

Lampiran 01.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Jinengdalem Singaraja - Bali <http://ftk.undiksha.ac.id>
Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 9 Mei 2019

No : 78/UN48.12/PP/2019
Lampiran : -
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SMK Negeri Balimandara
di
Bulcleng

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) UNDIKSHA diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa dibawah ini

Nama : Reni Armita
NIM : 1516041006
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan Memanah Jarak 18 Meter Pada Atlet Pemula di SMK Negeri Balimandara Tahun 2019

Atas perhatian dan batuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n Dekan
Wakil Dekan I

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

Lampiran 02.



**PEMERINTAH PROVINSI BALI
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI BALI MANDARA**

*Jl. Air Sanih. Ds. Kubutambahan, Kec. Kubutambahan, Kab. Buleleng, 81172. Telp. (0362) 3301875
Email : info@smknbalimandara.sch.id, Website : <http://smknbalimandara.sch.id>*



SURAT KETERANGAN

No. 422.6/0633/SMKNBARA/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Wayan Agustiana, S.Pd., M.Pd
NIP. : 19810514 200312 1 005
Pangkat/Golongan : Pembina / IV a
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan kepada :

Nama : Reni Armita
NIM : 1516041006
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Universitas : Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar nama tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian pada tanggal 14 Juli 2019-18 Agustus 2019 di SMK Negeri Bali Mandara. Dimana judul penelitian yaitu "Pengaruh Pelatihan Imagery Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 18 Meter Pada Atlet Pemula di SMK Negeri Bali Mandara".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kubutambahan, 11 Oktober 2019
Kepala Sekolah,

I Wayan Agustiana, S.Pd., M.Pd
Pembina
NIP. 19810514 200312 1 005

Lampiran 03.



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 14.02 /UN48.12.5/PP/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP : 197105202001121002
Prodi. : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Sebagai : Pembimbing I

2. Nama : I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197905132006041002
Prodi. : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Sebagai : Pembimbing II

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Reni Armita
NIM : 1516041006
Prodi. : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : Pengaruh Pelatihan Konsentrasi dan *Emagery* Terhadap Hasil Tembakan Memanah Jarak 18 Meter Pada Atlet Pemula Di SMK Negeri Bali Mandar Tahun 2019

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

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

Singaraja, 18 Februari 2019
Ketua Jurusan,

I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002

Lampiran 04

Jadwal Pelatihan *Imagery*

No	MingguKe	Minggu	Rabu	Jumat
1	Pertama	14 Juli	17 Juli	19 Juli
2	Kedua	21 Juli	24 Juli	26 Juli
3	Ketiga	28 Juli	31 Juli	2 Agustus
4	Keempat	4 Agustus	7 Agustus	9 Agustus
5	Kelima	11 Agustus	14 Agustus	16 Agustus
6	Keenam	18 Agustus		



**DATA HASIL TEMBAKAN MEMANAH JARAK 18 METER ATLET
PEMULA**

Kelompok Treatment (*imagery*)

No	Kode	Pre-test	Post-test	Gain Score (%)
1	A1	96	119	42,59
2	B1	82	105	33,82
3	C1	75	90	20
4	D1	70	92	27,50
5	E1	66	87	25
6	F1	69	95	32,10
7	G1	60	87	30
8	H1	72	80	10,26
9	I1	43	61	16,82
10	J1	47	69	21,36
11	K1	38	51	11,61
12	L1	48	69	20,59
13	M1	52	54	2,04
14	N1	45	55	9,52
15	O1	49	60	10,89

Kelompok Kontrol (*konvensional*)

No	Kode	Pre-test	Post-test	Gain Score (%)
1	A2	90	99	15
2	B2	85	87	3,08
3	C2	73	76	3,90
4	D2	71	75	5,06
5	E2	65	70	5,88
6	F2	64	69	5,81
7	G2	58	54	-4,35
8	H2	86	83	-4,69
9	I2	42	59	15,74
10	J2	48	70	21,57
11	K2	38	47	8,04
12	L2	39	60	18,92
13	M2	41	45	3,67
14	N2	45	52	6,67
15	O2	55	67	12,63

Lampiran 06.

UJI NORMALITAS

Hipotesis:

H_0 : data berdistribusi normal

H_a : data tidak berdistribusi normal

Kriteria Pengujian:

Analisis dilakukan dengan berbantuan *IBM SPSS Statistics 23* pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0.05$). Jika nilai signifikansi hitung untuk data yang diujikan lebih besar daripada α ($sig > 0,05$), maka **H_0 diterima**.

Hasil Pengujian:

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
NGain_Persen Imagery Training	.134	15	.200 [*]	.978	15	.956
Kontrol	.158	15	.200 [*]	.948	15	.495

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Simpulan:

Berdasarkan hasil analisis analisis yang dilakukan dengan berbantuan *IBM SPSS Statistics 23*, terlihat bahwa nilai signifikansi pada kolom Kolmogorov-Smirnov lebih dari nilai α ($sig > 0,05$) yang berarti **H_0 diterima** atau data berdistribusi normal. Jadi dapat disimpulkan bahwa data *gain score* hasil tembakan memanah jarak

18 Meter atlet pemula kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berdistribusi normal.



Lampiran 07.

UJI HOMOGENITAS

Hipotesis:

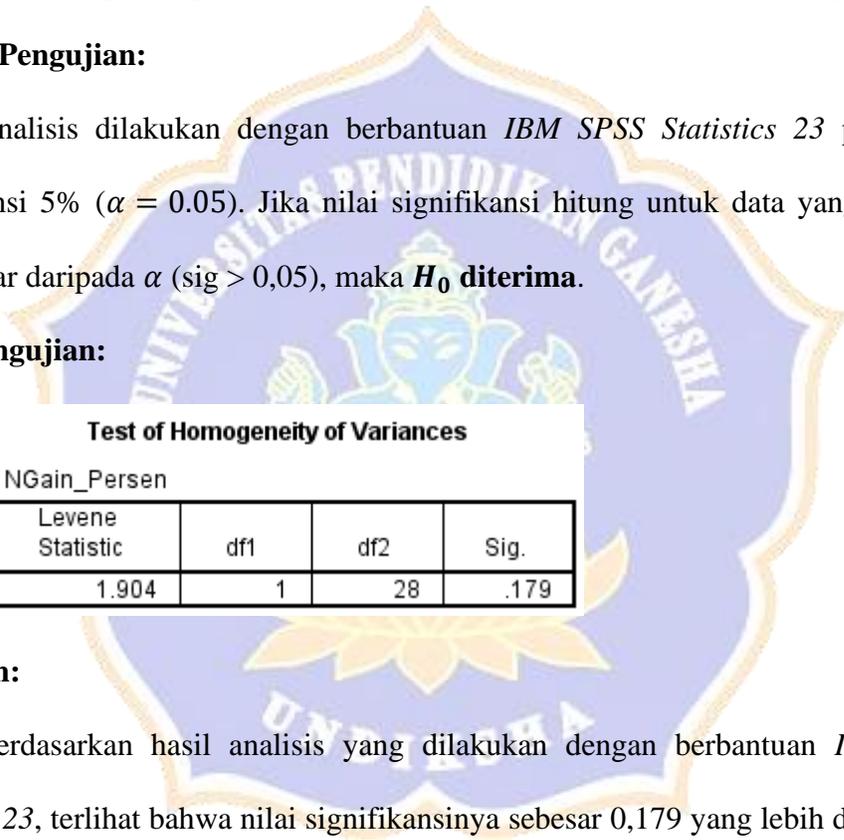
$H_0 : \sigma_1^2 = \sigma_2^2$, artinya data memiliki varians yang homogen

$H_a : \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$, artinya data memiliki varians yang tidak homogen

Kriteria Pengujian:

Analisis dilakukan dengan berbantuan *IBM SPSS Statistics 23* pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0.05$). Jika nilai signifikansi hitung untuk data yang diujikan lebih besar daripada α ($\text{sig} > 0,05$), maka **H_0 diterima**.

Hasil Pengujian:



Test of Homogeneity of Variances

NGain_Persen

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.904	1	28	.179

Simpulan:

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan berbantuan *IBM SPSS Statistics 23*, terlihat bahwa nilai signifikansinya sebesar 0,179 yang lebih dari nilai α ($\text{sig} > 0,05$) sehingga **H_0 diterima** atau data memiliki varians yang homogen. Jadi, dapat disimpulkan bahwa varians data hasil tembakan memanah jarak 18 meter atlet pemula kelas eksperimen dan kelas kontrol adalah sama (homogen).

Lampiran 07.

UJI HIPOTESIS

1. HIPOTESIS PERTAMA

Hipotesis:

H_0 : tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap hasil tembakan memanah jarak 18 meter atlet pemula di SMK Negeri Bali Mandara

H_a : terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap hasil tembakan memanah jarak 18 meter atlet pemula di SMK Negeri Bali Mandara

Kriteria Pengujian:

Analisis dilakukan dengan berbantuan *IBM SPSS Statistics 23* pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0.05$). Jika nilai signifikansi hitung untuk data yang diujikan kurang dari nilai α ($\text{sig} < 0,05$), maka H_0 ditolak.

Hasil Pengujian:

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
NGain_Persen	Equal variances assumed	1.904	.179	3.784	28	.001	13.14498	3.47427	6.02826	20.26171
	Equal variances not assumed			3.784	24.971	.001	13.14498	3.47427	5.98917	20.30080

Simpulan:

Berdasarkan hasil analisis analisis yang dilakukan dengan berbantuan *IBM SPSS Statistics 23*, terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001 yang kurang dari nilai α ($\text{sig} < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat

pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap hasil tembakan memanah jarak 18 meter atlet pemula di SMK Negeri Bali Mandara.

2. HIPOTESIS KEDUA

Hipotesis:

H_0 : tidak terjadi peningkatan pada latihan *imagery* terhadap peningkatan hasil tembakan memanah jarak 18 meter atlet pemula di SMK Negeri Bali Mandara

H_a : terjadi peningkatan pada latihan *imagery* terhadap peningkatan hasil tembakan memanah jarak 18 meter atlet pemula di SMK Negeri Bali Mandara

Kriteria Pengujian:

Analisis dilakukan dengan berbantuan *IBM SPSS Statistics 23*. Jika *mean* kelompok eksperimen bernilai lebih tinggi daripada *mean* kelompok kontrol, maka H_0 ditolak.

Hasil Pengujian:

Group Statistics

Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
NGain_Persen Imagery Training	15	20.9403	11.04797	2.85257
Kontrol	15	7.7953	7.68119	1.98328

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
NGain_Persen	1.904	.179	3.784	28	.001	13.14498	3.47427	6.02826	20.26171
			3.784	24.971	.001	13.14498	3.47427	5.98917	20.30080

Simpulan:

Berdasarkan hasil analisis analisis yang dilakukan dengan berbantuan *IBM SPSS Statistics 23*, terlihat bahwa *mean* kelompok eksperimen bernilai lebih tinggi daripada *mean* kelompok kontrol dengan *mean difference* sebesar 13,14498% ini berarti **H_0 ditolak**. Jadi dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pada latihan *imagery* terhadap hasil tembakan memanah jarak 18 atlet pemula di SMK Negeri Bali Mandara sebesar 13,14%.



Lampiran 11.

Foto Dokumentasi



Gambar 01.

Pelaksanaan *Pre-Test* kualifikasi individu





Gambar 02.
Pemanasan Sebelum Latihan



Gambar 04.
Pelatihan *Imagery*



Gambar 06.

Pelaksanaan *Post Test* kualifikasi individu

