

**IMPLEMENTASI LATIHAN IMAGERY INTERNAL DAN EKSTERNAL
BULUTANGKIS PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN
SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Nurhasanah
NIM 1504155

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2019**

IMPLEMENTASI LATIHAN IMAJERI INTERNAL DAN EKSTERNAL
BULUTANGKIS TERHADAP ANAK USIA 10-12 TAHUN

Oleh :

Nurhasanah

Sebuah skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Nurhasanah

April 2019

Hak cipta dilindungi Undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbaiki seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang

Difotocopy atau cara lainnya tanpa izin penulis

NURHASANAH
IMPLEMENTASI LATIHAN IMAGERY INTERNAL DAN EKSTERNAL
BULUTANGKIS PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Drs. Sucipto, M. Kes., AIFO

NIP: 196106121987031002

Pembimbing II

Dr. Yusup Hidayat M. Si.

NIP:196808301999031001

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes., AIFO.

NIP: 196207181988031004

ABSTRAK

Nurhasanah (2019). Implementasi Latihan Imajeri Internal dan Eksternal Bulutangkis terhadap Anak Usia 10-12 Tahun . Pembimbing I : Drs. Sucipto, M.Kes., AIFO. Pembimbing II : Dr. Yusup Hidayat, M.Si.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari implementasi latihan imajeri internal dan eksternal terhadap keterampilan dasar bermain bulutangkis anak usia 10-12 tahun. Metode yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen, desain penelitian ini menggunakan *Pretest Posttest control Group Design*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa sekolah bulutangkis FPOK UPI yang berusia 10-12 tahun. Sampel pada penelitian ini adalah 48 orang siswa dari sekolah bulutangkis FPOK UPI. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportionate stratified random sampling* yang dibagi menjadi tiga kelompok, kelompok satu sebagai kelompok eksperimen 1, kelompok dua sebagai kelompok eksperimen dua dan kelompok tiga sebagai kelompok kontrol. Kemudian menggunakan teknik *Random Assigment* untuk membagi tugas antara tiga kelompok tersebut. Data diolah menggunakan program SPSS versi 25. Hasil penelitian ini adalah 1)terdapat peningkatan terhadap keterampilan dasar bermain bulutangkis dengan jumlah peningkatan kelompok internal sebanyak 23,00 kelompok eksternal sebanyak 19,25 dan kelompok kontrol sebanyak 21,38. 2) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan dasar bermain bulutangkis signifikansi < 0.05 , yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tiga kelompok tersebut

Kata Kunci : imajeri , bulutangkis, keterampilan dasar bulutangkis, psikologi olahraga

ABSTRACT

Nurhasanah (2019). Implementation of Internal and external Practice Imajeri Badminton against children aged 10-12 years. Supervisor: Drs. Sucipto, M. Kes, AIFO. Supervisor II: Dr. Sangmane, M.Si.

The research aims to find out the impact of the implementation of the internal and external imajeri exercise against the basic skills of playing badminton children aged 10-12 years. The method used is the method research of experimentation, this research design using a Pretest Posttest control Group Design. The population in this research is FPOK ICU badminton school student aged 10-12 years. The sample in this research are 48 students from school badminton FPOK UPI. Sampling techniques using Proportionate stratified random sampling which are divided into three groups, the experimental group one as Group 1, two groups as group two and group three experiments as a control group. Then use the technique of Random Assigment to divide a task among the three groups. The data was processed using SPSS program version 25. The results of this research are 1) there is an increase against the basic skills of playing badminton with the amount of the increase in the Group's internal as much as external 19.25 23.00 group as much as much as the control group and 21.38. 2) do not affect significantly to the basic skills of playing badminton significance 0.05 <, IE not there is a significant difference between the three groups

Key words: imajeri, badminton, badminton basic skills, sports psychology

DAFTAR ISI

IMPLEMENTASI LATIHAN IMAGERY INTERNAL DAN EKSTERNAL
BULUTANGKIS PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN **Error! Bookmark not
defined.**

NURHASANAH..... **Error! Bookmark not defined.**

IMPLEMENTASI LATIHAN IMAGERY INTERNAL DAN EKSTERNAL
BULUTANGKIS PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN **Error! Bookmark not
defined.**

PERNYATAAN..... **Error! Bookmark not defined.**

KATA PENGANTAR **Error! Bookmark not defined.**

UCAPAN TERIMAKASIH..... **Error! Bookmark not defined.**

ABSTRAK **Error! Bookmark not defined.**

ABSTRACT..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR ISI.....v

DAFTAR TABEL..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB I..... **Error! Bookmark not defined.**

PENDAHULUAN **Error! Bookmark not defined.**

1.1 Latar belakang **Error! Bookmark not defined.**

1.2 Rumusan masalah..... **Error! Bookmark not defined.**

1.3 Tujuan penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

1.4 Manfaat Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

1.5 Struktur organisasi..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB II..... **Error! Bookmark not defined.**

KAJIAN PUSTAKA..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1 Kajian Pustaka..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.1 Konsep Imajeri Mental **Error! Bookmark not defined.**

2.1.2 Konsep Permainan Bulutangkis.... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.3 Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bulutangkis..... **Error!**

Bookmark not defined.

2.2 Kerangka Berpikir **Error! Bookmark not defined.**

2.3 Hipotesis Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB III **Error! Bookmark not defined.**

METODOLOGI PENELITIAN..... **Error! Bookmark not defined.**

3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
defined.	
5.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- Grice, T. (2007). *Bulutangkis Petunjuk untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta : PT. Grafindo Persada.
- Gunarsa, Singgih D. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Komarudin, Hidayat Y. (2015). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Jakarta : Remaja Rosdakarya
- Poole, J. (1982). *Belajar Bulutangkis*. Bandung : Pionir.
- Yuliawan, D. (2017). *Bulu Tangkis Dasar*. Yogyakarta : CV Budi Utama

Sumber Jurnal

- Gregg, M., & Clark, T. (2007). Theoretical and practical applications of mental imagery. *International Symposium on Performance Science*, (Richardson 1969), 295–300.
- Hardy, L., & Callow, N. (1999). Efficacy of External and Internal Visual Imagery Perspectives for the Enhancement of Performance on Tasks in Which Form Is Important. *Journal Of Sport & Excercise Psychology*, 21(2), 95–112. Retrieved from <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Joseph, F. A., Onwuama, M., & Toluwalase, A. (2018). Journal of physical education health and sport. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 5(1), 21–25. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/14568/8004>
- Meta, S. (2010). Imajeri mental dan keterampilan motorik (. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(1), 1–9.
- Savardelavar, M., Javidi, M., & Abdi, H. (2012). Effect of mental imagery (internal and external) on improvement driving model stimulation : by using Neuro Linguist Programming approach. *European Journal of Experimental Biology*, 2(3), 792–793.

Sumber lain-lain

- Hidayat, Y. (2016). *Pengaruh Intervensi Psikologi Strategi Multiteknik Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Bermain Bulutangkis, Motivasi Olahraga, dan Kepercayaan Diri*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.