

PENGARUH MENTAL TRAINING TERHADAP HASIL PUKULAN JARAK DEKAT ATLET SILAMPARI WOODBALL ACADEMY

Wawan Syafutra¹, Hengky Remora²
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Silampari, Indonesia
e-mail : *¹ wawansyafutra.unpari@gmail.com

ABSTRAK

Riset ini bertujuan guna mengetahui pengaruh *mental training* terhadap pukulan jarak dekat atlet silampari *woodball academy*. Adapun sampel yang diujikan dalam penelitian ini sebanyak 10 atlet dengan mengenakan jenis riset eksperimen menggunakan *one group pretest posttest design*. Rancangan penelitian eksperimen ini adalah : (1) Menentukan populasi dan sampel (2) Memberikan tes awal yaitu tes pukulan jarak dekat 20 meter (3) Memberikan perlakuan berupa latihan mental (4) Melakukan tes akhir (5) Menghitung *pretest* dan *posttest* (6) Menentukan Signifikan atau tidak. Setelah diberikan mental training, maka didapatkan nilai sig. $0,003 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian bisa diartikan terdapat perbedaan rata-rata antara hasil pukulan awal dan akhir yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan menerapkan mental training terhadap hasil pukulan jarak dekat atlet silampari *woodball academy*.

Kata kunci: *Mental Training, Pukulan Jarak dekat, Woodball*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of mental training on the close-range hitting of silampari athletes in the woodball academy. The sample tested in this study was 10 athletes using an experimental research type using a one group pretest posttest design. The design of this experimental research is: (1) Determining the population and sample (2) Providing an initial test, namely a 20-meter close-range punch test (3) Providing treatment in the form of mental exercises (4) Conducting a final test (5) Calculating the pretest and posttest (6) Determining Significant or not. After being given mental training, a score of sig. $0.003 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is an average difference between the results of the initial and final strokes, which means that there is a significant influence of applying mental training on the results of close shots of silampari woodball academy athletes.

Keywords: *Mental Training, Close Shots, Woodball*

PENDAHULUAN

Permainan adalah bentuk hiburan yang digemari serta dimainkan diberbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Permainan tersedia mulai dari tradisonal hingga modern. Asal kata dari permainan yaitu "mainyang" yang berarti memperoleh kebahagiaan hati dari suatu kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan media berupa peralatan ataupun tanpa peralatan. Aktivitas bermain cukup sering terjadi dikalangan anak-anak namun bisa juga dilakukan oleh orang dewasa. Karakteristik dari sebuah permainan seperti jumlah peserta, waktu permainan, dapat dibuat serta disepakati sendiri oleh para peserta dalam satu permainan (Mudzakir, 2020). Menurut (Khobir, 2009) permainan merupakan suatu aktifitas yang dipilih sendiri, tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun, permainan tidak memiliki tujuan tertentu karena tujuan dari permainan terletak pada permainan itu sendiri yang akan tercapai pada saat dilakukan. Menurut (Susanto, 2017) Permainan dalam pendidikan jasmani merupakan salah satu

bagian dari program untruk mencapai suatu tujuan yang di cirikan dengan aktivitas fisik yang mengandung nilai filosofis dalam setiap gerakannya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka permainan dapat diartikan sebagai suatu bentuk aktivitas yang dilakukan secara sukarela dan bertujuan untuk mendapatkan kebahagiaan serta kesenangan. Permainan tidak hanya terbatas pada anak-anak tetapi juga dapat dinikmati oleh orang dewasa. Permainan ini bisa dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat dan melibatkan peraturan yang disepakati bersama oleh para peserta. Dalam konteks pendidikan jasmani, permainan juga memiliki tujuan khusus, yaitu untuk mencapai manfaat edukatif melalui aktivitas fisik yang mengandung nilai-nilai filosofis dan pengembangan keterampilan gerak.

Olahraga permainan biasanya dilakukan oleh lebih dari satu orang atau kelompok dengan demikian diperoleh kerja sama tim

untuk memperoleh kemengangan (Syafitri et al., 2017). Olahraga permainan juga membutuhkan daya pikir yang tajam dalam bekerja sama mengatur taktik dan strategi untuk memenangkan pertandingan. Aktivitas cabang olahraga permainan seperti sepak bola, bola voli, bola basket merupakan olahraga permainan yang sudah memasyarakat Di Indonesia, Seiring perkembangan zaman banyak cabang olahraga permainan yang sudah mulai berkembang dan diterima oleh Masyarakat, salah satunya olahraga *woodball* yang termasuk kedalam cabang olahraga permainan. *Woodball* ditemukan didataran China tepatnya di Taiwan oleh Ming Hui dan Kuang Chu Young di tahun 1990, pada awalnya dibagun sebuah taman yang luas dan diperuntukan bagi kedua orang tua sebagai sarana berjalan-jalan, memanfaatkan area yang luas muncul sebuah ide untuk menciptakan olahraga unik luar ruang sebagai lapangan bermain bola (Soetrisno, 2015). Menurut (Kriswantoro, 2016) *woodball* merupakan adaptasi dari golf sasaran dari permainan ini ialah sebuah gawang kecil yang disebut "gate", dan pemukul bola disebut "mallet". Berbeda dengan golf yang menghasilkan pukulan melambung, dalam *woodball* bola akan menggelinding setelah dipukul.

Olahraga *woodball* mulai masuk ke Indonesia pada tahun 2006 dan hingga sekarang sudah masif berkembang di seluruh Indonesia hingga saat ini pertandingan tingkat daerah, Nasional, dan Internasional telah digelar, dengan atlet Indonesia telah menunjukkan sejumlah prestasi yang membanggakan. Namun sebagai olahraga yang baru berkembang juga memberikan tantangan pada setiap daerah untuk mengembangkan olahraga *woodball* seperti minimnya fasilitas dan kurangnya pemahaman masyarakat tentang olahraga ini masih menjadi kendala dalam mempopulerkan olahraga *woodball*

Salah satunya Silampari *woodball academy* yang telah aktif membina atlet sejak tahun 2020 serta giat mengikuti kejuaraan tingkat daerah hingga nasional. Ketika menghadapi kejuaraan para atlet silampari *woodball academy* sering dihadapkan pada kesiapan mental saat bertanding. Informasi ini di peroleh peneliti dari hasil wawancara bersama pelatih saat melakukan observasi di tempat mereka berlatih. Dalam olahraga *woodball*, kecemasan ini terutama berdampak pada performa pukulan jarak pendek, yang memerlukan konsentrasi tinggi untuk memastikan bola tetap berada di lintasan. Menurut (Raynadi et al., 2017) Kualitas

performa atlet dilapangan tergantung dengan kecemasan yang di rasakan oleh atlet, Perasaan cemas yang berlebihan akan mengganggu konsentrasi atlet sehingga teknik yang dikuasai berkurang. Hal ini juga di dukung oleh (Ciptaningtyas, 2012) yang menyatakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet dilapangan adalah kecemasan. Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan kesiapan mental seorang atlet menjadi peran yang fundamental dalam menentukan performa atlet dilapangan, atlet yang merasa cemas akan terganggu konsentrasinya sehingga berdampak negatif pada kemampuan teknis atlet selama pertandingan.

Teknik pukulan dalam olahraga *woodball* disesuaikan dengan jarak tempuh bola yang diinginkan pemain. Menurut (Dewi, 2015) Pada umumnya ada 4 teknik pukulan yang biasa digunakan pemain. Pukulan jarak jauh Pukulan jarak jauh merupakan teknik pukulan yang digunakan untuk menghantarkan bola pada jarak 65 meter atau lebih dari *starting area*. Pukulan jarak menengah yaitu memukul bola berada pada jarak 30 meter atau lebih dari *starting area*. Pukulan jarak pendek ialah pukulan untuk menjangkau jarak 10 meter atau lebih dan mendekatkan bola ke daerah gate. Pukulan ke arah *gate* digunakan untuk menyelesaikan satu lintasan, bola harus melewati *gate* dan cangkir berputar.

Pukulan jarak pendek merupakan keterampilan yang wajib di kuasai oleh atlet *woodball*, dengan tujuan untuk menghantarkan bola hingga 10 meter dari area *start*. Pertimbangan dalam melakukan pukulan jarak dekat adalah kondisi lintasan permainan yang disesuaikan dengan elemen-elemen alami seperti akar pohon, gundukan tanah, semak-semak, yang di jadikan rintangan. Dengan demikian pemain harus berusaha untuk menghindari setiap rintangan tersebut.

Pada dasarnya pukulan jarak pendek tidak memerlukan tenaga yang besar dan gerakan tubuh yang terlalu banyak (Murdaningsih & Rahayu, 2022). Pukulan yang dilakukan untuk menghindari rintangan tidak membutuhkan ayunan mallet yang panjang dan power yang besar saat terjadi *impact*, hal ini dikarenakan jarak yang ditempuh bola tidak jauh (Dewi, 2015). Faktor yang perlu diperhatikan kontrol ayunan dan ketenangan pemain saat melakukan pukulan jarak pendek (Kriswantoro, 2016).

Dalam olahraga *woodball* diperlukan keterampilan dasar seperti teknik, taktik, fisik, dan mental. Keempat aspek ini saling berhubungan dan mendukung satu sama lain, serta harus dilatih secara intensif untuk

mencapai performa yang optimal. Menurut (Harsono, 2018) Menyatakan bahwa terdapat empat aspek penting yang dijalankan ketika latihan yang harus diperhatikan dan ditekankan oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas ada sejumlah keterampilan yang di kuasai seorang atlet *woodball*, merujuk pada permasalahan yang saat ini ditemui peneliti di silampari *woodball Academy*, yaitu mental atlet ketika bertanding. Menurut (Setyobroto, 1993) yang diutamakan dan telah sesuai dalam asas kepraktisan bagi seorang pelatih ketika melakukan pembinaan terhadap atlet yang ingin bertanding ada 3 bentuk latihan mental yang bisa diterapkan yaitu *imagery*,relaksasi dan konsentrasi.

Konsentrasi adalah kondisi ketika memfokuskan kesadarannya kepada suatu objek serta tidak mudah untuk terganggu. Relaksasi merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh yang berdampak pada otot-otot itu sendiri yang menjadi relaks atau tidak terasa tegang. Terakhir *imagery* adalah aktivitas yang dilakukan dengan membayangkan teknik atau *drill* yang akan digunakan dalam pertandingan, *Imagery* bisa dilakukan secara rutin hingga atlet mengikuti pertandingan.

Dari ketiga bentuk latihan mental yang telah dijelaskan, latihan mental *imagery* yang akan digunkanan dalam penelitian ini. Latihan mental *imagery* merupakan bentuk latihan dalam melatih keterampilan psikologis dan harus dikuasai setiap atlet. Menurut (Schnohr et al., 2018) latihan *imagery* membuat atlet untuk mempraktekkan gerakan-gerakan yang ada dalam pikirannya, sehingga memungkinkan atlet menampilkan gerakan yang baik. Suatu gerakan yang diamati, diperhatikan, dan di bayangkan pola gerakanya tentu akan tersimpan di memori otak. Sebagai contoh atlet *woodball* menggunakan latihan *imagery* dalam mempersiapkan mental dirinya sebelum bertanding. Atlet tersebut membayangkan dirinya melakukan pukulan jarak pendek yang baik, bola tetap bergulir dalam lintasan dan tidak terjadi *out of boundary* atau bola keluar lintasan.

Selaras dengan pernyataan (Komarudin, 2015), yang menyatakan melalui latihan *mental imagery* mampu menjadikan kemampuan atlet, penguasaan strategi dalam pertandingan menjadi lebih baik.(Sufriyanto, A., & Putra, 2019). Kebermanfaatan lain yang mampu di peroleh dari latihan *mental imagery* terbentuknya kepercayaan diri yang lebih prima dan perngaruh positif dalam pikiran atlet hal ini tentu saja berdampak pada pengendalian

emosi walaupun berada dalam tekanan pertandingan. (Tangkudung & Mylsidayu, 2017) apabila seorang atlet berhasil dalam menjalankan latihan *mental imagery*, atlet tersebut akan memperoleh kepercayaan diri yang tinggi serta mampu mengantisipasi sesuatu yang akan terjadi. Untuk melaksanakan teknik yang baik dalam sebuah pertandingan juga di topang oleh konsentrasi yang selalu terjaga (Septiyanto & Suharjana, 2016).

Berdasarkan pernyataan diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan ketika seseorang mampu menjaga kesabihan pikirannya terhadap suatu objek dan waktu tertentu tanpa terganggu hasutan dari dalam diri atau hasutan dari luar diri. Maka dari itu peneliti ingin menerapkan latihan mental kepada atlet silampari *woodball academy* agar para atlet memiliki kesiapan saat bertanding dan juga mengatasi permasalahan yang di temui peneliti yaitu pukulan jarak pendek yang kurang baik.

Latihan mental, khususnya *imagery* telah lama diakui menjadi metode yang efektif dalam berbagai cabang olahraga untuk meningkatkan konsentrasi dan performa atlet, misalnya pada olahraga basket latihan mental *imagery* membantu atlet dalam memvisualisasikan kegiatan olahraga dalam pikirannya sehingga meningkatkan mampu meningkatkan konsentrasinya (Akbar et al., 2019). Dalam olahraga *woodball* latihan *imagery* mampu meningkatkan hasil puluan gate-in pada atlet pemula (Mayang Sari & Syafutra, 2021). Berdasarkan pernyataan penelitian terdahulu peneliti tertarik mengangkat judul “Pengaruh *Mental Training* Terhadap Hasil Pukulan Jarak Dekat Atlet Silampari *Woodball Academy*”.

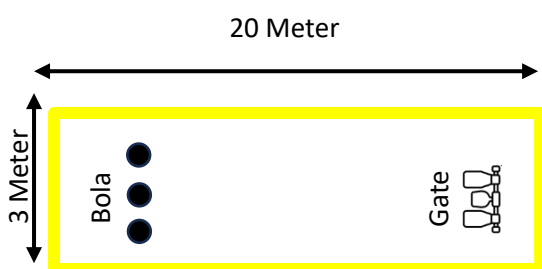
METODE

Jenis riset tersebut adalah eksperimen Menurut (Sugiyono, 2013) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang diberikan perlakuan.dengan desain riset menggunakan One Grup Pretest Posttest. Desain ini melakukan tes awal terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan kemudian di akhir perlakuan dilakukan tes akhir untuk melihat sejauh mana pengaruh dari perlakuan terhadap sampel. Penelitian ini dilakukan di lapangan Universitas PGRI Silampari yang dilaksanakan pada tanggal 6 November 2022 hingga 15 Desember 2022. Ketika penelitian akan diambil data pre-test dan post-test untuk program latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dilakukan 3 kali dalam satu minggu minggu, yaitu pada hari selasa, kamis dan sabtu. Lama

latihan 60 menit. (Budiwanto, 2012) mengatakan bahwa Frekuensi latihan 3-5 kali dalam seminggu, dengan Intensitas latihan: 50 % - 100% selama 15–60 menit.

Populasi yang merupakan keseluruhan dari suatu wilayah yang meliputi karakter dan sifat dari suatu subjek/objek yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). pada penelitian ini populasi berjumlah 18 orang dan 10 orang yang akan menjadi sampel penelitian. Peneliti memilih sampel yang dianggap paling cocok untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Dalam penelitian ini data dikumpulkan sebanyak dua kali yaitu pada tes awal (pre-test) kemudian untuk mengetahui perbedaan setelah diberikan sebuah perlakuan maka dilakukan lagi tes akhir (post-test). Adapun bentuk instrument tes yang dilakukan adalah tes keterampilan pukulan jarak dekat, panjang lintasan yang digunakan yaitu 20 meter dan luas litanas 3 meter.



Gambar 1. Tes Keterampilan Pukulan Jarak Dekat

Tahap-tahap dalam melakukan tes keterampilan pukulan jarak pendek ialah sebagai berikut ini:

1. Menyiapkan lintasan yang berbentuk lurus kedepan dengan jarak 20 meter, menata 3 bola sejajar kemudian memasang *gate* di ujung lintasan sebagai sasaran tes.
2. Memberikan arahan terkait mekanisme tes kepada sampel penelitian. Atlet diberikan 3 kali percobaan dalam 3 kali kesempatan.
3. Setelah memahami pelaksanaan tes, sampel bersiap di tempat yang telah ditentukan. Kemudian peneliti memberi aba-aba sehingga atlet melaksanakan pukulan.
4. Setiap bola yang dipukul akan di hitung satu pukulan, apabila bola keluar dari lintasan maka dihitung 2 pukulan.
5. Nilai yang dihitung adalah jumlah pukulan yang didapatkan dalam satu kali percobaan dan diambil nilai yang terbaik dari 3 kali kesempatan

Perlengkapan yang wajib di lengkapi ketika melaksanakan tes ialah sebagai berikut :

1. *Mallet* (alat pemukul)
2. Bola *woodball*
3. *Gate* (gawang)
4. *Scorecard*

Berikut ini norma penilaian yang digunakan dalam melakukan penskoran tes pukulan jarak pendek :

Tabel 1. Norma Penilaian Pukulan Jarak Pendek

| Hasil Pukulan | Kategori | Nilai |
|---------------|---------------|-------|
| 1 – 3 | Sangat Baik | 10 |
| 4 – 6 | Baik | 8 |
| 7 – 9 | Cukup | 6 |
| 10 –12 | Kurang | 4 |
| >12 | Sangat Kurang | 2 |

Sumber : Peraturan PB IWbA Indonesia

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Data yang diperoleh dianalisis untuk menentukan rata-rata dan simpangan baku, kemudian diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk sebagai prasyarat untuk uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan dengan uji paired sample t-test menggunakan program SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan dari tanggal 6 November sampai dengan 10 Desember 2022. Sampel diberikan program latihan *Imagery* setiap rabu, jumat, dan minggu sampai 12 kali pertemuan. Sebelum melakukan penelitian peneliti melakukan *pretest* guna mengenali kondisi awal hasil pukulan jarak pendek atlet silampari *woodball academy* dan setelah mendapatkan latihan peneliti melakukan *posttest* guna mengenali hasil pukulan jarak pendek atlet silampari *woodball academy*.

Setelah dilakukan *pretest* terhadap 10 atlet diperoleh hasil pukulan jarak pendek 1 orang masuk dalam kategori sangat kurang, 4 orang masuk dalam kategori kurang, 3 orang masuk dalam kategori cukup, 2 orang dalam kategori baik. Setelah diberikan latihan mental *imagery* dilakukan lagi *post-test* terlihat ada peningkatan dari 10 atlet, 1 orang dalam kategori kurang 3 orang dalam kategori cukup, 4 orang dalam kategori baik, dan 2 orang dalam kategori sangat baik. Data hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat melalui tabel berikut ini:

Tabel 2. Data *pretest* dan *posttest*

| No | Pretest | Kategori | Posttest | Kategori |
|----|---------|---------------|----------|-------------|
| 1 | 8 | Baik | 10 | Sangat Baik |
| 2 | 4 | Kurang | 8 | Baik |
| 3 | 2 | Sangat Kurang | 6 | Cukup |
| 4 | 4 | Kurang | 4 | Kurang |

| | | | | |
|----|---|--------|----|-------------|
| 5 | 4 | Kurang | 6 | Cukup |
| 6 | 6 | Cukup | 10 | Sangat Baik |
| 7 | 4 | Kurang | 8 | Baik |
| 8 | 6 | Cukup | 8 | Baik |
| 9 | 6 | Cukup | 6 | Cukup |
| 10 | 8 | Baik | 8 | Baik |

Sumber : Peneliti

Hasil riset ini akan ditampilkan dalam tabel distribusi statistik deskriptif, untuk hasil tes awal dari 10 atlet nilai terendah yang diperoleh adalah 2 dan nilai yang tertinggi adalah 8, rata-rata (*mean*) = 5.20, dengan simpangan baku (*std.deviation*) = 1.932. Sedangkan pada saat tes akhir nilai terendah yang diperoleh adalah 4 dan nilai yang tertinggi adalah 10, rata-rata (*mean*) = 7.40, dengan simpangan baku (*std.deviation*) = 1.897. Selengkapnya bisa dilihat dari tabel berikut

Tabel 3. Deskriptif Statistik

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|------|----------------|
| Pre test | 10 | 2 | 8 | 5.20 | 1.932 |
| Post test | 10 | 4 | 10 | 7.40 | 1.897 |
| Valid N (listwise) | 10 | | | | |

Sumber : Peneliti

Hasil pukulan jarak pendek yang semakin baik dari para atlet *Silampari Woodball Academy* dapat diamati secara jelas melalui tabel yang disajikan di bawah ini. Tabel ini memperlihatkan perkembangan kinerja para atlet dalam aspek pukulan jarak pendek, yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan seiring dengan pelaksanaan program pelatihan khusus, yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan teknis dan mental mereka. Peningkatan ini menjadi bukti nyata efektivitas latihan yang telah diterapkan, terutama dalam memperkuat konsentrasi dan akurasi pukulan pada jarak yang lebih pendek, yang sangat penting dalam pertandingan woodball.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi

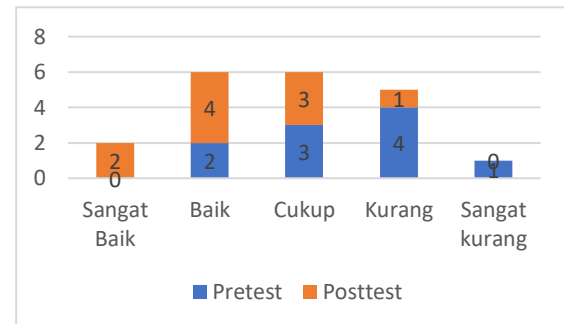
| Interval | Kategori | Frekuensi | | Persentase | |
|----------|---------------|-----------|-----------|------------|-----------|
| | | Pre-test | Post-test | Pre-test | Post-test |
| 2 | Sangat Kurang | 1 | 0 | 10 % | 0% |
| 4 | Kurang | 4 | 1 | 40 % | 10% |
| 6 | Cukup | 3 | 3 | 30 % | 30% |
| 8 | Baik | 2 | 4 | 20 % | 40% |
| 10 | Sangat Baik | 0 | 2 | 0 % | 20% |
| Jumlah | | 10 | 10 | 100% | 100% |

Sumber : Peneliti

Jika dilihat dari tabel 4, distribusi frekuensi terlihat secara keseluruhan terdapat peningkatan signifikan yang diperoleh atlet *silampari woodball academy* pada kategori sangat baik persentase meningkat yang

sebelumnya tidak ada menjadi 20%, pada kategori baik meningkat dari 20% menjadi 40%, pada kategori cukup tidak terjadi perubahan tetap 30% pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada kategori kurang menurun yang sebelumnya 40% menjadi 10% dan pada kategori sangat kurang terjadi penurunan dari 10% menjadi tidak ada.

apabila ditampilkan dalam bentuk grafik hasil tes awal dan tes akhir maka terlihat peningkatan hasil pukulan jarak pendek atlet *silampari woodball academy* sebagai berikut ini:



Grafik 1. Hasil Pretest dan Posttest Atlet *Silampari Woodball Academy*

Setelah mendapatkan data *pretest* dan *posttest* kemudian dilanjutkan dengan pengujian uji normalitas data untuk mengetahui apakah data yang kita dapat normal atau tidak. Karena data normal akan menjadi prasyarat dalam melakukan uji hipotesis. Adapun hasil uji Normalitas didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas

| | Shapiro-Wilk | | |
|----------|--------------|----|-------|
| | Statistic | df | Sig. |
| Pretest | 0,904 | 10 | 0,245 |
| Posttest | 0,911 | 10 | 0,287 |

Sumber: Peneliti

Terlihat pada *table output* diatas, diketahui bahwa hasil *pretest* diperoleh taraf signifikan sebesar 0,245 dan untuk nilai *posttest* sebesar 0,287. Karena nilai *pretest* dan *posttest* > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data keduanya berdistribusi normal, maka dilanjutkan uji *paired sample t-test* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Korelasi

| | Paired Samples Correlations | | |
|-----------------|-----------------------------|-------------|------|
| | df | Correlation | Sig. |
| Pair & Posttest | 10 | .582 | .078 |

Sumber : Peneliti

Jika mengamati tabel 6, terlihat hasil uji korelasi yang menunjukkan hubungan antara

kedua data atau hubungan antara variabel pretest dan posttest. sebesar 0,582 dengan nilai signifikannya 0,078 > 0,05, sehingga bisa diartikan bahwa tidak ada hubungan antar variabel *pretest* dan variabel *posttest*.

Tabel 7. Uji Hipotesis

| <i>Paired Samples Test</i> | | df | Sig. |
|----------------------------|--------------------|----|------|
| Pair | Pretest & Posttest | 10 | .078 |

Sumber: Peneliti

Merujuk pada tabel diatas didapatkan nilai *sig.* 0,003 < 0,05 , maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pukulan awal dan akhir yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan setelah menerapkan *mental training* terhadap hasil pukulan jarak dekat atlet silampari *woodball academy*.

Penelitian yang telah dilaksanakan pada atlet Silampari *woodball academy* yang dilaksanakan di Lapangan Universitas PGRI Silampari dengan sampel berjumlah 10 Orang. Peneliti mendapat sebuah informasi bahwa atlet Silampari *woodball academy* memiliki permasalahan kesiapan mental saat bertanding atlet sering merasa cemas sehingga mengganggu performa atlet saat pertandingan. Seperti saat melakukan pukulan jarak pendek, hasil pukulan yang dilakukan tidak berhenti pada tempat yang semestinya, bola sering keluar dari lintasan yang menyebabkan penambahan poin yang bisa merugikan atlet. Informasi ini juga di konfirmasi oleh pelatih yang di temui peneliti saat melakukan observasi. Melalui informasi dan keterangan yang diperoleh peneliti dapat dijadikan acuan untuk menerapkan alternatif metode latihan.

Selanjutnya peneliti melakukan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal atlet sebelum diberikan latihan *imagery*. Kemudian sampel diberikan latihan *imagery*. Latihan *imagery* yang dilakukan dalam penelitian ini dengan cara mengamati, memperhatikan dan mempraktekan suatu gerakan yang kemudian membayangkan suatu pola gerakan tersebut didalam pikiran sampai gerakan tersebut benar-benar tersimpan dalam memori otak. Dengan demikian atlet akan menjadi lebih fokus dalam melakukan gerakan yang sebenarnya, karena suatu gerakan yang secara terus menerus dibayangkan dalam pikiran akan menjadi suatu program di dalam otak. Kemudian setelah diberikan perlakuan

yang berupa latihan *imagery*. Peneliti merelakukan *posttest* untuk mengetahui kondisi atlet setelah diberikan latihan *imagery*. Lalu peneliti melakukan uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara dua kelompok data

Dapat dilihat dari perbandingan tes awal (*pretest*) sebagian atlet Silampari *woodball academy* memperoleh skor yang kurang baik sehingga langkah selanjutnya diberikan perlakuan yang berupa latihan *imagery* dan terdapat peningkatan hasil pukulan jarak dekat. Oleh karena itu hasil penelitian menunjukkan bahwa *mental training* berpengaruh signifikan terhadap hasil pukulan jarak dekat atlet silampari *woodball academy*. Hal ini sejalan dengan penelitian serupa yang dilakukan oleh (Schnohr et al., 2018) latihan *imagery* terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet ketika bertanding. (Wibowo & Rahayu, 2016) atlet menembak memiliki konsentrasi dan motivasi yang lebih baik setelah diberikan latihan mental *imagery*.

Hasil penelitian juga didukung pendapat (Komarudin, 2015), yang menyatakan melalui latihan *mental imagery* mampu menjadikan kemampuan atlet, penguasaan strategi dalam pertandingan menjadi lebih baik. Untuk melaksanakan teknik yang baik dalam sebuah pertandingan juga di topang oleh konsentrasi yang selalu terjaga (Septiyanto & Suharjana, 2016). (Tangkudung & Mylsidayu, 2017) apabila seorang atlet berhasil dalam menjalankan latihan *mental imagery*, atlet tersebut akan memperoleh kepercayaan diri yang tinggi serta mampu mengantisipasi sesuatu yang akan terjadi.

Penyebab terjadinya hasil pukulan jarak dekat yang kurang baik saat pertandingan dikarenakan mental atlet yang terganggu oleh perasaan cemas yang berlebihan sehingga konsentrasi atlet yang bertanding terganggu. Olahraga *woodball* merupakan olahraga ketepatan yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Oleh karena itu ketika konsentrasi atlet terganggu teknik pukulan tidak mampu dilakukan secara maksimal. Salah satunya hasil pukulan jarak dekat kurang baik yang ditandai dengan akurasi yang tidak tepat dan bola yang keluar dari lintasan.

Ketika latihan tahap awal yaitu pertemuan pertama sampai kelima atlet tidak mengalami kesulitan yang berarti dalam melakukan latihan *imagery* karena latihan ini tidak terlalu sulit untuk dilakukan. Pada pertemuan keenam sampai ke kesepuluh atlet mengalami sedikit kesulitan karena mengharuskan atlet meningkatkan fokusnya. Selanjutnya pada pertemuan ke sebelas

hingga enam belas intensitas selalu ditingkatkan hal ini di tujukan agar atlet mampu mengingat visualisasi gerakan dengan baik dan atlet mampu menjaga fokus saat melakukan gerakan pukulan jarak dekat.

Setelah dilakukannya penelitian latihan *imagery* menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan akurasi dan ketepatan pukulan jarak dekat. Setelah diberikan latihan *magery* peningkatan pelatihan mental tentunya akan sangat berguna demi menunjang prestasi atlet terutama didalam olahraga yang sangat menekankan pada konsentrasi dan ketepatan seperti dalam permainan *woodball*.

KESIMPULAN

Dalam olahraga *woodball* faktor mental memegang peran yang krusial dalam menunjang atlet ketika bertanding karena olahraga *woodball* harus di topang dengan konsentarsi yang baik, apabila seorang atlet terganggu mentalnya mereka akan kesulitan dalam memperoleh hasil yang maksimal ketika bertanding

Latihan *imagery* yang dilakukan secara berkelanjutan terbukti efektif dalam meningkatkan mental atlet silampari *woodball academy*. Merujuk pada hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan nilai *sig.* 0,003 < 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pukulan awal dan akhir yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan setelah menerapkan *mental training* terhadap hasil pukulan jarak dekat atlet silampari *woodball academy*

Latihan *imagery* dapat diterapkan sebagai metode efektif dalam pembinaan atlet, khususnya dalam olahraga *woodball*, untuk meningkatkan konsentrasi dan mengatasi kecemasan selama pertandingan. Metode ini tidak hanya bermanfaat bagi peningkatan kemampuan teknis, tetapi juga berdampak positif terhadap kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan *imagery* dan tingkat konsentrasi terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket sman 1 menganti gresik. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>

Budiwanto, S. (2012). *Metode Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.

Ciptaningtyas, T. (2012). Program intervensi

imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa. *Skripsi. Universitas Indonesia*.

- Dewi, P. C. P. (2015). Identifikasi Keterampilan Pukulan Olahraga Woodball. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2, 31–41.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Khobir, A. (2009). Upaya mendidik anak melalui permainan edukatif. *Forum Tarbiyah*, 7(2), 197–208.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga* (& M. N. Hidayat, Yusuf (ed.); Ketiga). PT Remaja Rosdakarya.
- Kriswantoro. (2016). *Teknik Dasar Bermain Woodball* (S. Haryono (ed.)). FASTINDO.
- Mayang Sari, D., & Syafutra, W. (2021). *Penerapan Imagery Training Untuk Meningkatkan Hasil Pukulan Parking Dan Gate-In Atlet Pemula Woodball Musi Rawas Implementation of Imagery Training in Increasing parking and Gate-in Shooting Performance of Musi Rawas Woodball*. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Dalam Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 44–49. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.941>
- Murdaningsih, D. A., & Rahayu, S. (2022). Sumbangan Koordinasi Mata Tangan Dan Konsentrasi Terhadap Akurasi Pukulan Jarak Pendek Woodball. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(1), 15–22. <https://doi.org/10.15294/jssf.v8i1.57581>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Schnohr, P., O'Keefe, J. H., Holtermann, A., Lavie, C. J., Lange, P., Jensen, G. B., & Marott, J. L. (2018). Various leisure-time physical activities associated with widely divergent life expectancies: the Copenhagen City Heart Study. *Mayo Clinic Proceedings*, 93(12), 1775–1785. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.06.025>
- Septiyanto, A., & Suharjana. (2016). Pengaruh Metode Latihan Imagery dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bolavoli. *Cakrawala Pendidikan*, No. 3. <https://doi.org/10.21831/cp.v35i3.8249>

- Setyobroto, S. (1993). *Psikologi Kepelatihan*. CV Jaya Sakti.
- Soetrisno, D. (2015). *Bermain Woodball*. Effhar Offset Semarang.
- Sufriyanto, A., & Putra, Y. Y. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci. *Universitas Negeri Padang, 0*, 1–12.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Susanto, N. (2017). Hakikat Dan Signifikansi Permainan. *Jendela Olahraga, 2*(1), 99–104. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1287>
- Syafitri, A. W., Supatmo, Y., & Indraswari, D. A. (2017). Perbedaan waktu reaksi tangan antara cabang olahraga permainan dan bela diri. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal), 6*(2), 177–187.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: Aspek-Aspek Psikologi dalam Olahraga* (F. Kurniawan (ed.)). Cakrawala Cendikia.
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 1*(2), 23. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2776>