

**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* ATLET UKM PETANQUE
UNIVERSITAS SILIWANGI**

SKRIPSI

digunakan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh,

**RIAN PAHRUL HIDAYAT
162191097**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2020**

**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING ATLET UKM PETANQUE UNIVERSITAS
SILIWANGI**

(Eksperimen Pada Atlet UKM Petanque Universitas Siliwangi)

**RIAN PAHRUL HIDAYAT
162191097**

disetujui oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIDN 0009046301**

**Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd.
NIDN 0001016702**

disahkan oleh

Dekan,

Ketua Jurusan,

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIDN 0009046301**

**H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN 0415116301**

**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING ATLET UKM PETANQUE UNIVERSITAS
SILIWANGI**

(Eksperimen Pada Atlet UKM Petanque Universitas Siliwangi)

**RIAN PAHRUL HIDAYAT
162191097**

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 05 Agustus 2020

Dewan Penguji:

Penguji 1 : Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd. (.....)

Penguji 2 : Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd. (.....)

Penguji 3 : Dr. H. Iis Marwan, M.Pd (.....)

Penguji 4 : Ucu Muhammad Afif, M.Pd (.....)

Penguji 5 : Resty Agustriyani, M.Pd (.....)

ABSTRAK

RIAN PAHRUL HIDAYAT. 2020. **Pengaruh Latihan *Mental Imagery* Terhadap Ketepatan *Shooting* Atlet UKM Petanque Universitas Siliwangi**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Kemampuan *shooting* atlet UKM petanque Universitas Siliwangi masih banyak kekurangan terutama dalam masalah ketepatan, dilihat dari kejuaraan Nasional antar mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta banyak atlet dari UKM Petanque Universitas Siliwangi yang berguguran dibabak penyisihan. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi seberapa besar pengaruh latihan *mental imagery* terhadap ketepatan *shooting* atlet UKM Petanque Universitas Siliwangi dan untuk memperoleh informasi manfaat latihan mental imagery terhadap ketepatan *shooting*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data adalah studi lapangan dan studi kepustakaan. Populasi atau universe dalam penelitian ini adalah atlet UKM Petanque Universitas Siliwangi yang berjumlah 11 orang. Sampel atau contoh yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh yang artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Penelitian dilakukan selama 8 kali pertemuan termasuk tes awal dan tes akhir. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan mental imagery terhadap hasil *shooting* atlet UKM Petanque Universitas Siliwangi dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,82 > 1,81$).

Kata Kunci: Latihan *Mental Imagery*, Petanque, *Shooting*

ABSTRACT

RIAN PAHRUL HIDAYAT. 2020. *The Effect of Mental Imagery Exercise on the Accuracy of Shooting at Siliwangi University Petanque Athletes*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The ability to shoot UKM petanque athletes at Siliwangi University still has many shortcomings, especially in terms of accuracy, seen from the National Championship between students at Jakarta State University. Many athletes from the Petanque UKM Siliwangi University fell in preliminary rounds. The purpose of this study was to obtain information on how much influence the mental imagery exercise had on the shooting results of Siliwangi University Petanque UKM athletes and to obtain information on the benefits of mental imagery training on the accuracy of shooting. The research method used is the experimental method with data collection techniques are field studies and literature studies. The population or universe in this study are 11 Petanque UKM Siliwangi athletes. The sample or sample used in this study is saturated sampling which means that the entire population is sampled. The study was conducted during 8 meetings including a preliminary test and a final test. Based on the results of research, data processing, data analysis and hypothesis testing, it can be concluded that there is a significant influence of mental imagery training on the shooting results of Siliwangi University Petanque UKM athletes with $t_{count} > t_{table}$ ($8.82 > 1.81$).

Keywords: *Mental Imagery Training, Petanque, Shooting*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat illahi Robbi, yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan mental *Imagery* Terhadap Ketepatan *Shooting* Atlet UKM Petanque Universitas Siliwangi)”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah berusaha maksimal untuk menyelesaikannya, meskipun dengan keterbatasan kemampuan, wawasan pengetahuan serta pengalaman yang penulis miliki.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, ketidaksempurnaan tersebut disebabkan oleh kemampuan, pengetahuan serta pengalaman penulis yang masih terbatas. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan bagi kemajuan dimasa yang akan datang.

Tasikmalaya, Juli 2020

Penulis,

Rian Pahrul Hidayat

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama penulis ucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya kepada penulis sehingga untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah S1 berupa skripsi, skripsi ini dapat terselesaikan tentu atas bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Maka dari itu dengan segala kerendahan dan ketulusan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Cucu Hidayat, Drs., M.Pd. selaku pembimbing I yang telah memberi arahan dan bimbingan serta saran yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
2. Drs. H. Gumilar Mulya, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah memberi arahan dan bimbingan serta saran yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
3. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan ilmu dan bantuan serta dorongannya dalam penulisan skripsi ini.
4. Pembina UKM Petanque Drs. H. Gumilar Mulya, M.Pd. serta pelatih bu Resty Agustriyani, M. Pd yang telah mempersilahkan penulis untuk melakukan penelitian di UKM petanque Universitas Siliwangi.
5. Teristimewa kedua Orang Tua penulis Nasrul Munir Juandi dan Susijanti, yang selalu memberikan dukungan baik moral, materi dan spiritual agar terselesaikannya penulisan skripsi ini.
6. Teman-teman penulis (Ganda, Emon) dan untuk orang terdekat penulis (Yuniarti Sani Damayanti) yang telah membantu dan memberikan dukungan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan khususnya Penjas kelas C angkatan 2016 dan seluruh teman PJKR 2016 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Latihan	8
2.1.2 Tujuan Latihan	9
2.1.3 Prinsip Latihan	9
2.1.4 Variasi Latihan.....	13
2.1.5 Latihan Mental.....	13
2.1.6 <i>Imagery</i>	14
2.1.7 Manfaat Latihan <i>Imagery</i>	16
2.1.8 Bentuk-bentuk Latihan <i>Imagery</i>	17

2.1.9	Karakteristik <i>Imagery</i>	20
2.1.10	Konsep Permainan Petanque	21
2.1.11	<i>Shooting</i> Permainan Petanque	21
2.1.12	Variasi Latihan <i>Shooting</i> Permainan Petanque.....	25
2.2	Hasil Penelitian yang Relevan	26
2.3	Kerangka Konseptual.....	27
2.4	Hipotesis Penelitian.....	28
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN		
3.1	Metode Penelitian	30
3.2	Variabel Penelitian.....	30
3.3	Desain Penelitian	31
3.4	Populasi dan Sampel	32
3.5	Teknik Pengumpulan Data	32
3.6	Instrumen Penelitian	33
3.7	Teknik Analisis Data.....	34
3.8	Langkah-langkah Penelitian	36
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	38
4.1.1	Deskripsi Data.....	38
4.1.2	Pengujian Persyaratan Analisis.....	39
4.1.3	Pengujian Hipotesis.....	40
4.2	Pembahasan	41
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Simpulan.....	43
5.2	Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA		44
LAMPIRAN		46
RIWAYAT HIDUP		65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Metode Latihan Mental.....	14
Gambar 2.2 Teknik Memegang Bola.....	22
Gambar 2.3 Ayunan Lengan Pada Saat Memegang Bola	23
Gambar 2.4 Teknik <i>wirst</i>	24
Gambar 2.5 Posisi Kaki Dalam Lingkaran.....	25
Gambar 2.6 Pandangan Mata	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian	31
Gambar 3.2 Tes <i>Shooting</i> Petanque	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Shooting	38
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Rata-rata Standar Deviasi, dan Varians dari Masing-masing Data	39
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing-masing Data.....	39
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Masing-masing Data.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tes Awal	46
Lampiran 2. Program Latihan.....	47
Lampiran 3. Tes Awal.....	52
Lampiran 4. Tes Akhir	53
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data.....	54
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal.....	55
Lampiran 7. Tabel Distribusi t.....	56
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	57
Lampiran 9. Tabel Uji Lilliefors.....	58
Lampiran 10. Surat Keterangan Bimbingan.....	59
Lampiran 11. Surat Izin Observasi	60
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	61
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	62