

Pengembangan Model Latihan *Netting* Berbasis Visualisasi Atau *Imagery* Pada Olahraga Bulu Tangkis Di Pb Kartini

DEVELOPMENT OF NETTING EXERCISE MODEL BASED ON VISUALIZATION OR IMAGERY ON BADMINTON AT PB KARTINI

Anggi Fauziah Harahap

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau Pekanbaru, Indonesia

***Corresponding Author: Anggi Fauziah Harahap, anggi.fauziah1370@student.unri.ac.id**

Received: 2021-05-07; Revised: 2021-07-29; Accepted: 2021-07-29

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan drilling dan shadow diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Two Group Pretest and Posttest Design. Sampel dalam penelitian ini adalah PB.Kartini (10 anak kelompok A dan 10 anak kelompok B), pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %. Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai t hitung (9,165) > t tabel (2,57), disimpulkan ada pengaruh latihan drilling diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis dengan besarnya peningkatan ketepatan netting pada Kelompok A diperoleh sebesar 38,4%. Sedangkan hasil analisis uji t pada Kelompok B diperoleh nilai t hitung (3,796) > t tabel (2,57), disimpulkan ada pengaruh latihan shadow diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis, besarnya peningkatan ketepatan netting pada kelompok B diperoleh sebesar 18,3%

Kata Kunci: Latihan Drilling, Latihan Shadow, Ketepatan Netting Bulutangkis

Abstract

The aim of this study was to determine the effect of drilling and shadow exercises beginning with visualization on the accuracy of badminton netting. This research is a quasi-experimental research, with the research design used in this research is Two Group Pretest and Posttest Design. The sample in this study was PB. Kartini (10 children in group A and 10 children in group B), the sampling in this study was carried out by purposive sampling. The data analysis technique used t test with a significant level of 5%. Based on the results of the analysis of the t test in group A, the value of t count (9.165) > t table (2.57), it was concluded that there was an effect of drilling training starting with visualization on the accuracy of badminton netting with the magnitude of the increase in netting accuracy in Group A obtained by 38.4% . While the results of the analysis of the t test in Group B obtained the value of t count (3.796) > t table (2.57), it was concluded that there was an effect of shadow training starting with visualization on the accuracy of badminton netting, the magnitude of the increase in netting accuracy in group B was 18.3%.

Keywords: Drilling Practice, Shadow Practice, Badminton Netting Accuracy

PENDAHULUAN

Kegiatan belajar mengajar dalam pendidikan jasmani adalah suatu proses yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Kegiatan jasmani akan berjalan dengan baik jika mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Mengajar teknik dan keterampilan gerak dasar cabang olahraga pada siswa dalam jumlah yang banyak, di butuhkan metode dan referensi yang dapat mencakup keaktifan seluruh siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa harus aktif secara keseluruhan dalam menerima materi, terlebih lagi bila materi tersebut berupa penguasaan keterampilan dan teknik dasar salah satu cabang olahraga.

Proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki berbagai materi pembelajaran tentang kesehatan dan olahraga yang dimana menuntut siswa untuk dapat mengetahui berbagai macam jenis cabang olahraga dan permainan, diantaranya adalah permainan bulutangkis. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara, satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek yang dipukul.

Bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang yang saling berlawanan, bertujuan memukul shuttlecock melewati bidang permainan lawan, dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama (Feri Kurniawan, 2011: 28). Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan orang atau dua lawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock serta menjatuhkan di daerah sendiri Subardjah (2002: 13).

Salah satu jenis teknik dasar permainan bulutangkis yaitu teknik pukulan netting). Pukulan netting adalah jenis pukulan yang dilakukan didekat net yang dipukul dengan sentuhan halus namun akurat. Tujuan dilakukan netting adalah supaya shuttlecock yang jatuh di bidang lawan jatuh sedekat mungkin dekat net. Pukulan netting yang baik yakni apabila shuttlecock dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net. Hal tersebut menyebabkan permainan net menjadi salah satu pukulan yang sangat sulit dalam permainan bulutangkis. Hal ini dikarenakan pukulan netting banyak memerlukan kecermatan dengan penuh perasaan (feeling). Karakteristik teknik dasar netting adalah shuttlecock senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan jaring/net di daerah lapangan lawan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan cocks saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan ini. Shuttlecock harus diambil pada saat masih di atas net, apabila pengambilan shuttlecock setelah bergulir kebawah akan memperlambat tempo permainan dan dapat memberikan kesempatan terhadap lawan untuk maju mengambil shuttlecock.

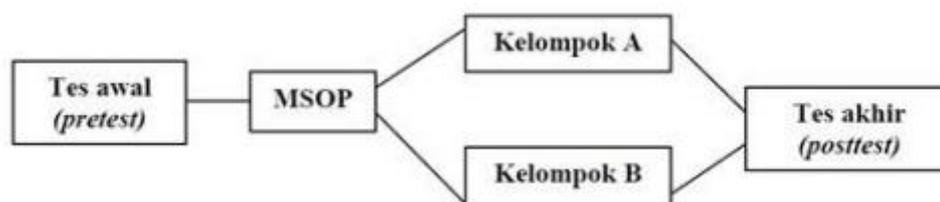
Program latihan lebih terfokus pada latihan fisik dan game. Para pemain melakukan latihan dengan berbagai macam variasi mulai dari cara bermain menyerang maupun bertahan. Teknik dasar permainan diberikan oleh pelatih mulai dari melakukan servis, smash, overhead (lob), drive, dropshot, netting dan underhand. Selama ini, pola latihan yang diberikan oleh pelatih hanya dengan melakukan teknik bermain secara berulang-ulang. Dengan metode tersebut

diharapkan pemain akan dapat melakukan pukulan-pukulan seperti servis, smash, overhead (lob), drive, dropshot, netting dan underhand dengan baik. Pada kenyataannya saat melakukan teknik netting pada saat latihan maupun pertandingan para atlet masih banyak melakukan kesalahan yang seharusnya tidak perlu dilakukan. Perkenaan pada shuttlecock kurang tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, pengambilan shuttlecock yang terlambat, jatuhnya shuttlecock kurang mendekati net, bahkan ada yang keluar lapangan karena pukulan yang dilakukan kurang halus dan terlalu terburu-buru. Padahal pukulan netting sangat sering kali dilakukan untuk mengecoh/menipu lawan pada saat pertandingan. Berdasarkan pengamatan bahwa pelatih hanya memfokuskan pada latihan fisik, sehingga latihan teknik dan mental lebih sedikit diberikan dalam pelatihan. Materi latihan teknik yang diberikan yang lebih sering adalah metode latihan drill dan metode latihan stroke.

METODE

Pengembangan model latihan *shadow* dan *drill* untuk cabang olahraga bulutangkis ini adalah dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari buku Sugiyono, yaitu suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan, yang tidak hanya bersifat materi seperti buku teks, film, pembelajaran, dan lain-lain, tetapi juga termasuk prosedur dan proses seperti metode atau model pembelajaran serta metode pengelolaan pembelajaran. Hasil akhir dari penelitian ini adalah model latihan *shadow* dan *drill*. Subjek penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB Kartini Dumai yang berjumlah 33 atlet, dengan pengambilan sampel 20 atlet.

Sampel diberikan pre-test untuk melakukan pukulan netting sebanyak 10 kali berturut-turut kearah sasaran dengan menggunakan metode Latihan drill dan shadow. Berdasarkan hasil tes dan dengan t score, sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu : Kelompok 1 merupakan kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan menggunakan latihan drilling diawali dengan visualisasi dan kelompok 2 merupakan kelompok pembandingan yang dalam penelitian ini menggunakan latihan shadow diawali dengan visualisasi. bulutangkis. Pelatihan diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Setelah program pelatihan selesai, yang sama dengan test awal (Pre-test).



Teknik analisis data digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut: Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogorov-smirnof Kriteria yang digunakan

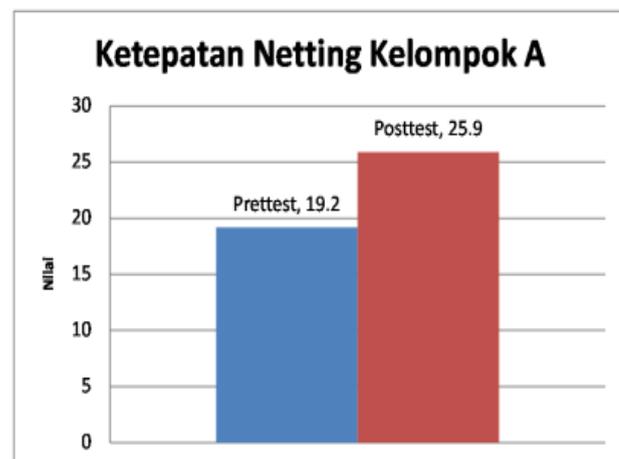
untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Sedangkan untuk uji Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika F hitung $< F$ tabel test dinyatakan homogen, jika F hitung $> F$ tabel test dikatakan tidak homogen. Tempat pelaksanaan dalam penelitian ini adalah Gor bulutangkis Kartini. Penelitian dilaksanakan selama 16 minggu dengan frekuensi latihannya adalah 3 kali pertemuan dalam seminggu, yang bertujuan untuk memberikan kesempatan memahami cara *netting* dengan benar.

HASIL

Dalam melakukan penelitian, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh kondisi awal siswa sebelum diberikan perlakuan. Dan tes akhir dilakukan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diperoleh setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan perbandingan peningkatan ketepatan netting diketahui bahwa latihan drilling diawali dengan visualisasi mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan dengan latihan shadow, hal tersebut dikarenakan pada latihan drilling atlet diberikan kesempatan melakukan pukulan sehingga atlet melakukan percobaan sehingga pembiasaan itu dapat meningkatkan kemampuannya melakukan pukulan.

Resp	Pretest	Posttest
AS	19	24
BP	18	21
CA	21	26
DM	17	27
EK	17	25
FH	20	28
GA	20	28
HI	22	26
IL	21	28
JU	17	26
Mean	19,2	25,90
Median	19,5	26
Mode	17	26
Std. Deviation	1,87	2,18
Minimum	17	21
Maximum	22	28



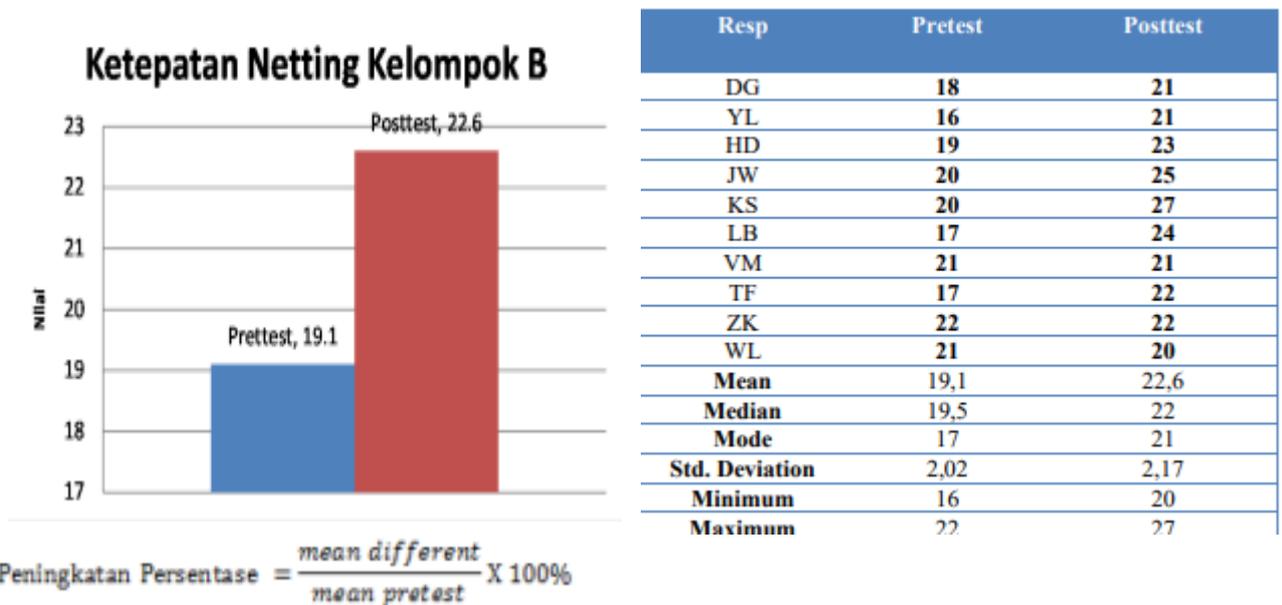
Berdasarkan hasil analisis uji t pada pada kelompok A diperoleh nilai t hitung (9,165) $>$ t tabel (2,57), dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan drilling diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis. Besarnya peningkatan ketepatan netting bulutangkis di PB. Jaya Raya Satria pada kelompok A diperoleh sebesar 34,8%

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{6,7}{19,2} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 34,8 \%$$

Sedangkan hasil analisis uji t pada Kelompok B diperoleh nilai t hitung (3,796) > t tabel (2,57), dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan shadow diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis. Besarnya peningkatan ketepatan netting pada kelompok B diperoleh sebesar 18,3%.



$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{3,5}{19,1} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 18,3 \%$$

Hasil penelitian tersebut diketahui bahwa ada peningkatan pada ketepatan netting pemain bulutangkis, setelah ada latihan drilling. Latihan drilling dilakukan berfungsi melatih kemampuan atlet dalam melakukan netting, dengan drilling ini peserta mencoba melakukan pukulan netting secara berulang-ulang dengan demikian ketepatan netting peserta bulutangkis juga akan meningkat. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan mempengaruhi fungsi basal ganglia yang kinerjanya berkaitan dengan sistem kortikospinal pada sirkuit putamen dalam mengatur pola-pola aktivitas motorik yang lebih kompleks dan kinerja pada nukleus kaudatus yang mempengaruhi pengendalian kognitif terhadap pola gerakan motorik yang berurutan (Sherwood, 2016).

Hasil penelitian tersebut latihan shadow dengan visualisasi juga mengalami peningkatan, dikarenakan latihan shadow diawali dengan visualisasi juga memberikan perlakuan kepada atlet mengenai ketepatan pukulan netting, hanya saja peserta melakukan latihan dengan pemahaman yang di dapat, tidak melakukan pukulan secara nyata.

Hal ini dapat dibuktikan dengan membandingkan antara tes awal dan tes akhir terhadap thitung dalam taraf $\alpha = 0.05$. apabila terhitung lebih besar dari tabel berarti terdapat perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila thitung lebih kecil dari ttabel berarti tidak ada perbedaan yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis kelompok A dari tes awal dan tes akhir diperoleh thitung sebesar 9,165 sedangkan ttabel 2,57. Kelompok B dari tes awal dan tes akhir diperoleh thitung sebesar 3,796 sedangkan ttabel 2,57. Dari analisis yang dilakukan, hipotesis yang dikemukakan (H1) dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Perbedaan ini dapat dilihat dari tes awal dan tes akhir memiliki hasil yang berbeda.

PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan dengan teknis observasi, yaitu dengan pengamatan dan pencatatan secara sistematis fenomena-fenomena yang akan diselidiki kepada atlet pada PB Kartini melakukan Latihan selama 16 kali pertemuan teknik *netting* sesuai panduan tes yang diberikan oleh panitia. Pengembangan Latihan ini dilakukan di Gedung serbaguna KKNP di jalan Kartini. Terdapat beberapa hambatan yang terjadi dalam proses pelatihan, diantaranya beberapa atlet mengalami cedera selama pertemuan, sehingga pelatihan tidak berjalan maksimal.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan di gemari oleh masyarakat Indonesia. Bulutangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul shuttlecock sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan shuttlecock di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan point.

Menurut Grice (2007:1), bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan shuttlecock dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai Gerakan tipuan. (Anon n.d.)

Menurut Subardjah (2002: 13), permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri.

Pada saat bermain berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar shuttlecock tidak. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bulutangkis merupakan permainan yang sangat digemari oleh masyarakat di seluruh dunia tanpa memandang usia, jenis kelamin maupun status sosial. Dalam permainan bulutangkis sendiri terdapat pengelompokan usia sesuai dengan kejuaraan yang dipertandingkan.

Berdasarkan hasil analisis kelompok A dari tes awal dan tes akhir diperoleh thitung sebesar 9,165 sedangkan ttabel 2,57. Kelompok B dari tes awal dan tes akhir diperoleh thitung sebesar 3,796 sedangkan ttabel 2,57. Dari analisis yang dilakukan, hipotesis yang dikemukakan (H1) dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Perbedaan ini dapat dilihat dari tes awal dan tes akhir memiliki hasil yang berbeda

Penentu prestasi pemain bulutangkis selain membutuhkan penguasaan teknik permainan yang baik, apabila tidak dapat melakukan gerakan dengan cepat dan memukul lebih akurat akan sulit memperoleh angka dari lawannya (Icuk & Kunta, 2002). Presentase kebutuhan teknik pukulan dalam permainan bulutangkis yaitu: a) Servis panjang: 8,65%; b) Servis pendek: 8,30%; c) Lob: 34,80%; d) Smash: 16,83%; e) Drive: 0,93%; f) Netting: 20,35%; g) Dropshot: 10,14% (Islahuzzaman, 2010). Teknik pukulan bulutangkis yang digunakan sebagai serangan dan untuk

menentukan dalam memenangkan poin selama pertandingan adalah pukulan smash (Hamed & Hassan, 2017).

Pukulan netting yang baik adalah jika bolanya di pukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net (Hermawan Aksan 2012: 78). Netting merupakan salah satu gerakan yang sulit dalam permainan olahraga bulutangkis. Bahkan seorang pemain yang telah terhitung sebagai pemain profesional kelas nasional dan internasional sekalipun tidak menjamin selalu berhasil melakukan teknik netting ini. Hal ini karena gerakan netting membutuhkan sense yang tinggi serta cara dan arah penempatan shuttlecock yang harus tepat. Teknik netting dilakukan dengan cara melakukan pukulan pelan pada shuttlecock kemudian mengarahkan posisi jatuhnya sedekat mungkin dari net. Sebagaimana disampaikan oleh Deli (2017: 39) adalah “pukulan yang dilakukan dekat dengan net dan di arahkan sedekat mungkin dengan pukulan yang halus”.

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki setiap atlet, khususnya atlet bulutangkis. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu Suharno (1978: 32). Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Suharno (1978: 32) menyatakan bahwa manfaat ketepatan yaitu : (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Menurut Suharno (1978: 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (accuracy) adalah: (a) Koordinasi tinggi, (b) Besar kecilnya sasaran, (c) Ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) Jauh dekat nya sasaran, (e) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) Cepat lambatnya gerakan, (g) Feeling dan ketelitian, (h) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Suharno (1978: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri- ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu, dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Visualisasi disebut juga imagery adalah teknik latihan mental yang melibatkan semua penginderaan. Meliputi pikiran, perasaan, emosi, pengelihatian, dan pendengaran maupun hormonal adrenalin yang menciptakan pengalaman dalam pikrian. Yukelson, 2004 (2004 : 103) bahwa “atlet-atlet dunia telah mengembangkan kemampuan atau ketrampilan mental yang dilatih setiap hari.” Bagian yang paling penting dari latihan visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa saja yang hendak dilakukan. Oleh karena

itu, latihan visualisasi juga erat kaitannya dengan diri, pemusatan latihan, serta kondisi waspada dan terkendali.

Visualisasi adalah pengungkapan suatu konsep gagasan atau perasaan ke dalam bentuk nyata seperti gambar, tulisan atau gerakan. Visualisasi sering disebut imagery. Menurut Setiadarma (2000 :188) mengatakan bahwa “visualisasi adalah merupakan bentuk imagery visual, sedangkan imagery bisa beriontasi pada visual seperti melihat gambar angan-angan, auditorial seperti mendengar suara atau melibatkan beberapa aspek pengindraan.”

Visualisasi meliputi pengelihatn dan perasaan, jadi seseorang memvisualisasikan bergerak, mungkin seseorang dapat melihat, medengarkan dan merasakan hal tersebut. Dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar atau mental seseorang. Dalam melakukan latihan ini sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup (tidak selalu demikian), sehingga dapat menghindarkan gangguan-gangguan yang dapat mengucapkan fikiran.

Pemain bulutangkis harus menguasai keterampilan teknik dasar bermain yang ada secara efektif dan efisien. Dengan menguasai teknik dasar bermain bulutangkis secara efektif dan efisien, maka akan dapat meningkatkan mutu dan prestasi permainan bulutangkis. Oleh karena itu atlet bulutangkis akan selalu berusaha dalam memukul shuttlecock di jauhkan dari posisi lawan berdiri. Tujuannya agar lawann mengalami kesulitan dalam mengembalikan shuttlecock. Selama dalam proses permainan tentu akan terjadi keadaan atlet yang medapatkan point dan atlet yang kehilangan point. Proses perolehan point tersebut terjadi karena kegagalan atler dalam mengembalikan shuttlecock atau karena keberhasilan lawan dalam menempatkan pukulan.

Selama proses bermain, seringkali terlihat reaksi para atlet yang nrendapatkan point maupun yang kehilangan point dalam bentuk verbal, gerak, atau reaksi secara emosional. Pada dasarnya reaksi emosional tersebut merupakan wujud atau cerminan dari visualisasi keberhasilan maupun kegagalan. Bagi atlet yang berhasil, reaksi tersebut bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan mematrikan (reinforcenterlt) gerak ke dalam memorinya untuk di rnunculkan kembali pada situasi yang sama atau hamnir sama. Sedangkan bagi atlet yang gagal, dapat digunakan sebagai sarana koreksi diri terhadap kesalahan yang dilakukan dan jangan sampai terulang lagi. Dengan demikian bagi atlet yang berhasil akan berusaha untuk mengulanginya dan bagi yang gagal berusaha untuk tidak mengulanginya.

Hasil tersebut sejalan dengan pelatihan yang akan dilaksanakan pada PB Kartini menggunakan Teknik Visualisasi. Dalam situasi pertandingan biasanya atlet secara psikologis akan mengalami gangguan yang berupa perasaan takut, tegang, kehilangan rasa percaya diri, kehilangan konsentrasi dan kontrol diri yang rendah Bornemman (2000: 181). Di mana hal-hal tersebut dapat menghambat proses visualisasi yang dilakukan atlet sehingga kemampuan visualisasi selalu berhubungan dengan situasi dan kondisi permainan. Menurut Shone (1984: 69) menyatakan bahwa kemampuan visualisasi selalu berhubungan dengan kondisi lingkungan, kemampuan teknik, mental, relaksasi, dan sikap saat bertanding.

Berdasarkan penelitian tersebut dapat digambarkan bahwa kemampuan teknik *netting* atlet PB Kartini rata-rata mempunyai kemampuan yang baik. Dilihat dari pertemuan awal hingga akhir, atlet dapat menguasai Teknik *netting* setelah mengikuti Latihan Visualisasi. Dari hasil ini juga dapat dijabarkan banyak komponen biomotor yang berkontribusi pada pemain dalam merealisasikan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam kemampuan teknik *netting* seperti latihan, fisik (kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata -kaki, dan keseimbangan), dan mental peserta dalam menjalani tes.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diketahui kemampuan *netting* atlet PB Kartini dalam kategori baik . Ada pengaruh latihan drilling diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis, besarnya peningkatan ketepatan netting bulutangkis diperoleh sebesar 34,8 %. Ada pengaruh latihan shadow diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis, besarnya peningkatan ketepatan netting diperoleh sebesar 18,3%. Latihan, fisik (kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan keseimbangan), dan mental peserta dalam menjalani tes menjadi faktor penentu hasil tes Visualisasi. Hasil ini juga menjadi bahan evaluasi dan alternatif bagi pelatih dan pemain dalam meningkatkan keterampilan bulu tangkis khususnya teknik *netting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Satriya, Prisma. Pengaruh Pelatihan Visualisasi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bulu Tangkis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 4.2 (2017).
- Adi, Sapto. Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM*. 2016.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian; suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.
- Arikunto. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Astri, Nur Intan, and Zarwan Zarwan. Studi Kemampuan Teknik Pukulan Lob dan Netting Atlit Bulutangkis PB. Semen Padang. *Jurnal JPDO* 1.1 (2018): 148- 153.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Budiman, Indra Adi. Judul Penelitian: Penerapan Latihan Relaksasi Latihan Konsentrasi Dan Latihan Visualisasi Terhadap Peningkatan Mental Atlet Sepak Bola Universitas Majalengka. *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 1.1 (2015).
- Cahyaningrum, Gyta Krisdiana, Elyana Asnar, and Tjitra Wardani. Perbandingan Latihan Bayangan dengan Drilling dan Strokes Terhadap Kecepatan Reaksi dan Ketepatan Smash. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 4.2 (2018): 159-170.

Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Diktat Mata Kuliah PPL. FIK UNY.

Herman Subardjah. (2002). Bulutangkis. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.