

## PENGARUH LATIHAN IMAGERY INTERNAL DAN EKSTERNAL ERHADAP KETEPATAN PASSING LAMBUNG PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB PUTRA BUANA

<sup>1</sup>\*Zulkarnaen, <sup>2</sup>Mujriah, <sup>3</sup>Rindawan

123Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

\*Corresponding Author e-mail: [zulkarnaen@gmail.com](mailto:zulkarnaen@gmail.com)

### ABSTRACT

This study examined the effect of internal and external imagery training on the accuracy of lofted passes among football players at SSB Putra Buana. The study used a two-group pretest-posttest experimental design. From a population of 48 players, 20 players aged 13-14 years who met the attendance and training-history criteria were selected and assigned to two treatment groups. Passing accuracy was measured before and after a six-week intervention using a lofted-passing accuracy test. Data were analyzed descriptively and supported by assumption tests and t-tests. The assumption tests indicated acceptable normality and homogeneity, with all reported p-values above 0.05. Both groups improved after the intervention, but the external imagery group showed a larger increase from 62% to 80% (+18%;  $p = 0.01$ ) than the internal imagery group, which improved from 60% to 70% (+10%;  $p = 0.05$ ). These findings suggest that, in this sample, external imagery was more effective for improving lofted-passing accuracy. Structured imagery training can therefore be considered as a complementary method in youth football technical training.

**Keywords:** internal imagery, external imagery, lofted passing accuracy, football, mental training

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan imagery internal dan imagery eksternal terhadap ketepatan passing lambung pemain sepak bola di SSB Putra Buana. Penelitian menggunakan desain eksperimen two-group pretest-posttest. Dari populasi 48 pemain, dipilih 20 pemain usia 13-14 tahun yang memenuhi kriteria kehadiran dan lama mengikuti latihan, kemudian dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan. Ketepatan passing lambung diukur sebelum dan sesudah intervensi selama enam minggu menggunakan tes ketepatan passing lambung. Data dianalisis secara deskriptif dan didukung oleh uji asumsi serta uji t. Hasil uji asumsi menunjukkan seluruh nilai p yang dilaporkan berada di atas 0,05 sehingga data dinilai memenuhi syarat analisis. Kedua kelompok mengalami peningkatan, namun kelompok imagery eksternal menunjukkan kenaikan yang lebih besar, yaitu dari 62% menjadi 80% (+18%;  $p = 0,01$ ), dibandingkan kelompok imagery internal yang meningkat dari 60% menjadi 70% (+10%;  $p = 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa pada sampel penelitian ini, imagery eksternal lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan passing lambung. Dengan demikian, latihan imagery yang terstruktur dapat dipertimbangkan sebagai metode pelengkap dalam pembinaan teknik sepak bola usia muda.

**Kata kunci:** imagery internal, imagery eksternal, ketepatan passing lambung, sepak bola, latihan mental

## **PENDAHULUAN**

Ketepatan passing merupakan salah satu fondasi performa dalam sepak bola karena berhubungan langsung dengan kelancaran sirkulasi bola, pembangunan serangan, dan efektivitas pengambilan keputusan di lapangan. Kajian terbaru menunjukkan bahwa akurasi passing dipengaruhi oleh banyak faktor, mulai dari kualitas teknik dasar, pengalaman bermain, hingga tuntutan perseptual dan koordinatif selama pelaksanaan gerak (Wang et al., 2024). Bahkan, studi neuroperilaku mutakhir menegaskan bahwa akurasi passing yang baik merefleksikan integrasi biomekanika gerak dan kontrol saraf yang lebih efisien pada pemain sepak bola (Piskin et al., 2024).

Selain latihan fisik dan teknik, pembinaan keterampilan sepak bola juga dapat diperkaya melalui latihan mental. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah motor imagery, yaitu latihan membayangkan gerakan secara sadar tanpa benar-benar melakukan eksekusi fisik. Kajian sistematis dan meta-analisis mutakhir menunjukkan bahwa imagery practice secara umum berkontribusi positif terhadap peningkatan performa atlet, terutama jika dilakukan secara terstruktur dan terintegrasi dengan latihan rutin (Liu et al., 2025; Yazgan et al., 2026).

Dalam praktiknya, imagery dapat dilakukan melalui perspektif internal maupun eksternal. Imagery internal menekankan pengalaman dari sudut pandang orang pertama, sehingga atlet membayangkan sensasi melakukan gerakan dari dalam tubuhnya sendiri. Sebaliknya, imagery eksternal menempatkan atlet pada sudut pandang orang ketiga, seolah-olah ia mengamati gerakannya dari luar. Tinjauan tentang model PETTLEP menunjukkan bahwa pilihan perspektif imagery perlu disesuaikan dengan karakter tugas, tingkat penguasaan gerak, dan tujuan latihan; perspektif eksternal sering lebih membantu pada keterampilan yang masih dipelajari atau membutuhkan perbaikan bentuk gerak, sedangkan perspektif internal berguna ketika atlet perlu menguatkan sensasi dan ritme gerakan yang telah mulai terotomatisasi (Morone et al., 2022).

Pada cabang permainan, bukti empiris terbaru juga menunjukkan bahwa imagery bukan hanya relevan secara teoretis, tetapi dapat memberi dampak praktis. Studi pada pemain sepak bola usia muda menemukan bahwa program imagery mampu meningkatkan keterampilan sepak bola secara bermakna (Budnik-Przybylska et al., 2024), sedangkan penelitian pembelajaran keterampilan motor menunjukkan bahwa perbedaan perspektif imagery dapat menghasilkan luaran belajar yang berbeda (Parimi et al., 2024). Namun, bukti yang secara spesifik membandingkan imagery internal dan eksternal terhadap ketepatan passing lambung pada pemain SSB usia 13-14 tahun masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh latihan imagery internal dan eksternal

terhadap ketepatan passing lambung pemain sepak bola di SSB Putra Buana.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen two-group pretest-posttest. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan perubahan ketepatan passing lambung pada dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok imagery internal dan kelompok imagery eksternal, sebelum dan sesudah intervensi.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian adalah seluruh pemain SSB Putra Buana yang berjumlah 48 orang. Sampel berjumlah 20 pemain yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: (1) tingkat kehadiran latihan minimal 75%, (2) berusia 13-14 tahun, (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian perlakuan, dan (4) telah mengikuti latihan di SSB Putra Buana minimal satu tahun. Sampel yang terpilih kemudian dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian menggunakan tes ketepatan passing lambung. Tes ini dilakukan pada tahap pretest dan posttest untuk menilai ketepatan pemain dalam mengirim bola lambung ke sasaran yang telah ditentukan. Hasil tes dinyatakan dalam persentase ketepatan.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian diawali dengan pemberian pretest kepada kedua kelompok. Selanjutnya, kelompok pertama memperoleh latihan imagery internal dan kelompok kedua memperoleh latihan imagery eksternal selama enam minggu. Setelah seluruh perlakuan selesai, kedua kelompok kembali diberikan posttest dengan instrumen yang sama untuk melihat perubahan hasil.

### **Teknik Analisis Data**

Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan nilai pretest dan posttest pada masing-masing kelompok. Sebelum uji perbedaan dilakukan, data terlebih dahulu diperiksa melalui uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji homogenitas Levene. Selanjutnya, uji t digunakan untuk melihat perubahan hasil latihan pada kedua kelompok berdasarkan data penelitian yang tersedia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Sebelum uji perbedaan dilakukan, data terlebih dahulu diperiksa melalui uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan data penelitian,

seluruh nilai p yang dilaporkan berada di atas 0,05, sehingga data dinilai memenuhi asumsi dasar untuk analisis parametrik.

**Tabel 1.** Hasil uji normalitas data (Shapiro-Wilk)

Kelompok	Pretest (p-value)	Posttest (p-value)
Imagery Internal	0,095	0,083
Imagery Eksternal	0,089	0,076

**Tabel 2.** Hasil uji homogenitas data (Levene)

Kelompok	Pretest (p-value)	Posttest (p-value)
Imagery Internal	0,334	0,456
Imagery Eksternal	0,317	0,432

**Tabel 3.** Perubahan ketepatan passing lambung pada kedua kelompok

Kelompok	Pretest	Posttest	Perbedaan	p-value
Imagery Internal	60%	70%	+10%	0,05
Imagery Eksternal	62%	80%	+18%	0,01

Tabel 3 menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan hasil pada posttest. Kelompok imagery internal meningkat dari 60% menjadi 70% dengan selisih 10% dan nilai p 0,05. Sementara itu, kelompok imagery eksternal meningkat dari 62% menjadi 80% dengan selisih 18% dan nilai p 0,01.

Secara deskriptif, peningkatan pada kelompok imagery eksternal lebih besar dibandingkan kelompok imagery internal. Dengan demikian, berdasarkan data penelitian ini, latihan imagery eksternal menunjukkan kecenderungan yang lebih kuat dalam meningkatkan ketepatan passing lambung pemain SSB Putra Buana.

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan imagery sama-sama berkaitan dengan peningkatan hasil passing lambung, tetapi imagery eksternal memberikan peningkatan yang lebih besar. Pada konteks keterampilan teknik yang menuntut bentuk gerak yang jelas, sudut pandang eksternal memungkinkan pemain membayangkan urutan gerak, ayunan kaki, posisi tubuh, dan arah lintasan bola secara lebih visual. Perspektif seperti ini cenderung membantu pemain usia muda yang masih sedang menyempurnakan pola gerak tekniknya. Penjelasan tersebut sejalan dengan tinjauan Morone et al. (2022) yang menyatakan bahwa perspektif imagery perlu disesuaikan dengan karakter tugas dan tingkat penguasaan

keterampilan, dan perspektif eksternal sering lebih menguntungkan untuk keterampilan yang masih dalam tahap pengembangan.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan empiris yang lebih mutakhir. Budnik-Przybylska et al. (2024) melaporkan bahwa program imagery pada pemain sepak bola usia muda dapat meningkatkan keterampilan sepak bola. Di luar sepak bola, Parimi et al. (2024) menunjukkan bahwa perbedaan perspektif internal dan eksternal dapat memengaruhi hasil belajar keterampilan servis panjang pada cabang badminton. Secara lebih luas, meta-analisis Liu et al. (2025) dan tinjauan sistematis Yazgan et al. (2026) menegaskan bahwa motor imagery merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan parameter performa olahraga, khususnya ketika latihan diberikan secara terstruktur dan konsisten.

Keunggulan imagery eksternal pada penelitian ini juga dapat dipahami dari karakter passing lambung sebagai keterampilan yang menuntut akurasi titik sentuh, sudut ayunan, dan kontrol arah bola. Literatur sepak bola menunjukkan bahwa kemampuan passing merupakan indikator penting performa bermain dan dipengaruhi oleh kombinasi teknik, persepsi, dan kontrol gerak (Wang et al., 2024; Piskin et al., 2024). Bagi pemain usia 13-14 tahun, melihat gerakan secara mental dari luar kemungkinan membantu pembentukan gambaran teknik yang lebih stabil dibandingkan fokus semata pada sensasi gerak internal. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap perlu dibaca secara hati-hati karena jumlah sampel relatif kecil, konteks penelitian terbatas pada satu SSB, dan tidak tersedia kelompok kontrol tanpa imagery. Oleh sebab itu, penelitian berikutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, pembagian kelompok secara acak, serta pengukuran retensi keterampilan agar efektivitas masing-masing perspektif imagery dapat diuji lebih kuat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan imagery internal dan imagery eksternal sama-sama diikuti oleh peningkatan ketepatan passing lambung pemain sepak bola di SSB Putra Buana. Namun, kelompok imagery eksternal menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok imagery internal. Oleh karena itu, pada konteks penelitian ini, imagery eksternal dapat dipertimbangkan sebagai metode latihan mental yang lebih efektif untuk mendukung pembinaan teknik passing lambung pemain usia muda.

## **REKOMENDASI**

Pelatih SSB disarankan mengintegrasikan latihan imagery eksternal secara terstruktur ke dalam sesi latihan teknik, terutama pada materi

passing lambung. Latihan dapat diberikan melalui skrip singkat, demonstrasi visual, atau video gerak yang relevan agar pemain memiliki gambaran teknik yang lebih jelas. Penelitian selanjutnya disarankan menguji pengaruh imagery pada keterampilan sepak bola lain, menambahkan kelompok kontrol, dan menggunakan durasi intervensi serta ukuran sampel yang lebih besar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Budnik-Przybylska, D., Makurat, F., Przybylski, J., & Morris, T. (2024). Effect of imagery training on football players. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 16(4), Article 3. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.16.4.03>
- Liu, Y., Zhao, S., Zhang, X., Zhang, X., Liang, T., & Ning, Z. (2025). The effects of imagery practice on athletes' performance: A multilevel meta-analysis with systematic review. *Behavioral Sciences*, 15(5), 685. <https://doi.org/10.3390/bs15050685>
- Morone, G., Ghoshchy, S. G., Pulcini, C., Spangu, E., Zocolotti, P., Martelli, M., Spitoni, G. F., Russo, V., Ciancarelli, I., Paolucci, S., & Iosa, M. (2022). Motor imagery and sport performance: A systematic review on the PETTLEP model. *Applied Sciences*, 12(19), 9753. <https://doi.org/10.3390/app12199753>
- Parimi, F., Abdoli, B., Ramezanzade, H., & Aghdaei, M. (2024). The effect of internal and external imagery on learning badminton long serve skill: The role of visual and audiovisual imagery. *PLOS ONE*, 19(9), e0309473. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309473>
- Piskin, D., Müller, R., Büchel, D., Lehmann, T., & Baumeister, J. (2024). Behavioral and cortical dynamics underlying superior accuracy in short-distance passes. *Behavioural Brain Research*, 471, 115120. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2024.115120>
- Rhodes, J., Nedza, K., Maya, J., & Clements, L. (2024). Imagery training for athletes with low imagery abilities. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(5), 831-844. <https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2337019>
- Wang, B., Wan, B., Chen, S., Zhang, Y., Bai, X., Xiao, W., Tang, C., & Long, B. (2024). A systematic review of the factors that affect soccer players' short-passing ability –based on the Loughborough Soccer Passing Test. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, 96. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00880-y>
- Yazgan, E. A., Kaya, B. K., Tiryaki, P., Atli, E., & Cavlak, U. (2026). Effectiveness of motor imagery and action observation in



parameters of sport performance: A systematic review. Perceptual and Motor Skills, 133(1), 224-249.  
<https://doi.org/10.1177/00315125251359760>