



## Penerapan Imagery Training Untuk Meningkatkan Hasil Pukulan Parking Dan Gate-in Atlet Woodball Musi Rawasa 1

Dini Mayang Sari<sup>1</sup>, Muhammad Supriyadi<sup>2</sup>, Wawan Syafutra<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Lubuklinggau, Indonesia.

E-mail: [dinimayangsari01@gamil.com](mailto:dinimayangsari01@gamil.com)

**Menerima:** 05 Juli 2021 ; **Revisi:** 05 Mei 2023; **Diterima:** 20 April 2023

<https://doi.org/10.24036/MensSana.08012023.02>

### Abstract

*This study aims to determine imagery training to improve the results of parking and gate-in woodball Musi Rawas hitting. This research is an experimental research in the form of one-group pretest-posttest design, the sample of this research is 10 athletes and then given treatment in the form of imagery training exercises. The instrument used was the parking dan gate-in skill test for the woodball athlete Musi Rawas. The data analysis technique used was SPSS 22 with Paired Sample t-test. The results of this study there is a table of 1.833 and T count of 9.000. from the results of this study indicate that  $H_0$ : accepted and  $H_a$ : rejected because in accordance with the rules of hypothesis testing decisions. According to Priyastama (2017:91) which states the significance value obtained ( $p$ )  $< 0.05$  then  $H_0$  is rejected, and  $H_0$  is accepted or  $H_a$  is accepted if  $T_{count} < T_{table}$  and significance value obtained ( $p$ )  $> 0.05$  then  $H_a$  is rejected, and  $H_0$  is accepted or  $H_a$  is accepted if  $T_{hitung} > T_{table}$ . Based on the result of paired samples test, the output of SPSS obtained the sig value. ( $p$ ) 0.000  $<$  from 0.05 and the value of Tcount (9.000)  $>$  t table (1.833). the results above show that  $H_a$ : accepted and  $H_0$ : rejected. If  $H_a$  is accepted, then  $H_a$ 's statement reads "imagery training there is an increase in the results of parking and gate-in athletes beginner woodball Musi Rawas*

**Keywords:** Woodball, imagery training, parking stroke and gate-in

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Imagery Training* Untuk Meningkatkan hasil pukulan *Parking* dan *Gate-in Woodball* Musi Rawas. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang berbentuk one-group pretest-posttest design, sampel penelitian ini berjumlah 10 orang atlet lalu diberikan perlakuan berupa latihan *imagery training*. Instrumen yang digunakan tes keterampilan pukulan *parking* dan *gate-in* atlet *woodball* Musi Rawas. Teknik analisis data yang digunakan adalah SPSS 22 dengan *Paired Sample t-test*. Hasil dari penelitian ini terdapat peningkatan yang signifikan dengan Kriteria pengujian  $\alpha = 0,05$  maka diperoleh  $T_{tabel}$  sebesar 1,833 dan  $T_{hitung}$  sebesar 9,000. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa  $H_a$  : diterima dan  $H_0$  : ditolak karena sesuai dengan aturan keputusan uji hipotesis. Menurut Priyastama (2017:91) yang menyatakan nilai signifikansi yang diperoleh ( $p$ )  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima atau  $H_a$  diterima bila jika  $T_{hitung} < T_{tabel}$  dan nilai signifikansi yang diperoleh ( $p$ )  $> 0,05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima atau  $H_0$  diterima bila  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Berdasarkan hasil *paired samples test* keluaran SPSS diperoleh nilai sig. ( $p$ ) 0,000  $<$  dari 0,05 dan nilai  $T_{hitung}$  (9,000)  $>$   $T_{tabel}$  (1,833). Dari hasil diatas menunjukkan bahwa  $H_a$  : diterima dan  $H_0$  : ditolak. Jika  $H_a$  diterima maka pernyataan  $H_a$  berbunyi "*Imagery Training* terdapat peningkatan hasil pukulan *Parking* dan *Gate-in* Atlet Pemula *Woodball* Musi Rawas".

**Kata Kunci :** Woodball, imagery training, pukulan parking dan gate-in.

### PENDAHULUAN

Olahraga *Woodball* merupakan salah satu cabang olahraga permainan. Semakin berkembangnya jaman semakin banyak cabang olahraga yang bermunculan, yang merupakan modifikasi dari olahraga yang sudah ada

ataupun memang baru. Olahraga *Woodball* (bola kayu) pertama kali ditemukan di Taiwan. Pada tahun 1990 oleh Ming Hui Weng dan KuangChu Young. Pada awalnya mereka hanya ingin membangun sebuah taman bagi kedua orang tuanya, supaya mereka dapat berjalan-jalan

dilokasi yang nyaman dan pemandangan yang indah di Nei-Shuang, Shuh-Lin, Taipei, Taiwan. Akhirnya setelah mengelilingi area perbukitan, mereka menjadi sebuah tempat olahraga outdoor. Ide tersebut berkembang untuk memanfaatkan area tersebut sebagai lapangan bermain bola.

Menurut Putu (Amin, dkk. 2017:2) menjelaskan permainan *woodball* hampir mirip dengan permainan *golf*, namun lubang (*hole*) diganti dengan gawang kecil (*gate*) dan apabila bola *woodball* tersebut dipukul dengan *mallet*, bola akan menggelinding, sedangkan bola *golf* apabila dipukul bola hampir keseluruhan akan melambung.

Sedangkan menurut Kriswanto (Amin, dkk. 2017:1) *Woodball* merupakan pengembangan dari permainan *golf*, dimana bola yang terbuat dari kayu dipukul dengan tongkat menyerupai palu (*mallet*, tongkat yang terbuat dari kayu) diarahkan ke gawang kecil (*gate*) yang lebarnya lebih besar sedikit bolanya.

Dari pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa permainan *woodball* ini adalah permainan yang dimodifikasi dari permainan *golf* tetapi alat yang digunakan terbuat kayu baik bola, pemukul (*mallet*), gawang (*gate*) untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan jasmani, kecerdasan dan membentuk watak atau karakter atlet.

Dimana permainan *woodball* memerlukan konsentrasi yang tinggi untuk memukul bola menggunakan *mallet* lalu memasukan bola ke dalam gawang (*gate*). Pembinaan olahraga prestasi yang aktif di Musi Rawas salah satunya yaitu Klub *woodball* Musi Rawas. Dimana kegiatan latihan *woodball* ini dilakukan 3 kali dalam seminggu yakni Jumat, Sabtu dan Minggu yang di ikuti atlet sebanyak 28 orang.

Dari kegiatan latihan *Woodball* atlet dilatih agar dapat menguasai teknik dasar yang baik dan diajarkan teknik yang benar. Dalam kegiatan ini atlet dibina oleh pembina yang profesional khusus dibidang *woodball*.

Namun berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di lapangan, ternyata olahraga *woodball* baru berkembang di Musi Rawas, masih banyak orang yang belum mengetahui olahraga ini rendahnya alat penunjang sarana dan prasarannya yang kurang memadainya, hal ini terlihat dari *mallet*/pemukul, Bola, *gate*/gawang kurang, masih rendahnya konsentrasi (kefokusan) atlet serta hasil kemampuan dasar teknik pukulan

*parking* dan *gate-ni* belum optimal.

Dari proses yang telah dilaksanakan seharusnya prestasi atau kemampuan pukulan *parking* dan *gate-in* atlet *woodball* Musi Rawas sudah baik. Ternyata berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 20 Januari 2020 pada pelatih *Woodball* Musi Rawas diketahui bahwa masih rendahnya kemampuan pukulan *parking* dan *gate-in* atlet *woodball*, hal ini terlihat ketika atlet dalam latihan mengalami kesulitan melakukan suatu gerakan yang salah atau belum sempurna pukulan *parking* dan *gate-in* yang diberikan oleh pelatih *woodball*.

Sama seperti olahraga pada umumnya, olahraga *woodball* juga memerlukan kemampuan dasar yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental. Dari keempat hal tersebut saling berkaitan dan saling mendukung satu sama lain dan harus dilatih agar mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut Harsono (dalam Iman, dkk, 2017:91) mengungkapkan bahwa ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Salah satu kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh seorang atlet *woodball* adalah keterampilan untuk memukul bola. Ketika dihadapkan dalam sebuah latihan atau pertandingan pemain akan menjumpai berbagai bentuk lapangan oleh karena itu penting bagi seorang atlet untuk menguasai beberapa teknik pukulan diantaranya pukulan *parking* dan *gate-in*.

Pukulan *parking* dan *gate-in* bisa sangat menentukan keberhasilan dalam menyelesaikan sebuah *fairway* (lintasan) dalam permainan, karena pukulan ini biasanya dilakukan untuk mengarahkan bola langsung kedalam *gate* atau mengarahkan bola supaya bisa mudah masuk ke dalam *gate*.

Pada dasarnya pukulan ini tidak jauh dengan pukulan jarak dekat untuk pukulan ini juga tidak memerlukan gerak tubuh yang banyak dan ayunan *mallet* yang panjang, namun yang dominan adalah *feeling* ketika kita akan memukul bola dan bagaimana kita mengontrol perkembangan *woodball* seperti ketersediaan panjang dan kecepatan ayunan sehingga bisa masuk tepat kedalam gawang.

Meskipun telah memiliki teknik pukulan yang baik terkadang seorang pemain *woodball* tidak selalu bisa memasukan bola dengan mulus



kedalam gate, karena ada factor penentu lain yang juga harus dikuasai oleh pemain *woodball* yaitu factor mental.

Olahraga *woodball* memerlukan tingkat konsentrasi dan ketenangan yang tinggi, terkadang ketika seorang pemain akan memasukan bola kedalam gawang, dirinya bisa saja diliputi oleh perasaan ragu dan takut, hal tersebutlah yang sering menyebabkan kegagalan seorang pemain *woodball* ketika melakukan pukulan. Untuk menghilangkan hal tersebut caranya adalah dengan melakukan latihan mental, salah satunya adalah dengan membayangkan gerakan-gerakan yang sudah dilakukan yaitu *imagery training*.

Menurut Komarudin (2014:81) *Imagery training* merupakan salah satu latihan mental, yaitu latihandengan membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi atau gerakan-gerakan tertentu. *Imagery* mental adalah serangkaian aktivitas membayangkann atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan diingatan. Pelatihan *imagery* dilapangan bukan berarti latihan ini menggantikan latihan yang tampak nyata.

Ada alasan lain mengapa latihan *imagery* sangat penting dilakukan sebagai pelengkap latihan yang nyata yaitu: konseptualisasi keterampilan gerak yang akan dipelajari secara *imagery*, secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif dan kemampuan seseorang untuk berpikir.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan *Imagery Training* untuk meningkatkan hasil pukulan *Parking* dan *Gate-in* Atlet Pemula *Woodball* Musi Rawas”.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Bentuk rancangan dalam penelitian ini adalah menggunakan *One Group pretest-posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa perbandingan berjumlah 10 orang atlet lalu diberikan perlakuan berupa latihan *imagery training*.

Instrument yang digunakan tes keterampilan pukulan *parking* dan *gate-in* atlet *woodball* Musi Rawas. Teknik analisis data yang digunakan adalah SPSS 22 dengan menggunakan

*Paired Sample t-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan GOR Musi Rawas yang terletak di Jalan Jendral Ahmad Yani No. 84 kelurahan Jogoboyo. Data yang dikumpulkan dan dianalisis, yang diperoleh dari sampel penelitian dengan jumlah 10 atlet yang diberikan perlakuan latihan dengan pukulan *parking* dan *gate-in*.

Sebelum atlet diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengetahui hasil pukulan *parking* dan *gate-in* sebelum diberi latihan *imagery training*, setelah itu diberikan perlakuan kemudian langkah selanjutnya adalah melakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil pukulan *parking* dan *gate-in* atau tidak.

Tabel 1. Hasil pretest dan posttest Tes Pukulan *Parking* dan *Gate-in* Woodball

No	Sampel	Pretest	Posttest
1	Sampel 1	2	4
2	Sampel 2	2	6
3	Sampel 3	4	8
4	Sampel 4	6	8
5	Sampel 5	4	8
6	Sampel 6	8	10
7	Sampel 7	2	4
8	Sampel 8	6	10
9	Sampel 9	4	6
10	Sampel 10	4	8

Data di peroleh dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan terhadap suatu kelompok eksperimen, mendapatkan perlakuan atau treatment, hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 22.0 Populasi berjumlah 28 atlet dan sampel.

Tabel 2. Descriptive Statistic *pretest* dan *posttest* Hasil Pukulan *Parking* dan *Gate-in* Woodball

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	10	2	8	4.20	1.989
Posttest	10	4	10	7.20	2.150
Valid N (listwise)	10				

Tabel 4 Hasil Paired Samples Test Hasil Pukulan Parking dan Gate-in Woodball

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest - Posttest	3.000	1.054	.333	3.754	2.246	9.000	9	.000

Berdasarkan tabel diatas untuk nilai rata-rata jumlah pukulan *parking* dan *gate-in* pada saat *pretest* yaitu 4,20 dan nilai rata-rata jumlah pukulan *parking* dan *gate-in* pada saat *posttest* yaitu 7,20. Jumlah atlet yang digunakan sebagai sampel penelitian sebanyak 10 orang atlet. Untuk nilai std. deviation (standar deviasi) pada *pretest* sebesar 1,989 dan *posttest* sebesar 2.150.

Tabel 3 Test of normality SPSS Pre Test dan Post Test Hasil Pukulan Parking dan Gate-in Woodball

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.886	10	.152
Posttest	.892	10	.177

Lilliefors Significance Correction Berdasarkan Hasil output tabel di atas, diketahui hasil *pre-test* hasil pukulan *parking* dan *gate-in* woodball diperoleh taraf signifikan (p) sebesar 0,152 dan nilai sig. untuk *post-test* hasil pukulan *parking* dan *gate-in* woodball diperoleh taraf signifikan (p) sebesar 0,177.

Karena nilai *pretest* dan *posttest* tersebut > 0,05, maka sebagaimana dasar pengambilan sampel keputusan dalam uji normalitas *Shapiro wilk* di atas, dapat disimpulkan bahwa data hasil pukulan *parking* dan *gate-in* woodball berdistribusi normal.

Menurut Priyastama (2017:91) yang menyatakan nilai signifikansi yang diperoleh (p) < 0,05 maka Ho ditolak, dan Ha diterima atau Ha diterima jika  $T_{hitung} < T_{tabel}$  dan nilai signifikansi yang diperoleh (p) > 0,05 maka Ha ditolak dan Ho diterima atau Ho diterima bila  $T_{hitung} > T_{tabel}$ .

Berdasarkan hasil *paired samples test* keluaran SPSS di atas di peroleh nilai sig.(p) 0,000 < dari 0,05 dan nilai  $T_{hitung}$  (9,000) >  $T_{tabel}$  (1,833).

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa Ha : diterima dan Ho : ditolak karena sesuai dengan aturan keputusan uji hipotesis. Hasil ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*. Jika Ha diterima maka pernyataan Ha berbunyi "Penerapan *Imagery Training* dapat meningkatkan hasil pukulan *Parking* dan *Gate-in* Atlet Pemula *Woodball* Musi Rawas".

### Pembahasan

Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana penerapan *Imagery Training* dapat meningkatkan hasil pukulan *Parking* dan *Gate-in* atlet pemula *woodball* Musi Rawas secara signifikan. Setelah diberikan perlakuan senam aerobik terlihat bahwa hasil *pretest* dan *posttest* tersebut berbeda, hasil nilai signifikansi yang diperoleh (p) < 0,05 maka Ho ditolak, dan Ha diterima atau Ha diterima jika  $T_{hitung} < T_{tabel}$  dan nilai signifikansi yang diperoleh (p) > 0,05 maka Ha ditolak dan Ho diterima atau Ho diterima bila  $T_{hitung} > T_{tabel}$ .

Berdasarkan hasil *paired samples test* keluaran SPSS diperoleh nilai sig. (p) 0,000 < dari 0,05 dan nilai  $T_{hitung}$  (9,000) >  $T_{tabel}$  (1,833). Dari hasil diatas menunjukkan bahwa Ha : diterima dan Ho : ditolak karena sesuai dengan aturan keputusan uji hipotesis.

Hasil ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*. Jika Ha diterima maka pernyataan Ha berbunyi "*Imagery Training* terdapat peningkatan hasil pukulan *parking* dan *gate-in* atlet pemula *woodball* Musi Rawas".

Dengan latihan *imagery training* yang baik, maka akan dapat melakukan pukulan *parking* dan *gate-in* woodball dengan baik pula, sehingga permainan akan terlihat baik. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pelatih *woodball* Musi Rawas dapat terus meningkatkan hasil pukulan *parking* dan *gate-in* woodball agar dapat lebih baik secara optimal.

### KESIMPULAN

Berdasarkan penerapan *Imagery Training* Terhadap Hasil Pukulan *Parking* dan *Gate-in* Atlet. Pemula *Woodball* Musi Rawas dapat disimpulkan hasil analisis data, deskripsi,



pengujian hasil penelitian, dan pembahasan.

Hal ini dapat dilihat melalui tes Pukulan *Parking* dan *Gate-in* yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada hasil Pukulan *Parking* dan *Gate-in* Atlet Pemula *Woodball* Musi Rawas.

Berdasarkan hasil diperoleh ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima atau  $H_a$  diterima bila jika  $T_{hitung} < T_{tabel}$  dan nilai signifikansi yang diperoleh ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau  $H_0$  diterima bila  $T_{hitung} > T_{tabel}$ .

Berdasarkan hasil *paired samples test* keluaran SPSS di atas diperoleh nilai sig. ( $p$ )  $0,000 <$  dari  $0,05$  dan nilai  $T_{hitung}$  ( $9,000$ )  $>$   $T_{tabel}$  ( $1,833$ ).

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa  $H_a$  : diterima dan  $H_0$  : ditolak. Jika  $H_a$  diterima maka pernyataan  $H_a$  berbunyi “*Imagery Training* terdapat peningkatan hasil pukulan *Parking* dan *Gate-in* Atlet Pemula *Woodball* Musi Rawas”.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.

Asnaldi, A. (2019). Explosion of limb muscles on the ability of Mae Geri Chudan Karateka Lemkari Dojo Bato Pariaman City. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 71-76.

Dewi, P. C. P., (2015). Identifikasi Keterampilan pukulan olahraga woodball. *Jurnal pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol 2.

<https://docplayer.info/74104130-Jurnal-pendidikan-kesehatan-rekreasi-volume-2-hal-desember-2015-identifikasi-keterampilan-pukulan-olahraga-woodball-putu-citra-permana-dewi.html>.

Amin, A. K., Doewes, M., & Purnama, S. K. (2017). *Pengembangan Prototipe Alat Bantu Latihan Mengayun Swing Trainer pada Atlet Woodball*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol 7 No 01 Tahun 2017.

<https://docplayer.info/62615233-Pengembangan-prototipe-alat-bantu-latihan-mengayun->

[swing-trainer-pada-atlet-woodball.html](https://docplayer.info/62615233-Pengembangan-prototipe-alat-bantu-latihan-mengayun-swing-trainer-pada-atlet-woodball.html).

Harsono.(2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Iman, I. M. I., Rahayu, N. I., & Sul-toni, K. (2017). Pengaruh Imagery Training Terhadap Hasil Pukulan *Parking* dan *Gate-in* *Woodball* di Ukm Upi. *Jurnal Penerapan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia*. 2(2), 91-95. <https://docplayer.info/91270926-Pengaruh-imagery-training-terhadap-hasil-pukulan-parking-dan-gate-in-woodball-di-ukm-woodball-upi.html>.

Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Kriswantoro, E. S. (2016). *Teknik Dasar Bermain Woodball*. Semarang: Indonesia Woodball Association.

Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Raja Grafindo.

Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Priyastama, R. (2017). *Buku Sakti Menguasai SPSS*, Yogyakarta: Start Up.

Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sudjana.(2005). *Metode Stastistika*. Bandung:PT Tarsito.

Winarno, (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: IKIPmMalang.