perlu adanya eksplorasi keterampilan teknik servis floating pada pemain bolavoli dengan melakukan Ada dua bentuk pelatihan citra mental: pelatihan citra internal dan pelatihan citra eksternal. Bentuk latihan ini dimungkinkan dapat meningkatkan konsentrasi atlet dan tingkat ketelitian yang tinggi saat melakukan servis floating. Hingga kini belum banyak yang menggunakan latihan mental imagery digabungkan dengan latihan teknik untuk peningkatan kualitas latihan teknik khususnya service float bolavoli

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai pada penelitian ini ialah metode eksperimen faktorial. (Syahza & Riau, 2021) Eksperimen faktorial ialah sebuah desain eksperimen yang seluruh tingkatan dari suatu faktor dikombinasikan pada semua tingkatan dari faktor-faktor lainnya. Setiap elemen terdiri atas 2 level: pre-test dan post-test. Populasi dalam penelitian ini ialah MA Sunan Bonang Parengan terdiri dari peserta ekstrakurikuler sejumlah 36 atlet. Populasi adalah semua data yang diperlakukan dalam waktu tertentu (Prof. Dr. M.E. Winarno, 2013) Sampel diukur menggunakan teknik yang ditargetkan/purposif. Sampel ditentukan dengan pertimbangan atlet muda putra berusia antara 14 sampai 19 tahun dan hasil tes tingkat konsentrasi untuk mengklasifikasikan atlet berfokus tinggi atau rendah. Sarana pengumpulan data untuk penelitian ini memakai Grid Concentration Test dan Top Service Accuracy Test dari AAHPER Service Test. Grid Concentration Test merupakan salah satu bentuk alat ukur untuk mengetahui tingkat konsentrasi dengan menggunakan angka Harris & Harris (Greenlees, Thelwell, & Holder, 2006). Uji akurasi service ini merupakan modifikasi dari uji AAHPER. Tujuan dari test ini adalah untuk mengukur akurasi teknik passing atas dibandingkan dengan ketepatan bola diarahkan ke arah tertentu. Pengujian ini menggunakan tester akurasi service yang dimodifikasi dari pengujian AAHPER. Alat ukur

tersebut memiliki efikasi sebesar 0,867 dan reliabilitas sebesar 0,768. Instrumen disesuaikan dengan aturan bolavoli terbaru dan karakteristik subjek tes, yaitu anggota ekstrakurikuler bolavoli MA Sunan Bonang Parengan.

Teknik analisis data menggunakan teknik ANOVA dua arah dengan versi SPSS dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Selain itu, uji rentang Newman-Keuls digunakan untuk membandingkan rata-rata pasangan perlakuan (Syetiawinandi, Dowes, & Purnama, 2018). Sebelumnya dilaksanakan uji syarat yang mencakup uji normalitas dan uji keseragaman varian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini adalah data posttest yang adalah gambaran umum dari masing² variabel yang termasuk dalam penelitian. Data pre-test dan post-test yang diperoleh dari hasil uji ketepatan servis floating bolavoli ditunjukkan pada Tabel 1. Hasil uji normalitas data ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 1.
 Hasil Pretes dan Postes Hasil Tes Ketepatan Servis Bolavoli

Metode	Tingkat Konsentrasi	Pretes		Postes	
		Statistik	Hasil	Statistik	Hasil
<i>Imagery External</i>	Tinggi	Jml	123.00	Jml	142.00
		Rata ²	24.6000	Rata ²	28.4000
		SD	2.96648	SD	3.04959
	Rendah	Jml	80.00	Jml	97.00
		Rata ²	16.0000	Rata ²	19.4000
		SD	1.41421	SD	1.14018
<i>Imagery Internal</i>	Tinggi	Jml	118.00	Jml	162.00
		Rata ²	23.6000	Rata ²	32.4000
		SD	1.67332	SD	2.30217
	Rendah	Jml	78.00	Jml	104.00
		Rata ²	15.6000	Rata ²	20.8000
		SD	2.19089	SD	2.68328

Tabel 2.
 Uji Normalitas

Data	P	Taraf Signifikan	Keterangan
Pretes Eksternal Konsentrasi Tinggi	0,823	0,05	Normal
Postes Eksternal Konsentrasi Tinggi	0,997		
Pretes Eksternal Konsentrasi Rendah	0,535		
Pretes Eksternal Konsentrasi Rendah	0,941		
Pretes Internal Konsentrasi Tinggi	0,953		
Postes Internal Konsentrasi Tinggi	0,952		
Pretes Internal Konsentrasi Rendah	0,492		
Postes Internal Konsentrasi Rendah	0,851		

Tabel 3.
 Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.	Keterangan
Pretes	.110	1	18	0,744	Homogen
Postes	.110	1	18	0,216	Homogen

Pengujian Hipotesis

Hipotesis awal “Ada pengaruh yang berbeda antara pola latihan internal imagery dan pola latihan external imagery terhadap hasil floating service atlet anggota ekstrakurikuler bolavoli MA Sunan Bonang Parengan”. (Yam & Taufik, 2021) Hipotesis diperlukan untuk merespon pertanyaan penelitian, sehingga menjadi acuan pengumpulan data data hasil analisis yang digunakan menguji hipotesis tersebut ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4.

Hasil Anova Kelompok Eksperimen Metode Latihan Internal Imagery dan Metode Latihan External Imagery

Source	Type III Sum Of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Metode Latihan	20.000	1	20.000	4.938	0.041

Hasil analisis data hipoteses dinyatakan diterima.

Hipotesis ke dua “Atlet dengan konsentrasi tinggi dan konsentrasi yang rendah memiliki hasil service floating yang berbeda”. Hasil analisis data dimasukkan pada Tabel 5.

Tabel 5.

Analisis Perbedaan Hasil Floating Service antara Atlet

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>Konsentrasi</i>	605.000	1	605.000	149.383	0.000

Hasil analisis data terlihat bahwa diterimanya hipotesis

Hipotesis ketiga “Metode pendidikan (citra internal dan citra eksternal) dan fokus (rendah dan tinggi) mempengaruhi hasil floating service”. Hasil analisis data disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6.

Analisis Interaksi antara Metode Latihan (Internal Imagery dan External Imagery) dan Konsentrasi

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>Metode latihan</i>	20,000	1	20,000	4,938	0,041

**Konsentrasi*

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima. Ini berarti bahwa metode pelatihan (citra internal vs. eksternal) dan fokus (rendah vs. tinggi) memengaruhi hasil servis float bolavoli. Huruf (*) Hasil uji Tukey menunjukkan pasangan atau pasangan dengan interaksi berbeda nyata (signifikan) adalah: (1) $x_2y_1 - x_2y_2$, (2) $x_2y_1 - x_1y_2$, (3) $x_2y_2 - x_2y_1$, (3)) $x_2y_2 - x_1y_1$, (4) $x_1y_1 - x_2y_2$, (5) $x_1y_1 - x_1y_2$, (6) $x_1y_2 - x_2y_1$, (7) $x_1y_2 - x_1y_1$. Anda dapat menutupnya seperti ini: (1) Menggabungkan metode pelatihan external imagery intensitas tinggi dengan metode pelatihan external imagery intensitas rendah menghasilkan perbedaan efektivitas yang besar. (2) Menggabungkan metode pelatihan external imagery intensitas tinggi dengan metode pelatihan internal imagery intensitas rendah menghasilkan perbedaan efektivitas yang besar. (3) Menggabungkan metode pelatihan external imagery intensitas rendah dengan metode pelatihan external imagery intensitas tinggi menghasilkan perbedaan efektivitas yang besar. (4) Menggabungkan metode pelatihan external imagery intensitas rendah dengan metode pelatihan internal imagery intensitas tinggi menghasilkan

perbedaan efektifitas yang besar. (5) Menggabungkan metode pelatihan citra internal intensitas tinggi dengan metode pelatihan citra eksternal intensitas rendah menghasilkan perbedaan efektivitas yang besar. (6) Menggabungkan metode pelatihan citra internal intensitas tinggi dan metode pelatihan citra internal intensitas rendah menghasilkan perbedaan efektivitas yang besar. (7) Menggabungkan metode pelatihan internal imagery intensitas rendah dengan metode pelatihan internal imagery intensitas tinggi menunjukkan perbedaan efektifitas yang signifikan.

Pasangan lain yang dikatakan tidak memiliki perbedaan efek adalah (1) $x_2y_1 - x_1y_1$, (2) $x_2y_2 - x_1y_2$, (3) $x_2y_2 - x_1y_2$, (4) $x_1y_1 - x_2y_1$, (5) $x_1y_2 - x_2y_2$. Dari sini kita dapat menyimpulkan bahwa: Pertama, tidak ada perbedaan efektifitas yang signifikan ketika menggabungkan metode pelatihan external imagery intensitas tinggi dengan metode pelatihan high-intensity internal imagery. Kedua, tidak adanya perbedaan efektivitas yang nyata ketika menggabungkan metode pelatihan external imagery intensitas rendah dengan metode pelatihan internal imagery intensitas rendah. Ketiga, tidak terdapat perbedaan efektifitas yang signifikan ketika menggabungkan metode pelatihan external imagery intensitas rendah dengan metode pelatihan internal imagery intensitas rendah. Keempat, tidak ada perbedaan efektifitas yang signifikan ketika menggabungkan metode pelatihan citra intens internal dan metode pelatihan citra intens eksternal. Kelima, tidak adanya perbedaan efektifitas yang signifikan ketika menggabungkan metode pelatihan internal imagery intensitas rendah dengan metode pelatihan external imagery intensitas rendah. Analisis variansi berpasangan menggunakan uji lanjutan Tukey menunjukkan bahwa terdapat 7 pasangan berbeda secara signifikan. Yaitu, pasangan (1) $x_2y_1 - x_2y_2$, (2) $x_2y_1 - x_1y_2$, (3) $x_2y_2 - x_2y_1$, (3) $x_2y_2 - x_1y_1$, (4) $x_1y_1 - x_2y_2$, (5) $x_1y_1 - x_1y_2$, (6) $x_1y_2 - x_2y_1$, (7) $x_1y_2 - x_1y_1$. Sedangkan pasangan lainnya yaitu (1) $x_2y_1 - x_1y_1$, (2) $x_2y_2 - x_1y_2$, (3) $x_2y_2 - x_1y_2$, (4) $x_1y_1 - x_2y_1$, (5) $x_1y_2 - x_2y_2$ tidak menunjukkan perbedaan.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan interpretasi lebih lanjut dari hasil analisis data yang disajikan. Hasil pengujian hipotesis menghasilkan dua kesimpulan analitis: Artinya, (1) terdapat perbedaan yang signifikan dalam dampak antara faktor studi utama; (2) tidak terdapat interaksi yang signifikan berupa interaksi dua faktor antar faktor

utama; Kesimpulan kelompok analisis tersebut bisa dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut. Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Internal Imagery dan Metode Latihan External Imagery terhadap Hasil Floating Service Bolavoli.

Berpatokan pada pengujian hipotesis pertama diketahui ada perbedaan yang signifikan efektivitas metode latihan imagery intern serta ekstern terhadap peningkatan hasil servis floating bolavoli. Perbedaan keefektifan ini diperoleh dari hasil penggunaan metode latihan internal imagery dan external imagery pada latihan servis bolavoli. Pelatihan pencitraan internal terbukti lebih efektif dalam peningkatan fokus serta akurasi renang puncak pada atlet muda. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa latihan imagery dapat meningkatkan performa atlet (Olsson, 2008).

Selain itu, berdasarkan materi penelitian bisa dilihat bahwa metode yang paling baik untuk meningkatkan ketepatan gerakan servis adalah metode latihan internal. (Lubis & Permadi, 2020) menjelaskan internal imagery adalah saat individu berimajinasi seakan nyata melakukan suatu keterampilan. Metode latihan internal imagery terbukti lebih baik dalam meningkatkan performa atlet. Selain itu, internal imagery lebih tinggi menghasilkan respon psikologis (Wibowo Ari dkk, 2021). Respons psikologis ini menghasilkan lebih banyak endorfin, membuat atlet tampil lebih tenang dan lebih nikmat saat berolahraga. Melalui peran hormon endorfin tentunya meningkatkan konsentrasi atlet.

Mempertimbangkan beberapa teori di atas, kita bisa melihat bahwa metode pelatihan inner image memiliki beberapa keunggulan dibandingkan metode pelatihan outer image. Metode pelatihan internal imagery memiliki keunggulan yaitu mudah meningkatkan respon psikologis. (Prastyawan, Nusantara, Guru, Indonesia, & Kediri, 2022) menjelaskan respon psikologis adalah adanya kontradiksi dan fluktuasi emosi-kognitif. Selain itu, proses internal imagery training juga lebih sederhana sehingga memaksimalkan pengalaman gerak setiap atlet. Mempertimbangkan manfaat tersebut, maka sangat logis jika atlet diberikan metode latihan internal imagery untuk meningkatkan keterampilannya.

Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Imagery Internal dan Imagery External Bagi Atlet yang Memiliki Konsentrasi Tinggi dan Konsentrasi Rendah. Konsentrasi memainkan peran penting dalam teknik yang dilakukan dan hasil kompetisi olahraga. Perhatian dan konsentrasi, meskipun didefinisikan secara berbeda, seringkali diartikan dengan cara yang sama. Menurut (Sianipar, Sidabutar, & Siregar, 2022), perhatian adalah proses

mempersepsikan secara langsung informasi (stimuli) yang diterima untuk menentukan tingkah laku (respons). Konsentrasi, di sisi lain, adalah kemampuan seseorang untuk fokus pada stimulus (objek) yang dipilih untuk jangka masa tertentu. Schmid dan Peper (Fatahilah & Firlando, 2020) mengemukakan bahwa konsentrasi sangat penting bagi atlet untuk tampil di lapangan, senada dengan peneliti sebelumnya (Taufik, 2019) menyimpulkan semakin tinggi tingkat konsentrasi seorang atlet maka tingkat keterampilannya kemungkinan semakin bagus, Komponen kunci dari konsentrasi adalah kemampuan untuk fokus pada satu hal tanpa terganggu oleh rangsangan internal atau eksternal yang tidak relevan.

Dalam bolavoli, konsentrasi berpengaruh penting dalam sebuah teknik. Dalam hal ini, teknik servis sangat berkaitan dengan kemampuan atlet berkonsentrasi. Teknik servis adalah teknik yang memungkinkan seorang pemain memiliki penguasaan penuh atas bola dan mengarahkannya ke berbagai posisi di lapangan. (Kuncoro, 2021) menjelaskan teknik service adalah teknik awal dalam permainan bola voli dimana teknik tersebut juga bisa menjadi serangan pertama ke tim lawan. Memimpin ke berbagai posisi tidak hanya didukung oleh kontrol teknik yang baik, tetapi juga oleh konsentrasi atlet. Fokus berkelanjutan yang baik membantu atlet melakukan teknik mereka dengan baik. Penelitian telah menunjukkan bahwa atlet yang sangat fokus meningkatkan kualitas servis terbaik mereka dan meningkatkan hasil mereka. (Fatahilah & Firlando, 2020) menyimpulkan konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk tetap fokus pada tugas yang harus dikerjakannya merupakan langkah awal untuk menampilkan permainan dengan baik.

Interaksi Antara Metode Latihan (Internal Imagery dan External Imagery) dan Konsentrasi (Rendah dan Tinggi) terhadap Hasil Floating Service. Berdasar hasil penelitian ini, interaksi yang ada signifikan antara metode latihan (bentuk internal dan eksternal) dengan fokus servis pada atlet bolavoli junior. Tabel paparan dalam bentuk interaksi menunjukkan bahwa faktor utama penelitian berupa dua faktor menunjukkan interaksi signifikan. Dalam hasil penelitian ini, hubungan berarti bahwa setiap sel ataupun kelompok memiliki efek yang berbeda pada setiap kelompok berpasangan. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa atlet kelompok konsentrasi tinggi yang dilatih dengan metode internal imaging (x_1y_1) mengalami pertumbuhan citra (x_1y_2), urutan ketiga (3) atlet kelompok konsentrasi tinggi yang dilatih oleh metode pencitraan eksternal. metode

visualisasi (x2y1), urutan keempat (4) dilatih dengan metode visualisasi eksternal (x2y2) sekelompok atlet konsentrasi rendah.

Dari pembahasan tersebut, untuk mengoptimalkan teknik floating serve pada pemain bola voli junior, latihan dengan internal imagery dapat dilakukan pada saat pemain tersebut diketahui memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Hal ini karena gambaran mental pelatihan cenderung sederhana dan hanya melibatkan satu aspek dari proses keterampilan, menciptakan gambaran yang jelas tentang gerakan servis dalam pikiran atlet. Atlet kemudian terus memperkuat citra teknik servis di benaknya dan kemudian mengeksekusinya dalam latihan servis. (Sin, 2019) mengungkapkan bahwa ditemukannya beberapa teori yang mendukung penampilan efek dari latihan imagery.

Ada tiga teori untuk fungsi kerja pelatihan imagery. Salah satu teori tersebut adalah fungsi psikoneuromuskuler. (Sato, 2017) menjelaskan teori psikoneuromuskular adalah merupakan teori pertama yang digunakan bagi menerangkan keberkesanan imageri dari sudut neurofisiologikal. Teori ini menjelaskan bahwa pencitraan adalah hasil dari pola neuromuskuler laten yang mirip dengan yang digunakan dalam gerakan sebenarnya. Bahkan jika Anda tidak secara aktif menggerakkan otot selama berolahraga, perintah dikirim dari otak ke otot Anda. Sistem neuromuskuler menawarkan kemungkinan untuk "menyelesaikan" pola gerakan tanpa benar-benar menggerakkan otot. Artinya, saat seorang atlet menggambarkan suatu aktifitas, otot yang terlibat dalam aktifitas itu akan dilatih walaupun tidak aktif melakukan aktifitas tersebut.

Selain itu, penelitian terdahulu menunjukkan latihan internal imagery lebih cocok digunakan untuk atlet elit. Internal imagery lebih bagus dan sesuai digunakan untuk open skills (Sin, 2019). Teknik tersebut berkaitan dengan gerak servis bolavoli dan termasuk dalam keterampilan terbuka. Ini berarti bahwa orang lain dan hambatan terpengaruh dalam proses implementasi. Hal ini terkait dengan kemampuan menggunakan internal imagery untuk menghasilkan hasil psychoneuromuscular yang meningkatkan fokus atlet. Kesimpulannya, pelatihan internal imagery adalah cara yang lebih baik bagi atlet untuk melatih konsentrasi saat teknik service

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan, ditarik kesimpulan. (1) Ada pengaruh yang berbeda metode latihan internal image dan external image training terhadap hasil servis floating pemain ekstrakurikuler bolavoli MA Sunan Bonang Parengan. Metode internal image merupakan metode pelatihan yang memberikan hasil terbaik dalam meningkatkan kinerja floating services. (2) Pemain Voli Divisi Luar MA Sunan Bonang Parengan memiliki perbedaan hasil floating service antara pemain dengan konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah. Atlet yang sangat fokus mengungguli atlet yang kurang fokus. (3) ada hubungan metode latihan (internal image dan external image) atlet yang tergabung dalam sepulang sekolah bolavoli MA Sunan Bonang Parengan dengan konsentrasi (rendah dan tinggi) pada hasil servis tertunda. Pasangan dengan interaksi dan pasangan yang sangat berbeda adalah sebagai berikut. (1) Tidak terdapat perbedaan signifikan dalam efektivitas kombinasi metode pelatihan external imagery yang sangat intensif dan metode pelatihan external imagery yang sangat intensif. (2) Menggabungkan metode pelatihan citra eksternal intensitas rendah dan metode pelatihan internal imagery intensitas ringan, tidak ada efektivitas berbeda yang signifikan. (3) Menggabungkan metode pelatihan citra eksternal intensitas rendah dan metode pelatihan citra internal intensitas rendah, tidak berbedanya efektivitas yang signifikan. (4) Tidak adanya perbedaan efektivitas yang signifikan pada saat menggabungkan metode pelatihan high-intensity internal imagery dengan metode pelatihan high-intensity external imagery. (5) Menggabungkan metode pelatihan citra internal intensitas rendah dan metode pelatihan citra eksternal intensitas rendah, tidak ada perbedaan efek yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- ABIDIN, A. M. (2019). Penerapan Pendidikan Karakter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Melalui Metode Pembiasaan. *DIDAKTIKA: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183–196. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i2.185>
- Akhmad Wakhir Sunawar. (2017). *Pengaruh latihan servis floating posisi kaki sejajar dan satu kaki di depan terhadap kemampuan servis floating*.
- Elzas, E. N. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang. *Jpoe*, 3(1), 109–119. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.121>

- Fatahilah, A., & Firlando, R. (2020). Tingkat Konsentrasi Atlet Kota Lubuklinggau. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 38. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3096>
- Festiawan, R. (2020). Efek imagery dalam olahraga. *Jurnal Academia*, 1(1), 1–33.
- Greenlees, I., Thelwell, R., & Holder, T. (2006). Examining the efficacy of the concentration grid exercise as a concentration enhancement exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 29–39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.02.001>
- Hambali, S., & Rohedi, A. (2019). Keterampilan Jumping Service Bolavoli. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(1), 33–35. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.5>
- Hidayanti, M. (2015). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7(1), 195–200. Retrieved from <https://www.neliti.com/id/publications/117598/peningkatan-kemampuan-motorik-kasar-anak-melalui-permainan-bakiak>
- Kamal, F. (2015). *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi* (1st ed.; K. Firdaus, ed.). Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Kuncoro, A. D. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 118–125. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4661>
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 101–106. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1114>
- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). Model Latihan Smash Dalam Permainan Bola Voli Untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 15. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1216>
- Olsson, C.-J. (2008). *Imaging Imagining Actions*.
- Prastyawan, R. P., Nusantara, U., Guru, P., Indonesia, R., & Kediri, U. N. P. (2022). *Tingkat kemampuan service : floating service, jump float service dan jumping service top spin pada final four pemain putri proliga 2019*. 1–79.
- Prof. Dr. M.E. Winarno, M. P. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*.
- Program, S., Pendidikan, S., Olahraga, J., & Kesehatan, D. (2021). Sosialisasi Rules of the Game: Isu-Isu Terbaru Aturan Permainan Bola Voli. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 04, 164–171.
- Putra, I. M., Dani, R., & Suhatman, I. (2022). Pengaruh Metode Latihan Floating Service

Terhadap Ketepatan Servis Atas Pemain Bola Voli Putri Smp. *Jurnal Muara Pendidikan*, 7(1), 98–105. <https://doi.org/10.52060/mp.v7i1.762>

Sato, N. binti. (2017). Kesan Intervensi Gabungan Self Talk, Imageri dan Video Modelling Terhadap Prestasi Anaerobik, Respon Kadar Nadi dan Self Efficacy. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.

Sianipar, R. U., Sidabutar, R., & Siregar, G. N. S. (2022). Pengaruh Perhatian Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 2(02), 427–436. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v2i02.1797>

Sin, T. H. (2019). *Buku Ajar Psikologi Olahraga*.

Syahza, A., & Riau, U. (2021). *Buku Metodologi Penelitian , Edisi Revisi Tahun 2021*.

Syetiawinandi, A., Doves, M., & Purnama, S. K. (2018). Pengaruh Tambahan Pemberian Neuromuscular Electrical Stimulation (NMES) pada Latihan Agility Drill terhadap Kelincahan Pemain Bola Nasket Posisi Small Man dan Big Man. *Forum Ilmiah*, 15(3), 356–365. Retrieved from <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/51913%0Ahttps://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/51913/MjlxMTM3/Pengaruh-Tambahan-Pemberian-Neuromuscular-Electrical-Stimulation-NMES-Pada-Latihan-Agility-Drill-dengan-Posisi-Pemain-Terhadap-Kelincahan-Agility-Pe>

Taufik, M. S. (2019). Available online at: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>
Permalink / DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.102.01> HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL UNIT KEGIATAN MAHASISWA FUTSAL UNIVERSITAS SURYAKANCANA dalam olahraga. 10(02), 68–78.

Wibowo Ari dkk. (2021). *eBook-Psikologi-Olahraga* (Cetakan Pe; Mu'arifin, Ed.). Tulungagung: Akademia Pustaka. Retrieved from www.akademiapustaka.com

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>