

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN *DRILL* TERHADAP KETEPATAN  
*JUMPING SMASH* PUTRA PADA ATLET PERSATUAN  
BULUTANGKIS PRAKARSA KOTA JAMBI**

**PROPOSAL**



**OLEH :**

**M. TRI YUDA**

**K1A119125**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS JAMBI**

**2023**



## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Proposal Skripsi berjudul “Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis PB Prakarsa Kota Jambi” diajukan oleh Nabil Althof NIM: K1A119115 telah diperiksa dan disetujui dalam siding skripsi.

Jambi, Juni 2023

Dosen Pembimbing I

Dr. Palmizal A, S.Pd.,M.Pd.

NIP. 197404082005011001

Jambi, Juni 2023

Pembimbing II

Yonifia Anjanika, S.Pd, M.Pd.

NIP. 199305132022032020

## ABSTRAK

M. Tri Yuda. 2023 “Pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis pemula di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi.

Kata kunci: *latihan mental imagery, peningkatan ketepatan smash*

Hasil pengamatan dan fakta di lapangan pada pemain bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi 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.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis pemula di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah populasi pemain Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi yang berjumlah 20 orang.

Hasil penelitian menunjukkan, Untuk uji normalitas untuk data pre test dan post test secara berurutan  $0.1199 < L_{\text{Tab}} 0,1981$  ;  $0.1904 < L_{\text{Tab}} 0,1981$ . Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal. Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  maka diperoleh  $F_{\text{tabel}} = 3,52$ . Maka  $F_{\text{hitung}} (1,70) < F_{\text{tabel}} (3,52)$  maka varian homogeny. untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan  $(dk) = (n - 1) = 19$  diperoleh  $t_{\text{hitung}} (12.06) > t_{\text{tabel}} (1,7291)$ .

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap kecepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakarsa Kota Jambi dengan besaran  $t_{\text{hitung}} (12.06)$  yang lebih besar dari  $t_{\text{tabel}} (1, 7291)$

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	i
ABSTRAK .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakikat Bulu Tangkis.....	7
2.1.1 Teknik Dalam Bulu Tangkis.....	11
2.2 Hakikat Smash .....	18
2.2.1 Jenis-jenis Smash.....	19
2.3 Hakikat Jumping Smash .....	22
2.3.1 Pengertian <i>Jumping Smash</i> .....	22
2.3.2 Pengertian <i>Jumping Smash</i> Lurus.....	23
2.3.3 Pengertian <i>Jumping Smash</i> Silang.....	24
2.4 Hakikat <i>Imagery</i> .....	25
2.4.1 Bentuk Latihan <i>Imagery</i> . .....	26
2.4.2 Manfaat <i>Imagery</i> .....	28
2.5 Hakikat Ketepatan .....	32
2.6 Profil Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi.....	33
2.7 Penelitian Relevan .....	34

2.8 Kerangka Berfikir.....	36
2.9 Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III.....	38
Metodelogi Penelitian.....	38
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	38
3.2 Jenis Penelitian.....	38
3.3 Populasi dan sampel.....	39
3.3.1 Populasi.....	39
3.3.2 Sampel.....	39
3.4 Variabel Penelitian.....	39
3.4.1 Variabel Bebas.....	39
3.4.2 Variabel Terikat.....	40
3.5 Instrumen Penelitian.....	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.7 Teknik Analisis Data.....	42
3.7.1 Uji Normalitas.....	42
3.7.2 Uji Homogenitas Varians.....	43
3.7.3 Uji Hipotesis (Uji T).....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Net dan Tiangnya .....	9
Gambar 2. 2 Shuttlecock .....	9
Gambar 2. 3 Raket.....	10
Gambar 2. 4 Lapangan .....	11
Gambar 2. 5 Cara Memegang Raket (grip) .....	12
Gambar 2. 6 Sikap Berdiri (Stance).....	13
Gambar 2. 7 Gerakan Kaki (Footwork) .....	14
Gambar 2. 8 Servis .....	15
Gambar 2. 9 Clear/lob.....	16
Gambar 2. 10 Smash .....	17
Gambar 2. 11 Dropshot.....	17
Gambar 2. 12 Netting .....	18
Gambar 2. 13 Pukulan Smash Penuh .....	19
Gambar 2. 14 Gerakan Melakukan Smash Potong .....	20
Gambar 2. 15 Gerakan Melakukan Pukulan Smash Melingkar.....	20
Gambar 2. 16 Gerakan Melakukan Smash Cambukan.....	21
Gambar 2. 17 Gerakan Pukulan Backhand Smash.....	22
Gambar 2. 18 Rangkain Gerakan Jumping Smash.....	23
Gambar 2. 19 Video Imagery .....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 20 Visualisasi Mental .....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 21 Jumping Smash .....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 22 Kerangka Berfikir .....	37
Gambar 3. 1 Metode dan Rancangan.....	38
Gambar 3. 2 Tes Ketepatan Jumping Smash.....	41

**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 3. 1 Norma Standarisasi Ketepatan Jumping Smash .....</b>	<b>41</b>
--	-----------

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga permainan bulutangkis atau badminton adalah 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.

Menurut Herman Subardjah (2000: 13) 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.

Menurut (Tony Grice, 2007: 1) Bulutangkis adalah 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.

Menurut (Sapta Kunta Purnama, 2010: 13). 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.

Menurut (Tony Grice, 2007: 85) Di samping pukulan yang lain, *smash* adalah pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasinya. Pukulan *smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat, dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas. 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

Menurut (Komarudin, 2013: 85) *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

Berdasarkan observasi, di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi, masih ada beberapa atlet 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 *imagery* membuat atlet terlihat mengingat atau membayangkan sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan *smash*, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal. Selain itu

pelatih hanya menitik beratkan 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 Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi 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.

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 Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Rendahnya ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi.
2. Teknik pukulan *jumping smash* masih ada yang salah.
3. Keberhasilan dalam melakukan pukulan *jumping smash* masih rendah, misalnya *shuttlecock* keluar lapangan dan menyangkut di net.
4. Metode latihan di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi kurang bervariasi.

5. Atlet bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi belum pernah dilatihkan metode latihan mental *imagery* untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash*.

### **1.3 Batasan Masalah**

1. Mengukur pengaruh latihan *imagery* dan drill terhadap hasil ketepatan *Jumping smash*
2. Mengukur efektifitas latihan dengan melihat ketepatan jumping smash
3. Objek penelitian adalah atlet putra remaja yang mengikuti Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai yaitu

1. Adakah pengaruh metode latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi?
2. Adakah pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan ketepatan *jumping smash* putra pada atlet persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi?
3. Adakah pengaruh metode latihan *imagery* dan *drill* terhadap peningkatan ketepatan *jumping smash* putra pada Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *jumping smash* putra pada Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis
  - a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih bulutangkis supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
  - b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya dalam membahas peningkatan ketepatan *jumping smash* putra pada Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi.
2. Manfaat Praktis
  - a. Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam melatih atletnya.
  - b. Bagi atlet putra. Sebagai salah satu pedoman untuk meningkatkan ketepatan *jumping smash*.
  - c. Bagi klub, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak klub harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Hakikat Bulu Tangkis**

Menurut Tony Grice (2007: 1), bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan. Hal senada.

Menurut Herman Subardjah (2000: 13) 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 dan menjatuhkan di daerah sendiri.

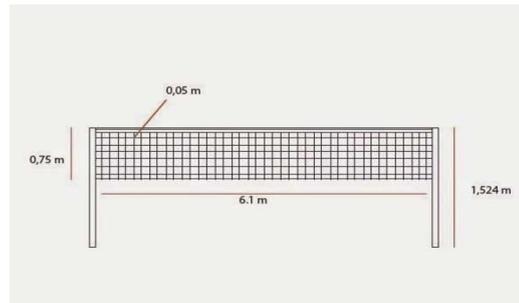
Menurut Nugraha, Putri dkk (2018:2424), “Bulu tangkis adalah olahraga yang menggunakan alat olahraga raket, bulu tangkis biasa dimainkan dua orang dalam pertandingan tunggal atau dimainkan dua pasangan dalam pertandingan ganda dan tiga dalam triple. Olahraga bulu tangkis mirip dengan olahraga tenis yaitu bertujuan memukul shuttlecock hingga melewati jaring agar jatuh di area permainan lawan dan mencegah atlit lawan melakukan hal yang sama”

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa hakikat Bulu tangkis adalah Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan rekreasi juga sebagai ajang persaingan, yang bersifat individual dan beregu yang dapat dilakukan dengan cara satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Olahraga ini bertujuan berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul dan menjatuhkan di daerah sendiri.

Adapun peralatan yang digunakan di dalam permainan bulutangkis *shuttlecock*, yaitu:

- 1) *Net* dan Tiangnya

Menurut Herman Subardjah (2000: 51-52) net atau jaring terbuat dari tali halus dan berwarna gelap, lubang-lubangnya berjarak antara 15-20 milimeter. Panjang net disesuaikan dengan lebar lapangan bulutangkis yaitu 6,10 meter, dan lebar net 76 sentimeter dengan bagian atasnya memiliki pinggiran pita putih selebar 7,5 centimeter. Tiang net dipancangkan tepat pada titik tengah ujung garis samping bagian lapangan untuk permainan ganda dengan tinggi tiang 155 centimeter. Net dipasang pada tiang yang tingginya 155 cm dari permukaan lantai. Tinggi net di bagian tengah lapangan berjarak 1,524 m dari permukaan lantai, sedangkan tinggi net di bagian tepi lapangan berjarak 1,55 m di atas garis tepi permainan ganda.



**Gambar 2. 1 Net dan Tiangnya**

(Sumber : <https://siplahelkom.com/product/peraga-olahraga/3802631-net-bulu-tangkis> )

## 2) Kok (*Shuttlecock*)

Menurut Herman Subardjah (2000: 53) *shuttlecock* harus mempunyai 16 lembar bulu yang ditancapkan pada dasar *shuttlecock* atau gabus yang dilapisi kain atau kulit.

Panjang bulu *shuttlecock* antara 64-70 milimeter. Pinggiran bulu-bulu *shuttlecock* mempunyai lingkaran dengan diameter antara 58-68 milimeter, sedang gabusnya berbentuk bulat bagian bawahnya dengan diameter 25 milimeter. Berat *shuttlecock* berkisar antara 73-85 grains (4,74-5,50 gram).



**Gambar 2. 2 Shuttlecock**

(Sumber : [starprice.co.id/shuttlecock/](http://starprice.co.id/shuttlecock/))

## 3) Raket

Menurut Herman Subardjah (2000: 54) raket bulutangkis harus berukuran panjang tidak lebih dari 68 cm. Kepala raket mempunyai panjang 23 cm.

Permukaan raket yang dipasang senar berukuran panjang 28 cm dan lebar 22 cm, sedangkan untuk pegangan raket tidak mempunyai ukuran tertentu, tetapi disesuaikan dengan keinginan orang yang menggunakannya.

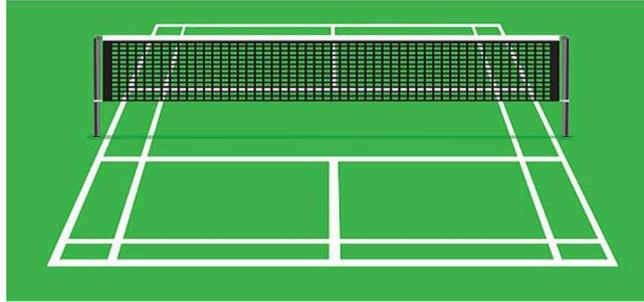


**Gambar 2. 3 Raket**

(Sumber : <https://siplahelkom.com/product/peraga-olahraga/3203165-raket-badminton> )

#### 4) Lapangan

Menurut Heman Subardjah (2000: 55) lapangan bulutangkis harus berbentuk empat persegi panjang berukuran seperti pada gambar, dibatasi oleh garis selebar 40 mm. Garis harus mudah terlihat dan sebaiknya berwarna putih. Untuk menunjukkan daerah dimana kok jatuh pada saat dicoba, empat tanda selebar 4 mm dibuat pada daerah servis sebelah kanan dalam permainan tunggal. Jaraknya 530 mm serta 990 mm dari garis belakang lapangan. Berdasarkan pendapat di atas, yang dimaksud permainan bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan point.



**Gambar 2. 4 Lapangan**

(Sumber : <https://olahraganesia.id/ukuran-lapangan-bulu-tangkis/>)

### **2.1.1 Teknik Dalam Bulu Tangkis**

Hamid dan Aminuddin (2019:52), “bahwa bulutangkis (badminton) adalah olahraga yang memerlukan kecepatan dan kelincahan bergerak memukul *shuttlecock*, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*stroke*) yang benar akan menghasilkan pukulan yang baik. Menurut Grice dan Djide (dalam Subarjah. 2010) “Keterampilan dasar yang diperlukan dalam bulutangkis di antaranya adalah cara memegang raket, sikap berdiri, gerakan kaki, dan memukul shuttlecock”.

Menurut Furqon (dalam Prayadi, Yogo dan Rachman. 2013) mengemukakan bahwa “Pada teknik memukul dibedakan menjadi pukulan overhead dapat berupa smash, lob, drop shot, netting, pukulan side arm dapat berupa drive drop, drive clear, pukulan under arm dapat berupa under hand drop dan under hand lob”. Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa teknik dalam bulu tangkis adalah memerlukan Keterampilan dasar di antaranya yaitu cara memegang raket, sikap berdiri, gerakan kaki, dan memukul shuttlecock. Adapun teknik memukul dibedakan menjadi pukulan overhead dapat berupa smash, lob, drop shot, netting, pukulan side arm dapat berupa drive drop, drive clear, pukulan under arm dapat berupa under hand drop dan under hand lob”. Pada olahraga ini memerlukan kecepatan dan kelincahan bergerak memukul

*shuttlecock*, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*stroke*) yang benar akan menghasilkan pukulan yang baik.

### 1. Cara Memegang Raket (*Grip*)

Menurut Heman Subardjah (2000: 55) cara memegang raket tidak sukar karena raketbulutangkis relatif ringan. Teknik memegang raket yang dianggap baik adalah teknikmemegang raket yang dapat dipergunakan untuk menerima dan mengembalikan kok dengan mudah. Pengenalan fungsi pegangan raket sebaiknya diberikan kepada pemain pemula seawal mungkin agar pemain pemula tersebut dapat memilih cara pegangan yang bagaimana yang dibutuhkannya. Bagian pegangan raket dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah. Memegang raket pada bagian atas bisanya dilakukan pada waktu melakukan pukulan yang cepat (dalam permainan ganda), atau pada saat bertahan. Sedangkan pegangan bawah banyak dilakukan pemain pada waktu melakukan serangan terutama pada waktu melakukan *smash*. Ada beberapa cara memegang raket yang dilakukan orang, di antaranya cara pegangan western (*American Grip*), cara pegangan Inggris, cara pegangan *shakehand*, dan cara campuran.

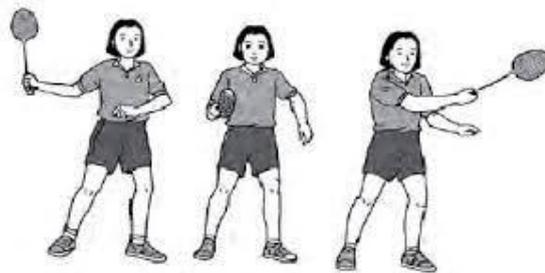


**Gambar 2. 5 Cara Memegang Raket (*grip*)**

(Sumber : <https://www.kompas.com/sports/read/2021/10/24/04440058/cara-memegang-raket-dengan-teknik-backhand-grip> )

### 1) Sikap Berdiri (*Stance*)

Menurut Herman Subardjah (2000:24) cara berdiri dalam permainan bulutangkis sebenarnya mudah, akan tetapi apabila cara berdiri ini kurang tepat maka akan mengakibatkan kepada gerakan menjadi kurang efisien dan merugikan kepada pemain yang melakukannya. Oleh karena itu walaupun cara berdiri ini relatif mudah tetapi tetap harus dipelajari agar dapat bermain bulutangkis dengan enak dan gembira. Sikap berdiri dalam permainan bulutangkis harus dikuasai oleh setiap pemain, adapun sikap berdiri dapat dibagi dalam tiga bentuk, yaitu: (1) sikap berdiri saat servis, (2) sikap berdiri saat menerima servis, dan (3) sikap saat in play (Sapta Kunta Purnama, 2010:13).



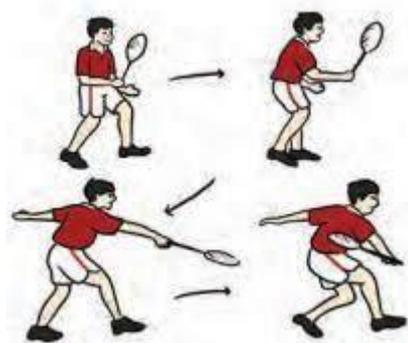
**Gambar 2. 6 Sikap Berdiri (Stance)**

(Sumber : <http://www.penasorkes.com/2019/09/posisi-berdiri-stance-saat-menerima.html>)

## 2) Gerakan Kaki (*Footwork*)

Menurut Herman Subardjah (2000: 27) dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Gerakan kaki ini biasanya disebut *footwork* atau kerja kaki. *Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*right handed*) adalah kaki kanan selalu berada di ujung/akhir, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. Sebagai contoh, jika hendak memukul kok yang berada di lapangan bagian depan atau samping

badan, kaki kanan selalu berada di depan. Demikian pula jika hendak memukul kok di belakang, posisi kaki berada di belakang.



**Gambar 2. 7 Gerakan Kaki (Footwork)**

(Sumber : <http://www.penasorkes.com/2022/04/pengertian-footwork-bulu-tangkis.html>)

### 3) Teknik Pukulan (*Stroke*)

Secara garis besar teknik pukulan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu terdiri dari: pukulan lurus atau samping dan pukulan atas.

Adapun jenis-jenis pukulan bulu tangkis sebagai berikut:

#### a. *Servis*

*Servis* merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan *servis* dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan. Menurut Herman Subardjah, (2000: 43) *servis* dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu *servis* panjang, *servis* pendek, dan *servis flick*. *Servis* panjang (*lob/clear*) dilakukan dengan memukul kok dari bawah dan diarahkan ke b-agian belakang atas lapangan permainan lawan. *Servis* ini biasanya dilakukan dalam permainan tunggal, sehingga sering dinamakan dengan “*Deep Single Servis*”. Jenis ini dilakukan dengan *forehand*. *Servis* pendek diarahkan pada bagian depan lapangan lawan, biasanya dilakukan dalam permainan ganda. Tetapi akhir-akhir

ini pemain tunggal juga banyak yang melakukan *servis* pendek dengan asumsi bahwa dengan melakukan servis pendek maka kita berada dalam posisi menyerang. Hal itu terjadi karena penerima servis pendek dipaksa untuk mengembalikan *shuttlecock* dari bawah atau dari samping, sedangkan untuk melakukan penyerangan yang paling berpeluang apabila memiliki kesempatan memukul dari atas kepala.

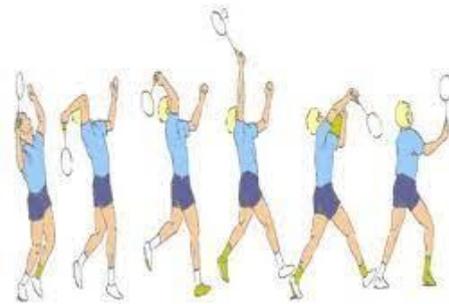


**Gambar 2. 8 Servis**

(Sumber : <https://garudasports.co.id/olahraga/badminton/servis/>)

b. *Clear/Lob*

Berdiri dengan rileks, tempatkan posisi badan sedemikian rupa di belakang kok, salah satu kaki di depan, berat badan di belakang. Kok dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan. Lecutkan pergelangan tangan ke depan. Setelah raket menyentuh kok lanjutkan gerakan memukul sehingga raket berada di samping badan (Herman Subardjah, 2000: 46-47).

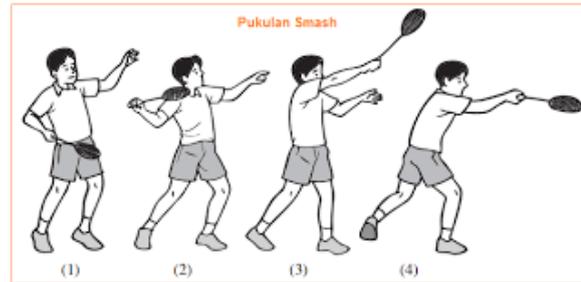


**Gambar 2. 9 Clear/lob**

(Sumber : <https://depoknetwork.com/ragam/tujuan-dan-fungsi-pukulan-lob-dalam-bulu-tangkis/>)

c. *Smash*

Pukulan smash merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Gerakan *smash* hampir sama dengan *dropshot* dan *lob*, perkenaan raket bisa lurus, bisa juga dengan cara dimiringkan. Pada pukulan ini lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, maka usahakan kok dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil maksimal dari koordinasi antara gerakan badan, lengan, dan pergelangan tangan (Herman Subardjah, 2000: 47). d) Drive (Pukulan dari Samping) Pukulan *drive* dilakukan mendatar lurus atau menyamping, dilakukan untuk melakukan serangan atau mengembalikan kok dengan cepat ke daerah lawan. Bisa dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand* (Herman Subardjah, 2000: 49).

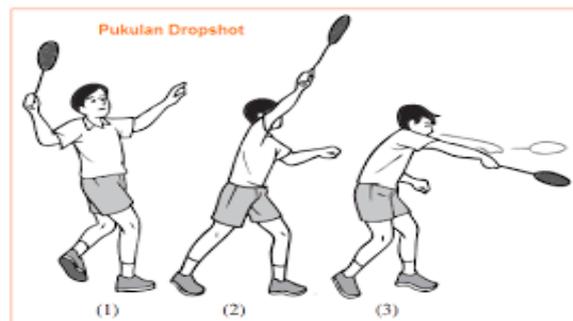


**Gambar 2. 10 Smash**

(Sumber : <https://mapelonline.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/>)

*d. Dropshot*

Dropshot merupakan bentuk pukulan yang meluncurkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin pada net. Pukulan ini lebih banyak membutuhkan perasaan agar kok jatuh tipis di atas *net*, sehingga sulit dijangkau lawan. Gerakan memukulnya hampir sama dengan pukulan *lob*, tetapi pada saat perkenaan raket agak dimiringkan, dan perkenaannya lebih perlahan (Herman Subardjah, 2000: 47).

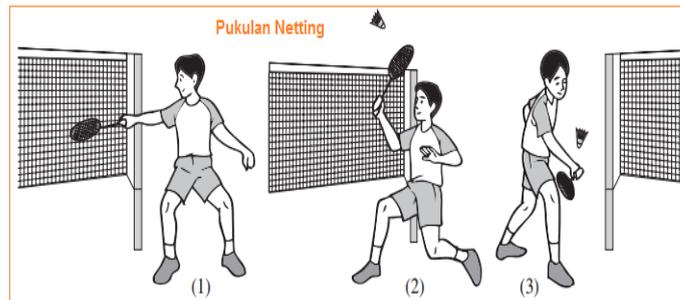


**Gambar 2. 11 Dropshot**

(Sumber : <https://www.jasapembuatanlapangan.id/pukulan-drop-shot/>)

*e. Netting*

Netting adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan *net* di daerah lawan. Pukulan ini memerlukan perasaan dan kecermatan.



**Gambar 2. 12 Netting**

(Sumber : <https://garudasports.co.id/olahraga/badminton/netting/>)

## 2.2 Hakikat Smash

Menurut (Herman Subardjah, 2000: 47). Untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, maka usahakan kok dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil maksimal dari koordinasi antara gerakan badan, lengan, dan pergelangan tangan. Menurut Tony Grace (2007: 85) pukulan *smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat, dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas. Pukulan *smash* hanya dapat dilakukan dari posisi overhead.

Menurut Sapta Kunta Purnama (2010: 21) bahwa pukulan *smash* merupakan pukulan overhead yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menukik. Baik *smash* lurus maupun *smash* silang, keduanya dapat dipukul dengan ayunan yang sama.

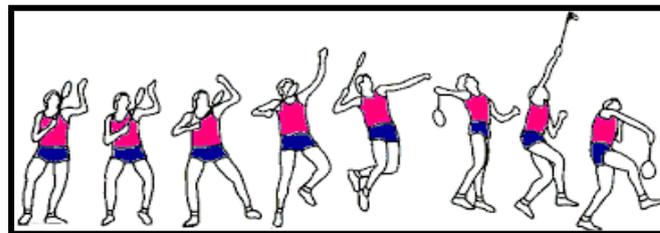
Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa pukulan *smash* adalah suatu bentuk pukulan serangan, dengan karakteristik pukulan yang menghasilkan laju *shuttlecock* sangat tinggi.

### 2.2.1 Jenis-jenis Smash

Dalam permainan bulutangkis kecakapan seseorang turut mempengaruhi pola permainan, perubahan gerakan yang secepat mungkin dapat berguna untuk mengecoh prediksi lawan sehingga tidak dapat mengantisipasi pengembalian shuttlecock. pukulan smash dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

#### 1). Pukulan Smash Penuh

Smash penuh dilakukan dengan daun raket seluruhnya. Smash ini memiliki kekuatan yang penuh, namun biasanya shuttlecock kurang terarah. Smash ini sebaiknya dilakukan sepanjang garis atau tertuju penuh pada badan lawan. Smash penuh dilakukan sekuat tenaga dan diusahakan dapat mematikan lawan. Apabila smash penuh dilakukan dengan benar, tepat, dan telak, lawan bisa terjungkal karena kalah dengan laju kecepatan shuttlecock (Syahri alhusin, 2007: 44).



**Gambar 2. 13 Pukulan Smash Penuh**

(Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=Pukulan+Smash+Penuh&source>)

#### 2) Pukulan Smash Dipotong (Iris)

Model smash ini biasanya dilakukan dengan tenaga kurang kuat jika dibandingkan dengan model smash penuh. Akan tetapi, posisi shuttlecock lebih tajam dan lebih terarah. Kebanyakan smash potong ini dilakukan secara menyilang atau cross smash (Syahri Alhusin, 2007: 45).

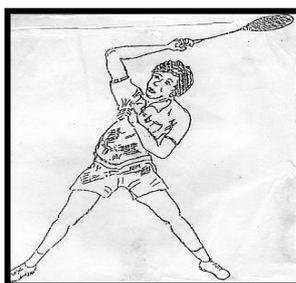


**Gambar 2. 14 Gerakan Melakukan Smash Potong**

Sumber: (Syahri Alhusin, 2007: 45)

### 3). Pukulan Smash Melingkar

Pukulan smash melingkar adalah melakukan gerakan dengan mengayunkan tangan yang memegang raket kemudian dilingkarkan melewati atas kepala dilanjutkan dengan mengarahkan pergelangan tangan dengan cara mencambukkan raket sehingga melentingkan shuttlecock mengarah ke seberang lapangan lawan (Tohar, 1992: 99)

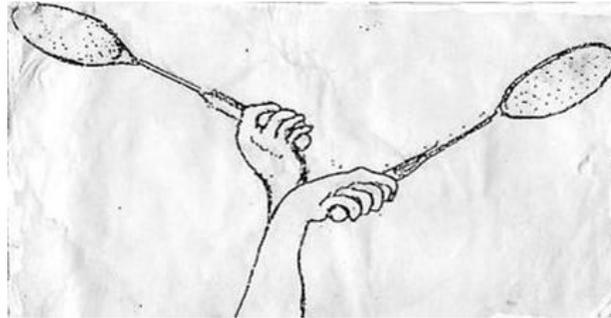


**Gambar 2. 15 Gerakan Melakukan Pukulan Smash Melingkar**

Sumber: (Tohar, 1992: 100)

### 4) Smash Cambukan (Flicsk Smash)

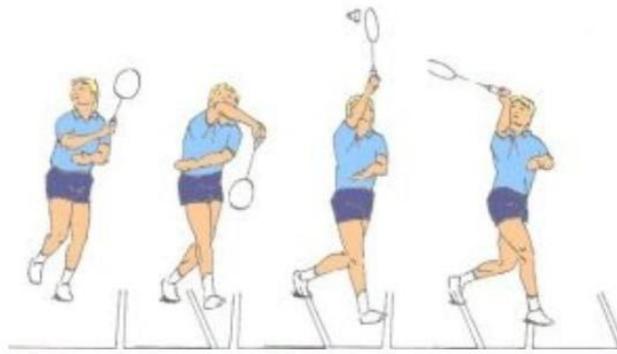
Cara melakukan pukulan ini adalah dengan mengaktifkan pergelangan tangan untuk melakukan cambukan dengan cara ditekan ke bawah. Kelajuan penerbangan shuttlecock dari hasil pukulan ini tidak cepat tetapi kecuraman penerbangan shuttlecock inilah yang diharapkan (Tohar, 1992: 101).



**Gambar 2. 16 Gerakan Melakukan Smash Cambukan**  
(Sumber: Tohar, 1992: 102)

#### 5) Pukulan Backhand Smash

Menurut Syahri alhusin (2007:46) Backhand smash adalah suatu model smash yang dilakukan dari sebuah kiri. Smash ini mengutamakan gerak keterampilan pergelangan tangan shuttlecock yang terlanjur melewati pemain dapat dipukul dengan backhand. Backhand smash sangat tepat untuk menyambar shuttlecock yang meluncur tanggung didekat net. Cukup menggunakan keterampilan pergelangan tangan yang cepat, tanpa harus memukul shuttlecock dengan kuat.



**Gambar 2. 17 Gerakan Pukulan Backhand Smash**

Sumber : <https://brainly.co.id/tugas/46321802>

Dari uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa pukulan smash merupakan pukulan yang banyak digunakan untuk mematikan permainan lawan. Teknik pukulan smash ini secara bertahap setiap pemain harus menguasainya dengan sempurna melalui serangkaian latihan yang sistematis dan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan, karena hal ini sangat besar manfaatnya untuk meningkatkan kualitas permainan.

## **2.3 Hakikat Jumping Smash**

### **2.3.1 Pengertian *Jumping Smash***

Pukulan overhead (atas) yang diarahkan ke bawah dengan keras dan curam sepenuh tenaga mengarah kebidang lapangan pihak lawan dengan meloncat. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Pukulan jumping smash adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Menurut Sapta Kunta (2010: 21), dalam melakukan Jumping smash membutuhkan tenaga yang besar..

Pemain yang telah menguasai teknik pukulan *jumping smash* akan lebih mudah untuk menekan dan mematikan pertahanan lawan, karena pemain dalam

permainan bulutangkis sering mendapat momen atau situasi untuk melakukan teknik pukulan *jumping smash* (Waddell & Gowitzke, 2000).

Menurut Sapta Kunta (2010: 21), dalam melakukan *Jumping smash* membutuhkan tenaga yang besar. Selain itu juga perlu koordinasi yang baik antara anggota badan yang terlibat. Pada saat kelelahan seorang pemain bulutangkis tentu akan sulit dalam melakukan *jumping smash*.

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa *jumping smash* adalah *smash* yang dilakukan dengan lompatan yang di mana *shuftlocock* dalam posisi di atas kepala dengan membutuhkan tenaga yang besar untuk menekan dan mematikan pertahanan lawan sehingga dapat menambah poin.



**Gambar 2. 18 Rangkain Gerakan Jumping Smash**

(Sumber : <https://kelasjok.com/teknik-dasar-permainan-bulutangkis/>)

- 1) Posisi siap, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
- 2) Pandangan ke arah datangnya kok.
- 3) Raket di belakang kepala, siku dan bahu harus di atas.
- 4) Persentuhan terjadi di depan atas kepala.
- 5) Sasaran adalah daerah kosong pertahanan lawan.
- 6) Pukulan harus dengan power yaitu kuat dan cepat.

### **2.3.2 Pengertian *Jumping Smash* Lurus**

Menurut Pole (1986:143), *jumping smash* lurus adalah pukulan overhead yang keras diarahkan ke bawah yang kuat disertai dengan loncatan, yang

merupakan pukulan menyerang yang utama dalam bulutangkis. Tujuan utamanya adalah mematikan lawan. Karakteristik pukulan ini adalah keras lurus ke depan dan laju shuttlecock cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan tungkai, bahu lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. Faktor utama yang mempengaruhi jumping smash lurus adalah power tungkai untuk melakukan loncatan ke arah shuttlecock yang melambung tinggi di atas kepala yang posisinya mendukung untuk melakukan pukulan jumping smash lurus dengan maksimal hingga dapat membuat lawan susah untuk mengembalikan ataupun dapat membuat lawan tidak dapat mengembalikan shuttlecock.

### **2.3.3 Pengertian *Jumping Smash Silang***

Menurut Pole (1986: 145), pukulan jumping smash silang adalah bentuk pukulan keras yang digunakan dalam permainan bulutangkis, dimana titik jatuh pukulan berada menyilang di daerah area lawan. Karakteristik pukulan ini adalah keras dan menyilang ke samping dan laju shuttlecock cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan tungkai, bahu lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. Faktor utama yang mempengaruhi jumping smash silang adalah power tungkai untuk melakukan loncatan ke arah shuttlecock yang melambung tinggi di atas kepala yang posisinya mendukung untuk melakukan pukulan jumping smash dengan maksimal hingga dapat membuat lawan susah untuk mengembalikan ataupun dapat membuat lawan tidak dapat mengembalikan shuttlecock.

## 2.4 Hakikat *Imagery*

Terdapat berbagai definisi terkait latihan *imagery*. *Imagery* merujuk pada proses merasakan yang sangat instens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya. *Imagery* juga dapat digunakan dalam merencanakan strategi-strategi bertanding dalam latihan-latihan rutin serta keterampilan untuk mempertahankan perasaan 34 tenang di bawah tekanan, sehingga kehidupan emosi dapat dikendalikan secara konstruktif. Ditekankan lebih lanjut bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk mempergunakan *imagery*, sama dengan lainnya. Ini adalah keterampilan yang harus dikembangkan dan dilatih (Singgih D. Gunarsa, 2008: 103-104)

Menurut Monty P. Satiadarma (2000: 107) *Imagery* merupakan salah satu teknik khusus yang terkait dengan keterampilan psikologis dengan melibatkan imajinasi dalam pengertian yang luas dan masing-masing hal yang tercakup di dalamnya memiliki pengertian sendiri-sendiri.

Monty P. Satiadarma (2000: 108) mengemukakan bahwa berbagai bentuk latihan mental, memanggil kembali ingatan, visualisasi dan hal-hal sejenisnya merupakan bentuk *imagery*. Namun, *imagery* tidak terbatas pada hal-hal yang disebutkan di atas secara satu persatu. *Imagery* adalah semua teknik tersebut secara menyeluruh.

Dapat disimpulkan bahwa *imagery* adalah suatu bentuk latihan mental yang dilakukan oleh seorang atlet dengan melatih kemampuan pikiran untuk memunculkan gambaran terkait sebuah teknik dari pengalaman yang dimiliki dengan menggunakan indera yang ada kemudian mempraktekkan teknik tersebut

secara nyata. Tujuannya adalah untuk meningkatkan performa, termasuk ketepatan smash dalam bulutangkis.

#### **2.4.1 Bentuk Latihan *Imagery*.**

Imagery merupakan salah satu bentuk latihan mental yang memiliki cakupan yang luas. Terdapat berbagai macam definisi serta pembagian jenis imagery. Pada dasarnya latihan imagery adalah sebuah latihan mental yang mengoptimalkan pada proses membayangkan yang menggunakan seluruh panca indera. Komarudin (2016: 84-85) mengklasifikasikan latihan mental menjadi lima bentuk yaitu sebagai berikut:

- 1) Cognitive Specific (CS): Latihan imagery ini khusus untuk keterampilan olahraga yang spesifik, seperti tambakan bebas dalam permainan bola basket
- 2) Cognitive General (CG): Latihan imagery ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi pertahanan dan penyerangan yang dilakukan oleh tim sepakbola.
- 3) Motivational Specific (MS): Latihan imagery ini dilakukan untuk menentukan tujuan secara spesifik, dan membentuk perilaku yang berorientasi pada tujuan, seperti atlet angkat berat ingin mencapai rekor angkatan, memperoleh medali dalam kejuaraan. Latihan ini adalah imagery untuk tujuan motivasi.
- 4) Motivational general arousal (MGA): Latihan imagery ini berhubungan dengan emosi dan performa, seperti merasa gembira dan semangat ketika bertanding didepan penonton yang banyak.

5) Motivational general mastery (MGM): Latihan imagery ini terkait dengan penguasaan situasi olahraga, seperti atlet sepakbola tetap fokus ketika berada posisi dicaci-maki oleh penggemarnya.

Monty P. Satiadarma (2000: 195) mengemukakan bahwa "atlet tidak hanya berlatih mengimajinasikan hal yang harus dilakukan, tetapi juga hasil atas perlakuan hal tertentu, dengan demikian atlet melakukan proses pencaman (affirmation) atas kelangsungan (continuation) suatu proses. Dengan kata lain bahwa rangkaian proses latihan imagery tidak hanya terhenti pada proses membayangkan tetapi dilanjutkan pada tahap eksekusi gerakan. Dalam proses latihan imagery ini setiap kelompok akan dipandu untuk melakukan pembayangan atau visualisasi terkait teknik ketepatan smash dalam bulutangkis yang benar.

Dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan yaitu untuk internal imagery para atlet membayangkan dirinya terkait teknik ketepatan smash dalam bulutangkis yang ada di otak mereka dengan panduan dari pelatih. Sedangkan untuk external imagery para atlet pada awal sesi latihan diberi stimulus berupa video terkait teknik ketepatan smash dalam bulutangkis setelah itu baru membayangkan teknik ketepatan smash dalam bulutangkis dengan panduan pelatih. Persamaan pada latihan ini terletak adanya penggunaan kata kunci. Dalam pelaksanaan latihan imagery ini harus tepat menggunakan sebuah trigger (kata kunci) untuk mendeskripsikan teknik yang akan dipelajari. Trigger tersebut dapat berupa kata; teknik ketepatan smash dalam bulutangkis, konsentrasi, kekuatan memukul, arah atau target.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa salah satu teknik untuk membantu melatih teknik ketepatan smash dalam

bulutangkis adalah dengan imagery. Pada prosesnya atlet memejamkan mata untuk membayangkan sebuah teknik ketepatan smash dalam bulutangkis kemudian melakukannya secara nyata. Dalam pelaksanaan latihan (internal imagery) ini (para atlet dilakukan dalam beberapa kali untuk menguatkan memori bayangan dan otomatisasi dalam memunculkan bayangan. Sedangkan untuk (external imagery) para atlet pada awal sesi latihan diberi stimulus berupa video terkait teknik ketepatan smash. Kemudian pada proses pelaksanaan latihan setelah melakukan pembayangan para atlet akan melakukan latihan teknik ketepatan smash dalam bulutangkis secara nyata sesuai dengan materi latihan latihan atau *drill* Latihan *Jumping smash* yang dilaksanakan. Dalam program latihan atlet diarahkan untuk mengimajinasikan hasil yang dicapai dari tindakan yang dilakukan.

#### **2.4.2 Manfaat Imagery**

Dalam proses latihan olahraga tentu saja ada tujuan yang ingin dicapai. Dalam proses latihan tersebut seorang pelatih membagi sebuah sesi latihan menjadi beberapa dosis baik untuk sesi latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Terkait berbagai sesi latihan yang dijalani tentu saja memiliki beberapa manfaat bagi seorang atlet. Tidak terkecuali dengan sesi latihan mental dengan imagery.

Menurut Monty P. Satiadarma (2000: 190) mengemukakan bahwa kemampuan mengembangkan imagery dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikis seseorang menjadi lebih baik. Menurut Weinberg & Gould (2007: 306-308) menjelaskan “atlet dapat menggunakan imagery dalam banyak cara untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis. Menurut Monty P. Satiadarma (2000: 190-191) manfaat penggunaan latihan imagery antara lain:

- 1) Meningkatkan konsentrasi Ada kalanya seorang atlet mengalami gangguan konsentrasi dalam menghadapi saat-saat tertentu. Melalui latihan imagery ia dapat membayangkan saat-saat tersebut dan bersamaan dengan itu pula membayangkan bagaimana ia dapat mempertahankan konsentrasinya.
- 2) Meningkatkan rasa percaya diri Seorang atlet dapat membayangkan bagaimana ia seharusnya berperilaku menghadapi para penonton yang berpihak pada lawannya. Dengan demikian ia dapat berlatih mengembangkan rasa percaya diri sekalipun ia harus bertanding di gelanggang lawan, atau ia bertanding sebagai tamu.
- 3) Mengendalikan respon emosional Seorang atlet misalnya dapat membayangkan bagaimana ia bereaksi secara emosional pada lawan atau terhadap wasit di dalam suatu pertandingan, dan ia dapat mengevaluasi kembali keadaan tersebut untuk selanjutnya membayangkan bagaimana seharusnya ia bereaksi terhadap kejadian yang serupa.
- 4) Memperbaiki latihan keterampilan Dalam olahraga tinju misalnya ada latihan yang dikenal dengan shadow boxing, yaitu berlatih tinju tanpa kehadiran lawan tetapi membayangkan seolah-olah ada lawan.
- 5) Mengembangkan strategi Melalui imagery seorang atlet dapat membayangkan strategi apa yang kelak akan dilakukannya dalam menghadapi lawan tertentu.
- 6) Mengatasi rasa sakit Melalui latihan mental seseorang akan lebih mampu mengendalikan rasa sakitnya, seperti misalnya dengan memindahkan perhatian internal dari sumber rasa sakit ke bagian tubuh lain, membayangkan hal yang menyenangkan dan lain sebagainya.

## 2.5 Hakikat Drill

Ma'mun & Subroto (2001: 7) menyatakan pendekatan drill adalah cara belajar yang lebih menekankan komponen-komponen teknik. Drill merupakan suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang mendekati otomatis.

Sugiyanto (2000: 371) menyatakan dalam 53 pendekatan drill melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam pendekatan drill perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar siswa terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil yang optimal.

Sugiyanto (2000: 372) memberikan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan apabila pendekatan drill yang digunakan, yaitu:

- 1) Drill digunakan sampai gerakan yang benar biasa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- 2) Atlet diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila atlet tidak meningkat penguasaan gerakannya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya. Selama pelaksanaan drill perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.
- 3) Pelaksanaan drill disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bisa menimbulkan daya tarik dalam latihan.

4) Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi drilling ke situasi permainan yang sebenarnya.

5) Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan drilling, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

### **2.5.1 Bentuk Latihan *Drill Jumping Smash***

Menurut Sapta Kunta (2010: 21), dalam melakukan *Jumping smash* membutuhkan tenaga yang besar. Selain itu juga perlu koordinasi yang baik antara anggota badan yang terlibat. Pada saat kelelahan seorang pemain bulutangkis tentu akan sulit dalam melakukan jumping smash.

Jump smash adalah smash yg dilakukan dgn loncatan, shuttlekok dalam posisi diatas kepala sehingga dgn jump smash bisa mengcover ruangan yg lebih luas di bagian lawan.

hal yg sangat penting dalam melakukan jump smash adalah:

1. Momentum: Momentum sangat penting sehingga kok selalu dapat di pukul di sweet spot
2. Letak shuttlecock: Letak shuttlecock kurang lebih 1m didepan kepala kita
3. Power: dgn power yg benar akan menghasilkan smash yg kencang
4. Posisi setelah melakukan Jump smash: posisi setelah jump smash harus dalam keadaan condong kedepan, sehingga pengambilan pengembalian menjadi lebih mudah.

cara melakukan Latihan *drill jumping samsh*

- 1). Posisi awal: Berdirilah dengan kaki terpisah sedikit lebih lebar dari bahu,. Pastikan kaki sedikit ditekuk untuk memberikan keseimbangan yang baik.
- 2). Ayunkan lengan belakang : bawa raket ke belakang dengan lengan sedikit di tekuk di siku.
- 3). Melompat : loncatlah dengan kaki yang kuat yang dominan sebagai kaki dorongan.
- 4). Gerakan tangan : gunakan pergelangan tangan untuk meningkatkan kecepatan tangan.
- 5). Pukulan : pukul kok dengan keras ke arah yang diinginkan,agar mendapatkan sudut serangan yang tajam.
- 6).Lakukan pengulangan.

## **2.6 Hakikat Ketepatan**

Menurut Budiwanto (2012:9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan”. Menurut Kent dalam Budiwanto (2012:43) “Ketepatan adalah melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan”. Jadi dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya.

Menurut Suharno (1993:32) Bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran yang sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang di inginkan) dan kenyataan (hasil) yang di peroleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan

merupakan factor yang di perlukan seseorang untuk mencapai target yang di inginkan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan hakikat ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran yang sesuai dengan tujuannya, Ketepatan juga merupakan factor yang di perlukan seseorang untuk mencapai target yang di inginkan.

## **2.7 Profil Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi**

Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi Terletak di Hall simpang IV sipin, kec. Telanai pura Kota Jambi, yang di bawah naungan Eka oktopiandi, jadwal latihan persatuan bulutangkis prakasa kota jambi : senin, selasa, rabu, kamis, sabtu : pukul 17.00 wib s/d 20.00 wib. Minggu latihan fisik di lapangan bola kantor gubenuur jambi jam 07.00 s/d 09.00 wib. memiliki sebanyak 40 atlet putra dan putri. Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi sering mengikuti kejuaraan pada tingkat daerah, provinsi maupun luar provinsi.. Dari kelas pra-usia dini, usia dini , anak-anak, fomula, remaja, taruna dan dewasa. Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi pernah menjuarai kejuaraan bulu tangkis PBSI Kota jambi open se-Indonesia, Open Provinsi, Rektor cup, Kapolda Jambi open, Kejurnas, Kejurprov dan Porprov.

## 2.8 Penelitian Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Sukanto (2012), dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bantul”. Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan (treatment) pada kelompok eksperimen, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan ordinal pairing, yaitu kelompok 45 eksperimen A dengan perlakuan latihan *imagery* dan kelompok eksperimen B sebagai kelompok actor. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul yang berjumlah 34 siswa. Sampel yang diambil dengan purposive sampling berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun dengan validitas tes 0,509 dan reliabilitas tes 0,675. Analisis data menggunakan uji prasyarat, dan uji t. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan hasil dari latihan *imagery* pada kelompok eksperimen, dengan  $t_{hitung} = 4,389 > t_{act0} = 2,101$  dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa latihan *imagery* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul.

2. Penelitian yang dilakukan Ari Septiyanto (2015) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Mental *Imagery* dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta”. Metode

penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan factorial 2 x 2. Populasi penelitian ini adalah atlet klub bola voli junior putra D.I Yogyakarta yang berjumlah 40 atlet. Sampel penelitian ini 36 atlet yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen mengukur konsentrasi dengan menggunakan Grid Concentration Test, untuk ketepatan servis bola voli menggunakan AAHPER Service Accuracy. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA dua jalur pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan internal *imagery* dan metode latihan external *imagery* terhadap hasil floating service bagi atlet klub bola voli junior putra D.I Yogyakarta, terbukti dari nilai  $p = 0,041 < 0,05$ , metode latihan internal *imagery* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan metode latihan external *imagery*, (2) Ada perbedaan hasil floating service antara atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah bagi atlet klub bola voli junior putra D.I Yogyakarta, terbukti dari nilai  $p = 0,000 < 0,05$ , atlet dengan konsentrasi tinggi lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan konsentrasi rendah terhadap hasil floating service, dan (3) Ada interaksi antara metode latihan (internal *imagery* dan external *imagery*) dan konsentrasi (rendah dan tinggi) terhadap hasil floating service bagi atlet klub bola voli junior putra D.I Yogyakarta, terbukti dari nilai  $p = 0,041 < 0,05$

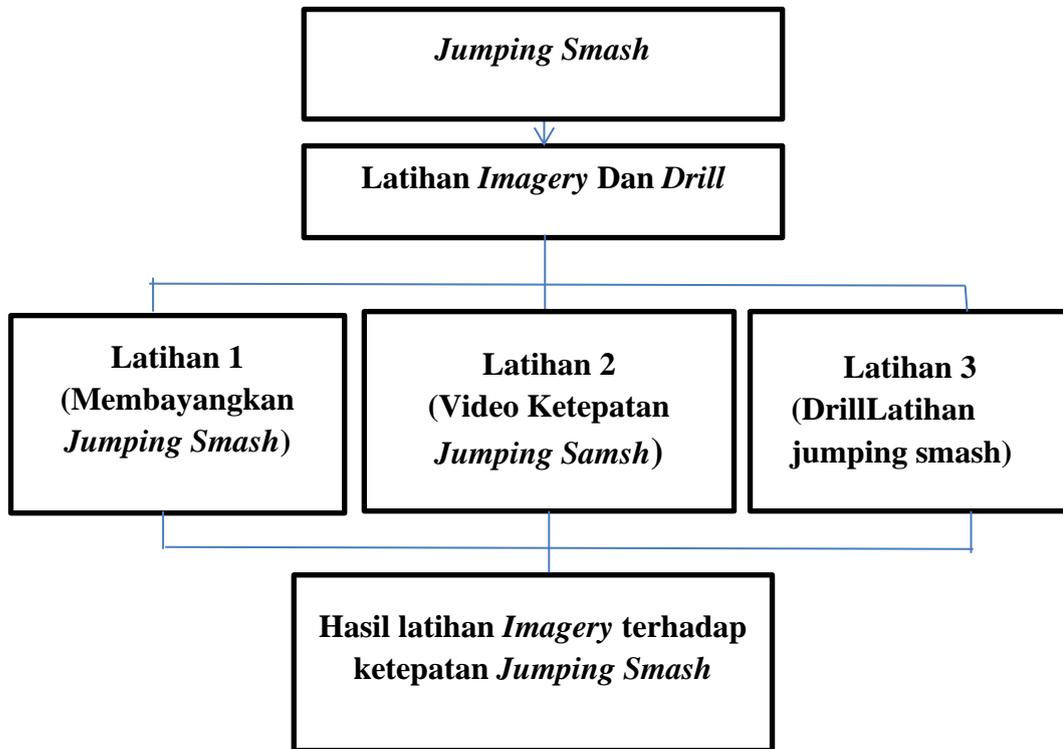
3. Erza Bagaskara, (2017). Judul Pengaruh Latihan Smash Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Peningkatan Kemampuan Smash Pada Atlet Bulutangkis di PB AC Quality Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan smash sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap peningkatan ketepatan smash bulutangkis pada atlet junior di PB AC Quality Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “two

groups pre-test-post-test design”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. AC Quality Yogyakarta yang berjumlah 18 orang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat treatment), (2) pemain merupakan atlet PB. AC Quality, (3) berusia 13-16 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 12 atlet putra. Instrumen ketepatan smash menggunakan tes smash dari PBSI (2006: 36) dengan validitas sebesar 0,773 dan reliabilitas sebesar 0,994. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan smash sasaran tetap<sup>4</sup> terhadap peningkatan ketepatan smash bulutangkis pada atlet junior di PB AC Quality Yogyakarta, dengan  $t$  hitung  $5,000 > t$  tabel  $2,571$  dan  $\text{sig. } 0,004 < 0,05$ , dengan peningkatan persentase sebesar 29,41%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan smash sasaran berubah terhadap peningkatan ketepatan smash bulutangkis pada atlet junior di PB AC Quality Yogyakarta, dengan  $t$  hitung  $7,889 > t$  tabel  $2,571$  dan  $\text{sig. } 0,001 < 0,05$ , dengan peningkatan persentase sebesar 56,72%. (3) Latihan smash sasaran berubah lebih baik daripada sasaran tetap terhadap peningkatan ketepatan smash bulutangkis pada atlet junior di PB AC Quality Yogyakarta, dengan selisih rata-rata posttest sebesar 2,833.

## **2.8 Kerangka Berfikir.**

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dalam landasan teori bahwa untuk mampu melakukan smash yang baik tentu juga dibutuhkan metode latihan mental *imagery* agar kemampuan pemain dalam melakukan smash pada bulutangkis meningkat. Usaha untuk meningkatkan ketepatan smash dapat dilakukan latihan mental *imagery*. Untuk mempermudah dalam memahami keterkaitan antara latihan

mental *imagery* terhadap ketepatan smash bulutangkis maka dapat dilihat dari gambar di bawah ini :



Gambar 2. 19 Kerangka Berfikir

## 2.10 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu : Ada pengaruh dari metode latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan Jumping Smash putra pada Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi.

## BAB III

### Metodelogi Penelitian

#### 3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan Hall Natasya Kota Jambi, Penelitian dilakukan dalam kurun waktu 6 minggu yang dimulai dengan *pre-test*, perlakuan dan kemudian *post-test*.

#### 3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan. Seperti yang dikemukakan Arikunto (2013:363), penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal lompat vertikal dan kemudian setelah selesai perlakuan akan kembali melakukan tes akhir lompat vertikal, seperti halnya di bawah ini:



*Gambar 3. 1 Metode dan Rancangan*

Keterangan: Y1 : Pengukuran Awal (Pretest) X : Perlakuan (Treatment) Y2 : Pengukuran Akhir (Posttest)

### **3.3 Populasi dan sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah seluruh individu yang ditentukan menjadi sumber data atau objek dan subjek penelitian, (Arikunto,2006:130). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah populasi pemain Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi yang berjumlah 40 orang atau 20 atlet putra dan 20 putri.

#### **3.3.2 Sampel**

Menurut Arikunto (2006:131) Sampel adalah bagian dari, atau mewakili, populasi yang sedang dipelajari. Oleh karena itu peneliti mengambil sampel sebanyak 10 orang dari pemain putra remaja Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara purposive sampling. Menurut Sugiyono (2018:138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

### **3.4 Variabel Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto,2010:96). Variable yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

#### **3.4.1 Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah variabel penyebab (yang mempengaruhi). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *imagery*.

### 3.4.2 Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lainnya. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu Ketepatan jumping smash.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2016:148). Instrumen sebagai alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Suharsimi Arikunto, 2010:203). Dalam penelitian ini instrumen untuk mengukur tingkat ketepatan bowler menggunakan Sukmara Aldo Wiratama, 2016.

Adapun prosedur pelaksanaan tes ketepatan *Jumping Smash* sebagai berikut:

- a. Alat yang digunakan antara lain: lapangan Bulutangkis, raket, *Shuttlecock*, Meteran, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.
- b. Petugas: terdiri atas Tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil *Jumping 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 keatas, dan kemudian melakukan *jumping smash* yang di *drill* oleh pengumpan sebanyak 10 kali.

- d. Skor

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



### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes ketepatan *jumping smash*. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari jumlah kemampuan atlet Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi melakukan tes kemampuan *imagery* sebelum sampel dilakukan perlakuan sedangkan data *post-test* akan didapat dari kemampuan atlet Persatuan Bulutangkis Kota Jambi melakukan tes *imagery* setelah sampel diberikan perlakuan.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang digunakan Normalitas dan Homogenitas.

#### 3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji Liliefors yang dikemukakan oleh Sudjana (2005: 466-467) sebagai berikut:

- a. Mencari skor baku dengan rumus,  $Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{S}$

Keterangan:

$Z_i$  = Skor baku

$X_i$  = Skor hasil ketepatan jumping smash

$\bar{X}$  = Rata-rata hasil ketepatan jumping samsh

$S$  = Simpanan baku

- b. Untuk tiap bilangan baku ini, dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus:  $P(Z < Z_i)$
- c. Menhitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ .  
Jika proporsi ini dinyatakan  $S(Z_i)$ , maka,

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \leq Z_i}{n}$$

Keterangan:

$N$  = Jumlah siswa

- d. Menghitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya
- e. Ambil harga yang paling besar, sebutlah namanya  $L_0$
- f. Membandingkan  $L_0$  dengan harga kritis  $L$  dalam table dengan  $\alpha = 0,05$

Jika  $L_0 < L$  berarti skor hasil berdistribusi normal dan sebaliknya

Jika  $L_0 > L$  berarti skor hasil tidak berdistribusi normal

### 3.7.2 Uji Homogenitas Varians

Uji ini digunakan untuk melihat apakah kedua kelompok *pre-test* dan *post-test* mempunyai varians yang homogeny atau tidak. Dijelaskan rumus yang digunakan adalah sebagai berikut,

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan:

$S_1^2$  = Varians terbesar dari hasil Ketepatan Jumping Smash

$S_2^2$  = Varians terkecil dari hasil Ketepatan Jumping Smash

Harga F yang diperoleh dibandingkan dengan harga F table ( $F_{\alpha}(V_1, V_2)$ ) dan

$F_{1-\alpha}(V_1-V_2)$  bila:

$F_{1-\alpha}(V_1-V_2) < F_{hitung} < F_{1-\alpha}(V_1 V_2)$  : varians nilai homogeny

$F_{1-\alpha}(V_1-V_2) > F_{hitung} > F_{1-\alpha}(V_1 V_2)$  : varians nilai tidak homogeny

### 3.7.3 Uji Hipotesis (Uji T)

Untuk menguji hipotesis digunakan uji statistic. Pengujian hipotesis tersebut digunakan uji t. Uji hipotesis menggunakan uji t pada taraf kepercayaan 95% atau  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan rumus Suharsimi Arikunto (2010: 349) sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan *pre-test* dan *post-test*

$X_d$  = Deviasi dari masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2 d$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah pada sampel

d.b = Ditentukan dengan  $N - 1$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Hasil penelitian

Hasil penelitian membahas tentang beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hasil dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian membahas mengenai deskripsi data, persyaratan uji analisis yang meliputi, uji normalitas dan uji homogenitas varians, serta uji hipotesis penelitian.

##### 1. Deskripsi data Tes Awal

Setelah dilakukan *pre tes* kemudian di berikan perlakuan maka diperoleh data kecepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakarsa Kota Jambi. Data yang diperoleh akan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Adapun data yang diperoleh sebagai berikut *pre test* diperoleh rata-rata sebesar 24,05 Standar Deviasi 4,10 dengan nilai terbaik 32 dan kemampuan terendah 18 serta rentang 14. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

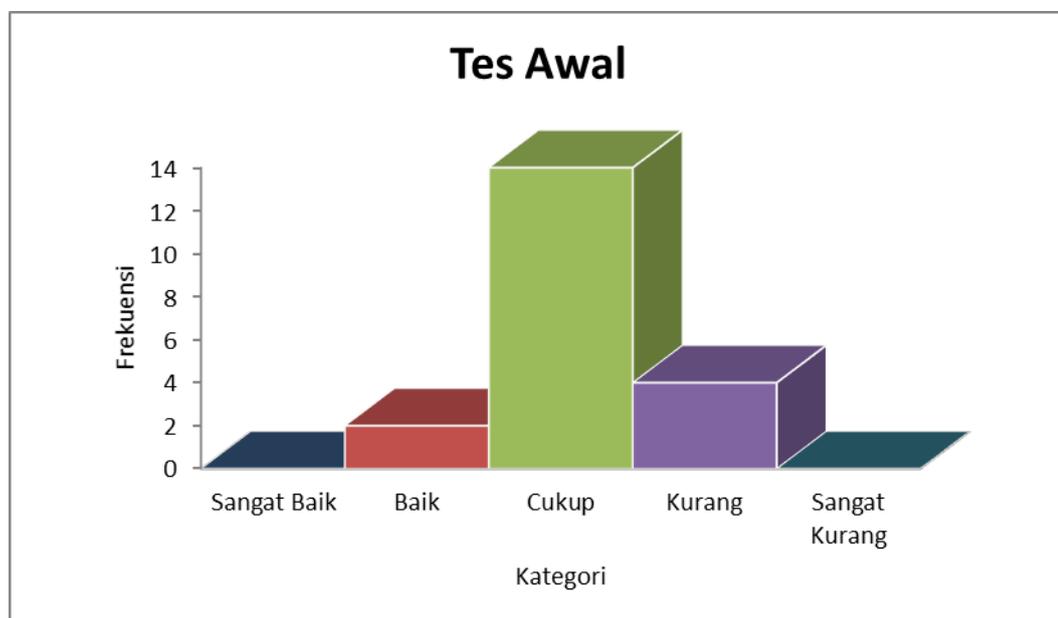
Tabel 4.1. Data hasil tes penelitian

Sumber Variasi	N	Rentang	Skor Maksimum	Skor Minimum	Mean	Standar Deviasi
<i>Tes Awal</i>	20	14	32	18	24,05	4,10

(Sumber : Data Penelitian).

Tabel 4.2 Deskripsi data tes awal

No	Kategori	Interval	Fi	Persentase
1	Sangat Baik	41-50	0	0%
2	Baik	31-40	2	10%
3	Cukup	21-30	14	70%
4	Kurang	11-20	4	20%
5	Sangat Kurang	1-10	0	0%
Jumlah			20	100%



Gambar 4.1 Diagram Hasil tes awal

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes awal dengan kriteria baik terdapat 2 orang dengan prosentase 10%, dengan kriteria baik cukup terdapat 14 orang dengan prosentase 70%, dengan kriteria kurang terdapat 4 orang dengan prosentase 20%.

## 2. Deskripsi data Tes Akhir

Setelah di berikan perlakuan dan diakhiri dengan *post tes* maka diperoleh data kecepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakarsa

Kota Jambi. Data yang diperoleh akan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Adapun data hasil *post test* kecepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakarsa Kota Jambi setelah diberi latihan *imagery* didapat rata-rata sebesar 28.85 Standar Deviasi 9.82 dengan nilai terbaik 35 dan kemampuan terendah 24 dengan rentang 15. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

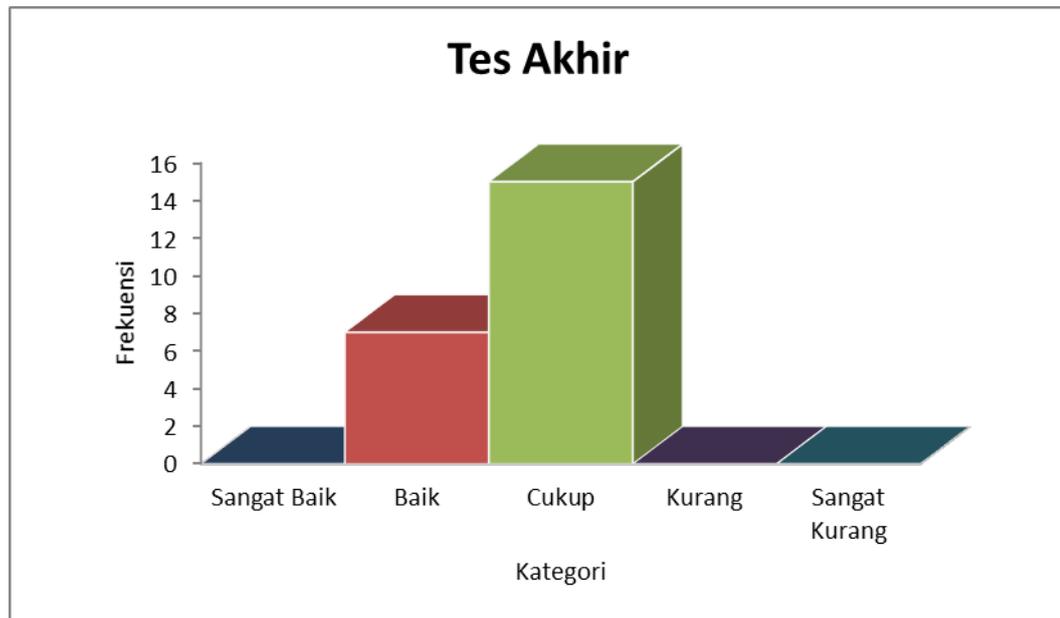
Tabel 4.3. Data hasil tes penelitian

Sumber Variasi	N	Rentang	Skor Maksimum	Skor Minimum	Mean	Standar Deviasi
<i>Tes Akhir</i>	20	15	35	24	28.85	9.82

(Sumber : Data Penelitian).

Tabel 4.4 Deskripsi data tes khir

No	Kategori	Interval	Fi	Persentase
1	Sangat Baik	41-50	0	0%
2	Baik	31-40	7	35%
3	Cukup	21-30	15	75%
4	Kurang	11-20	0	0%
5	Sangat Kurang	1-10	0	0%
Jumlah			20	100%



Gambar 4.2 Diagram Hasil tes akhir

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes akhir dengan kriteria baik terdapat 5 orang dengan prosentase 35%, dengan kriteria baik cukup terdapat 15 orang dengan prosentase 75%.

#### 4.1.1. Uji Persaratan Analisis

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat kecepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakarsa Kota Jambi akan digunakan analisis statistik yaitu analisis perbedaan uji – t, sebelum dilakukan uji – t maka perlu dilakukan uji normalitas, uji homogenitas varians.

##### 1. Uji Normalitas

Bertujuan untuk mengetahui apakah subjek penelitian berdistribusi normal apa tidak. Uji Normalitas yang digunakan adalah menggunakan uji *liliefors* dengan criteria  $L_{hit} < L_{Tab}$ .

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai L hitung untuk data pre test dan post test secara berurutan  $0.1199 < L_{\text{Tab}} 0,1981$  ;  $0.1904 < L_{\text{Tab}} 0,1981$ . Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini

Tabel 4.3 Hasil Analisis Uji Liliefors

Sumber Variasi	L hitung	L tabel	Kriteria
Pre Test	0.1199	0.1981	Normal
Post Test	0.1904		Normal

(Sumber : Analisis Data)

## 2. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah data pre test dan post test mempunyai variansi yang homogen apa tidak rumus yang digunakan adalah uji F dikatakan homogen apabila  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ .

$$F_{\text{hitung}} = \frac{\text{Varianterbesar}}{\text{Varianterkecil}}$$

$$F_{\text{hitung}} = \frac{16,79}{9,82}$$

$$= 1,70$$

Membandingkan  $F_{\text{hitung}}$  dengan  $F_{\text{tabel}}$

Dengan dk pembilang  $n - 1 = 19$

dk penyebut  $n - 1 = 19$

Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  maka diperoleh  $F_{\text{tabel}} = 3,52$ . Maka  $F_{\text{hitung}} (1,70) < F_{\text{tabel}} (3,52)$  maka varian homogen. Untuk lebih jelasnya perhatikan tabel berikut :

Tabel 4.4 Hasil analisis uji f

Sumber Variasi	$F_{\text{hitung}}$	$F_{\text{tabel}}$	Kriteria
Tes awal dan Tes akhir	1,70	3,52	Homogen

(Sumber : Analisis Data)

### 3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk melihat pengaruh latihan *imagery* terhadap kecepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakarsa Kota Jambi dengan hipotesis yang dikemukakan sebagai berikut terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap kecepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakarsa Kota Jambi

Hasil analisis data yang diperoleh dari uji t dengan menggunakan perhitungan Statistics menunjukkan data sebagai berikut :

Tabel 4.5 Analisis uji t untuk melihat pengaruh eksperimen

Sumber variasi	$t_{\text{hitung}}$	$t_{\text{tabel}}$	Ket
Tes Awal Tes Akhir	12.06	1,7291	Signifikan

(Sumber : Analisis Data Uji – t)

Dari tabel diatas dapat diketahui dengan jumlah sampel 20, Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh, dilakukan *pretest* (diawal) dan sebelum dilakukan *posttest* (diakhir), maka hasil t hitung dikonsultasikan dengan t tabel pada taraf signifikan 5%. Apabila harga t hitung lebih besar dari t tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna). (Suharsimi Arikunto, 2010: 349). Perbandingan antar  $t_{hitung}$  dengan nilai presentil pada tabel distribusi – t, untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan  $(dk) = (n - 1) = 19$  diperoleh  $t_{hitung}$  (12.06)  $> t_{tabel}$  (1,7291). Ini berarti hipotesis diterima. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap kecepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakarsa Kota Jambi dengan  $t_{hitung} > t_{Tabel}$ .

#### **4.2. Pembahasan**

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan. Hal senada.

Menurut Herman Subardjah (2000: 13) 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 dan menjatuhkan di daerah sendiri.

Permainan bulu tangkis teknik dasar perlu di kuasai salah satunya smash, Menurut Tony Grace (2007: 85) pukulan *smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat, dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas. Pukulan *smash* hanya dapat dilakukan dari posisi overhead.

Menurut SaptaKunta Purnama (2010: 21) bahwa pukulan *smash* merupakan pukulan overhead yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menemuk. Baik *smash* lurus maupun *smash* silang, keduanya dapat dipukul dengan ayunan yang sama.

Untuk dapat melakukan smash dengan baik perlu adanya latihan yang di berikan yaitu *Imagery*. *Imagery* merujuk pada proses merasakan yang sangat instens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya. *Imagery* juga dapat digunakan dalam merencanakan strategi-strategi bertanding dalam latihan-latihan rutin serta keterampilan untuk mempertahankan perasaan tenang di bawah tekanan, sehingga kehidupan emosi dapat dikendalikan secara konstruktif. Ditekankan lebih lanjut bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk mempergunakan *imagery*, sama dengan lainnya. Ini adalah keterampilan yang harus dikembangkan dan dilatih (Singgih D. Gunarsa, 2008: 103-104)

Menurut Monty P. Satiadarma (2000: 107) *Imagery* merupakan salah satu teknik khusus yang terkait dengan keterampilan psikologis dengan melibatkan imajinasi dalam pengertian yang luas dan masing-masing hal yang tercakup di dalamnya memiliki pengertian sendiri-sendiri.

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh, dilakukan *pretest* (diawal) dan sebelum dilakukan *posttest* (diakhir), maka hasil  $t$  hitung dikonsultasikan dengan  $t$  tabel pada taraf signifikan 5%. Apabila harga  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna). (Suharsimi Arikunto, 2010: 349)

Untuk melihat apakah hipotesis diterima sesuai dengan penjelasan diatas maka dibandingkan  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ . Perbandingan antar  $t_{hitung}$  dengan nilai presentil pada tabel distribusi  $t$ , untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan  $(dk) = (n - 1) = 19$  diperoleh  $t_{hitung} (12,06) > t_{tabel} (1,7291)$ . Ini berarti hipotesis diterima. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap kecepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakarsa Kota Jambi dengan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap kecepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakarsa Kota Jambi dengan besaran  $t_{hitung}$  (12.06 ) yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1, 7291)

### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan ialah:

- d. Bagi atlet putra. Sebagai salah satu pedoman untuk meningkatkan ketepatan *jumping smash*.
- e. Bagi klub, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak klub harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ari, S. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Mental Imagery dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta*. Tesis Magister. Yogyakarta: PPS UNY.
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dewi. (2016). *Penerbangan Shuttlecock Smash*. Retrieved from [www.how-to-play-badminton.com](http://www.how-to-play-badminton.com)
- Djoko, P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. *Diktat Mata Kuliah PPL*. FIK UNY.
- Herman, S. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.
- James, P. (2009). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Monty, S. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- PP.PBSI. (2006). *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PP. PBSI.
- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kpelatihan Bermain Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Singgih D. Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Suharno. (1978). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta Press.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Meetodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukamto. (2012). *Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bolabasket Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Bantul*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi Pendidikan* . Jakarta : Bumi Aksara.

- Sukmara , A. (2016). *Pengaruh Metode Latihan Drill dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syamsu, Y. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: UNNES.
- Tony, G. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

**Lampiran 2**Hasil tes awal ketepatan *jumping smash*

No	Nama	Tes Awal
1	Daniel	21
2	Fahri	20
3	Farhan	18
4	Rizki	23
5	Naufal	25
6	Ricky	23
7	Fatan	18
8	Alif Risky	24
9	Amanda	27
10	Kapi	23
11	Marwan	29
12	Zidan	27
13	Azzam	31
14	Bilal	25
15	Rafa	28
16	Farid	32
17	Giras	24
18	Sebastian	21
19	Febri	18
20	Anugrah	24

Hasil tes akhir ketepatan *jumping smash*

No	Nama	Tes Akhir
1	Daniel	25
2	Fahri	26
3	Farhan	24
4	Rizki	28
5	Naufal	29
6	Ricky	28
7	Fatan	25
8	Alif Risky	29
9	Amanda	31
10	Kapi	27
11	Marwan	33
12	Zidan	29
13	Azzam	35
14	Bilal	29
15	Rafa	32
16	Farid	35
17	Giras	29
18	Sebastian	30
19	Febri	26
20	Anugrah	27

### Lampiran 3

#### Data Tes Sebelum dan Sesudah Perlakuan

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	selisih
1	Daniel	21	25	4
2	Fahri	20	26	6
3	Farhan	18	24	6
4	Rizki	23	28	5
5	Naufal	25	29	4
6	Ricky	23	28	5
7	Fatan	18	25	7
8	Alif Risky	24	29	5
9	Amanda	27	31	4
10	Kapi	23	27	4
11	Marwan	29	33	4
12	Zidan	27	29	2
13	Azzam	31	35	4
14	Bilal	25	29	4
15	Rafa	28	32	4
16	Farid	32	35	3
17	Giras	24	29	5
18	Sebastian	21	30	9
19	Febri	18	26	8
20	Anugrah	24	27	3
Jumlah		481	577	96
Rataan		24,05	28.85	4.80
SB		4,10	3.13	1.70
V		16,79	9.82	

#### Lampiran 4.

#### Uji Normalitas Data Tes Awal

No Urut	Skor Test	F1	Fk	(Z1)	F(Zi)	S(Zi)	IF(Zi)-S(Zi)I
1	18	3	3	-1,4766	0,0735	0,15	0,0765
2	20	1	4	-0,9885	0,1711	0,2	0,0289
3	21	2	6	-0,7444	0,2266	0,3	0,0734
4	23	3	9	-0,2563	0,4013	0,45	0,0487
5	24	3	12	-0,0122	0,4801	0,6	<b>0,1199</b>
6	25	2	14	0,2319	0,5987	0,7	0,1013
7	27	2	16	0,7200	0,7734	0,8	0,0266
8	28	1	17	0,9641	0,8289	0,85	0,0211
9	29	1	18	1,2081	0,8944	0,9	0,0056
10	31	1	19	1,6963	0,9505	0,95	0,0005
11	32	1	20	1,9404	0,9744	1	0,0256

### Lampiran 5.

#### Uji Normalitas Data Tes Akhir

No Urut	Skor Test	F1	Fk	(Z1)	F(Zi)	S(Zi)	IF(Zi)-S(Zi)I
1	24	1	1	-1.5478	0.0885	0.05	0.0385
2	25	2	3	-1.2287	0.1251	0.15	0.0249
3	26	2	5	-0.9095	0.1977	0.25	0.0523
4	27	2	7	-0.5904	0.2578	0.35	0.0922
5	28	2	9	-0.2713	0.3632	0.45	0.0868
6	29	5	14	0.0479	0.5199	0.7	0.1801
7	30	1	15	0.3670	0.5596	0.75	<b>0.1904</b>
8	31	1	16	0.6861	0.6736	0.8	0.1264
9	32	1	17	1.0053	0.7422	0.85	0.1078
10	33	1	18	1.3244	0.8289	0.9	0.0711
11	35	2	20	1.9627	0.9265	1	0.0735

Lampiran 6.

Uji Homogenitas

$$F_{\text{hitung}} = \frac{\text{Varianterbesar}}{\text{Varianterkecil}}$$

$$F_{\text{hitung}} = \frac{16,79}{9,82}$$

$$= 1,70$$

Membandingkan F hitung dengan F tabel

Dengan dk pembilang  $n - 1 = 19$

dk penyebut  $n - 1 = 19$

Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  maka diperoleh F tabel = 3,52. Maka Fhitung (1,70) < Ftabel (3,52) maka varian homogeny.

### Lampiran 7.

#### Analisis Uji-t

Subjek	d	Xd(d-Md)	X <sup>2</sup> d
1	4	-1.30	1.69
2	6	0.70	0.49
3	6	0.70	0.49
4	5	-0.30	0.09
5	4	-1.30	1.69
6	5	-0.30	0.09
7	7	1.70	2.89
8	5	-0.30	0.09
9	4	-1.30	1.69
10	4	-1.30	1.69
11	4	-1.30	1.69
12	2	-3.30	10.89
13	4	-1.30	1.69
14	4	-1.30	1.69
15	4	-1.30	1.69
16	3	-2.30	5.29
17	5	-0.30	0.09
18	9	3.70	13.69
19	8	2.70	7.29
20	3	-2.30	5.29
Jumlah	96		60.2

$$Md = \frac{\sum d}{n} = \frac{96}{20} = 4.8$$

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{4.8}{\sqrt{\frac{60.2}{20(20-1)}}}$$

$$t = \frac{4.8}{\sqrt{\frac{60.2}{380}}}$$

$$t = \frac{4.8}{\sqrt{0.1584}}$$

$$= \frac{5.3}{0.3980}$$

$$t = 12.06$$

Berdasarkan data di atas di peroleh  $t_{hitung}$  12.06 harga ini kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  (0,05) dengan  $df = n-1 = 19$ , diperoleh  $t_{tabel}$  1,7291. Dengan demikian  $t_{hitung}$  ( $12.06 > t_{tabel}$  ( 1,7291)).

Lampiran 8

Dokumentasi Penelitian





