

**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN *SMASH* PADA ATLET
BULUTANGKIS DI PB PRATAMA
YOGYAKARTA**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Laksi Puri Pinandito
NIM. 12602241038

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPALATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta” yang disusun oleh Laksi Puri Pinandito NIM. 12602241038 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

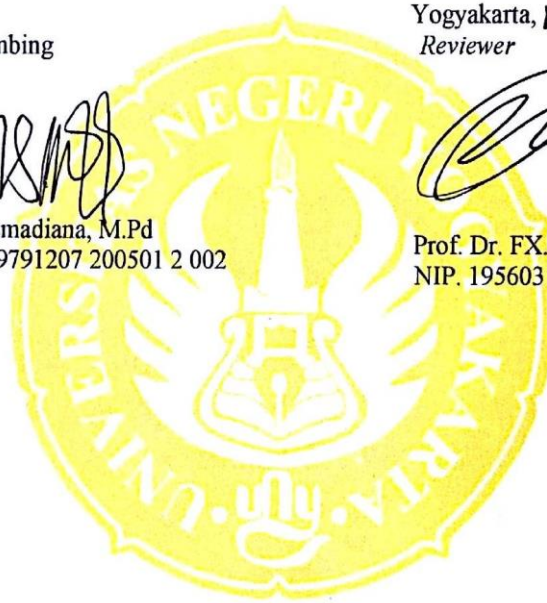


Dr. Lismadiana, M.Pd
NIP. 19791207 200501 2 002

Yogyakarta, 12 Juni 2017
Reviewer



Prof. Dr. FX. Sugiyanto
NIP. 19560315 197903 1 006



PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *SMASH* PADA ATLET BULUTANGKIS DI PB PRATAMA YOGYAKARTA

INFLUENCE OF IMAGERY MENTAL TRAINING ON IMPROVEMENT OF SMASH ACCURACY OF BADMINTON ATHLETE IN PB PRATAMA YOGYAKARTA

Oleh : Laksi Puri Pinandito
Email : laksipuripinandito@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain "*The One Group Pretest-Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet di PB Pratama Yogyakarta berjumlah 34 atlet. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria, yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB Pratama dengan rentang usia 14-15 tahun, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) lama latihan minimal 6 bulan Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 14 atlet putra. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan *smash* adalah ketepatan *smash* dari PP PBSI (2006: 36). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta", diterima, dengan nilai $t_{hitung} 7,433 > t_{tabel} 2,160$, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan persentase peningkatan sebesar 25,09%, sehingga H_a diterima.

Kata kunci: *latihan imagery, ketepatan smash, atlet bulutangkis PB Pratama*

Abstract

The research intends to find out the influence of mental imagery training on improving the accuracy of badminton smash of badminton athletes in PB (Badminton Association) Pratama Yogyakarta. The research type was experimental with "The One Group Pretest-Posttest Design" design. The population of the research was athletes of PB Pratama Yogyakarta of 34 athletes. The sampling technique was by using purposive sampling, with the criteria namely: (1) attendance list of at least 75% (actively join the training), (2) players were badminton athletes of PB Pratama aged 14-15 years,(3) the athletes were male, (4) training period of at least 6 months. Based on the criteria, the qualified samples were 14 male athletes. The instrument used to measure the smash accuracy is the smash accuracy of PP PBSI (2006: 36). The data analysis was by t test significance level 5%. The results show that there is a significant influence of imagery training on increasing badminton smash accuracy of athletes in PB Pratama Yogyakarta", accepted, with $t_{calculate} 7.433 > t_{table} 2,160$, with significance value $0,000 < 0,05$, and improvement percentage 25,09% , so that H_a is accepted.

Keywords: *imagery training, smash accuracy, badminton athletes of PB Pratama*

PENDAHULUAN

Cabang olahraga permainan bulutangkis atau *badminton* merupakan salah satu jenis cabang olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Saat ini asal-usul jenis cabang olahraga ini belum diketahui secara pasti, karena memang pada mulanya cabang olahraga ini telah dimainkan oleh beberapa negara seperti Inggris, India dan China. Pada saat ini hampir semua negara di permukaan bumi ini telah berlomba-lomba untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai teknik, taktik dan strategi permainan bulutangkis. Herman Subardjah (2000: 13) menyatakan bahwa:

“Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri”.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bola bulutangkis (*shuttlecock*) tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi (Tony Grice, 2007: 1). Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu,

guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, di antaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak kaki. Teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah: (1) sikap berdiri (*stance*), (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, dan (4) teknik langkah kaki (Sapta Kunta Purnama, 2010: 13).

Di samping pukulan yang lain, *smash* merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasi. Pukulan *smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat, dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas (Tony Grice, 2007: 85). Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan. Dalam pemberian materi latihan, khususnya pukulan *smash*, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor yang dapat mendukung terciptanya hasil yang maksimal karena pukulan ini paling banyak memerlukan tenaga. Mengingat betapa pentingnya kemampuan pukulan *smash* dalam cabang olahraga bulutangkis, maka proses pembelajaran ketepatan *smash* harus dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban pembelajarannya, akan meningkatkan ketepatan *smash*.

Pukulan *smash* memiliki arti penting yaitu dapat memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap bola pendek yang telah mereka pukul ke atas. Hal ini menunjukkan semakin tajam

sudut arah pukulan, semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Pukulan *smash* dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu; cepat, tepat dan akurat.

Pukulan cepat artinya bola dipukul dengan sekuat tenaga sehingga menghasilkan jalannya *shuttlecock* lari dengan cepat. Untuk menambah pukulan lebih kuat biasanya disertai dengan loncatan saat mau memukul balik *shuttlecock* ke bidang permainan lawan. Tepat artinya *shuttlecock* dipukul dalam posisi memegang raket yang pas kemana arah *shuttlecock* mau dijatuhkan di bidang permainan lawan dan waktu pemukulannya tepat dari arah datangnya *shuttlecock*. Sedangkan akurat artinya penempatan jatuhnya *shuttlecock* di bidang permainan lawan di tempat kosong atau sulit dijangkau sehingga lawan tidak bisa mengantisipasinya.

Berdasarkan observasi, di PB Pratama Yogyakarta, masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Pukulan *smash* seharusnya dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh atlet terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan pembelajaran *smash*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka siswa terlihat sedih dan kecewa

sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan *smash*, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal. Selain itu pelatih hanya menitikberatkan pada latihan fisik, sehingga latihan teknik dan mental lebih sedikit diberikan dalam pelatihan. Materi latihan teknik yang diberikan yang lebih sering adalah metode latihan *drill* dan metode latihan *strokes*.

Hasil pengamatan dan fakta di lapangan pada pemain bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta 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.

Ketepatan pukulan *smash* dapat dikuasai dengan baik jika mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi, pada saat tertentu pukulan *smash* dapat dijadikan senjata untuk mendapatkan kemenangan dalam permainan bulutangkis. Pemain yang melakukan pukulan *smash* harus mempertimbangkan beberapa hal, seperti kemampuan teknik yang dimiliki, konsentrasi, dan kondisi mental. Apalagi dalam suatu pertandingan seringkali teknik pukulan *smash* menjadi sangat tidak efektif akibat kondisi mental yang menurun, sebab dengan menurunnya kondisi mental akan dapat mempengaruhi atlet dalam berkonsentrasi untuk melakukan pukulan *smash*.

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 bulutangkis PB Pratama Yogyakarta imajeri tidak pernah diterapkan sebagai program latihan, sehingga teknik yang diandalkan kurang berkembang. Pentingnya kondisi mental dalam melakukan pukulan *smash* 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 dapat meningkatkan ketepatan pukulan *smash* pemain bulutangkis klub PB Pratama Yogyakarta.

Imagery merupakan merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan

membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya (Komarudin, 2013: 85).

Dapat disimpulkan bahwa *imagery* 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 Komarudin (2013: 92) 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.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis pemula di PB Pratama Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

<i>Pretest</i>	Variabel Terikat	<i>Posttest</i>
Y₁	X	Y₂

Keterangan:

Y₁ : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y₂ : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Definisi Operasional Variabel

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *imagery* 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.
2. Ketepatan *smash* bulutangkis adalah pukulan cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan kok pendek yang telah dipukul ke atas. Arti Penting dari pukulan smash adalah pukulan ini hanya memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap kok pendek yang telah dipukul ke atas.

Subjek Penelitian

Menurut Sukardi (2015: 53) populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan (Margono, 2010: 118). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet di PB Pratama Yogyakarta berjumlah 34 atlet.

Menurut Sukardi (2015: 54) sampel adalah sebagai bagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Teknik ini digunakan apabila peneliti punya pertimbangan tertentu dalam menetapkan sampel sesuai dengan tujuan penelitiannya (Nana Sudjana dan Ibrahim, 2009: 85). Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis pemula di PB Pratama Yogyakarta dengan rentang usia 14-15 tahun, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 14 atlet putra.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrumen, sebab data yang diperluaskan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrumen. Instrumen sebagai alat pengumpul data harus betul-betul dirancang dan dibuat sedemikian rupa sehingga menghasilkan data empiris sebagaimana adanya (Margono, 2010: 155). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan tes ketepatan *smash*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan *smash* bulutangkis yang telah ditetapkan Sukmara Aldo Wiratama, (2016). Adapun prosedur pelaksanaan tes ketepatan *smash* dari PP. PBSI adalah sebagai berikut:

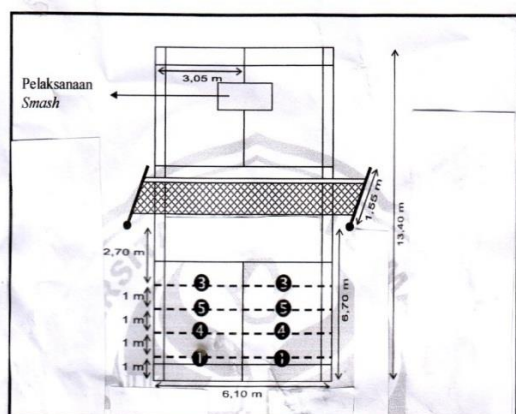
- a. Alat yang digunakan antara lain: lapangan bulutangkis, net, raket, *shuttlecock*, meteran, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.
- b. Petugas terdiri dari tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil *smash*, dan satu orang pelaksana servis.

c. Pelaksanaan tes

Testee mula-mula mengambil sikap siap normal dengan posisi yang sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendengar aba-aba “Siap” dan “Ya” lalu *testee* melompat dengan raket diayunkan ke atas, dan kemudian melakukan *smash* yang di *drill* oleh pengumpan sebanyak 10 kali pukulan.

d. Skor

Hasil yang dicatat adalah dan angka yang dihasilkan *testee* dalam melakukan tes ketepatan *smash* sebanyak 10 kali kesempatan. Jika *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai nol.



Gambar 1. Tes Keterampilan Smash Bulutangkis

Sumber: (Sukmara Aldo Wiratama, 2016)

Teknik Analisis Data

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan

Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{hitung} <$ dari t_{tabel} , maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} >$ besar dibanding t_{tabel} maka H_0 diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di gedung olahraga PB Pratama Yogyakarta. Pengambilan data *pretest* dimulai pada hari Kamis, 26 Januari 2017, sedangkan untuk *posttest* dilaksanakan pada hari Kamis, 16 Februari 2017. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu.

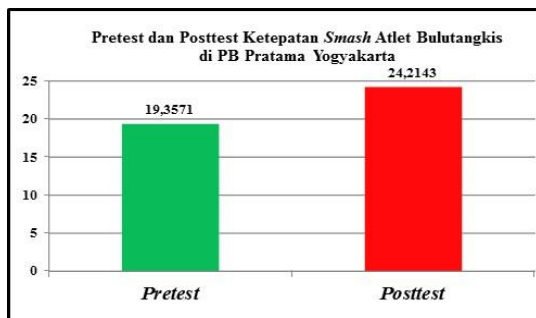
Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta, didapat nilai minimal =

15,00, nilai maksimal = 25,00, rata-rata (*mean*) = 19,36, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3,25, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 20,00, nilai maksimal = 33,00, rata-rata (*mean*) = 24,21, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3,68. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest

Statistik	Pretest	Posttest
N	14	14
Mean	19,3571	24,2143
Median	19,0000	24,0000
Mode	17,00 ^a	20,00
Std. Deviation	3,24884	3,68320
Minimum	15,00	20,00
Maximum	25,00	33,00
Sum	271,00	339,00

Berdasarkan deskriptif pada tabel 1 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Pretest dan Posttest Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji

normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Pretest	0,714	0,05	Normal
Posttest	0,979	0,05	Normal

Dari hasil tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai *p* (*Sig.*) > 0,05, maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Homogenitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest	0,383	Homogen

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest sig. p* 0,383 > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik..

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *imagery* memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta.

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 4. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Ketepatan Smash

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t _{hit}	t _{tb}	Sig.	Selisih	%
19,3571	7,433	2,160	0,000	4,85714	25,09%
24,2143					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 7,433 dan t_{tabel} 2,160 (df 13) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 7,433 $>$ t_{tabel} 2,160, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta”, diterima. Artinya latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta. Dari data *pretest* memiliki rerata 19,36, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 24,21. Besarnya peningkatan ketepatan *smash* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,86, dengan kenaikan persentase sebesar 25,09%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *imagery* selama 6 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta, yaitu sebesar 25,09%. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis

atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan (Sukamto, 2012).

Metode latihan *imagery* antara lain memiliki keunggulan, bentuk latihan ketepatan *smash* bulutangkis yang disajikan mirip atau menyerupai dengan situasi dan kondisi pada saat terjadi pukulan *smash* sesungguhnya. Selain itu dalam metode latihan *imagery* 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 terjadi, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

Hal ini diperkuat dengan pendapat Komarudin (2016: 98) bahwa latihan *imagery* sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elite pun menggunakan latihan *imagery* karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan performanya. Atlet melakukan latihan *imagery* dengan berbagai tujuan, ada yang berlatih untuk tujuan belajar keterampilan, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stres dan rintangan dalam olahraga baik itu cedera, latihan berat, dan gangguan-gangguan lainnya.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan

bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis pemula di PB Pratama Yogyakarta sebesar 25,09%

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.

Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nana Sudjana & Ibrahim. (2009). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.

Sukamto. (2012). Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukardi. (2015). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sukmara Aldo Wiratama. (2016). Pengaruh Metode Latihan *Drill* dan Pola Pukulan terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Tony Grice. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.