
PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP HASIL PUKULAN *GATE IN* JARAK 30 M PADA UKM *WOODBALL*

Wawan Syafutra¹, M. Eric Kantona²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Silampari
wawansyafutra.unpari@gmail.com, erickantona293@gmail.com,

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil pukulan *gate in* jarak 30M pada unit kegiatan mahasiswa *woodball* UNPARI. Jenis penelitian kali ini penelitian eksperimen dengan bentuk desain *one-group pretest-posttest*. Pada penelitian kali ini sampel berjumlah 10 orang yang merupakan anggota UKM *woodball* UNPARI yang kemudian diberikan program latihan *imagery*. Instrumen yang digunakan tes kerampilan *woodball* jarak 30M. Teknik analisis data menggunakan SPSS 22 dengan Tes *Wilcoxon signed rank test*. Hasil dari analisis data Z yang didapat sebesar -3.000 dengan p value nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar .003 lebih kecil < .005 maka hasil ini adalah terdapat pengaruh terhadap perbedaan data *pretest* dan *posttest*. Hasil ini juga menunjukkan bahwa hipotesis a: diterima dan Hipotesis o: ditolak karena sesuai dengan aturan keputusan uji hipotesis. Jika H_a diterima maka H_o ditolak pernyataan H_a berbunyi "Pengaruh latihan *Imagery* dapat meningkatkan hasil pukulan *Gate-in* Atlet pemula UKM *Woodball* Universitas PGRI Silampari .

Kata kunci: *Woodball, Latihan imagery, pukulan gate in*

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out how the effect of imagery training on the results of hitting the gate in a distance of 30m in the UNPARI woodball student activity unit. The type of research this time was experimental research in the form of a one-group pretest-posttest design. In this study, a sample of 10 people who were members of the UNPARI woodball UKM were then given an imagery training program. The instrument used was the 30M distance woodball skill test. The data analysis technique used SPSS 22 with the Wilcoxon signed rank test. The results of the Z data analysis obtained are -3,000 with a p value of Asymp. Sig. (2-tailed) of .003 is smaller <.005, so this result is that there is an influence on the differences in pretest and posttest data. These results also show that hypothesis a: is accepted and Hypothesis o: is rejected because it complies with the decision rules of hypothesis testing. If H_a is accepted then H_o is rejected H_a 's statement reads "The effect of Imagery training can increase the results of Gate-in shots for beginner athletes at UKM Woodball, PGRI Silampari University.

Keywords: *Woodball, imagery training, hitting gate in*

PENDAHULUAN

UKM atau yang merupakan singkatan dari unit kegiatan mahasiswa adalah suatu organisasi yang dibentuk dengan tujuan mencari minat dan menyalurkan bakat mahasiswa/i. Dalam bidang olahraga Unit kegiatan mahasiswa dibentuk sebagai wadah untuk mahasiswa/i dalam mengembangkan bakat serta

meningkatkan prestasi olahraga dalam bidang olahraga melalui kompetisi atau perlombaan olahraga. Sejak didirikan 6 Desember 2021 para atlet UKM *Woodball* UNPARI sudah berhasil meraih 5 perak dan 5 perunggu pada kejuaraan tingkat daerah se-sumatera selatan. Tercatat sudah ada 30 anggota yang sudah bergabung Bersama UKM *Woodball* UNPARI 10 atlet yang sudah berlatih

selama 2 tahun dan 20 atlet yang baru berlatih 2 bulan

Berdasarkan hasil observasi kami dan wawancara bersama pelatih UKM *Woodball* para atlet melakukan latihan 1 kali dalam seminggu dan apabila ingin menghadapi kejuaran pelatih akan menambah waktu latihan sebanyak 3 kali dalam satu minggu dan melalui pengamatan kami terdapat kendala yang berkaitan dengan ketepatan pukulan *gate in* pada lintasan yang berbentuk leter L dengan jarak 30 M hal ini terjadi pada atlet yang baru berlatih selama 2 bulan.. Hasil pukulan yang seharusnya bisa di selesaikan di 2-3 pukulan namun para atlet pemula menyelesaikan satu lintasan berbentuk leter L dengan jarak 30 M dengan >8 pukulan. Dengan hasil pukulan yang seperti ini mengindikasikan bahwa terdapat permasalahan pada ketepatan pukulan atlet pemula UKM *woodball* UNPARI.

Secara sederhana olahraga *woodball* merupakan olahraga yang s mudah untuk dimainkan, seorang pemain *woodball* harus bisa memukul bola menggunakan mallet hingga bola tersebut masuk dan melewati gate.

Namun dalam olahraga *woodball* pemain juga harus memiliki konsentrasi yang baik demi mendukung terselesaikannya permainan dengan maksimal, hal inilah yang biasanya menjadi kendala bagi atlet pemula, yaitu kesulitan dalam menjaga konsentrasi ketika bermain *woodball*.

Sehingga ada 3 bentuk latihan yang bisa di terapkan untuk meningkatkan ketepatan pukulan *gate in* (1). Latihan lempar tangkap bola guna meningkatkan koordinasi mata serta tangan, (2). Latihan Kondisi

mental dan psikis untk mengontrol kecemasan atlet, dan (3). Latihan *Imagery* yang merukan latihan membayangkan dan memikirkan suatu gerakan tertentu.

Dalam hal ini peneliti ingin mengambil latihan *imagery* untuk meningkatkan ketepatan pukulan *gate in*. Maka dari hasil permasalahan yang ada perlu diadakannya penelitian lanjutan oleh peneliti untuk membuat program latihan *Imagery* kepada atlet pemula di UKM *Woodball* UNPARI, dengan harapan mampu meningkatkan ketepatan pukulan *gate in*, sehingga ketika melangsungkan pertandingan atlet *Woodball* UNPARI mampu mendapatkan hasil yang maksimal

Terdapat berbagai definisi terkait dengan latihan *imagery*. Latihan *imagery* merupakan latihan membayangkan suatu gerakan seperti gerakan yang sebenarnya sehingga melalui latihan *imagery* atlet akan terbiasa melakukan gerakan-gerakan yang mendukung ketepatan suatu pukulan. Pendapat lain menurut komarudin dalam Iman,dkk (2017:92) jika latihan mental *imagery* berupaya guna menghasilkan ataupun mengulangi sesuatu aktivitas dalam benak manusia, ialah menghasilkan suatu pengalaman dalam otak. Hal ini dicoba dengan mengingat Kembali aktivitas yang dicoba dan ditaruh dalam pikiran Anda, dan kemudian membentuknya menjadi gambar pola gerakan yang penting.

Menurut Maksum dalam Manazi (2013:455) *Imagery* memiliki beberapa sifat yaitu: bersifat bisa dilihat, bisa didengar , bisa diraskan aromanya melalui penciuman, seimbang , bisa di raba , tersimpan diingata, mampu di ingat kembali sementara itu untuk jenisnya dipisah jadi dua yakni *imagery* yang dilakuakn

dari dalam diri manusia(imagery internal) dan imagery yang dicoba di luar diri manusia(imagery eksternal)

Sedangkan menurut Nurhuda, F dalam Hidayat, (2017:13). *Imagery* berkaitan langsung pengaruhi kenaikan keahlian gerak serta penampilan berolahraga, imagery mental berhubungan baik dengan perkembangan dimensi mental yang bisa mengatur peningkatan keahlian motorik, semacam kepercayaan diri, motivasi serta kecemasan.

Latihan *imagery* dalam olahraga woodball akan memberikan dorongan terhadap atlet untuk meningkatkan keterampilannya dalam suatu perlombaan. Seorang atlet *woodball* nasional bahkan internasional menunjukkan kemampuan yang baik dalam keterampilan *imagery* pukulan woodball, mereka terbiasa melakukan latihan *imagery* secara rutin sehingga keterampilan tekniknya semakin baik. Melihat keterampilannya yang terus meningkat seorang atlet akan lebih siap ketika menghadapi perlombaan

Berdasarkan pendapat beberapa para ahli sebelumnya tentang *imagery*. Dapat ditarik kesimpulan bahwa imagery dalam latihan *woodball* memiliki hubungan yang erat, karena dalam permainan *woodball* merupakan kombinasi dari aspek fisik mulai dari kekuatan otot lengan, bahu ketika mengangkat mallet kebelakang dan kelenturan persendian pinggang saat memutar kedepan setelah melakukan pukulan dan psikis yang harus sabar dan konsentrasi yang tinggi

Sedangkan *imagery* adalah salah satu jenis latihan mental yang dilakukan seorang atlet dengan melatih keterampilan bayangan untuk menciptakan refleksi terkait suatu

metode dari pengalaman seseorang dengan menggunakan indra yang ada, dilanjutkan dengan praktik dunia nyata.

Jadi penerapan latihan *imagery* sangat cocok untuk membantu atlet yang baru berlatih dalam meningkatkan keterampilan pukulan gate in. Pada kesempatan kali ini peneliti mendapatkan kesimpulan berdasarkan penjelasan permasalahan, oleh karena itu peneliti melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Pukulan *Gate In* Jarak 30M Pada UKM *Woodball* Universitas PGRI Silampari “

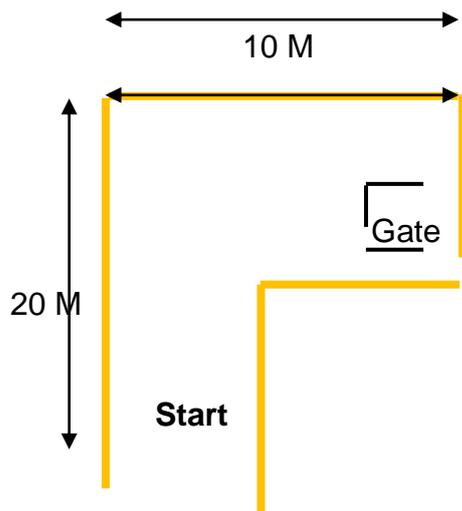
METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam hal ini yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Penelitian eksperimen dipilih karena merupakan tindakan yang tepat untuk mengetahui suatu perubahan akibat dari suatu perlakuan. Terdapat kelompok eksperimen ini diberikan program latihan selama 8 kali pertemuan atau 1 bulan lamanya sebelum memasuki program latihan akan dilakukan tes awal terlebih dahulu untuk melihat kondisi awal sampel penelitian yang kemudian akan melakukan tes akhir untuk melihat perubahan yang terjadi akibat dari perlakuan yang telah diberikan. Menurut Sugiyono dalam Mayang Sari & Syafutra (2021:147) wujud rancangan dalam riset ini merupakan memakai *One Group pretest-posttest Design* ialah eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa perbandingan. Grup eksperimen melakukan latihan dan diberikan latihan berupa latihan *imagery*.

Populasi berasal dari UKM *Woodball* Universitas PGRI Silampari

yang berjumlah sebanyak 20 orang dengan sampel 10 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini *Purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sejalan dengan kriteria yang dibutuhkan dalam menentukan jumlah sampel. Sugiono dalam (Iman et al., 2017). Sampel dalam penelitian ini diambil dengan melalui beberapa pertimbangan yaitu merupakan atlet pemula yang belum memiliki pengalaman mengikuti kejuaraan tingkat daerah dan nasional

Dalam penelitian Teknik pengambilan data melalui tes keterampilan pukulan *gate-in* mahasiswa UKM *Woodball* Universitas PGRI Silampari. Untuk melihat kondisi awal sampel dalam melakukan pukulan *gate in* pada jarak 30 M.



Gambar 1. Lintasan jarak 30M

Tahap- tahap metode penerapan uji keahlian pukulan *gate- in* ialah sebagai berikut:

1. Siapkan Lintasan yang berupa leter L kemudian pasang perlengkapan yang diperlukan guna mendukungnya riset ini.

2. Sampel yang terdapat hendak melaksanakan 1 pukulan dengan tiap pukulannya terletak di tempat yang berbeda .
3. Kemudian kita memberikan aba-aba sehingga atlit melaksanakan gerakan pukulan hingga menggapai di wilayah parking.
4. Sesudah bola sampai di wilayah parking, sampel melaksanakan pukulan sampai masuk gate
5. Bila bola keluar dari fairaway(out of boundary/ OB/ lintasan), bola diletakan dengan jarak 2 kepala mallet kedalam lapangan/ lintasan dari tempat OB serta dikenakan pinalti hitungan 2 pukulan
6. Sesudah itu bola dipukul kembali oleh atlit sampai mendekati wilayah parking ataupun gate
7. Apabila bola bergulir melewati gate sampel tetap harus menyelesaikan listasan kemudian ampel selanjutnya.
8. Catat jumlah pukulan serta hasil yang diperoleh sampel yang sudah melaksanakan pukulan, setelah itu hasilnya diakumulasikan.

Perlengkapan yang wajib disiapkan serta diperlukan dalam riset ini ialah 1. Mallet, 2. Bola woodball, 3. Gate 4. Stopwatch 5. Perlengkapan tulis, 6. Score Card. Metode analisis informasi pada riset ini memakai uji statistic parametric ialah paired ilustrasi t-test buat mengenali pretest serta posttest imagery training buat tingkatkan hasil pukulan *gate- in* pemain pendatang baru UKM Woodball Universitas PGRI Silampari dengan bantuan Statistical For Sosial Science(SPSS) 22 dengan menggunakan Wilcoxon signed rank test Wilcoxon signed rank test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di lapangan depan kantor diskominfo kota Lubuklinggau hasil tes awal dan tes akhir yang berasal dari sampel penelitian berjumlah 10 pemain pemula pada UKM *Woodball* Universitas PGRI Silampari yang diberikan program latihan perlakuan berupa latihan pukulan *gate-in*. Sebelum memasuki program latihan pemain pendatang baru diberikan tes terlebih dulu yaitu melaksanakan uji berupa tes awal guna mengenali hasil pukulan *gate-in*, berikutnya diberikan perlakuan setelah itu melaksanakan tes akhir guna mengenali apakah terdapat kenaikan hasil pukulan *gate-in* ataupun tidak. Informasi di miliki dari riset yang dilaksanakan oleh periset di lapangan diskominfo terhadap kelompok eksperimen. Hasil perhitungan dihitung memakai SPSS versi 22.

Tabel 1. Deskriptif statistik hasil pukulan *gate in woodball*

Melalui tabel diatas banyaknya sampel pada saat tes sebelum perlakuan dan tes sesudah diberikan perlakuan berjumlah 10 orang nilai rata-rata hasil pukulan *gate in* pada saat tes sebelum perlakuan 4.00. Dan hasil nilai rata-rata pukulan *gate in* pada saat tes sesudah diberikan perlakuan yaitu 4.90 dapat dinyatakan nilai rata-rata tes sesudah diberikan perlakuan lebih baik dari nilai tes sebelum perlakuan Untuk nilai *std. Deviation* (Standar deviasi) pada saat tes sebelum perlakuan yaitu .471 dan tes sesudah perlakuan .316. dengan nilai minimal 3 dan maksimal 5 pada saat tes sebelum perlakuan dan nilai minimum 4 dan maksimum 5 pada saat tes setelah diberikan perlakuan

Tabel.2. Tes statistik *Pretest & posttest* hasil pukulan *gate in woodball*

	Pretest-posttest
Z	-3.000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

Berdasarkan tabel diatas dari hasil uji *wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai Z yang didapat sebesar -3.000 dengan p value nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar .003 lebih kecil < .005 maka hasil ini adalah terdapat pengaruh terhadap perbedaan data tes awal dan tes akhir

Hal ini sejalan dengan pemikiran Gunarsa dalam (Sulton Manazi, 2013) yang menyebutkan bahwa *imagery* merupakan suatu cara yang digunakan untuk membayangkan sesuatu didalam pikiran yang dilakukan dengan sadar dan nantinya akan diingat kembali kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya, misalnya mengingat teknik gerakan pukulan *woodball*

	N	Mean	Std Deviasi	Minimal	Maksimal
Pretest	10	4.00	0.471	3	5
Posttest	10	4.90	0.316	4	5

dengan baik, sampai bayangan yang ada dalam pikiran tersebut tersasa secara nyata

Sehingga atlet pemula bisa menerapkannya di kehidupan nyata semua bayangan tentang pukulan *woodball* yang ada dalam pikirannya, terutama ketika pertandingan yang kemudian atlet pemula mampu memiliki tingkat konsentrasi yang baik sehingga mendapatkan hasil yang masimal. Dengan demikian menunjukkan H_a : diterima dan H_o : ditolak karena terdapat hasil peningkatan pukulan *gate in* pada atlet

pemula setelah dilakukannya tes akhir. Hal ini menunjukkan bahwa secara menyeluruh instrument tes yang digunakan telah berjalan baik dilihat dari perbedaan hasil rata-rata tes awal 4.00 dan hasil rata-rata tes akhir 4.90

Bersumber pada hasil riset terdapat pengaruh latihan *imagery* pada hasil pukulan gate in atlit pendatang baru UKM Woodball Universitas PGRI Silampari secara signifikan. Sehabis diberikan perlakuan terhadap hasil pretest serta posttest nyatanya latihan *imagery* training bisa tingkatan hasil pukulan gate in. Dengan terdapatnya program latihan *imagery* yang rutin, hingga mapu menciptakan hasil pukulan gate-in woodball yang lebih baik, dan seorang atlet mampu mencapai hasil yang maksimal ketika dipertandingan

Perihal ini telah dibuktikan pula dengan riset lebih dahulu yang dicoba oleh (Mayang Sari& Syafutra, 2021) dengan judul ialah“ Penerapan *Imagery* Training Untuk Meningkatkan Hasil Pukulan Parking Dan Gate-In Atlet Pemula Woodball Musi Rawas” serta riset yang sudah dicoba oleh (Iman et al., 2017) dengan judul“ Pengaruh *Imagery* Training Terhadap Hasil Pukulan Parking Serta Gate- In Woodball Di Ukm Woodball Upi”.

Tidak hanya pada olahraga *woodball*, latihan *imagery* juga memberikan manfaat bagi olahraga panahan yang menuntut pemainnya memiliki konsentrasi yang baik untk membidik sasaran yang tepat Hal ini dibuktikan dengan penelitian (Sulton Manazi, 2013) dengan judul “Pengaruh penerapan latihan *imagery* terhadap hasil tembakan pada jarak 30 meter ekstrakurikuler olahraga panahan smp negeri 02 bakung blitar” Dengan demikian melalui latihan *imagery* seorang atlet mampu

meningkatkan peluang prestasinya karena dengan menggunakan *imagery* seorang atlet bisa meningkatkan dan menjaga konsentrasi dalam melakukan Teknik dasar memukul *woodball*

Bersumber pada hasil riset ini, diharapkan kepada pelatih UKM Woodball Universitas PGRI Silampari bisa menerapkan latihan *imagery* secara rutin segingga bisa terus meningkatkan hasil pukulan gate- in woodball supaya bisa mendapatkan hasil skor yang maksimal

KESIMPULAN

Bersumber pada hasil pengolahan serta analisis informasi, sehabis periset melaksanakan pretest serta posttest nyatanya sehabis di beri perlakuan *imagery* training bisa nampak nilai Z yang muncul sebesar- 3. 000 dengan nilai p nilai Asymp. Sig.(2- tailed) sebesar. 003 lebih kecil & It;. 005 hingga hasil ini merupakan ada pengaruh terhadap perbandingan informasi pretest serta posttest. Hasil ini pula membuktikan Ha: diterima serta Ho: ditolak sebab cocok dengan ketentuan keputusan uji hipotesis. Ha diterima hingga statment Ha berbunyi“ Pengaruh latihan *Imagery* bisa meningkatkan hasil pukulan Gate- in Atlet pendatang baru UKM *Woodball* Universitas PGRI Silampari

DAFTAR PUSTAKA

Iman, I. M. I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2017). Pengaruh *Imagery* Training Terhadap Hasil Pukulan Parking dan Gate-in Woodball di UKM Woodball UPI. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 91.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4414>

Kumar, A., Febriyanto, R., & Mardius,

A. (2022). Eektivitas metode drills for game-like situation terhadap kemampuan passing bawah atlet bolavoli. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(1), 23-32.

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>

SAPUTRA, D. I. M., Fussalam, Y. E., & Kurniawan, R. (2021). Tinjauan Kemampuan Bermain Bola Voli pada Pemain Club Arembang Sungai Abang. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(1), 21-32.

Sulton Manazi, M. (2013). Pengaruh Penerapan Latihan Imagery Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga Panahan Smp Negeri 02 Bakung Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 454–458.