

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP KETEPATAN
SERVIS ATAS DAN PENINGKATAN EFIKASI DIRI ATLET PUTRA
AKADEMI BOLA VOLI AL-KAUTSAR CIMAUNG BANDUNG

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Fathurrahman Mi'raj
NIM : 1607394

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020

HAK CIPTA

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP KETEPATAN
SERVIS ATAS DAN PENINGKATAN EFIKASI DIRI ATLET PUTRA
AKADEMI BOLA VOLI AL-KAUTSAR CIMAUNG BANDUNG**

Oleh

Fathurrahman Mi'raj

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Olahraga (S1) pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Fathurrahman Mi'raj

Universitas Pendidikan Indonesia

September 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

FATHURRAHMAN MI'RAJ

PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP KETEPATAN
SERVIS ATAS DAN PENINGKATAN EFIKASI DIRI ATLET PUTRA
AKADEMI BOLA VOLI AL-KAUTSAR CIMAUNG BANDUNG

Disetujui Dan Disahkan Oleh Pembimbing:

Pembimbing I,



Dr. Nur Indri Rahayu: M.Ed

NIP. 19811019 200312 2 001

Pembimbing II,

Wss' sya menyetujui skripsi atas nama Faturahman
Mi'raj untuk mengikuti pra sidang

Ttd.

Unun Umaran, S.Si., M.Pd.

14.

Unun Umaran S.Si. M.Pd.

NIP.PTT. 0201204 19811212 101

Mengetahui:

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D

NIP. 19681220 199802 2 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Ketepatan Servis Atas dan Peningkatan Efikasi Diri Atlet Putra Akademi Bola Voli Al-Kautsar Cimaung Bandung”** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari **pihak lain terhadap keaslian karya saya.**

Bandung, September 2020

Yang membuat pernyataan,

Fathurrahman Mi'raj
NIM. 1607394

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS DAN PENINGKATAN EFIKASI DIRI ATLET PUTRA AKADEMI BOLA VOLI AL-KAUTSAR CIMAUNG BANDUNG

Fathurrahman Mi'raj
1607394

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

Pembimbing I : Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.

Pembimbing II : Unun Umaran S.Si, M.Pd.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan servis atas dan peningkatan efikasi diri atlet putra akademi bola voli Al-Kautsar Cimaung Bandung. Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian ini adalah atlet putra akademi bola voli Al-Kautsar Cimaung Bandung dengan jumlah sampel 15 orang. Teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan adalah *Puposive Sampling* dengan sampel laki-laki usia 13-17 tahun. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan angket general *Self Efficacy Scale (GSE)* dan *AHHPER serving accuracy*. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data uji *2-related sample* menghasilkan data ($0.008 < 0.05$) pada servis atas dan ($0.001 < 0.05$) pada *General Self Efficacy Scale*. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap ketepatan servis atas dan peningkatan efikasi diri. Rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut dapat menambahkan kedua variabel dengan jenis latihan yang berbeda, menambahkan perbandingan antara dua kelompok perlakuan yang berbeda.

Kata kunci : *Imagery*, Servis Atas, Efikasi diri

ABSTRACT

THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING ON THE OVERHEAD SERVE ACCURACY AND THE SELF-EFFICACY IMPROVEMENT OF AL-KAUTSAR VOLLEY BALL ACADEMY MALE ATHLETES IN CIMAUNG BANDUNG

**Fathurrahman Mi'raj
1607394**

Sports Science Department FPOK UPI

Supervisor I: Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.

Supervisor II: Unun Umaran S.Si, M.Pd.

The purpose of this study was to examine the effect of imagery training on the overhead serve accuracy and the self-efficacy improvement of Al-Kautsar Volley Ball Academy male athletes in Cimaung. This research used One Group Pretest-Posttest Design. The sample of this research is the male athletes of Al-Kautsar volleyball academy with a total sample of 15 people. The sampling technique used was purposive sampling with a sample of male athletes aged 13-17 years. The instrument used was a general Self Efficacy Scale (GSE) questionnaire and AHPER serving accuracy. The result of 2-related sample test data processing and data analysis are $(0.008 < 0.05)$ on the top service and $(0.001 < 0.05)$ on the General Self Efficacy Scale. From this study, it can be concluded that there is a significant effect of imagery training on the overhead serve accuracy and self-efficacy improvement. The recommendation for further research could be adding the two variables with different types of exercise, adding the comparison between the two different treatment groups.

Keywords: Imagery, Overhead Serve, Self-efficacy

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	i
PERNYATAAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	8
DAFTAR TABEL.....	9
DAFTAR GAMBAR	9
DAFTAR LAMPIRAN.....	9
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penulisan.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Bola Voli.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Teknik Dasar Bola Voli.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Servis	Error!
.....	
Bookmark not defined.	
2.1.3 Pembagian Teknik Servis	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Teknik Melakukan Servis.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Manfaat Servis.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Tujuan Servis	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Hal yang Harus Diperhatikan Melakukan Servis.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Efikasi Diri	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Aspek-aspek Efikasi Diri.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Unsur-unsur Menumbuhkan Efikasi Diri.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Fungsi Efikasi Diri	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Konsep Efikasi Diri Menurut Islam.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Imagery	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Manfaat Mental Imagery	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Cara Latihan Mental Imagery	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Protokol Latihan Imagery.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Teori yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.5 Posisi Teoritis	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III 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.

3.6.1	Deskriptif data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.3	Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
3.6.4	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....		Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Deskriptif Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan dan Temuan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Ketepatan Servis Atas.....	Error! Bookmark not defined.

BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASIError! Bookmark not defined.

5.1	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi dan Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.

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

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Design Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1	Deskripsi Data Sampel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2	Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3	Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4	Uji 2-Related Sampel	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Langkah-langkah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.1	Grafik Data Servis Atas Bola Voli.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.2	Grafik Data General Self Efficacy Scale	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisioner The General Self-Efficacy Scale (GSE)Error! Bookmark not defined.		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2	Serving Accuracy (AAHPER)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3	Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4	Informed Consent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5	Dokumentasi Pengambilan Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6	Data Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.

Lampiran 7 Riwayat Hidup**Error! Bookmark not defined.**