

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Woodball merupakan olahraga baru yang masih berkembang. Permainan ini memiliki karakteristik yang hampir sama dengan Golf, dimana tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola kedalam sebuah sasaran yang telah ditentukan dengan sedikit mungkin jumlah pukulan, dengan begitu orang yang dapat menyelesaikan permainan dengan jumlah pukulan yang paling sedikit dibandingkan pemain yang lain dialah pemenangnya.

Sama seperti olahraga pada umumnya, olahraga woodball juga memerlukan kemampuan dasar yaitu teknik, fisik, taktik dan mental. Keempat hal tersebut saling berkaitan dan saling mendukung satu sama lain dan harus dilatih agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Harsono (1988, hlm. 101) 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.

Salahsatu dari empat aspek latihan diatas yaitu latihan mental ternyata belum sepenuhnya dilakukan oleh para pelatih, sebagaimana yang diungkapkan Komarudin (2015, hlm.2) berdasarkan hasil wawancara dan pengamatannya dengan para pelatih cabang olahraga bahwa: “ latihan keterampilan mental belum dilakukan secara seksama dan spesifik dalam proses latihan.”. Padahal keempat aspek latihan tersebut bisa saling berkaitan, salahsatu contohnya adalah melalui latihan mental dengan menggunakan metode *imagery training* kita bisa mempelajari sebuah teknik atau gerakan dalam sebuah cabang olahraga, begitupun dalam mempelajari teknik pukulan dalam woodball.

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

Pukulan *parking* atau *gate-in* bisa sangat menentukan keberhasilan dalam menyelesaikan sebuah *fairaway* dalam permainan, karena pukulan ini biasanya dilakukan untuk mengarahkan bola langsung masuk kedalam *gate* atau mengarahkan bola supaya bisa mudah masuk kedalam *gate*. Pada dasarnya pukulan ini tidak berbeda jauh dengan pukulan jarak dekat dimana seseorang akan mulai melakukan pukulan *gate-in* setidaknya pada jarak 5 meter, sebagaimana diungkapkan Putu (2015) yaitu: “Jarak untuk *parking* dari *gate* minimal 5 meter dengan sudut 45° - 135° diukur dari titik tengah gawang.”. Sama seperti pukulan jarak pendek, untuk pukulan ini juga tidak memerlukan gerakan tubuh yang banyak dan ayunan *mallet* yang panjang, namun yang dominan adalah *feeling* ketika kita akan memukul bola dan bagaimana kita mengontrol 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 faktor penentu lain yang juga harus dikuasai oleh pemain woodball yaitu faktor 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 sebuah pukulan. Untuk menghilangkan hal tersebut caranya adalah dengan melakukan latihan mental, salahsatunya adalah dengan membayangkan gerakan-gerakan yang sudah dilakukan yaitu *imagery training*.

Imagery training merupakan salahsatu latihan mental, yaitu latihan dengan membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi atau gerakan-gerakan tertentu. Imajeri mental adalah serangkaian aktivitas membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu obyek, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan dalam ingatan (Blischke, 1999; Finke dalam Suharnan, 2000; Vedelli, 1985, hlm. 41). Pelatihan imajeri dilapangan bukan berarti latihan ini dapat menggantikan latihan yang tampak nyata. Ada alasan lain mengapa latihan imajeri sangat penting dilakukan sebagai pelengkap latihan yang nyata yaitu: konseptualisasi keterampilan gerak yang akan dipelajari secara

imajeri, secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif dan kemampuan seseorang untuk berfikir.

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin meningkatkan hasil keterampilan pukulan woodball di UKM Woodball UPI dengan menerapkan pelatihan mental, khususnya *imagery training* atau latihan imajeri. Dari penelitian ini penulis ingin mengetahui dan meneliti tentang pengaruh *imagery training* terhadap hasil pukulan woodball di UKM Woodball UPI. Oleh karena itu penulis dalam penelitian ini mengangkat judul penelitian dengan judul **“PENGARUH IMAGERY TRAINING TERHADAP HASIL PUKULAN PARKING DAN GATE-IN WOODBALL DI UKM WOODBALL UPI”**

1.2 Rumusan Masalah

- 1) Berapakah Jumlah Pukulan *Parking* dan *Gate-in* Woodball pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pretes dan posttest ?
- 2) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Imajeri terhadap hasil pukulan *parking* dan *gate-in* Woodball atlet UKM Woodball UPI?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil pukulan *parking* dan *gate-in* Woodball pada atlet UKM Woodball UPI setelah diberikan latihan Imajeri.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Secara Teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dan referensi bagi para pembaca khususnya para pelatih dan pembina ketika akan memberikan latihan mental untuk para atletnya, terutama untuk atlet Woodball
- 2) Secara Praktis, hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan dilingkungan kepelatihan woodball sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan pukulan jarak pendek atlet woodball melalui latihan imajeri.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan proposal skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya, adapun urutan masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut:

- 1) Pada BAB I latar belakang masalah mengapa peneliti ingin meneliti tentang pengaruh dari *imagery training* terhadap hasil pukulan *gate-in* adalah karena salahsatu aspek latihan yaitu latihan mental masih belum dilatihkan secara seksama oleh para pelatih dilapangan. Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat pengeruh yang signifikan dari latihan imajeri terhadap hasil pukulan *gate-in* dalam olahraga Woodball dan tujuan dari dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan imajeri itu sendiri. Manfaat penelitian yang ingin dicapai tentu adalah selain sebagai tambahan referensi teori, penelitian ini juga untuk acuan para pelatih dalam memberikan latihan mental bagi atletnya.
- 2) Pada BAB II tentang kajian pustaka peneliti memaparkan secara sekilas mengenai olahraga woodball yang masih tergolong merupakan olahraga yang baru berkembang mulai dari sejarah singkat olahraga woodball yang pertama kali ditemukan oleh Ming Hui, peralatan yang digunakan dalam olahraga woodball mulai dari mallet, gate dan bola, terlebih lagi akan dijelaskan lebih dalam mengenai teknik pukulan *parking* dan *gate-in* mulai dari tatacara memegang alat (grip) sampai tatacara memukul bola (backswing, downswing, impact, follow through). Kemudian dijelaskan mengenai *imagery training* sebagai salahsatu latihan mental. *Imagery training* memiliki banyak manfaat, seperti yang diungkapkan oleh Komarudin (2015:81) bahwa latihan imajeri dapat meningkatkan kemampuan atlet. Selanjutnya diterangkan juga mengenai penelitian terdahulu yang relevan yang dimaksudkan sebagai pendukung penelitian ini, salahsatunya yaitu penelitian Dave Smith dan Paul Holmes mengenai latihan imajeri yang memberikan pengaruh pada peningkatan kemampuan atlet golf. Landasan dari dilakukannya penelitian ini adalah karena teknik dan mental merupakan 2 aspek yang perlu dilatihkan kepada atelet, dan

keduanya dapat dilatih secara bersamaan melalui latihan imajeri selain itu dalam olahraga Woodball ketika kita akan melakukan pukulan selain butuh keterampilan yang baik untuk mengarahkan bola kita juga perlu memiliki konsentrasi yang tinggi, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan imajeri terhadap hasil pukulan *parking* dan *gate-in* dalam olahraga Woodball.

- 3) Pada BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan mengenai desain penelitian yang menggunakan intact group comparison design, dimana nanti partisipan yang berjumlah 20 orang akan dibagi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi pada penelitian kali ini yaitu mahasiswa yang merupakan anggota dari UKM Woodball UPI dan sampelnya terdiri dari anggota UKM woodball UPI yang berjumlah 12 orang dan baru melakukan latihan. Sampel akan melakukan pretest dan posttest dengan instrumen penelitian yang diadopsi dari Putu Citra Permana yaitu tes keterampilan pukulan *parking* dan *gate-in* untuk pemula. Setelah melakukan pretest sampel akan melakukan latihan selama 18 kali pertemuan selama 1 bulan lamanya, selain melakukan latihan untuk kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa latihan imajeri. Setelah program latihan selesai peneliti akan melakukan posttest kemudian menganalisis data dan mengkomparasikan antara hasil pretest dan posttest, dari hasil tersebut nantinya akan terlihat apakah treatment pada eksperimen ini memberikan perubahan atau tidak, dan juga peneliti nantinya bisa mengetahui apakah ada perbedaan antar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- 4) BAB IV mengenai hasil temuan dan pembahasan yang didapatkan. Pada temuan akan dipaparkan mengenai hasil dari pretes dan posttest, data yang didapatkna akan diuji T, namun pertama-tama peneliti akan menguji normalitas data lalu menguji homogenitas dan menguji data untuk membuktikan apakah ada pengaruh atau tidak antara pretes dan posttest pada penelitian ini. Dari analisis data yang dilakukan dengan menggunakan *spss* data hasil penelitian berdistribusi normal dan homogen.

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan perlakuan sementara untuk kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan. Adanya peningkatan pada kelompok eksperimen merupakan pengaruh dari latihan imajeri, sebagaimana yang disampaikan oleh Komarudin (2015:91) latihan imajeri dapat memfasilitasi pergorma atlet.

- 5) BAB V mengenai kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan imajeri memberikan pengaruh terhadap hasil pukulan *parking* dan *gate-in* Woodball di UKM Woodball UPI. Kemudian rekomendasi untuk penelitian selanjutnya akan lebih baik jika sampel yang digunakan bisa lebih banyak.