

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Latihan *Imagery*

a. Pengertian Latihan *Imagery*

Berikut definisi latihan *Imagery* menurut beberapa ahli dalam buku Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif :

1. Quin dalam Komarudin mengemukakan bahwa *Imagery* :

"The basic techniques and concepts are the same" istilah tersebut mengacu pada ungkapan *"to creating an experience in the mind"* , yaitu menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak.¹

2. Vealey & Greenleaf dalam Komarudin mendefinisikan *Imagery* sebagai:

"As re-creating or creating as polysensory experience, as the absence of external stimuli". *Imagery* merupakan sebuah bentuk stimulasi yang aktual , dalam *Imagery* berbagai pengalaman itu nyata melalui panca indra (melihat, merasakan, dan mendengarkan), tetapi secara keseluruhan pengalaman itu terjadi di dalam otak.²

¹ Komarudin, Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), h. 86.

² Ibid., h. 86.

3. Tery Orlick dalam Komarudin menerangkan bahwa “mental *Imagery* adalah suatu simulasi yang terjadi di dalam otak.”³
4. Gould dalam Komarudin menjelaskan bahwa “*Through Imagery you can recreate previous positive experience or picture new events to prepare yourself mentally for performance*”.⁴
5. Setyobroto dalam Komarudin menjelaskan “Apabila atlet melakukan latihan *Imagery* secara otomatis atlet melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya dalam rekaman *video*”.⁵

Hal terpenting dalam latihan *Imagery* adalah, atlet akan melihat serta merasakan bahwa dirinya melakukan gerakan gerakan ataupun keterampilan tertentu secara benar. Hal ini akan berpengaruh secara positif terhadap penguasaan gerak penampilan olahraga yang sesungguhnya. Ketika *Imagery* akan terjadi proses visualisasi, maka banyak rasa (*sense*) yang memungkinkan terlibat.

Disamping keterlibatan perasaan (*sense*), belajar untuk menyertakan sejumlah keadaan emosional dan *moods* untuk menggambarkan pengalaman merupakan bagian penting dalam *Imagery*. Menciptakan kembali emosi-emosi (kecemasan, marah, kesenangan atau rasa sakit) melalui *Imagery* atlet akan terbantu mengendalikan keadaan tersebut.

³ *Ibid.*, h. 86.

⁴ *Ibid.*, h. 87.

⁵ *Ibid.*, h. 87.

Menurut Tery Orlick, Syer dan Collony dalam buku Psikologi Olahraga menjelaskan pengertian *Imagery* diantaranya sebagai berikut :

1. Tery Orlick dalam Mochamad Djumidar, Tirto Apriyanto dan Fitri Lestari menjelaskan “*Mental Imagery*” adalah semacam simulasi, tetapi simulasi ini terjadi didalam otak kita.⁶
2. Syer dan Collony dalam Mochamad Djumidar, Tirto Apriyanto dan Fitri Lestari menjelaskan dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu atlet akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu.⁷

Dengan *Imagery* diharapkan atlet menjadi lebih siap melakukan sebuah gerakan yang sulit, karena sebelumnya sudah divisualisasikan kedalam fikirannya. Hal yang terpenting yang didapat melalui “*Mental Imagery*” yaitu atlet melihat dan merasakan serta melakukan gerakan-gerakan ataupun keterampilan tertentu secara benar.

Ini akan memberikan pengaruh secara positif terhadap penguasaan gerak dalam penampilan yang sesungguhnya, sehingga memudahkan atlet itu sendiri dalam melakukan gerakan atau teknik tertentu, kedalam proses yang sebenarnya. Dalam melakukan latihan ini sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup, diharapkan atlet memasuki keadaan rileks, merasakan perasaan yang nyaman serta dengan mata yang tertutup dapat meminimalisir gangguan-gangguan kondisi disekitarnya yang dapat mengacaukan pikiran.

⁶ Mochamad Djumidar, Tirto Apriyanto, Fitri Lestari, Psikologi Olahraga, (Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2012),h. 143.

⁷ Ibid., h. 143.

b. Karakteristik *Imagery*

Terdapat tiga kemampuan dasar yang harus dimiliki atlet agar latihan mental *Imagery* dapat berjalan dengan baik, Menurut Apruebo dalam Komarudin yaitu *Vividness*, *Multisensory* dan *Controllability*.

Kemampuan pertama yaitu *Vividness* :

Menggambarkan sebuah peristiwa olahraga dengan jelas, realistik, melibatkan pancaindra, dan dilakukan secara detail. Gambaran yang jelas dapat mempertajam detail yang ada pada gambaran tersebut.⁸

Kemampuan kedua yaitu *Multisensory* :

Hal ini melibatkan pancaindra, misalnya melihat gerak, merasakan gerak sendiri, mendengarkan suara, dan mencium bau. Selain itu, berusaha menciptakan kembali rasa gerak yang sebenarnya. Gambaran tersebut lebih dekat dan nyata dalam pikiran, emosi, perasaan gerak, dan transfer yang lebih baik pada performa sebenarnya.⁹

Kemampuan ketiga yaitu *Controllability* :

Membuat gambaran mengenai apa yang atlet inginkan untuk ditampilkan. Masalah yang biasa dilakukan terkait dengan bagaimana mengendalikan gambaran gerak, biasanya dengan cara mengulang-ulang kesalahan atau kegagalan, dan mengingat gambaran gerak yang sebenarnya, dengan begini atlet dapat memanipulasi gambar sesuai dengan kehendaknya.¹⁰

⁸ Komarudin, *op cit.*, h. 90

⁹ *Ibid.*, h. 90.

¹⁰ *Ibid.*, h. 90.

c. Metode Latihan *Imagery*

Menurut Komarudin dalam bukunya, beliau menjelaskan pelaksanaan latihan *Imagery* yaitu: “Duduklah seenak mungkin dan tutuplah mata anda. Usahakan dalam keadaan *relaks* terlebih dahulu, bernapaslah dalam-dalam beberapa kali, usahakan membayangkan atau membuat imaginasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan panca indra”.¹¹



Gambar 2.1 Penampilan atlet dalam latihan *Imagery*

Sumber : Komarudin, *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif* (Bandung:PT Remaja Rosdakarya), 2013, h. 96.

Atlet dilatih untuk membuat khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu, atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam situasi tertentu. Caranya adalah menyuruh atlet untuk melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan dengan seksama pola gerak tertentu misalnya mengingat-ingat kembali gerakan tersebut di dalam otaknya.

¹¹ *Ibid.*, h. 96.

Dengan demikian mental *Image* atau khayalan mental memudahkan orang yang bersangkutan untuk mentransformasikan gambaran tersebut kedalam tindakan fisik atau gerakannya. Atlet yang memiliki berbagai hayalan mental atau *mental images* yang baik, biasanya akan lebih siap dalam mengalami berbagai situasi yang ditemuinya dalam situasi pertandingan.

2. Hakikat Kecemasan

Menurut Griest dalam Lilik Sudarwati kecemasan adalah reaksi emosional terhadap objek atau keadaan yang tidak memiliki cukup alasan untuk ditakuti dan tidak rasional.¹²

Menurut Saparinah dan Sumamo Markum dalam Mochamad Djumidar, Tirto Apriyanto dan Fitri Lestari kecemasan adalah suatu perasaan tak berdaya perasaan tak aman dan tanpa sebab yang jelas.¹³

Menurut Kaplan, Sadock dan Grebb dalam Lilik Sudarwati kecemasan adalah *respons* terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menentukan identitas diri dan arti hidup.¹⁴

Sedangkan menurut Griets dalam Lilik Sudarwati mengungkapkan :

¹² Lilik Sudarwati, Mental Juara Modal Atlet Berprestasi, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2007), h. 90.

¹³ Mochamad Djumidar, Tirto Apriyanto, Fitri Lestari, op. cit., h. 78.

¹⁴ Lilik Sudarwati, op. cit., h. 91.

Kecemasan sebagai suatu hal yang menyangkut suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan kebutuhan yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.¹⁵

Perasaan cemas dapat terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu misalnya menghadapi kompetisi yang memakan waktu panjang biasanya disebut *Competitive Anxiety*. Bila atlet menganggap ada situasi yang mengancam maka akan terjadi peningkatan reaksi cemas. Proses kompetisi adalah proses kecemasan yang terjadi pada seseorang sebagai hasil adanya situasi kompetisi yang objektif.¹⁶

Dalam diri setiap pemain sepak bola usia 12 tahun, tentu saja berhadapan dengan sebuah pertandingan yang menimbulkan suatu kondisi kompetisi, dan pada saat pertandingan kecemasan selalu hadir dalam diri para pemain tersebut. Karena memang pada dasarnya setiap pemain ingin menampilkan yang terbaik berdasarkan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya, hal ini yang menimbulkan dimana pemain merasa cemas akan keberhasilannya dalam sebuah pertandingan.

Pada dasarnya dalam menghadapi sebuah pertandingan maupun kompetisi, wajar saja para pemain sepak bola menjadi tegang, cemas, bimbang, terutama kalau menghadapi lawan atau tim yang lebih kuat.

¹⁵ *ibid.*, h. 92.

¹⁶ *ibid.*, h. 93.

Menurut Silva dan Wemberg dalam Mochamad Djumidar, Tirto Apriyanto dan Fitri Lestari mengemukakan adanya gejala "*Competitive Trait Anxiety*" (CTA) atlet. Gejala CTA tersebut adalah dimana atlet menunjukkan rasa cemas dan takutnya hanya pada waktu akan menghadapi kompetisi saja, dan sesudah selesai kompetisi atlet tersebut tidak menunjukkan kecemasan atau menjadi normal kembali.¹⁷

Kompetisi merupakan suatu proses yang membandingkan penampilan *individu* berdasarkan standar yang dikemukakan setidaknya oleh satu orang yang memahami kriteria dalam pemahaman dan evaluasi dari proses perbandingan tersebut. Proses dalam kompetisi merupakan sesuatu yang pada dasarnya menimbulkan ketakutan karena evaluasi *internal* dan *eksternal* dari *individu* yang kompeten.

Sebagai sasaran akhir, kompetisi membandingkan performa individu dengan beberapa standar, lalu memberikan informasi tentang kesuksesan atau kegagalan *individu* dalam suatu kompetisi. Singkatnya, merupakan interpretasi dan penilaian individual terhadap situasi kompetisi yang mempengaruhi persepsi terancam.¹⁸

Sedangkan kecemasan menurut Straub dalam Aptayu Mylisidayu kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres.¹⁹

Menurut Weinberg & Gould dalam Aptayu Mylisidayu menyatakan bahwa

¹⁷ Mochamad Djumidar, Tirto Apriyanto, Fitri Lestari, *op. cit.*, h. 79.

¹⁸ Lilik Sudarwati, *op. cit.*, h. 94.

¹⁹ Apta Mylisidayu, *Psikologi Olahraga*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), h. 42.

anxiety adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh.²⁰

Menurut Munn & Fernalt dalam Husdarta kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap berbagai sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik.²¹ Menurut Singer dalam Husdarta kecemasan atau ketegangan adalah segala sesuatu yang dirasakan mendesak dan menekan dalam diri seseorang, perasaan mendesak dan tertekan ini dapat bersumber dari berbagai situasi dan aktivitas.²²

Berdasarkan teori-teori diatas terdapat sintesis yaitu, perasaan takut, perasaan tegang dan perasaan panik yang dialami oleh atlet, sebenarnya ditimbulkan oleh pemikiran atlet itu sendiri, perasaan negatif tersebut tidak memiliki dasar dan penyebab yang jelas, atlet tersebut melihat sesuatu hal yang ia anggap sebagai sesuatu yang membuatnya takut maupun membuat perasaan menjadi tertekan, sehingga hasil pemikiran tidak rasional terhadap sebuah objek inilah yang memunculkan perasaan cemas pada diri atlet itu sendiri. Faktor psikologis seperti ini yang seharusnya menjadi perhatian bagi para pelatih untuk membuat sebuah solusi, agar para pemainnya mengetahui bagaimana mengatasi perasaan cemas yang menghampiri dirinya.

²⁰ *Ibid.*, h. 43.

²¹ Husdarta, *Psikologi Olahraga*, (Bandung : PT Alfabeta, 2010), h. 73.

²² *Ibid.*, h. 71.

3. Hakikat Anak Usia 12 Tahun

Dalam perkembangan jiwani anak, pengamatan menduduki tempat yang sangat penting. Periode realism-kritis, 10 – 12 tahun pengamatannya bersifat realistik kritis. Anak sudah sudah bisa mengadakan sintese logis, karena pengertian *insight* atau wawasan dan akalinya sudah mencapai taraf kematangan. Anak kini sudah bisa menghubungkan bagian-bagian jadi satu kesatuan atau menjadi satu struktur.²³

Ingatan anak pada usia 8 – 12 tahun ini mencapai intensitas paling besar, dan paling kuat.²⁴ Daya menghafal dan daya memorisasi (dengan sengaja memasukkan dan melekatkan pengetahuan dalam ingatan) adalah paling kuat. Maksud dari periode realism-kritis sendiri yaitu anak di usia 12 tahun ini sudah mulai berani mengemukakan pendapat kritisnya, jika menurutnya sesuatu hal yang dia lakukan terlalu mudah, maka ia bilang mudah. Begitu juga sebaliknya, jika hal tersebut cenderung susah dia lakukan, maka dia pun akan memberitahu bahwa hal ini terlalu sulit untuk dilakukan sehingga ia menanyakan apakah ada upaya atau cara lain sehingga ia bisa melakukan hal tersebut.

Pada anak usia 12 tahun ini, mereka secara perlahan-lahan meninggalkan tahapan bermain yang sudah ia lalui di usia 8 – 10 tahun, pada usia tahapan bermain tersebut pemikiran anak belum memasuki fase

²³ Kartono, Kartini, Psikologi Anak, (Bandung : PT Alumni, 1982), h. 140.

²⁴ Ibid., h. 140

realism-kritis, yang artinya mereka hanya menerima sesuatu hal dan melakukannya sesuai dengan instruksi yang ia dapat, mereka belum bisa mengkritisi suatu hal apakah hal ini terasa sulit atau mudah baginya. Berikut adalah tabel tahapan-tahapan perkembangan pemain sepakbola yang bersumber dari kurikulum dan silabus kursus pelatih lisensi D.

Tabel 2.1 Tahap-tahap Perkembangan Pemain

TAHAP AWAL		TAHAP AKHIR REMAJA	
Tahap Senang Bermain	Tahap Dasar	Tahap Pembentukan	Tahap Akhir Remaja
U6 s/d U10	U11 s/d U13	U14 s/d U16	U17 s/d U20

Sumber : Pedoman Kurikulum dan Silabus Kursus Pelatih Lisensi "D". Terjemahan AFC *Handbook Coaching Guide*. Usia 13 – 15 tahun, Copyright. 2006, hal 98

Usia 11 – 14 tahun merupakan fase menengah dalam latihan, fase ini disebut sebagai *intermedite training*, di usia inilah anak-anak kini beranjak lebih dewasa dan telah mengenal sepakbola lebih mendalam.²⁵ Pada fase ini juga tumbuh kembang anak juga sangat pesat, terutama anak laki-laki. Pada anak laki-laki cenderung mengalami peningkatan kemampuan gerak yang

²⁵ Ganesha Putra, Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda, (Jakarta : PT Visi Gala 2000, 2010), h. 57.

lebih besar dibanding anak perempuan, karena dalam beberapa hal, anak laki-laki kondisinya lebih menguntungkan.²⁶

Dalam sepakbola, usia 11 – 12 tahun masuk pada kategori Junior D, sedangkan 13 – 14 tahun masuk pada kategori Junior C. Berdasarkan pertimbangan bahwa usia Junior D merupakan usia yang krisis, dimana pemain memasuki masa pubertas, oleh sebab itu pelatih kelompok usia ini perlu mengerti dan memahami karakteristik kelompok usia ini sebagai berikut:

Pemain memasuki masa pubertas, hal ini berujung pada penurunan fleksibilitas dan kemampuan koordinasi. Pemain memiliki antusiasme berlatih tidak stabil, dikarenakan saat pubertas pemain cenderung menurun penampilannya. Pemain Junior C telah memiliki kematangan teknik setelah melewati masa Junior D. Pemain Junior C juga memasuki fase kematangan Intelegensi.²⁷

Dari pengertian beberapa teori diatas, sintesis sub bab ini yaitu, selain dari segi pemikiran yang sudah bersifat realism-kritis, segi ingatannya pun sudah memiliki ingatan visual yang baik. Perkenalan mengenai *mental training* bagi pemain sepakbola seharusnya sudah bisa diberikan di tahapan dasar atau Junior D, sebab di tahapan dasar atau Junior D ini pemain sudah memiliki sifat kritis dan ingatan yang baik, yang nantinya kemampuan visual yang baik ini bisa mendukung pemberian latihan mental itu sendiri, terutama latihan *Imagery*.

²⁶ Sugianto, Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak, (Jakarta :KONI Pusat, 1993), h. 30.

²⁷ Ganesha Putra, Opcit., h. 64.

4. Hakikat *Grassrootss Football*

Grassrootss Football adalah sebuah program yang dibuat oleh FIFA yang bertujuan untuk menarik para pemain baru ke cabang olahraga ini dengan memberikan akses sepakbola dalam lingkungan mereka sendiri dan tidak berpatokan dengan usia, agama, ras dan warna kulit.²⁸ Program ini berfokus pada anak usia 6 - 12 tahun, melalui inisiatif sekolah ataupun klub dan komunitas.

Kunci dari *Grassrootss Football* sendiri adalah mengumpulkan orang sebanyak-banyaknya lewat sepakbola serta saling berbagi nilai kemanusiaan.²⁹ Bagi sebagian orang, *Grassrootss Football* memiliki fokus pada aktifitas yang bersifat rekreatif, sementara bagi sebagian orang lainnya hal ini merupakan sebuah program yang bersifat terstruktur dan sistematis untuk berlatih, dengan latihan dan pertandingan di dalam sebuah klub. Seperti kita ketahui bersama tentunya tidak semua pemain muda ini menjadi pemain sepakbola yang professional. Oleh karena itu, sesi pelatihan insentif dan taktik yang rumit tidak dibutuhkan.³⁰

Selain daripada filosofi *Grassrootss Football*, menurut *Book of Grassrootss Football* karakteristik anak pada usia 9 - 12 memiliki pemikiran kritis, keterampilan dalam berdiskusi dan peningkatan ingatan visual serta

²⁸ *Federation International Of Football Asociation (FIFA), Book Of Grassroots Football*, (buku terjemahan oleh PT. Pertamina Foundation, Jakarta, 2014), h. 16.

²⁹ *Ibid.*, h. 16.

³⁰ *Ibid.*, h. 17.

suara.³¹ Jadi dapat disimpulkan dalam *Grassrootss Football* banyak nilai positif yang dapat kita ambil, memang pemberian teknik dasar untuk bermain sepakbola itu penting daripada membangun tim, namun kita lihat juga pada segi psikologisnya, bahwa si anak sudah memiliki pemikiran yang kritis dan memiliki ingatan visual yang baik, alangkah lengkapnya jika para pelatih *Grassrootss Football* juga memberikan perhatian terhadap latihan yang memperkuat kondisi psikologis pemain itu sendiri.

5. Hakikat Sekolah Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici

Sekolah Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici adalah sekolah sepakbola yang berada di Ibukota Jakarta, lokasinya berada di jalan Cempaka Putih Barat No. XXVI, Rawasari, Jakarta Pusat. Sekolah Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici sudah berdiri pada tahun 2002, semenjak itu sekolah sepakbola Mutiara Cempaka Arcici berkomitmen untuk mengembangkan dan ikut memajukan sepakbola Indonesia melalui pembinaan di usia dini.

Sekolah sepakbola Mutiara Cempaka Arcici memiliki banyak calon pemain nasional dimasa depan, disana terdapat kategori usia 6 tahun, 8 tahun, 10 tahun, 12 tahun dan 14 tahun, dengan jumlah 70 pemain yang aktif mengikuti sesi latihan. Pelatih yang terdapat di Sekolah Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici beberapa juga berasal dari lulusan Fakultas Ilmu Keolahragaan seperti *coach* M. Aji Septiawan dan *coach* Selo, sedangkan

³¹ *ibid.*, h. 32

head coach sendiri dijabat oleh ketua umum Sekolah Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici yaitu Muhammad Nasir. Dibukanya sekolah sepakbola Mutiara Cempaka Arcici ini, tidak lain bertujuan sebagai wadah bagi anak-anak usia dini dalam mengasah keterampilan sepakbola serta terbuka untuk anak-anak seluruh Indonesia.

Sepakbola yang maju adalah sepakbola yang mendidik dan melakukan pembinaan karakter serta perilaku disiplin dengan baik dari usia dini. Beberapa pemain yang berasal dari sekolah sepakbola Mutiara Cempaka Arcici berhasil menjadi pemain sepakbola profesional yang bermain di liga besar yang ada di Indonesia. Seperti kita ketahui bersama, tim Persija Jakarta sudah memberikan kepercayaan kepada sekolah sepakbola Mutiara Cempaka Arcici untuk menjadi sekolah sepakbola yang dapat melahirkan pemain berbakat dan menjadi bagian dari Persija Jakarta itu sendiri nantinya.

Dengan didirikannya Sekolah Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Jakarta ini, diharapkan dapat mengaplikasikan filosofi *Grassrootss Football* sesuai dengan buku yang sudah dibuat *Federation International Of Football Association* (FIFA) khususnya pada usia 12 tahun yang dimana tidak ada intervensi dan diskriminatif terhadap anak-anak yang ingin berlatih sepakbola.

B. Kerangka Berfikir

Latihan mental *Imagery* adalah sebuah metode latihan, yang berfungsi untuk melatih kemampuan visualisasi di dalam otak setiap individu, untuk menggambarkan situasi-situasi maupun sebuah keadaan dan kondisi tertentu yang menyebabkan munculnya perasaan takut, tertekan, tegang, kekhawatiran terhadap objek tanpa sebab dan dasar yang jelas.

Anxiety atau kecemasan adalah faktor psikologis yang sering muncul dan mengganggu kondisi pikiran dan hati masing-masing pemain sepakbola, terutama pada saat pertandingan maupun bertemu dengan lawan di pertandingan, sehingga pemain sepakbola tersebut bisa gagal menampilkan kemampuan terbaik yang dimilikinya. Pelatih sekolah sepakbola pada umumnya, hanya memberikan suntikan moril berupa kata-kata motivasi untuk membuat si pemain tidak merasa gugup dan hal itu bersifat sesaat.

Para pelatih sekolah sepakbola tersebut, tidak memberikan sebuah solusi maupun sebuah latihan, agar si pemain bisa mengatasi perasaan cemas, takut, tertekan dan khawatir yang melanda pikiran dan hatinya. Padahal terdapat latihan yang dapat memperkuat aspek psikologis mereka yaitu dengan *Imagery*. Pelatih sekolah sepakbola pada umumnya, selalu berfokus kepada latihan teknik dan taktik dan kurang memberikan perhatian pada latihan yang dapat memperkuat psikologis pemain.

Berdasarkan permasalahan yang terdapat pada Sekolah Sepakbola Mutriara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun, khususnya pada faktor psikologis, peneliti berniat untuk menerapkan metode latihan mental *Imagery* untuk menurunkan kecemasan pemain Sekolah Sepakbola Mutriara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun. Berdasarkan hasil observasi yang sudah peneliti lakukan, kurangnya pemahaman dan pengetahuan *coaching staff* mengenai psikologi olahraga khususnya *anxiety*, menjadi penyebab belum diberikannya latihan yang memperkuat kondisi psikologis untuk para pemain..

Tujuan dari penerapan latihan *Imagery* pada penelitian kali ini adalah untuk mengukur dan mengetahui tingkat kecemasan pada setiap pemain Sekolah Sepakbola Mutriara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun serta upaya untuk memberikan latihan yang mampu memperbaiki keadaan pikiran dan hati pemain perihal mengatasi hal-hal yang menimbulkan perasaan cemas, tegang, takut dan khawatir yang dialaminya.

Dengan latihan *Imagery* ini, para pemain Sekolah Sepakbola Mutriara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun akan membuat sebuah gambaran atau peristiwa yang menimbulkan perasaan cemas di dalam otaknya, kemudian mereka membayangkan langkah-langkah apa saja yang dapat di antisipasi pada peristiwa itu, sehingga pemain akan menjadi lebih siap dalam menghadapi kondisi sebenarnya yang membuat mereka merasa cemas, sebab hal tersebut sudah pernah digambarkan dan divisualisasikan di dalam otak masing-masing pemain.

Penelitian Relevan

Penelitian relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh :

1. Beki Prasetyo, tahun 2015, dengan judul “Pengaruh Latihan Mental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet Pertamina *Soccer School* Usia 16 Tahun”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan mental berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada atlet Pertamina *Soccer School* usia 16 tahun.

2. Eko Anjarsari, 2010, dengan judul “Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kecemasan dengan Penampilan Pertandingan Atlet Pencak Silat mengikuti Kejuaraan UNJ Cup 2009”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variable kecemasan memberi kontribusi 48% terhadap penampilan pertandingan atlet pencak silat pelajar kategori tunggal, dan 48% rasa cemas mempengaruhi penampilan pertandingan atlet pencak silat kategori tunggal. Pada umumnya semakin tinggi rasa cemas maka penampilan pertandingan semakin rendah, dan begitu sebaliknya.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada dasarnya merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya dalam penelitian. Oleh sebab itu peneliti merumuskan hipotesis terhadap efektifitas latihan *Imagery* terhadap penurunan kecemasan tim Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun pada Arcici Cup 2016 sebagai berikut :

1. Hipotesis Kerja atau disingkat H_a

Terdapat hasil yang efektif dari latihan *Imagery* terhadap penurunan kecemasan tim Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun pada Arcici Cup 2016.

2. Hipotesis Nol tau disingkat H_0

Tidak terdapat hasil yang efektif dari latihan *Imagery* terhadap penurunan kecemasan pada tim Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun pada Arcici Cup 2016.