

**PENGARUH PELATIHAN *IMAGERY* TERHADAP HASIL  
MEMANAH JARAK 18 METER PADA ATLET PEMULA  
DI SMK NEGERI BALI MANDARA  
TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

**Oleh  
RENI ARMITA  
NIM 1516041006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2019**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

**Menyetujui**

Pembimbing I,



Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or.  
NIP. 197105202001121002

Pembimbing II,



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 197905132006041002

Skripsi oleh Reni Armita ini telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 9 Oktober 2019

Dewan penguji,



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197105202001121002

(Ketua)



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197905132006041002

(Anggota)



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197711152001121001

(Anggota)



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197903172008121005

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 9 Oktober 2019

**Mengetahui,**

KetuaUjian,

SekretarisUjian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd.,M.Or.  
NIP. 196805172001121001



Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or.  
NIP. 197105202001121002

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or.  
NIP. 196804081997031002

## MOTTO

1. Hidupku bukan tentang nominal (Reni Armita)
2. Aku hanya ingin menjadi manusia bebas, tidak diperintah tidak juga memerintah (Framoedy Ananta Toer)
3. Tidak ada yang lebih menghabiskan waktu dari pada kekhawatiran, dan orang-orang yang mengaku percaya Tuhan patut malu apabila mereka khawatir mengenai sesuatu hal (Mahatma Gandhi)



## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena berkatrahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi peneliti dengan judul **“PENGARUH PELATIHAN *IMAGERY* TERHADAP HASIL MEMANAH JARAK 18 METER PADA ATLETPEMULADI SMK NEGERI BALI MANDARATAHUN 2019”** sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, arahan dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menjalani pendidikan di Prodi Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I KetutBudaya Astra, S.Pd.,M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan pengarahan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi.
3. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd.,M.Or. Wakil Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, Yang telah banyak memberikan arahan, motivasi, saran, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi.
4. I Made Satyawan, S.Pd.,M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah banyak membantu peneliti dalam penyelesaian pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

5. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd.,M.Or. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi.
6. Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or. Ketua Prodi Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, dan selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi.
7. I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd.,M.Pd. Selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi dan saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
8. Dosen di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak memberikan berbagai pengetahuannya dalam bidang Pendidikan Keperawatan Olahraga maupun materi pembelajaran lainnya.
9. Pegawai di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi.
10. I Wayan Agustiana, S.Pd.,M.Pd.selaku Kepala SMK Negeri Bali Mandara yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMK Negeri Bali Mandara.
11. Edi Sukrawan, S.Pd. sebagai pelatih ekstrakurikuler panahan SMK Negeri Bali Mandara yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
12. Semua siswa ekstrakurikuler panahan SMK Negeri Bali Mandara yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian.
13. Keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan secara moril dan materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

14. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam pelaksanaan penelitian.
15. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi penelitian.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan masukan dan saran demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat dalam pengembangan pendidikan kepelatihan olahraga dan kesehatan kedepannya.



Singaraja, 25 September 2019

Peneliti



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL SKRIPSI .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	v
MOTTO .....	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 LatarBelakang Masalah.....	1
1.2 IdentifikasiMasalah .....	4
1.3 PembatasanMasalah .....	5
1.4 RumusanMasalah .....	5
1.5 TujuanPenelitian.....	5
1.6 ManfaatPenelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
2.1 DeskripsiTeoritis .....	7
2.2 Kajian Penelitian Hasil yang relevan.....	29
2.3 KerangkaBerpikir .....	31
2.4 HipotesisPenelitian.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	33

3.2	Rancangan Penelitian .....	33
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
3.4	Metode Pengumpulan Data .....	36
	3.4.1 Instrumen Pengumpulan Data .....	36
	3.4.2 Definisi Oprasional Variabel Penelitian .....	38
	3.4.3 Instrumen Variabel Terikat.....	40
3.5	Metode dan Teknik Analisis Data .....	40
3.6	Program Latihan .....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Deskripsi Data.....	49
	4.1.1 Diskripsi Data Kelompok Tretmen.....	49
	4.1.2 Diskripsi Data Kelompok Kontrol .....	54
4.2	Pengujian Prasyarat.....	57
	4.2.1 Uji Normalitas Sebaran Data .....	57
	4.2.2 Uji Homogenitas Varians.....	58
4.3	Pengujian Hipotesis .....	58
	4.3.1 Uji Hipotesis Pertama .....	59
	4.3.2 Uji Hipotesis Kedua.....	60
4.4	Pembahasan dan Hasil Penelitian .....	60
	4.4.1 Terdapat Pengaruh Pelatihan <i>Imagery</i> .....	61
	4.4.2 Terdapat Peningkatan Pelatihan <i>Imagery</i> .....	62
	4.4.3 Implikasi.....	64
<b>BAB V PENUTUP</b>		
5.1	Simpulan.....	65
5.2	Saran .....	65

DAFTAR RUJUKAN.....	66
LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP.....	82
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	83



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.2 Tabel Sistematika Kerangka Berfikir .....	31
3.2 Tabel Langkah Penelitian.....	35
3.6 Tabel Program Latihan.....	45
4.1 Deskripsi Data Kelompok <i>Treatmen</i> .....	49
4.2 Deskripsi Data Kelompok Kontrol.....	54
4.3 Uji Normalitas Sebaran Data .....	57
4.4 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Data.....	58
4.5 Rangkuman Hasil Hipotesis Pertama.....	59
4.6 Rangkuman Hasil Hipotesis Kedua .....	60



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Gambar Rancangan Penelitian .....	34
4.1 Gambar Boxplot Data <i>Pre-Test</i> pada Kelompok <i>Imagery</i> .....	50
4.2 Gambar Boxplot Data <i>Post-Test</i> pada kedua Kelompok .....	51
4.3 Gambar Boxplot Data <i>Gain Score</i> pada kedua Kelompok .....	51
4.4 Gambar Histogram Data <i>Pre-Test</i> Kelompok <i>Imagery</i> .....	52
4.5 Gambar Histogram Data <i>Post-Test</i> pada Kelompok <i>Imagery</i> .....	53
4.6 Gambar Histogram <i>Gains Score</i> Kelompok <i>Imagery</i> .....	53
4.7 Gambar Histogram Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol .....	55
4.8 Gambar Histogram Data <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol .....	56
4.9 Gambar Histogram <i>Gains Score</i> Kelompok Kontrol .....	56



## LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
01. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	68
02. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	69
03. Surat Tugas .....	70
04. Jadwal Pelatihan .....	71
05. Data Hasil Tembakan Memanah .....	72
06. Uji Normalitas Data.....	73
07. Uji Homogenitas Data.....	74
08. Uji Hipotesisi Pertama.....	75
09. Uji Hipotesis Kedua.....	76
10. Presensi.....	78
11. Dokumentasi.....	79

