

**PENGARUH LATIHAN DRILLING DAN SHADOW DIAWALI DENGAN  
VISUALISASI TERHADAP KETEPATAN NETTING BULUTANGKIS**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Disusun Oleh:**  
**SYNTA KUSUMA WARDANI**  
**NIM 16602241004**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

# **PENGARUH LATIHAN DRILLING DAN SHADOW DIAWALI DENGAN VISUALISASI TERHADAP KETEPATAN NETTING BULUTANGKIS**

Oleh  
Synta Kusuma Wardani  
16602241004

## **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 Postest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah PB.Jaya Raya Satria (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

**THE EFFECT OF DRILLING AND SHADOW TRAINING BEGINS  
WITH VISUALIZATION OF THE ACCURACY OF BULUTANGKIS  
NETTING**

By  
**Synta Kusuma Wardani**  
**16602241004**

**ABSTRACT**

The study aimed to determine the effect of drilling and shadow training begins with the visualization of the badminton netting accuracy.

This research was a quasi-experimental research with the design of Two Groups Pretest and Posttest Design. The populations in this study were the athletes from PB Jaya Raya Satria (10 children in group A and 10 children in group B). The sampling technique used purposive sampling. While the data analysis used t-test with the significance level of 5%.

Based on the results of the t test analysis in group A, it obtained t value  $(9,165) > t$  table (2.57). It can be concluded that there was the effect of drilling practice begins with the visualization of the badminton netting accuracy with the magnitude of the increase in the accuracy of netting in Group A was obtained by 38.4%. While, the results of the t test analysis in Group B was obtained the t value  $(3,796) > t$  table (2.57). Therefore, it can be concluded that there was the effect of shadow training begins with the visualization of the badminton netting accuracy, the magnitude of the increase in the accuracy of netting in group B was obtained by 18.3%.

Keywords: Drilling Training, Shadow Training, Accuracy of Badminton Netting

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Synta Kusuma Wardani

NIM : 16602241004

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul : Pengaruh Latihan *Drilling* Dan *Shadow* Diawali Dengan  
Visualisasi Terhadap Ketepatan *Netting* Bulutangkis

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 28 Juni 2020  
Yang menyatakan



Synta Kusuma Wardani  
NIM 16602241004

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN DRILLING DAN SHADOW DIAWALI DENGAN VISUALISASI TERHADAP KETEPATAN NETTING BULUTANGKIS**

Disusun Oleh:

SYNTA KUSUMA WARDANI

NIM 16602241004

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan,

Yogyakarta, 29 Juni 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Dra. Endang Rini Sukamti,  
M.S.  
NIP. 196004071986012001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Lismadiana, M.Pd  
NIP. 197912072005012002

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PENGARUH LATIHAN DRILLING DAN SHADOW DIAWALI DENGAN VISUALISASI TERHADAP KETEPATAN NETTING BULUTANGKIS

Disusun Oleh:

SYNTA KUSUMA WARDANI

NIM 16602241004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 03.Jul.2020

Nama/Jabatan

Dr. Lismadiana, M.Pd  
Ketua Penguji/Pembimbing

Agus Supriyanto, M.Si  
Sekretaris

Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or  
Penguji

TIM PENGUJI

Tanda Tangan

Tanggal

10/07/2020

09/07/2020

09/07/2020

Yogyakarta, 13/07/2020

Fakultas Ilmu Kolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 001

NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar  
kesanggupannya” (–Q.S Al Baqarah : 286)

“Maka sesungguhya bersama kesulitan itu ada kemudahan” (–Q.S Al Insyirah : 5)

## **PERSEMBAHAN**

Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya dan adik  
saya yang tidak pernah berhenti mendoakan hal baik untuk saya.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Drilling* Dan *Shadow* Diawali Dengan Visualisasi Terhadap Ketepatan *Netting* Bulutangkis” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dariberbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
2. Ketua Pengaji, Sekretaris, dan Pengaji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir ini.
3. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan motivasi.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.

6. Ilianan Ninda, Galuh Arum, Sabila Yasaroh, Putriana Ayu, Roif Alifah, Herlin Nur Latifah, Diyah Ayu Pitaloka, Rd. Devy Citra P, Bunga Ningtyas G.L.S, S.H., orang-orang yang selalu memberikan dukungan dan pendengar yang baik.
7. Desta Fajri Dwi Purnomo, S.Si orang yang telah memberikan dukungan secara moral dan membersamai saya dalam penulisan skripsi.
8. Teman-teman kepelatihan bulutangkis 2016 dan UKM Bulutangkis UNY yang telah memberi saya kesempatan untuk berkembang bersama-sama, dan memberi semangat dalam mengerjakan tugas akhir. Terimakasih atas segala diskusi, debat, suka dan duka yang telah saya lalui bersama kalian.
9. Teman-teman PKO B 2016 yang selalu membersamai saya dari semester awal hingga semester akhir.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 28 Juni 2020  
Yang menyatakan



Synta Kusuma Wardani  
NIM 16602241004

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	I
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori .....	9
1. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis.....	9
2. Teknik dalam Bulutangkis.....	10
3. Hakikat Pukulan Netting Bulutangkis.....	19
4. Hakikat Ketepatan/ <i>accuracy</i> .....	22
5. Hakikat Latihan.....	25
6. Hakikat Visualisasi.....	28
7. Latihan <i>Drilling</i> .....	39
8. Latihan <i>Shadow</i> .....	41
9. Profil PB.Jaya Raya Satria.....	43
B. Penelitian yang Relevan .....	44
C. Kerangka Berfikir .....	46
D. Hipotesis .....	48

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	49
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	51
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	52
E. Teknik Analisis Data .....	55

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Destkripsi Subjek, Lokasi dan Waktu Penelitian.....	58
B. Hasil Penelitian.....	58
C. Pembahasan .....	65
D. Keterbatasan Penelitian.....	69

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	70
B. Implikasi .....	70
C. Saran .....	71

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>76</b>
-----------------------	-----------

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 4.1.</b> Hasil Statistika Data Penelitian Kelompok A .....	59
<b>Tabel 4.2.</b> Hasil Statistika Data Penelitian Kelompok B.....	61
<b>Tabel 4.3.</b> Hasil Uji Normalitas.....	63
<b>Tabel 4.4.</b> Hasil Uji Homogenitas .....	63
<b>Tabel 4.5.</b> Hasil Uji t <i>Paired Sampel t test</i> Kelompok A .....	64
<b>Tabel 4.6.</b> Hasil Uji t <i>Paired Sampel t test</i> Kelompok B .....	64

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Cara memegang raket .....	12
<b>Gambar 2.2</b> Posisi Siap.....	13
<b>Gambar 2.3</b> <i>Footwork/ Langkah kaki</i> .....	14
<b>Gambar2. 4</b> Servis .....	15
<b>Gambar 2.5</b> <i>Overhead Lob</i> .....	15
<b>Gambar 2.6</b> Smash.....	16
<b>Gambar 2.7</b> <i>Drive Forhand</i> .....	17
<b>Gambar 2.8</b> <i>Dropshot</i> .....	17
<b>Gambar 2.9</b> <i>Netting/pukulan drop</i> bawah.....	18
<b>Gambar 2.10</b> Pukulan jaring tanpa sodokan.....	20
<b>Gambar 2.11</b> Pukulan jaring dengan sodokan.....	21
<b>Gambar 2.12</b> Pukulan jaring dengan sodokan ke samping.....	21
<b>Gambar 2.13</b> Pukulan jaring dengan sodokan ke belakang.....	22
<b>Gambar 3.14</b> Desain <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i> .....	49
<b>Gambar 3.15</b> Test ketrampilan <i>Netting</i> .....	54
<b>Gambar 4.16</b> Diagram peningkatan rata-rata ketepatan netting kelompok A..	59
<b>Gambar 4.17</b> Diagram peningkatan rata-rata ketepatan netting kelompok B..	61

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran 1.</b> Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	76
<b>Lampiran 2.</b> Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	77
<b>Lampiran 3.</b> Surat Keterangan Penelitian dari PB Jaya Raya Satria.....	79
<b>Lampiran 4.</b> Data Uji Coba .....	80
<b>Lampiran 5.</b> Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	81
<b>Lampiran 6.</b> Daftar hadir Latihan.....	86
<b>Lampiran 7.</b> Program Latihan .....	88
<b>Lampiran 8.</b> Dokumentasi Latihan.....	116
<b>Lampiran 9.</b> Lembar konsultasi.....	117

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Cabang olahraga bulutangkis atau *badminton* merupakan salah satu jenis cabang olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Saat ini asal-usul jenis cabang olahraga ini belum diketahui pasti, karena memang pada awalnya cabang olahraga ini dimainkan oleh beberapa negara seperti Inggris, India, dan China. Pada saat ini, hampir semua negara di seluruh dunia berlomba-lomba untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai teknik, taktik serta strategi permainan bulutangkis.

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).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu perhatikan dalam mengembangkan permainan bulutangkis. Seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik dasar bulutangkis secara benar, hal tersebut berpengaruh terhadap pengembangan mutu prestasi bulutangkis.

Sebab, menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar, diantaranya pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*).

Salah satu jenis teknik dasar permainan bulutangkis yaitu teknik pukulan *netting*). Pukulan *netting* adalah jenis pukulan yang dilakukan di dekat 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 *cock* 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 ke bawah akan memperlambat tempo permainan dan dapat memberikan kesempatan terhadap lawan untuk maju mengambil *shuttlecock*.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan, di PB Jaya Raya Satria, masih ada beberapa atlet yang kurang baik dalam melakukan pukulan *netting*. Salah satu teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dir perhatikan adalah teknik *netting*. Perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya perkenaan antara *shuttlecock* dengan raket kurang tepat, sehingga *shuttlecock out* atau tidak masuk. Bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *netting*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan serta pengembalian *shuttlecock* yang terlambat menyebabkan pengembaliannya tanggung sehingga menjadi sasaran empuk bagi lawan. Pukulan *netting* yang baik seharusnya dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau menipu lawan.

PB.Jaya Raya Satria 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*.

Hasil pengamatan dan fakta di lapangan pada pemain bulutangkis di PB Jaya Raya Satria terlihat bahwa latihan mental belum pernah diberikan secara khusus, selama ini program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek fisik dan teknik. Padahal jika ingin memiliki mental yang tangguh, pemain perlu melakukan latihan mental yang sistematis yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan dan tercantum dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan itu sendiri. Oleh karena itu program latihan di PB Jaya Raya Satria memerlukan terobosan untuk meningkatkan permainan para atlet. Salah satu terobosan untuk meningkatkan teknik dasar dalam melakukan *netting* adalah dengan memberikan latihan mental. Salah satu bentuk pelatihan mental adalah dengan cara visualisasi.

Untuk mencapai prestasi bulutangkis yang setinggi-tingginya seharusnya ada perencanaan yang baik dan upaya pembinaan secara

sistematis. Berhasilnya pembinaan atlet tidak hanya tergantung dari bakat kemampuan atlet dan keahlian pelatih, berbagai faktor perlu diperhatikan karena prestasi merupakan hasil suatu sistem pembinaan yaitu keterpaduan antara semua komponen sebagai suatu kesatuan sistem yang ditujukan untuk menghasilkan prestasi atlet setinggi-tingginya. Menghadapi pertandingan atlet harus memiliki kesiapan mental disamping kesiapan fisik dan keterampilan.

Kesiapan mental adalah keadaan mental seseorang dimana sumber-sumber kemampuan jiwanya yaitu akal, kehendak dan emosi siap untuk melakukan tugas sesuai dengan kemampuannya. Kesiapan mental yang kurang baik akan mengakibatkan atlet tidak dapat menanggung beban mental yang seharusnya dapat ditanggungnya. Dari uraian tersebut latihan mental sangat penting diberikan kepada atlet oleh pelatih, sehingga pada saat pertandingan atlet tersebut sudah siap menghadapi situasi apapun di lapangan.

Visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi. Visualisasi adalah latihan kekuatan untuk otak. Seperti fisik kardiovaskular, otot, otak dan mental juga akan kuat jika dilatih setiap hari. Meski awalnya tidak nyaman tapi bisa mencapai tahap kekuatan dan ketahanan itu melalui latihan terus menerus. Beberapa penelitian menyebutkan latihan mental seperti visualisasi bisa sama efektifnya dengan latihan fisik. Dalam

sebuah kelompok atlet ketika sebagian diminta untuk biasa berlatih memvisualisasikan bahwa mereka berhasil mengangkat beban tertentu, mereka lebih berakhir dengan keberhasilan dibanding mereka yang hanya bersandar pada latihan fisik semata.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *drilling* dan *shadow* diawali visualisasi terhadap ketepatan *netting* bulutangkis PB. Jaya Raya Satria”.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Masih ada atlet di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta yang melakukan *netting* kurang baik.
2. Latihan *netting* kurang begitu diperhatikan, latihan lebih di perbanyak fisik dan *game*.
3. PB Jaya Raya Satria belum melakukan latihan mental dengan visualisasi.
4. Perkenan pada *shuttlecock* kurang tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, pengambilan *shuttlecock* yang terlambat, jatuhnya *shuttlecock* kurang mendekati net, bahkan ada yang keluar lapangan karna pukulan yang dilakukan kurang halus dan terlalu terburu-buru.

5. Belum diketahuinya perbedaan pengaruh latihan *drilling* dan *shadow* diawali visualisasi terhadap ketepatan netting di PB Jaya Raya Satria.

### **C. Batasan masalah**

Dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *drilling* dan *shadow* diawali visualisasi terhadap ketepatan *netting* bulutangkis.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai yaitu :

1. Adakah pengaruh latihan *drilling* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan *netting*?
2. Adakah pengaruh latihan *shadow* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan *netting*?
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan *drilling* diawali dengan visualisasi terhadap kepatan *netting* atau latihan *shadow* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan *netting*?

### **E. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

pengaruh latihan *drilling* dan *shadow* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis PB. Jaya Raya Satria.

## F. Manfaat penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut :

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih bulutangkis supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya dalam membahas peningkatan ketepatan *netting* bulutangkis.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam berlatih melatih.
- b. Bagi atlet, pembetulan terhadap ketepatan *netting* bulutangkis yang salah sehingga ketepatan *netting* bulutangkis akan meningkat.
- c. Bagi *club*, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak *club* harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Teknik dasar permainan Bulutangkis**

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat popular 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.

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.

## **2. Teknik dalam Bulutangkis**

Bermain bulutangkis dengan baik terlebih dahulu harus memahami bagaimana cara bermain bulutangkis dan menguasai beberapa teknik dan keterampilan dasar permainan ini. 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 dengan modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas, dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar.

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).

Agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, mereka harus mampu memukul *shuttlecock* dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain servis, lob, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork* yang benar.

#### a. Cara memegang raket (*Grip*)

Cara memegang raket tidak sukar karena raket bulutangkis *relative* ringan. Teknik memegang raket yang dianggap baik adalah teknik memegang raket yang dianggap baik adalah teknik memegang raket yang dapat dipergunakan untuk mengembalikan *shuttlecock* dengan mudah. Pengenalan fungsi pegangan raket sebaiknya di berikan kepada pemain pemula secara awal agar pemain pemula tersebut dapat memilih cara pegangan yang bagaimana dibutuhkan.



Memegang raket seperti bersalaman

**Gambar 2.1.** Cara memegang raket  
Sumber: (Hermawan Aksan, 2016: 53 )

Bagian pegangan raket dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu, bagian atas dan bagian bawah. Memegang raket pada bagian atas biasanya dilakukan pada waktu melakukan pukulan yang cepat (dalam permainan ganda), atau pada saat bertahan. Sedangkan pegangan bawah banyak dilakukan pemain pada waktut melakukan serangan terutama pada saat melakukan *smash*. Ada beberapa cara memegang raket yang di orang, diantaranya cara memegang raket *western (American Grip)*, cara pegangan *Inggris*, cara pegangan *shakehand*, dan cara campuran. (Subardjah 2002:55)

b. Sikap berdiri (*Stance*)

Cara berdiri dalam permainan bulutagkis sebenarnya mudah, akan tetapi apabila cara berdiri ini kurang tepat maka akan mengakibatkan gerakan menjadi kurang efisien dan merugikan pemain yang melakukannya. Herman Subardjah (2002:4)

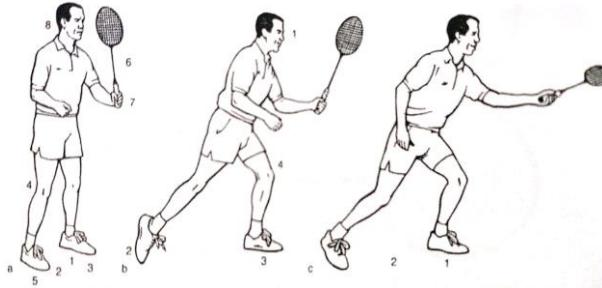


**Gambar 2.2.** Posisi siap  
**Sumber :** (Tony, 2000: 17)

Sikap berdiri dalam bulutangkis harus dikuasai oleh setiap pemain, adapun sikap berdiri dapat dibagi dalam tiga bentuk yaitu : (1) sikap berdiri saat *service*, (2) sikap berdiri saat menerima servis, dan (3) sikap saat in *play*.

c. Gerakan kaki (*footwork*)

Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Gerakan kaku ini biasanya disebut *footwork* atau kerja kaki. *Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya.



**Gambar 2.3. Footwork**  
Sumber : ( Tony, 2000: 12 )

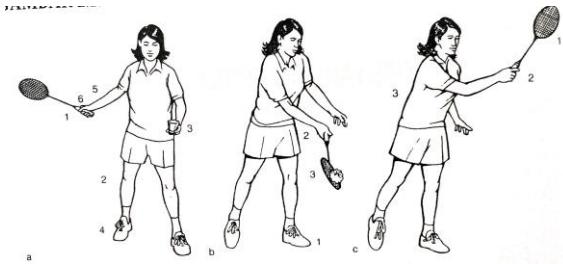
Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*right handed*) adalah kaki kanan selalu berada di ujung/diakhir, atau setiap melakukan langkah selalu di akhiri dengan kaki kanan. Sebagai contoh, jika hendak memukul *shuttlecock* yang berada di lapangan bagian depan atau samping badan, kaki kannan selalu berada di depan. Demikian pula jika hendak memukul *shuttlecock* di belakang, posisi kaki berada di belakang.

#### d. Teknik pukulan (*stroke*)

Secara garis besar teknik pukulan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu terdiri dari: pukulan lurus atau samping dan pukulan atas.

#### e. Servis

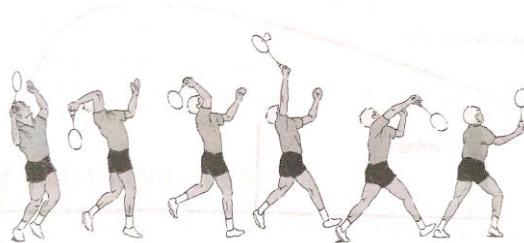
Servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan. Servis dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu servis panjang, servis pendek, dan servis *flick*. Servis panjang (*lob/clear*) dilakukan dengan memukul kok dari bawah dan diarahkan ke bagian belakang atas lapangan permainan lawan.



**Gambar 2.4. Servis**  
Sumber: (Tony, 2000: 26 )

Servis ini biasanya dilakukan dalam permainan tunggal, sehingga sering dinamakan dengan “*Deep Single Servis*”. Jenis ini dilakukan dengan *forehand*. Servis pendek diarahkan pada bagian depan lapangan lawan, biasanya dilakukan dalam permainan ganda. Tetapi akhir-akhir ini pemain tunggal juga banyak yang melakukan servis pendek dengan asumsi bahwa dengan melakukan servis pendek maka kita berada dalam posisi menyerang. Hal itu terjadi karena penerima servis pendek dipaksa untuk mengembalikan *shuttlecock* dari bawah atau dari samping, sedangkan untuk melakukan penyerangan yang paling berpeluang apabila memiliki kesempatan memukul dari atas kepala. (Subardjah, 2002: 43).

f. *Clear/Lob*

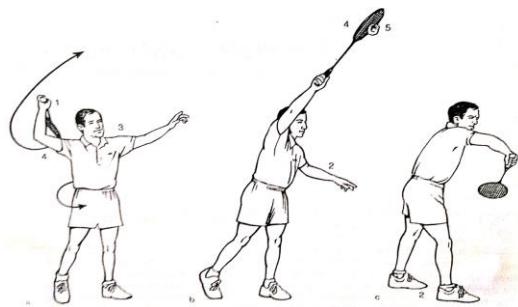


**Gambar 2.5. Overhead lob**  
Sumber: (Hermawan Aksan, 2016: 75)

Berdiri dengan *rileks*, tempatkan posisi badan sedemikian rupa di belakang *shuttlecock*, salah satu kaki di depan, berat badan di belakang.

*Shuttlecock* dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan. Lecutkan pergelangan tangan ke depan. Setelah raket menyentuh kok lanjutkan gerakan memukul sehingga raket berada di samping badan. (Subardjah, 2002: 46-47).

g. *Smash*

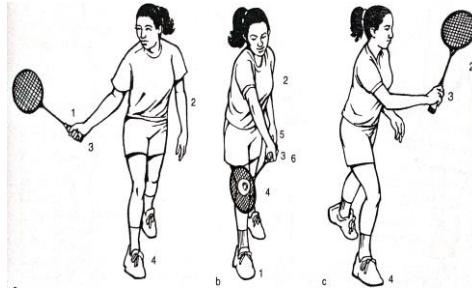


**Gambar 2.6 Smash**  
Sumber : (Tony, 2000: 86 )

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Gerakan *smash* hampir sama dengan *dropshot* dan *lob*, perkenaan raket bisa lurus, bisa juga dengan cara di miringkan. Pada pukulan ini lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan.

Untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, maka usahakan kok dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil maksimal dari koordinasi antara gerakan badan, lengan dan pergelangan tangan (Subardjah, 2002:49).

h. *Drive* (pukulan samping)

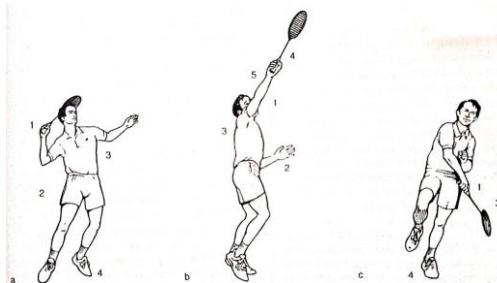


**Gambar 2.7 Drive forehand**

Sumber : (Grice Tony, 2000: 99 )

Pukulan *drive* dilakukan mendatar lurus atau menyamping, dilakukan untuk melakukan serangan atau mengembalikan *shuttlecock* dengan cepat kearah awan. Bisa dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand* (Subardjah, 2002:49).

i. *Dropshot*

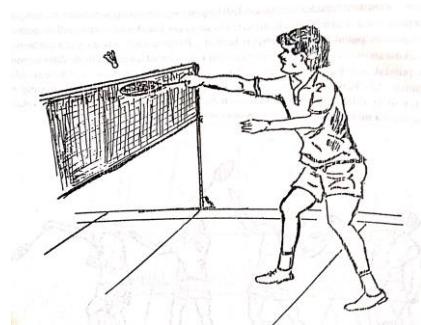


**Gambar 2.8 Dropshot**

Sumber : (Tony, 2000: 43)

*Dropshot* merupakan bentuk pukulan yang meluncurka *shuttlecock* kedaerah lawan sedekat mungkin pada net. Pukulan ini lebih banyak membutuhkan perasaan agar *shuttlecock* jatuh tipis di atas net, sehingga sulit dijangkau lawan. Gerakan memukulnya hampir sama dengan pukulan *lob*, tetapi pada saat perkenaan raket agak dimiringkan dan perkenaan nya lebih perlahan (Subardjah, 2000: 47).

j. *Netting*



**Gambar 2.9 Netting/pukulan drop bawah**  
Sumber : ( Tohar, 1992: 57 )

*Netting* adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan. Pukulan ini memerlukan perasaan dan kecermatan, karena jatuhnya *shuttlecock* harus tipis dan sedekat mungkin dengan net (Subardjah, 2002: 50)

Pukulan ini dilaksanakan dengan cara menyebrangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan ini dilakukan pada saat *shuttlecock* berada di bawah badan dengan menerbangkan *shuttlecock* lewat atas net dan jatuhnya harus dekat dengan net disebrang lapangan lawan. Pengambilan pukulan *netting* diusahakan setinggi net sehingga dapat dimainkan apakah dengan cara di dorong, di potong atau di angkat. Hal ini tergantung pada situasi dan kondisi dalam permainan, tetapi bila *shuttlecock* sudah ada di bawah net maka hanya dapat di angkat atau di iris secara membalik sehingga pergerangan *shuttlecock* dapat melaju ke atas agar dapat melewati net.

### **3. Hakikat Pukulan *Netting* Bulutangkis**

#### **a. Pengertian pukulan *netting***

Pengertian pukulan *netting* dalam permainan bulutangkis suatu pukulan yang di lakukan dekat net, di arahkan sedekat mungkin ke net, di pukul dengan sentuhan tenaga halus sekali. 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”.

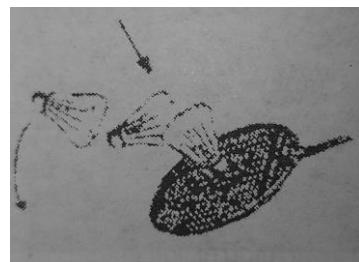
Beberapa prinsip dasar yang harus di perhatikan jika ingin berhasil dalam melakukan pukulan *netting* dalam bulutangkis adalah a). *Shuttlecock* harus di ambil di atas atau setinggi mungkin, b). Lambungan *shuttlecock* harus serendah mungkin dengan net, c). Jatuhnya *shuttlecock* harus serapat mungkin dengan net. *Shuttlecock* harus di ambil sewaktu masih di atas karena apabila di ambil setelah di bawah akan

memperlambat tempo permainan dan dapat memberi kesempatan lawan lebih siap untuk maju, hal ini untuk mempertinggi taraf kesulitan lawan untuk memukul kembali *shuttlecock* itu, terutama lawan untuk menerobosnya. Maksud memukul *shuttlecock* merapat di net, dan juga jatuhnya *shuttlecock* rapat dengan net adalah supaya lawan kesulitan untuk mengembalikan *shuttlecock* karena terlalu dekat dengan net maka pengembalian *shuttlecock* lawan ada kemungkinan *shuttlecock* tanggung.

**b. Macam-macam pukulan *netting***

1. Pukulan jaring tanpa sodokan

Bila saat kepala raket menyentuh *shuttlecock*, raket dibiarkan pasif, maka *shuttlecock* akan memantul keatas sebentar sampai pengaruh pantulan hilang kemudian mengikuti gaya tarikan bumi.

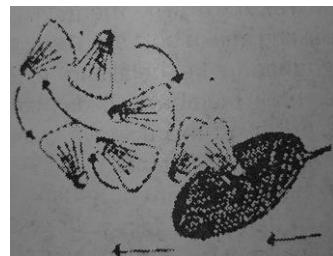


**Gambar 2.10 Pukulan jaring tanpa sodokan**  
Sumber : (Ieuks Sugiarto, 1983: 84)

2. Pukulan jaring dengan sodokan ke depan

Pada saat raket menyentuh *shuttlecock*, raket di dorong ke depan. Maka *shuttlecock* akan memutar berbalik ke muka. Bila dorongan cukup kuat, *shuttlecock* akan berputar dua kali atau tiga kali. *Shuttlecock* akan berhenti berputar bila kekuatan gaya

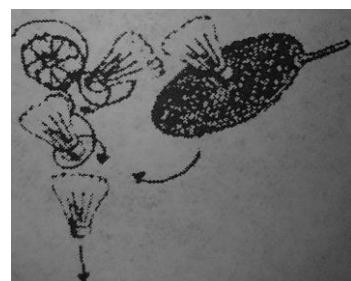
yang mempengaruhinya hilang dan *shuttlecock* akan kembali pasif ke bawah.



**Gambar 2.11 Pukulan jaring dengan sodokan ke depan**  
**Sumber : ( Icuk Sugiarto, 1983: 85)**

### 3. Pukulan jaring dengan sodokan ke samping

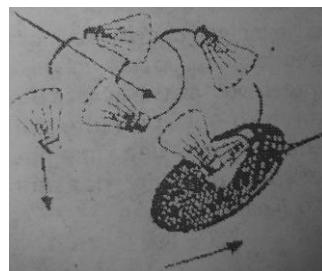
Raket di sodokan ke samping kanan atau samping kiri, dan cara ini lebih aman terhadap kemungkinan raket menyentuh bibir jaring. Oleh karena gerakan raket ke samping, maka *shuttlecock* akan berputar ke samping juga dalam keadaan tidak teratur, melintas bibir jaring pada posisi sejajar dengan lantai dan masih tetap berputar, sampai tenaga plintiran itu hilang. *Shuttlecock* dalam keadaan demikian sangat sukar untuk ditip lawan atau di pukul balik karena lawan harus cermat mengawasi *shuttlecock* yang sedang berputar.



**Gambar 2.12 Pukulan jaring dengan sodokan ke samping**  
**Sumber : (Icuk Sugiarto, 1983: 85)**

#### 4. Pukulan jaring dengan sodokan ke belakang

Bila raket ditarik (hentak) ke belakang, maka *shuttlecock* akan berbalik menghadap ke belakang, terus membalik membawa badan *shuttlecock* berputar sampai gaya yang mempengaruhinya hilang. Setelah itu *shuttlecock* akan menghadap ke bawah dan jatuh. Bila sudut yang terbentuk antara bidang datar daun raket dan lintas *shuttlecock* terlalu tegak, makan *shuttlecock* tidak ke depan tetapi bergerak ke samping atau ke belakang menyebabkan tersangkut di jaring dan jatuh di bidang sendiri.



**Gambar 2.13 Pukulan jaring dengan sodokan ke belakang**  
**Sumber : (Icuk Sugiarto, 1983: 86)**

#### 4. Hakikat Ketepatan (*Accuracy*)

##### a. Pengertian Ketepatan

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 memeberi 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.

### **b. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan**

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.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis ketampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu Sukadiyanto (2005:102-104).

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.

Suharno (1978: 36) menyatakan bahwa cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

1. Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
2. Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
3. Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
4. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
5. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri

seseorang internal dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang eksternal. Faktor internal antara lain keterampilan koordinasi, konsentrasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak, dan perasaan feeling, ketelitian, ketajaman indera. Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan besar kecilnya sasaran, jarak, dan keadaan lingkungan.

## **5. Hakikat latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga Sukadiyanto (2005: 7). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik olahraga yang digeluti.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kuatitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto,2005: 8).

Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis berkesinambungan dari yang sederhana ke hal yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari sedikit ke yang banyak dan seterusnya (Irianto, 2002 : 11-12).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

### **b. Prinsip Latihan**

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoma pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Irianto (2002 : 42) adalah sebagai berikut : (1) prinsip beban lebih (*overload*), (2) prinsip kembali asal (*resversible*), (3) prinsip kekhususan (*specificity*), (4) prinsip insividual, (5) prinsip beragam, (6) keterlibatan aktif.

Sukadiyanto (2005 : 19) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip

keisapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematik.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*), prinsip individual, prinsip progresif, prinsip beban, lebih (*overload*), prinsip adaptasi, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang, prinsip sistematik, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

### c. Tujuan Latihan

Menurut Bompa (1994 : 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Tujuan latihan secara umum adalah membantu parapembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan ketrampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang maupun durasi jangka

pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan ketrampilan kecabangan. Sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain : (a) meningkatkan fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) menegmbangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas bertanding (Sukadiyanto, 2005 : 12-13)

## **6. Hakikat Visualisasi**

### **a. Pengertian Visualisasi**

Visualisasi disebut juga *imagery* adalah teknik latihan mental yang melibatkan semua pengindraan. Meliputi pikiran, perasaan, emosi, pengelihatan, 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 berontasi pada visual seperti melihat gamar angan-angan, audiorial seperti mendengar suara atau melibatkan beberapa aspek pengindraan.”

Visualisasi meliputi pengelihatan 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.

Menurut Orlick, 1980 (2000 : 173) mengemukakan bahwa ”mental *imagery* adalah simulasi, tetapi simulasi yang terjadi dalam otak, semua orang dapat melakukan hal ini, tetapi jelas tidak dengan cara yang sistematis, sehingga hasilnya juga tidak memuaskan,” mental *imagery* dapat meningkatkan kemampuan individu, dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Dari penjelasan di atas dikemukakan bahwa bagian yang paling penting dari latihan visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal

pada diri sendiri untuk menampilkan apa saja yang hendak dilakukan. Pengungkapan suatu konsep gagasan atau perasaan ke dalam bentuk nyata seperti video, gambar, tulisan/gerakan, pengelihatan dan perasaan seseorang dapat memvisualisasikan bergerak, melihat, mendengar dan merasakan. Dalam proses visualisasi ini atlet akan merasa terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu, sesuai dengan apa yang di bayangkan dalam layar atau mental seseorang. Perkembangan latihan mental sangat penting, sebab betapa sempurnapun perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai.

### **b. Bentuk Latihan Visualisasi**

Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, atlet melakukan gerakan yang benar-benar melalui imajinasinya dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan. Latihan visualisasi dapat berupa tiga hal yaitu visual, dapat didengar, dapat dirasakan, Irianto (2002 : 101-103).

Istilah yang menggambarkan latihan mental untuk atlet meliputi visualisasi, *imagery*, *meditation*, *mental rehearsal*, *mental practice*. Semua istilah tersebut intinya sama seperti yang dijelaskan oleh Quinn (2010) yang dikutip Komarudin (2016) menjelaskan istilah tersebut mengungkapkan “*to creating or recreating an experience in the mind*” yaitu menciptakan kembali pengalaman di dalam otak. Prosesnya meliputi mengingat kembali atau pengalaman yang disimpan di dalam memori dan

membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna. Pengalaman tersebut merupakan produk penting pada memori yang dilihat dan dibentuk kembali berdasarkan peristiwa yang terjadi sebelumnya.

Dalam program latihan mental ada program yang disebut visualisasi. Visualisasi sendiri yaitu suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet dapat membuat gerakan-gerakan yang benar-benar melalui imajinasi dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan.

Latihan visualisasi dapat berarti tiga hal yaitu: yang dapat dilihat, dapat di dengar atau *auditory* dan dapat dilaksanakan atau *kinesthetic* (Poster dan Foster, 1998). Adapun cara untuk memvisualisasikan diri, Poster dan Foster (1998) memberi petunjuk sebagai berikut :

1. Lihat, dengar dan rasakan penampilan anda pada olahraga anda.
2. Catat atau rekamlah kedalam pencatat atau perekam setiap rincian dapat anda lihat, dengar atau rasakan.
3. Mulailah setelah sampai pada pertandingan, melakukan pemanasan secara rutin, dan beberapa menit sebelum mulai bertanding.
4. Masuk atau pelajari gambaran yang hidup secara terinci tentang event atau nomor dan pengalaman anda meliputi cuaca, warna-warna, bau, dan suara-suara orang banyak (gaduh), suhu dan udara.
5. Disamping merinci, imajinasikan diri anda sendiri dengan keadaan benar-benar *rileks*, percaya dan kotrollah keadaan dalam tubuh dan mental secara sempurna. Termasuk pernyataan-pernyataan kata kunci yang sederhana yang dapat anda ingat selama pertandingan.

6. Lakukan seluruh *event*, pengelihatannya, perasaan dan pendengaran diri anda pada setiap point yang penting dalam *event* itu. Rasakan gerakan-gerakan penampilan diri anda secara halus dengan kekuatan dan daya tahan, yang sesuai dengan lingkungan dan diri sendiri.
7. Setelah menyelesaikan *event*, tulislah pernyataan-pernyataan relaksasi dan ingatlah kepercayaan, tingkatkan kesegaran dan keuletan diri semdiri. Katakan pada diri anda “saya sebagai pemenang”
8. Catatlah segala sesuatu dalam catatan, baca kembali dan perbaiki.
9. Perhatikan kekurangan-kekurangan, buatlah perubahan-perubahan dalam catatan dan jika memuaskan anda catat atau dekatkan secara perlahan-lahan kedalam pencatat atau perekam anda.
10. Dengarkan apa yang telah diselesaikan beberapa kali menurut keinginan. Pilihlah waktu dan tempat yang tenang sehingga anda tidak terganggu.

Dalam latihan *imagery* akan terbentuk proses visualisasi yaitu suatu ketrampilan melihat diri sendiri dalam bentuk atau layar mata hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang suda dibayangkan dalam proses *imagery*.

Bentuk latihan *imagery* atau visualisasi, latihan diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk latihan menurut Komarudin (2016:88) (1) *Cognitive Specific* (CS): khusus untuk olahraga yang spesifik seperti tembakan bebas dalam bola basket, (2) *Cognitive General* (CG): merupakan strategi yang dilakukan secara rutin seperti strategi pertahanan

dan penyerangan yang dilakukan oleh team sepak bola, (3) *Motivational Specific* (MS): dilakukan untuk mentukan tujuan secara spesifik atau membentuk perilaku yang berorientasi pada tujuan seperti pelari yang ingin memecahkan rekornya sendiri, (4) *Motivation General Arausal* (MG): berhubungan dengan emosi dan performa seperti atlet senam merasa semangat bertanding ketika bertanding dilihat ibunya, (5) *Motivation Geeral Masery* (MGM): terkait dengan pengasaan situasi olahraga seperti atlet senam tetap fokus ketika mendengar suara caci maki oleh penonton. Karakteristik visualisasi yaitu :

- a) *Vividas*, karakteristik ini menggambarkan sebuah peristiwa olahraga dengan jelas, *realistic*, melibatkan panca indera dan dilakukan secara detail.
- b) *Multisensory*, latihan ini memungkinkan dapat melibatkan pancaindra misalnya melihat gerak, merasakan gerak sendiri, medengarkan suara, dan mencium bau. Selain itu berusaha untuk menciptakan kembali rasa gerak sebenarnya. Gambaran tersebut lebih dekat dan nyata dalam pikiran, emosi, perasaan gerak, dan transfer yang lebih baik kepada performa yang sebenarnya.
- c) *Conotollability*, membuat gambaran mengenai apa yang atlet inginkan untuk ditampilkan. Masalah yang dilakukan terkait dengan bagaimana mengendalikan gambaran gerak, biasanya dengan cara mengulang-ulang kesalahan atau kegagalan dan mengingat gambaran gerak yang

sebenarnya. Dengan demikian latihan mental membutuhkan latihan supaya berkembang lebih sempurna.

- d) Internal dan eksternal prespektif, prespektif lebih mengacu pada menvisualisasikan olahraga atau peristiwa tertentu melalui pandangan mata pelaku. Sedangkan prespektif eksternal mengacu pada melihat atau menonton ketrampilan atlet pada sebuah video.
- e) *Mastry Reharsial*, atlet melihat ketrampilan dirinya secara sempurna dengan penuh percaya diri dan penuh perhatian. Perhatiannya tertuju untuk memperlihatkan *energy*, *adrenaline* intensitas, dan merasakan emosi positif yang ada dalam tubuhnya dan membayangkan dalam benaknya.
- f) *Copying Rehearsial*, atlet melihat kelebihan dalam mengatasi kesalahan dan kemundurannya dengan penuh percaya diri. Atlet mengidentifikasi situasi yang menyebabkan masalah dan memvisualisasikan respon yang tepat dalam mengatasi masalah waktu yang sudah ditetapkan.

### c. Pelaksanaan latihan visualisasi

Latihan visualisasi merupakan salah satu bentuk latihan dalam alam pikiran atlet, yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet. Dengan kata lain latihan visualisasi bertujuan meningkatkan kemampuan teknik yang sudah dimiliki oleh atlet agar mencapai hasil terbaik. Berdasarkan hal tersebut latihan visualisasi yang bertujuan untuk

meningkatkan performa atlet akan lebih efektif apabila diberikan sebelum masa kompetisi.

Penelitian John Lane's dalam Marten (1993: 91) mendapatkan latihan tentang menembak pada bola basket yang ditambah dengan latihan relaksasi dan imajinasi visio-motor-*behavior-rehearsal* di bandingkan dengan yang tidak ditambah latihan relaksasi dan imajinasi dengan VBMR. Hasilnya, latihan yang ditambah dengan VBMR keterampilannya meningkat dari 11% menjadi 15%.

Kemampuan visualisasi merupakan indikator kepekaan seseorang dalam mempelajari keterampilan gerak. Kepekaan akan berpengaruh terhadap pemrosesan, semua informasi yang diterima seseorang baik melalui indera penglihatan, pendengaran, maupun perasaan (kinestesi), sehingga kecepatan seseorang dalam mempelajari gerak pukulan *netting* sangat ditentukan oleh kemampuannya dalam memvisualisasikan semua informasi yang diterima. Dengan demikian, visualisasi adalah suatu proses mengingat, membayangkan dengan penghayatan terhadap apa yang pernah di lihat, di dengar, dan di rasakan untuk di mulukan kembali kedalam aktivitas sesuai dengan kejadian sebelumnya.

#### **d. Wujud visualisasi dalam permainan bulutangkis**

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 mendapatkan *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. Wujud visualisasi dalam permainan bulutangkis yaitu berupa berikut:

#### 1. Wujud verbal

Wujud verbal maksudnya visualisasi yang berupa kata-kata atau ucapan. Selama dalam proses bermain, biasanya para atlet selalu

mengucapkan kata-kata yang sifatnya memberikan dorongan semangat, menasehati, menenangkan pada diri sendiri dan arahnya positif untuk meraih kemenangan. Biasanya kata-kata tersebut dalam bentuk ucapan yang contohnya antara lain jangan sampai nyangkut, jangan terburu-buru, harus tenang, harus tenang, harus masuk, harus *point*, *yes*, *common*, seringkali tidak semua atlet mengucapkan kata-kata tersebut, tetapi umumnya hanya diucapkan dalam hati. Namun, kalau tidak diucapkan oleh atlet biasanya visualisasi yang dilakukan hanya diwujudkan dalam bentuk gerakan-gerakan.

## 2. Wujud gerak

Visualisasi dalam wujud gerak seringkali di munculkan oleh atlet yang mengalami kegagalan, namun tidak jarang atlet yang berhasil pun juga memvisualisasikan dalam bentuk gerak. Bagi atlet yang gagal saat memukul *shuttlecock* biasanya memvisualisasikan dalam bentuk gerakan bayangan (*shadow*) dari gerak teknik yang gagal. Misalnya atlet gagal dalam melakukan *backhand* setelah ke luar atau menyangkut di net, maka atlet tersebut terus melakukan *shadow backhand* beberapa kali. Pada saat atlet melakukan *shadow* biasanya disertai dengan menganalisis dan berpikir mengapa shuttlecock yang di pukul ke luar atau menyangkut di net, sehingga saat *shadow* adalah gerakan yang seharusnya tadi dilakukan. Dengan demikian saat atlet melakukan *shadow* juga sambil berpikir dan mengingat gerakan pukulan yang benar dan yang seharusnya dilakukan agar berhasil.

### 3. Wujud reaksi emosional

Wujud reaksi emosional dari visualisasi ini biasanya merupakan gabungan dari wujud verbal dan gerak. Reaksi emosional dapat muncul pada atlet yang berhasil maupun yang mengalami kegagalan dalam memukul *shuttlecock*. Bagi atlet yang berhasil biasanya wujud reaksi emosional dengan cara mengucapkan *yel-yel* bersamaan menggerakkan lengan atau anggota badan sebagai tanda kegembiraannya. Sebaliknya bagi atlet yang mengalami kegagalan biasanya yang dilakukan adalah mengamati tempat *shuttlecock* ke luar atau merenung sesaat. Ada pula atlet yang gagal dengan cara menarik nafas dalam-dalam dan menggerutui dirinya mengapa selalu gagal memukul. Masih banyak lagi bentuk reaksi emosional atlet sebagai ekspresi dari keberhasilan atau kegagalan.

#### e. Faktor yang mempengaruhi 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 menghambut 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.

## **7. Latihan *Drill***

Metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama, Sudjana (2001: 86). Sugiyanto, (1996: 72) menyatakan dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang.

Thorndike (Atmaja dan Tomoliyus, 2015: 2) bahwa pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadinya otomatisasi gerakan. Gerakan otomatisasi merupakan hasil latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, hal ini sesuai hukum latihan. Sugiyono (Prayogo dan Rachman, 2011: 64) menyatakan, “dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan.”

Latihan *Drill* Menurut (Syaiful Sagala, 2009: 21) “Metode *drill* adalah metode latihan, atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan, sedangkan (Shaleh, 2006: 203).” Ciri khas dari metode ini (metode *drill*) adalah kegiatan yang berupa pengulangan

yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan *responses* menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan.

*Drill* merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari atlet sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang. Bila situasi latihan diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respons yang berubah, maka keterampilan akan lebih disempurnakan (Yuliawan dan FX. Sugiyanto, 2014).

Menurut Suharno (1978: 2) metode *drill* (metode siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga. Teori connectionism oleh Thorndike yang dikutip oleh Suharno (1978: 2), yang ada hubungannya dengan metode *drill* menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *drilling* suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk memperkuat asosiasi atau menyempurkan suatu ketrampilan gerak bersifat permanen. Terjadinya otomatisasi gerakan merupakan hasil latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, hal ini sesuai dengan hukum latihan.

Dalam hal ini yang perlu diperhatikan dalam penggunaan metode *drill* (metode latihan siap) adalah : a) Tujuan gerak otomatis harus tegas, serta ada kaitannya dengan maksud dan arti dalam rangka mencapai

ketangkasan. b) Latihan yang teratur, sistematis dan terus-menerus sepanjang masa latihan. c) Latihan-latihan harus menarik perhatian, menyenangkan agar efektif dan efisien. d) Pada waktu latihan perlu penyesuaian dengan perbedaan individu dan memilih masalah mana dulu yang dioptimalkan.

Berdasarkan pendapat di atas, kelebihan dan kekurangan metode *drill* yaitu :

- a. Kelebihan : atlet dapat mengetahui kesalahan pukulannya, sehingga dengan cepat anak dapat memperbaiki kesalahan pukulan, konsentrasi pukulan hanya tertuju pada satu gerakan, sehingga memudahkan anak untuk lebih cepat menghafal dan menguasai pukulan tersebut, dan latihan ini bisa memberikan rangsangan secara otomatisasi pada satu sasaran.
- b. Kelemahan : anak cepat merasa bosan karena hanya memukul pada satu variasi latihan pukulan jika tidak ditambah dengan variasi pukulan lainnya.

## **8. Latihan *Shadow***

### **a. Pengertian latihan shadow**

Latihan *shadow* adalah pergerakan yang benar-benar memukul suatu objek atau *shuttlecock*. *Shadow* adalah gerakan langkah bayangan ke sudut-sudut lapangan bulutangkis. Posisi awal berada ditengah-tengah lapangan lalu melakukan gerakan pukulan bayangan kearah 8 titik sudut lapangan secara berturut-turut, setelah itu kembali lagi ke posisi pusat

setelah melakukan gerakan. Dengan diberikan pelatihan *shadow* bulutangkis dengan dimodifikasi dengan intruksi visual warna maka akan mengakibatkan terlatihnya reseptor indera penglihatan, kepekaan saraf sensorik, kepekaan saraf motorik, dan kepekaan otot.

Latihan dengan melibatkan aspek mengubah arah gerak secara tiba-tiba seperti latihan bayangan (*shadow*) dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi gerak (Kusuma, 2018). Untuk mencapai gerakan yang lebih cepat juga diperlukan kemampuan dalam mengantisipasi arah *shuttlecock* dengan latihan bayangan secara terprogram, sehingga bertujuan untuk mempercepat gerakan dalam persiapan untuk melakukan pukulan atau pengembalian *shuttlecock* dari lawan baik saat mengejar atau *impact* (perkenaan *shuttlecock*) (Atsan et al., 2015). Dengan kemampuan mengantisipasi dan *ball feeling* yang baik dapat mempengaruhi akurasi pukulan sesuai target (Liu et al., 2017).

Menurut Kusuma (2018: 2) bahwa latihan *shadow* atau bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya atlet melakukan gerakan seperti sedang bermain bulutangkis bergerak ke kiri depan, kanan, belakang seperti mengejar *shuttlecock* dan melakukan pukulan baik dengan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang di instruksikan oleh pelatih. Selama melakukan pembelajaran *shadow* atlet harus membayangkan arah *shuttlecock* datang dan membayangkan *shuttlecock* pengembalian pelatih, untuk itu tahap pemula latihan *shadow*, biasanya atlet bergerak ke berbagai arah dengan instruksi dari pelatih.

### **b. Konsep latihan *shadow***

Latihan *shadow* atau latihan bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya atlet melakukan gerakan seperti sedang bermain bulutangkis atlet bergerak ke kiri depan, kanan, belakang seperti mengejar *shuttlecock* dan melakukan pukulan baik dengan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang di instruksikan oleh pelatih. Selama melakukan latihan *shadow* atlet harus membayangkan arah *shuttlecock* datang dan membayangkan *shuttlecock* pengembalian, untuk itu tahap pemula latihan *shadow*, biasanya atlet bergerak ke berbagai arah dengan instruksi dari pelatih. Setelah atlet dianggap menguasai apa yang harus diinstruksikan pelatih atlet diberikan kebebasan untuk bergerak sesuai dengan daya tafsir dari atlet itu sendiri.

## **9. Profil PB.Jaya Raya Satria**

Perkumpulan bulutangkis merupakan suatu tempat atau sarana untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet khususnya atlet bulutangkis. Banyaknya klub bulutangkis di wilayah Sleman menunjukkan perkembangan yang cukup pesat adanya, dan salah satunya sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria yang terletak di Sleman Satria. Finarsih merupakan pendiri dari PB Jaya Raya Satria yang berdiri sejak tahun 2013 di wilayah Sleman Satria. Finarsih saat ini berumur 44 tahun yang merupakan mantan atlet bulutangkis pada eranya tersebut. PB Jaya Raya Satria sendiri saat ini sudah berumur 7 tahun dengan diteruskan oleh beberapa generasi. Saat ini sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria memiliki

6 orang pelatih bulutangkis yang notabenenya merupakan mantan atlet bulutangkis pada eranya masing-masing.

Pada tahun 2016 kepala pelatih sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria saat ini masih dipegang oleh Finarsih 44 tahun dengan membawahi 6 orang pelatih bulutangkis yakni Dian, Heru, Uki, Titik, Dedi, Tika. Meskipun menjadi kepala pelatih bulutangkis di PB Jaya Raya Satria, Finarsih sampai saat ini masih memberikan ilmunya dalam upaya meningkatkan kemampuan atlet di PB Jaya Raya Satria tersebut. Sampai saat ini jumlah atlet bulutangkis di PB Jaya Raya Satria sendiri berjumlah 40 atlet dengan kriteria kelompok taruna 5 atlet, remaja 5 atlet, pemula 10 atlet, anak-anak 10 dan kelompok usia dini 10 atlet. Banyaknya atlet bulutangkis di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria tidak terlepas prestasi yang dalam berbagai ajang kejuaraan. Bahkan pada setiap kejuaraan yang diikuti, sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria selalu mendapatkan prestasi. Dengan banyaknya menjuarai dan menyumbangkan atlet bulutangkis masuk dalam Pelatnas menjadi kebanggaan tersendiri bagi klub ataupun pelatih di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria tersebut.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Laksi Puri Pinandito (2017), yaitu yang berjudul “pengaruh latihan mental *imagery* terhadap

peningkatan ketepatan smash pada atlet bulutangkis di PB. Pratama Yogyakarta". Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain "*The One Group Pretest-Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet di PB Pratama Yogyakarta berjumlah 34 atlet. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria, yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB Pratama dengan rentang usia 14-15 tahun, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 14 atlet putra. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan *smash* adalah ketepatan *smash* dari PB PBSI (2006: 36). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta", diterima, dengan nilai t hitung  $7,433 > ttabel 2,160$ , dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan persentase peningkatan sebesar 25,09%, sehingga bisa diterima. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan visualisasi/*imagery* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB. Pratama Yogyakarta.

2. Penelitian yang dilakukan Prisma Adi Satriya (2017) yang berjudul "pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulutangkis" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada

pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulutangkis. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan *one group pretest and posttest design*. Penelitian ini menggunakan pelatihan visualisasi selama 17 hari dengan subjek penelitian adalah 6 orang atlet bulutangkis Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Timur. Instrumen yang digunakan adalah adaptasi *State Sport Confidence Inventory*. SSCI. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon yang hasilnya menunjukkan ada pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulutangkis (nilai signifikansi sebesar 0,026 ( $p < 0,05$ )). Pelatihan visualisasi dapat merubah emosi negatif menjadi emosi positif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet.

### C. Kerangka Berpikir

Latihan bayangan (*shadow*) dapat meningkatkan koordinasi gerak, untuk mencapai gerakan yang lebih cepat diperlukan kemampuan dalam mengantisipasi arah *shuttlecock*. Latihan bayangan secara terprogram bertujuan untuk mempercepat gerakan dalam persiapan untuk melakukan pukulan atau pengembalian *shuttlecock* dari lawan baik saat mengejar atau *impact* (perkenaan *shuttlecock*). Sedangkan latihan drilling yang dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk menyempurnakan suatu ketampilan agar bersifat permanen. Terjadinya otomatisasi gerakan merupakan hasil dari latihan yang dilakukan secara berulang-ulang. Pukulan yang dilakukan secara berulang-ulang juga akan menghasilkan

ketepatan atau (*accuracy*) pukulan. Ketepatan juga merupakan komponen penting yang harus dimiliki seorang atlet bulutangkis. Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal, agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik maka perlu diberikan latihan-latihan tertentu salah satunya yaitu latihan visualisasi.

Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam fikiran atlet, atlet melakukan gerakan yang benar-benar melalui imajinasinya dan setelah dimatangkan kemudian di laksanakan. Visualisasi disebut juga *imagery* adalah teknik latihan mental yang melibatkan semua pengindraan. Meliputi pikiran, perasaan, emosi, pengelihatan, dan pendengaran maupun hormonal adrenalin yang menciptakan pengalaman dalam pikiran. Proses visualisasi suatu ketrampilan melihat diri sendiri dalam bentuk atau layar mata hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imager*, dengan menggunakan indra yang ada kemudian mempraktekkan teknik tersebut secara nyata dapat diharapkan meningkatkan ketepatan *netting* dalam bulutangkis. Ketika atlet membayangkan atau memvisualisasikan secara langsung saat sedang latihan dan membayangkan dirinya menunjukan penampilan sempurna. Kegiatan tersebut sebenarnya mengirim implus syaraf yang halus dari otak ke otot yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Ketika atlet membayangkan keberhasilan secara berurutan terjadilah proses belajar yang sebenarnya atlet tersebut menggoreskan gambaran tepatnya gerakan tubuh yang seharusnya terjadi, sehingga dapat mencapai prestasi yang

optimal. Melalui latihan visualisasi atlet dapat membayangkan saat-saat tersebut dan mempertahankan konsentrasinya.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, dapat dirumuskan yaitu:

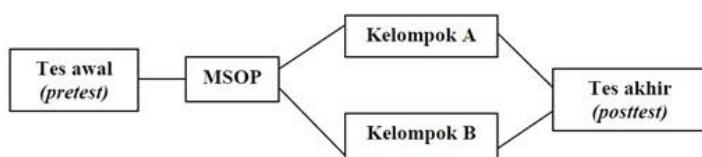
1. Adanya pengaruh latihan *drilling* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan *netting* bulutangkis
2. Adanya pengaruh latihan *shadow* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan *netting* bulutangkis
3. Latihan *drilling* diawali dengan visualisasi lebih efektif dibandingkan latihan *shadow* diawali dengan visualisasi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu atau lebih kondisi perlakuan dari membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan (Arikunto, 2006: 51). Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun design penelitian sebagai berikut :



**Gambar 3.14 Desain *Two Group Pretest-posttest Design***  
(Sugiyono,2007:32)

Keterangan:

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A : Latihan *drilling netting* diawali dengan Visualisasi

Kelompok B : Latihan *shadow netting* diawali dengan Visualisasi

- Tes Awal : Melakukan pukulan *netting* sebanyak 10 kali berturut-turut kearah sasaran. Tes tersebut dilakukan sebelum *testee* mendapatkan perlakuan (*treatment*).  
Tes Akhir : Melakukan pukulan *netting* setelah pemberian *treatment* 16 kali pertemuan.

## B. Definisi Operasional Penelitian

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun dari tingkatan variable tersebut. Adapun definisi dalam penelitian adalah sebagai berikut ;

1. Latihan *drilling* cara latihan *netting* dengan menggunakan gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang.
2. Latihan *shadow* atau bayangan adalah seolah-olah melakukan pukulan *netting* seperti memukul suatu objek atau *shuttlecock*, posisi awal berada di tengah lapangan bagian depan dan melakukan gerakan pukulan *netting*.
3. Ketepatan *netting* bulutangkis adalah pada saat memukul, kaki kanan berada di depan dan *shuttlecock* di pukul pada posisi setinggi mungkin, sebelum perkenaan *shuttlecock* buat tarikan kecil dan pergelangan tangan. Pukul *shuttlecock* pada bagian lengkung kanan dan kiri sampai pada bagian bawah *shuttlecock*.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta berjumlah 33 atlet.

### **2. Sampel**

Menurut Sukardi (2015: 54) sampel adalah sebagai bagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling. Teknik ini digunakan apabila peneliti punya pertimbangan tertentu dalam menetapkan sampel sesuai dengan tujuan penelitiya (Sudjana dan Ibrahim, 2009 : 85). Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis di PB.Jaya Raya Satria, (3) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (4) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20, kemudian seluruh sampel yang diperoleh dari teknik *sampling purposive* tersebut dikenai *pre-test*.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pre-test* untuk menentukan kelompok *treatment*, di ranking nilai *pre-test* nya, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok

dengan anggota masing-masing 10 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan ordinal pairing. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61).

## **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen penelitian**

Pada umumnya peneliti akan berhasil pada banyak menggunakan instrumen, sebab data yang di perluaskan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis di peroleh melalui instrument. Instrument sebagai alat pengumpul data harus betul-betul di rancang dan di buat sedemikian sehingga menghasilkan data empiris sebagaimana adanya (Margono, 2010: 155). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan tes-tes ketepatan *netting*. Sebelum diadakan tes dibuat garis pada lapangan dengan tiap garis berjarak 30 cm lebih jauh dari jarring, dihitung dari garis sebelumnya.

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan *netting* bulutangkis yang telah ditetapkan James Poole, (1986). Adapun prosedur ketepatan *netting* sebagai berikut:

- a. Alat yang digunakan antara lain : lapangan bulutangkis, net, raket, *shuttlecock*, meteran, laptop, dan alat tulis yang dibutuhkan.

- b. Petugas terdiri dari satu orang pencatat hasil *netting* dan satu orang pengumpan.
- c. Pelaksanaan tes

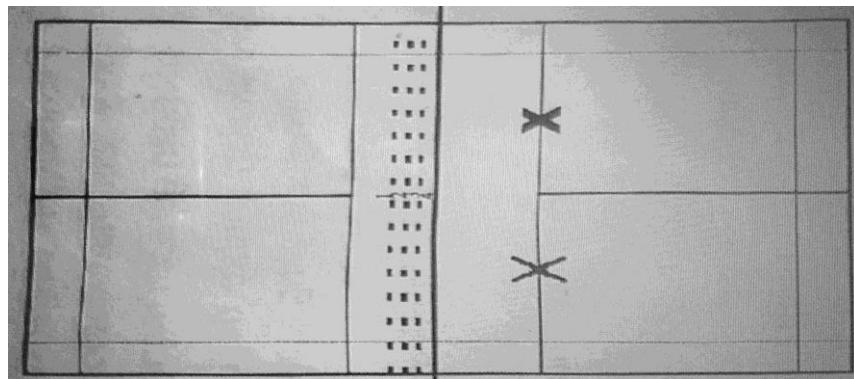
*Testee* mula-mula mengambil sikap normal dengan posisi sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendengar aba-aba “siap” dan ”ya” lalu *testee* memukul *shuttlecock*. Kemudian melakukan pukulan *netting* yang di *drill* oleh pengumpan sebanyak 10 *shuttle* untuk kedua jenis pukulan. Lakukan masing-masing 5 kali pukulan untuk *net forehand* dan 5 kali untuk pukulan net *backhand*.

- d. Skor

Hasil yang dicatat dan angka yang di hasilkan *testee* dalam melakukan tes ketrampilan *netting* sebanyak 10 kali kesempatan. Jika *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai nol.

Penelitian ini diambil pada saat terjadi wabah *Covid-19*, adapun protokol kesehatan yaitu:

1. Wajib mencuci tangan/menggunakan handsanitizer sebelum memasuki area gor/lapangan
2. Menjaga jarak minimal 1meter
3. Menggunakan masker



**Gambar 3.15 Tes ketrampilan *netting***

Sumber : (Poole, 2009: 45)

Sebelum diadakan tes dibuat garis yang membatasi daerah sasaran antar garis yang berjarak 30 cm lebih jauh dari jarring, dihitung dari garis sebelumnya.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen Arikunto (2010: 211). Sedangkan *reliabilitas* yaitu sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik Arikunto (2010: 221). Validitas instrumen tes ketepatan *netting* dalam penelitian ini sebesar 0,805 dan reliabilitasnya sebesar 0,840.

## 2. Teknik pengumpulan data

Penelitian di samping perlu menggunakan metode yang tepat, juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang relevan. Penggunaan teknik dan alat pengumpul data yang tepat memungkinkan diperolehnya data yang objektif (Margono, 2010: 158). Teknik pengumpulan data dilakukan pada saat *pretest* dan *posttest*.

## E. Teknik Analisis Data

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

### 1. Uji Persyaratan

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung *variable* yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p >$  maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{f_0 - f_h}{f_h}$$

Keterangan :

$\chi^2$  = Chi kuadrat

Fo = Frekuensi yang di observasi

Fh = Frekuensi yang diharapkan

#### b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang *homogeny*. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji anova test, jika

hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0,05, maka data tersebut *homogeny*, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125), rumusnya sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan :

$F$  : nilai  $F$  yang dicari

## 2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan program SPSS16 yaitu dengan membandingkan antara kelompok 1 (pretest) dan kelompok 2 (posttest). Apabila nilai  $t_{hitung} <$  benar dibanding  $t_{table}$ , maka  $H_0$  ditolak,, jika  $t_{table}$  maka  $H_0$  diterima menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji table-t sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left( \frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left( \frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan :

$\bar{x}_1$  : rata-rata sampel 1

$\bar{x}_2$  : rata-rata sampel 2

$s_1$  : simpangan baku sampel 1

$S_2$  : simpangan baku sampel 2

$s_1^2$  : varian sampel 1

$s_2^2$  : varian sampel 2

$r$  : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui presentasi peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan presetase peningkatan dengan rumus sebagai berikut Hadi (1991: 34) :

$$\text{Presentasi peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100 \%$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Subjek, Lokasi dan Waktu Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 33 atlet, dengan pengambilan sampel 20 atlet. Lokasi latihan PB.Jaya Raya Satria berada di GOR Finarsih. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Maret sampai 18 April 2020. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali dalam satu minggu.

#### **B. Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling* dan *shadow* diawali visualisasi terhadap ketepatan *netting* atlet bulutangkis PB Jaya Raya Satria. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil data *pretest* dan *posttest* penelitian di lapangan. Deskripsi hasil statistik data penelitian *pretest* dan *posttest* ketepatan *netting* bulutangkis pada peserta PB.Jaya Raya Satria dapat diuraikan sebagai berikut:

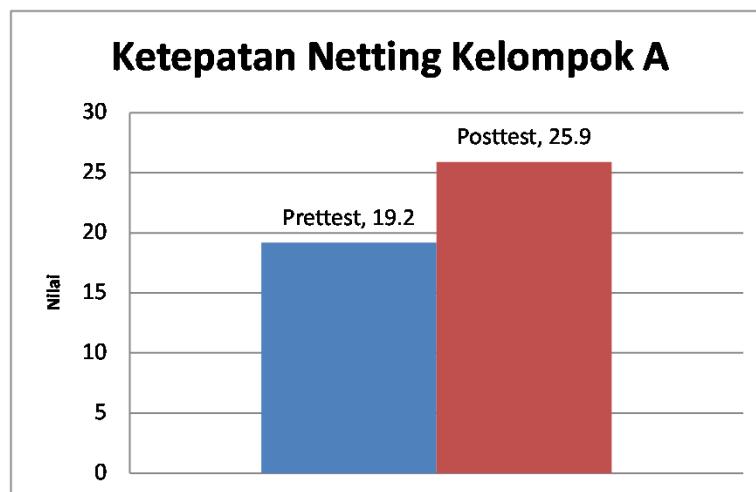
##### **1. Statistik Data Ketepatan *Netting* Bulutangkis pada Kelompok A**

Kelompok A merupakan kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan menggunakan latihan *drilling* diawali dengan visualisasi. Hasil Statistik data penelitian ketepatan *netting* bulutangkis di PB.Jaya Raya Satria pada kelompok A, diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok A**

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

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 4.16 Diagram Peningkatan Rata-Rata ketepatan *netting* bulutangkis Kelompok A**

Hasil penelitian di atas diperoleh nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 19,2, dan rata-rata *posttest* sebesar 25,9. Untuk mengetahui besarnya peningkatan ketepatan *netting* bulutangkis di PB.Jaya Raya Satria

menggunakan *drilling* diawali dengan visualisasi dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

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

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

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh peningkatan ketepatan *netting* bulutangkis pada kelompok A diperoleh sebesar 34,8 %.

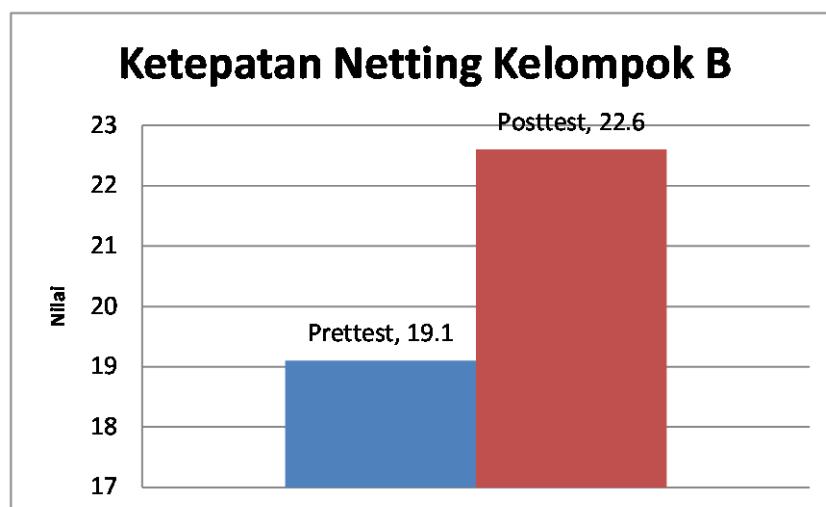
## 2. Statistik Data Ketepatan *Netting* Bulutangkis Pada Kelompok B

Kelompok B merupakan kelompok pembanding yang dalam penelitian ini mengguakan latihan *shadow* diawali dengan visualisasi, hasil penelitian statistik data ketepatan *netting* bulutangkis di PB Jaya Raya Satria pada kelompok B dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.2 Statistik Data penelitian Kelompok B**

Resp	Pretest	Posttest
DG	<b>18</b>	<b>21</b>
YL	<b>16</b>	<b>21</b>
HD	<b>19</b>	<b>23</b>
JW	<b>20</b>	<b>25</b>
KS	<b>20</b>	<b>27</b>
LB	<b>17</b>	<b>24</b>
VM	<b>21</b>	<b>21</b>
TF	<b>17</b>	<b>22</b>
ZK	<b>22</b>	<b>22</b>
WL	<b>21</b>	<b>20</b>
<b>Mean</b>	19,1	22,6
<b>Median</b>	19,5	22
<b>Mode</b>	17	21
<b>Std. Deviation</b>	2,02	2,17
<b>Minimum</b>	16	20
<b>Maximum</b>	22	27

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 4.17 Diagram Rata-rata Ketepatan Netting Bulutangkis Pada Kelompok B**

Hasil penelitian diatas diperoleh nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 19,1, dan rata-rata *posttest* sebesar 22,6. Untuk mengetahui besarnya peningkatan ketepatan netting bulutangkis di PB.Jaya Raya Satria pada kelompok B dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

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

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

Berdasarkan hasil penelitian atas diperoleh peningkatan ketepatan netting pada kelompok B diperoleh sebesar **19,6 %**.

### 3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

#### a. Uji Normalitas

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. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas**

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Kelompok A	Pretest	0,569	0,903	0,05	<b>Normal</b>
	Posttest	0,690	0,727	0,05	<b>Normal</b>
Kelompok B	Pretest	0,543	0,930	0,05	<b>Normal</b>
	Posttest	0,661	0,775	0,05	<b>Normal</b>

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data ketepatan netting bulutangkisdi PB Jaya Raya Satria diperoleh  $p > 0,05$ , Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

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. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas**

Test	Df	F tabel	F hit	P	Keterangan
ketepatan <i>netting</i> bulutangkis Kelompok A	1:18	4,41	0,113	0,811	Homogen
ketepatan <i>netting</i> bulutangkis Kelompok B	1:18	4,41	0,102	0,867	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data ketepatan *netting* bulutangkis di PB.Jaya Raya Satria diperoleh nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  (4,41),

dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varian bersifat homogen.

### 1. Uji t Kelompok A

Hasil uji hipotesis (uji-t) pada Kelompok A dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.5 Hasil Uji t Paired Sampel t test Kelompok A**

Pretest – posttest	df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
pengaruh latihan <i>drilling</i> diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan <i>netting</i> bulutangkis	9	2,57	9,165	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisisi uji t pada pengaruh latihan *drilling* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis pada kelompok A diperoleh nilai  $t_{hitung}$  ( $9,165$ )  $>$   $t_{tabel}$  ( $2,57$ ), dan nilai  $p$  ( $0,000$ )  $<$  dari  $0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan *drilling* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan *netting* bulutangkis.

### 2. Uji t Kelompok B

Hasil uji hipotesis (uji-t) pada Kelompok B dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.6 Hasil Uji t Paired Sampel t test Kelompok B**

Pretest – posttest	Df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Pengaruh latihan <i>shadow</i> diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan <i>netting</i> bulutangkis Kelompok B	9	2,57	3,796	0,004	0,05

Berdasarkan hasil analisisi uji t pengaruh latihan *shadow* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan *netting* bulutangkis Kelompok B diperoleh nilai  $t_{hitung}$  ( $3,796$ )  $>$   $t_{tabel}$  ( $2,57$ ), dan nilai  $p$  ( $0,004$ )  $<$  dari  $0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan *shadow* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan *netting* bulutangkis.

### C. Pembahasan

Visualisasi adalah pengungkapan suatu konsep gagasan atau perasaan ke dalam bentuk nyata seperti gambar, video, tulisan atau gerakan. Dengan media visualisasi dapat menjadi salah satu media yang baik untuk meningkatkan ketepatan *netting* pemain bulutangkis, dengan melihat sebuah gerakan, video atau gambar maka pemain diharapkan mampu menerapkan secara nyata mengenai pelaksanaan *neeting* bulutangkis. Penggunaan pengaruh pelatihan visualisasi terhadap peningkatan prestasi juga dibuktikan oleh penelitian Fredrico (2014). Hasil penelitian tersebut membahas pelatihan visualisasi dapat meningkatkan kinerja akademik, salah satunya peningkatan dalam indeks prestasi. Indeks prestasi yang dimaksud adalah prestasi dalam kelas.

Pelatihan visualisasi, yang merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian (Manazi & Nurhayati, 2013). Pelatihan visualisasi ini dapat mengubah

setiap emosi negatif menjadi emosi positif, yang dimanfaatkan untuk menjadikan rasa kepercayaan diri atlet meningkat.

Menurut Shone (dalam Sukadiyanto 2005) menyatakan bahwa kemampuan visualisasi Atlet selalu berhubungan dengan kondisi lingkungan, kemampuan teknik, mental, relaksasi, dan sikap saat bertanding. Latihan mental adalah proses, maka idealnya latihan ini dilakukan terus-menerus selama atlet masih berlatih Juriana (2012).

Metode latihan pengulangan seperti latihan bayangan, *drilling* dan *strokes* dapat meningkatkan komponen kondisi fisik khususnya pada daya tahan otot, kecepatan reaksi dan ketepatan yang juga melibatkan beberapa faktor, yaitu koordinasi gerakan, ketajaman indera, penguasaan teknik, kecepatan, kekuatan gerakan, keseimbangan dinamis, ketelitian dan *ball feeling* (Devi, 2017). Latihan dengan metode *drilling* pada setiap gerakan teknik dapat mempercepat penguasaan keterampilan gerak dan dapat memperkuat koneksi atau kecepatan respon dan mengontrol aspek motoriknya dengan latihan yang terprogram (Chansrisukot, 2015). Sementara *netting* menurut Hermawan Aksan (2016: 78) mengatakan *netting* adalah suatu pukulan yang dilakukan dekat net, diarahkan sedekat mungkin dengan net, di pukul dengan sentuhan tenaga halus sekali. Pukulan *netting* yang baik adalah jika bolanya di pukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net.

Kemampuan *netting* ini sangat dibutuhkan dalam permainan Bulutangkis, sebagaimana disampaikan oleh Deli (2017: 39) adalah

“pukulan yang dilakukan dekat dengan net dan di arahkan sedekat mungkin dengan pukulan yang halus”. Pengukuran nilai *netting* pada penelitian ini menggunakan ketepatan memukul *shuttlecock* ke arah sasaran tertentu dengan teknik pukulan *netting* yang dekat dengan net dan tipis. *Testee* berdiri pada lapangan yang terletak sudut menyudut dengan sasaran yang dibuat untuk melaksanakan servis. Setelah aba-aba “YA” *testee* mulai melakukan *netting* diarahkan kesasaran dengan kesempatan sebanyak 10 kali *netting* dengan aturan *shuttlecock* harus melintas di atas net dengan tipis. Kemudian dilakukan penskoran dengan cara *shuttlecock* yang jatuh pada sasaran terdalam diberi nilai 4, kemudian 3, 2, 1 dan *shuttlecock* diluar target diberi nilai 0. Bila *shuttlecock* jatuh pada garis, dianggap jatuh pada daerah yang bernilai lebih tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian di atas di ketahui bahwa kedua latihan yang diawali dengan visualisasi dapat meningkatkan ketepatan *netting* pada permain bulutangkis, hal tersebut dikarenakan dengan latihan ini akan meingkatkan ketepatan pemain, karena pemain di latih dalam melihat dan melatih rasa saat memukul, sehingga dalam melakukan pukulan dapat diperoleh ketepatan yang baik.

Berdasarkan hasil analisisi 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%.

Hasil peneitian 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).

Sedangkan hasil analisisi 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%.

Latihan *shadow* adalah latihan melakukan gerakan bayangan seolah-olah melakukan gerakan sesungguhnya tanpa menggunakan *shuttlecock*. Model latihan *shadow* ini sangat baik untuk melatih kelincahan dan penguasaan teknik pukulan. Selama melakukannya atlet harus dapat membayangkan arah datangnya *shuttlecock* dengan pergerakan sungguhan seperti bermain, hal tersebutlah yang akan mempengaruhi hasil latihan dari *shadow* sendiri. Menurut Subarjah (2002: 32) bahwa langkah bayangan

(*shadow*) adalah gerakan langkah-langkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan posisinya.

Hasil penlitian 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.

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.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Ada beberapa atlet yang tidak serius dalam mengikuti kegiatan latihan sehingga hasil Ketepatan *netting* ada yang kurang maksimal.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian ini selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya tindakan yang rutin dilakukan, agar kemampuan peserta dapat berkembang dengan baik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh :

1. Ada pengaruh latihan *drilling* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan *netting* bulutangkis, besarnya peningkatan ketepatan *netting* bulutangkis diperoleh sebesar 34,8 %.
2. Ada pengaruh latihan *shadow* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan *netting* bulutangkis, besarnya peningkatan ketepatan *netting* diperoleh sebesar 18,3%.
3. Latihan *drilling* diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan *netting* bulutangkis lebih efektif di bandingkan latihan *shadow*.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih di PB.Jaya Raya Satria mengenai data ketepatan *netting* atlet bulutangkis.
2. Pelatih dapat menetapkan latihan *drilling* dan *shadow* dengan diawali dengan visualisasi dalam meningkatkan ketepatan *netting*.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang mempunyai ketepatan *netting* bulutangkis kurang dapat meningkatkan dengan latihan *Drilling* Diawali Dengan Visualisasi, dikarekan latihan tersebut mempunyai efektifitas peningkatan yang lebih baik dibandingkan Latihan *Shadow* Diawali dengan Visualisasi.
2. Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga pengaruh pengaruh latihan *drilling* dan *shadow* diawali dengan visualisasi dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan ketepatan 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.
- Bornemann, Rudiger, et al. (2000). *Tennis Courst*. Volume I *Techniques and Tactics*, English edition. Hong Kong: Barron's Educational Series, Inc.
- 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.
- Chansrisukot, G. Suwanthada, S. & Intiraporn, C. (2015). Cognitive Psychological Training in Combination with Explosive Power Training Can Significantly Enhance Responsiveness of Badminton Players. *Journal of Exercise Physiology*, 18 (2).
- Desmita.(2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Diktat Mata Kuliah PPL. FIK UNY.
- Herman Subardjah. (2002). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.
- Hermawan Aksan. (2016). *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuasa
- Icuk Sugiarto. 1993. *Strategi Mencapai Juara*. Jakarta: Setyaki Eka Anugerah.
- Icuk, F. & Kunta, P. (2002). *Total badminton*. Solo: CV Setyaki Eka Nugraha.

- Islahuzzaman, I. (2010). Analisis Teknik Dasar Pukulan Bulutangkis Game 21 pada Tunggal Putra, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*; 3(1): 295-308.
- James Poole. (1986). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Juarna. (2012). Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. Tesis. (Online). Jakarta : Universitas Indonesia.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Kusuma, Gusti Ngurah Arya. Pengaruh Pelatihan Bayangan (Shadow) Bulutangkis Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 1.1 (2013).
- Kusuma, Lalu Sapta Wijaya. Pengaruh Latihan Drill Service Pendek Terhadap Ketepatan Service Pendek Dalam Permainan Bulutangkis Pada Club Persatuan Bulutangkis Masbagik. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)* 2.3 (2018).
- Lismadiana. (2008). Peranan Latihan Mental Dalam Pertandingan Bulutangkis. Yogyakarta: FIK UNY
- Liu, T., Shao, M., Yin, D., Li, Y., Yang, N., Yin, R., & Leng, Y. (2017). Neuroscience Letters The effect of badminton training on the ability of same-domain action anticipation for adult novices : Evidence from behavior and ERPs. *Neuroscience Letters*, 660(May), 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.08.038>
- Manazi, MS., Nurhayati, F. (2013). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga Panahan SMP Negeri 02 Bakung Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 01 (2), 454-458
- Margono. (2010). *Metodelogi Praktis bermain Bulutangkis*. Jakarta: Rienka Cipta
- Marten, R. (1986). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Campaign, II.: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Monty P Satiadarma. (2000). *Dasar-dasar penelitian Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka: Sinar Harapan.
- Munadi, Didi, Baiq Satriatingsih, and Andi Anshari Bausad. Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Pemain Bulutangkis PB SELAGIK JR Lombok Timur Tahun 2018. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* 3.3 (2018): 92-98.
- Nana Sudjana & Ibrahi, (2009). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

- Pinandito Putri Laksi. (2017). Pegaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash pada atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Porter, Kay dan Judy Foster (1986), *The Mental Athlete*, New York : Ballantine Books.
- PP. PBSI (2006). *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PP. PBSI.
- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sapto Adi. (2016). Latihan Mental Atlet dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. Malang UNM.
- Shone, R. (1984). *Creative visualization: how to tap your hidden potential*. London : Thorsons.
- Shone, Ronald. (1984). *Creative Visualization*. Wellingborough, Norrhamptonshire: Thorsons Publishers Limited.
- Singgih D. Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Sriwahyuniati, Fajar, Ratna, Desi. (2014). *Identifikasi Visualisasi Atlet Selabora Senam FIK UNY 2014*. Yogyakarta: FIK UNY
- Subarjah, H. (2009). *Permainan bulutangkis*. Bandung: FPOK UPI.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabet
- Suharno. (1978) *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodelogi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY.
- Sukadiyanto. (2006). *Peranan Latihan Visualisasi Dalam Permainan Tenis*. Majalah ilmiah. (Online). 12 (1),
- Sukardi, (2015). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukesih, Sukesih. Penerapan Latihan Shadow Dalam Upaya Meningkatkan Kelincahan Pada Materi Permainan Bulutangkis. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 7.1 (2015).
- Suneeta, D. (2017). *The Effect of Ball Badminton Game on The Rallying Ability of The Badminton Players At Inter College Level*, International Journal of Engineering Sciences & Research Technology, 6 (3).
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Syamsu Yusuf. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak & remaja*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- TH, Monica Intan, dan Endang Rini Sukamti. Pengaruh Latihan Drilling Servis Pendek Backhand Dengan Awalan Shadow Dan Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Servis Pendek Backhand Atlet PB. Pawiro Wiyono Sidoluhur *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI* 8.7 (2019).
- Tohar. (1992). *Olahraga Pelatihan Bulutangkis*. Semarang UNNES.
- Tony Grice. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Winarno, Winarno. Upaya Meningkatkan Kecepatan Kaki Melalui Metode Shadow Badminton Dalam Permainan Bulutangkis. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)* 2.2 (2019): 36-47.
- Wiratama, Sukmara Aldo. Pengaruh Metode Latihan Drill dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun Di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI* 1.1 (2016). Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yuliawan, Dhedhy, and F. X. Sugiyanto. Pengaruh metode latihan pukulan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula. *Jurnal Keolahragaan* 2.2 (2014): 145-154.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 184/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

11 Maret 2020

Yth . Ketua PB. Jaya Raya Satria  
Di Tajem, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Synta Kusuma Wardani  
NIM : 16602241004  
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Drilling dan Shadow diawali Visualisasi terhadap Ketepatan Netting  
Waktu Penelitian : 11 Maret - 18 April 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.  
NIP 19720310 199903 1 002

## Lampiran 2. Persetujuan Expert Judgement

Hal : Permohonan Validasi

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Bapak/Ibu Tri Hadi Karyono, M.Or.

Di tempat

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Synta Kusuma Wardani

NIM : 16602241004

Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga

Judul TA : Pengaruh Latihan *Drilling* dan *Shadow* diawali dengan  
Visualisasi terhadap ketepatan *Netting*

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap program latihan penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA dan (2) lembar program latihan.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 17 Februari 2020  
Pemohon,

Synta Kusuma Wardani  
NIM. 16602241004

Ketua Program Studi,

Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 196004071986012001

Mengetahui,

Dosen Pembimbing,

Dr. Lismadiana, M.Pd.  
NIP. 197912072005012002

Hal : Permohonan Validasi

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Bapak/Ibu Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.

Di tempat

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Synta Kusuma Wardani

NIM : 16602241004

Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga

Judul TA : Pengaruh Latihan *Drilling* dan *Shadow* diawali dengan  
Visualisasi terhadap ketepatan *Netting*

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap program latihan penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA dan (2) lembar program latihan.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 17 Februari 2020.  
Pemohon,

Synta Kusuma Wardani  
NIM. 16602241004

Ketua Program Studi,

Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 196004071986012001

Mengetahui,

Dosen Pembimbing,

Dr. Lismadiana, M.Pd.  
NIP. 197912072005012002

**Lampiran 3. Keterangan Penelitian dari PB Jaya Raya Satria**

**PB JAYA RAYA SATRIA**

Sekretariat: Jl. Kaliurang Km. 6,5 Kentungan B-27 Yogyakarta  
No. Telp: (0274) 886241 Fax: (0274) 887741 Yogyakarta 55581

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor:02/PB.JRS/III/2020

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dian Agung Pembudi  
Jabatan : Pelatih Kepala PB. Jaya Raya Satria

Menerangkanbahwa yang tersebut di bawahini:

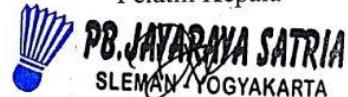
Nama : Synta Kusuma Waradani  
NIM : 16602241004  
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga – S1  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian/Observasi data dengan judul “Pengaruh Latihan Drilling dan Shadow diawali Visualisasi terhadap Ketepatan Netting Bulutangkis PB Jaya Raya Satria“ sebagai persyaratan penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS).

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 20 April 2020

Pelatih Kepala



Dian Agung Pembudi

#### Lampiran 4. Data Uji Coba

<b>Resp</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4
2	4	4	2	2	4	2	2	4	3	4
3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
4	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3
5	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	2	3	2	2	3	4	2	3	4	2
8	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3
9	2	4	3	2	4	3	3	4	3	2
10	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3

#### Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Valid	10	100,0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	10	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,665
		N of Items	5 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,729
Correlation Between Forms		N of Items	5 <sup>b</sup>
		Total N of Items	10
			,805

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,840	10

## Lampiran 5. Data Hasil Pretest Posttest

### Kelompok A(*drilling*)

Resp	Pretest										JM	Posttest										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
AS	0	1	3	2	3	2	1	2	2	3	19	3	2	2	3	2	3	1	1	4	3	24
BP	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	18	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	21
CA	3	3	1	2	2	2	3	3	1	1	21	3	2	1	2	1	4	3	2	3	3	26
DM	3	1	0	1	2	0	4	3	1	2	17	2	2	3	4	4	3	2	2	2	3	27
EK	1	1	0	1	1	3	3	2	2	3	17	3	3	2	4	3	4	2	2	1	2	25
FH	1	1	3	3	2	2	2	1	2	3	20	3	2	4	2	3	4	3	2	4	1	28
GA	2	1	0	3	3	2	2	3	2	2	20	2	4	3	2	4	3	3	3	2	2	28
HI	2	1	2	2	3	1	2	3	2	4	22	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	26
IL	2	2	2	3	3	0	3	3	2	1	21	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	28
JU	3	1	0	1	1	3	2	2	2	2	17	3	2	2	3	3	4	3	3	2	1	26

### Kelompok B (*shadow*)

Resp	Pretest										JM	Posttest										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
DG	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	18	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	21
YL	2	1	0	3	2	0	3	2	2	1	16	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	21
HD	3	1	2	1	1	2	2	3	2	2	19	3	2	2	3	2	3	1	1	4	2	23
JW	2	1	1	3	2	3	1	2	1	3	20	2	4	3	2	4	3	3	1	1	2	25
KS	4	3	2	1	0	1	2	3	1	3	20	2	2	3	4	4	3	2	2	2	3	27
LB	3	1	0	1	2	0	4	3	1	2	17	3	3	2	3	3	4	2	2	1	2	24
VM	2	2	2	3	3	0	3	3	2	1	21	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	21
TF	3	1	0	1	1	3	2	2	2	2	17	2	1	2	2	3	1	2	3	2	4	22
ZK	2	1	2	2	3	1	2	3	2	4	22	2	1	2	2	3	1	2	3	2	4	22
WL	2	2	2	3	3	0	3	3	2	1	21	1	1	3	3	2	2	2	1	2	3	20

## Frequencies

**Statistics**

		Kelompok A Prettest	Kelompok A Posttest	Kelompok B Prettest	Kelompok B Posttest
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		19,2000	25,9000	19,1000	22,6000
Median		19,5000	26,0000	19,5000	22,0000
Mode		17,00	26,00 <sup>a</sup>	17,00 <sup>a</sup>	21,00
Std. Deviation		1,87380	2,18327	2,02485	2,17051
Minimum		17,00	21,00	16,00	20,00
Maximum		22,00	28,00	22,00	27,00
Sum		192,00	259,00	191,00	226,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Kelompok A Prettest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17,00	3	30,0	30,0	30,0
	18,00	1	10,0	10,0	40,0
	19,00	1	10,0	10,0	50,0
	20,00	2	20,0	20,0	70,0
	21,00	2	20,0	20,0	90,0
	22,00	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

**Kelompok A Posttest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21,00	1	10,0	10,0
	24,00	1	10,0	20,0
	25,00	1	10,0	30,0
	26,00	3	30,0	60,0
	27,00	1	10,0	70,0
	28,00	3	30,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0

**Kelompok B Prettest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16,00	1	10,0	10,0
	17,00	2	20,0	30,0
	18,00	1	10,0	40,0
	19,00	1	10,0	50,0
	20,00	2	20,0	70,0
	21,00	2	20,0	90,0
	22,00	1	10,0	100,0
Total		10	100,0	100,0

**Kelompok B Posttest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20,00	1	10,0	10,0
	21,00	3	30,0	40,0
	22,00	2	20,0	60,0
	23,00	1	10,0	70,0
	24,00	1	10,0	80,0
	25,00	1	10,0	90,0
	27,00	1	10,0	100,0
Total		10	100,0	100,0

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelompok A Prettest	Kelompok A Posttest	Kelompok B Prettest	Kelompok B Posttest
N		10	10	10	10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	19,2000	25,9000	19,1000	22,6000
	Std. Deviation	1,87380	2,18327	2,02485	2,17051
Most Extreme Differences	Absolute	,180	,218	,172	,209
	Positive	,180	,168	,150	,209
	Negative	-,165	-,218	-,172	-,131
Kolmogorov-Smirnov Z		,569	,690	,543	,661
Asymp. Sig. (2-tailed)		,903	,727	,930	,775

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kelompok A	,113	1	18	,811
Kelompok B	,102	1	18	,867

### ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	Between Groups	224,450	1	224,450	54,230	,000
Kelompok A	Within Groups	74,500	18	4,139		
	Total	298,950	19			
	Between Groups	61,250	1	61,250	13,903	,002
Kelompok B	Within Groups	79,300	18	4,406		
	Total	140,550	19			

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kelompok A Prettest	19,2000	10	1,87380	,59255
	Kelompok A Posttest	25,9000	10	2,18327	,69041

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kelompok A Prettest & Kelompok A Posttest	10	,359	,309

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
Pair 1	Kelompok A Prettest - Kelompok A Posttest	6,70000	2,31181	,73106	8,35377	5,04623	9,165	9	,000			

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kelompok B Prettest	19,1000	10	2,02485
	Kelompok B Posttest	22,6000	10	2,17051

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kelompok B Prettest & Kelompok B Posttest	10	,035	,923

		Paired Differences						T	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference								
					Lower	Upper							
Pair 1	Kelompok B Prettest - Kelompok B Posttest	3,50000	2,91548	,92195	5,58561	1,41439	3,796	9	,004				

### Lampiran 6. Daftar hadir latihan

Kelompok A (*drilling*)

No.	Nama	Pretest	Eksperimen																Posttest
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	AS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	BP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	CA	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	DM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	EK	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	FH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓
7	GA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	HI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	IL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	JU	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

**Kelas B (*shadow*)**

No.	Nama	Pretest	Eksperimen																Posttest
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	DG	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	YL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	HD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	JW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
5	KS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	LB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	VM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	TF	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	ZK	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
10	WL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## Lampiran 7. Program latihan

### PROGRAM LATIHAN VISUALISASI KETEPATAN NETTING

SESI LATIHAN	VISUALISASI	DRILLING
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 2 set</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 15 repetisi/set</li> <li>-Recovery : 60detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shewdow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 15 rep/set</li> <li>-Recovery : 60detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shewdow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 15 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shewdow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>

	<p>memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (exsternal dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 15 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shedor dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (exsternal dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shedor dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>

<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shedor dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
<b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shedor dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
<b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shedor dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>

	<p>memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	
<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (exsternal dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 4 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shedor dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (exsternal dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 4 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shedor dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>

11	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting dan internal tidak ada bantuan gambar video). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 4 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shewdow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting dan internal tidak ada bantuan gambar video). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 4 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shewdow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 5 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shewdow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>

14	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 5 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shedor dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 5 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shedor dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 5 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shedor dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>

## PROGRAM LATIHAN VISUALISASI KETEPATAN NETTING

<b>SESI LATIHAN</b>	<b>VISUALISASI</b>	<b>SHADOW</b>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intesitas : Maksimal</li> <li>-Set : 2 set</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 15 repetisi/set</li> <li>-Recovery : 30detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shadow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 15 rep/set</li> <li>-Recovery : 30detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shadow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 15 rep/set</li> <li>-Recovery : 30detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shadow dengan teknik</p>

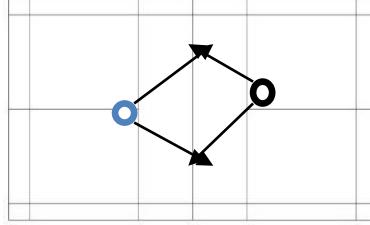
	<p>teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	yang ditentukan yaitu netting.
<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 15 rep/set</li> <li>-Recovery : 30 detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shadow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting..</p>
<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 30 detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shadow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
<b>6</b>	-Intensitas : Maksimal	-Intensitas : sedang

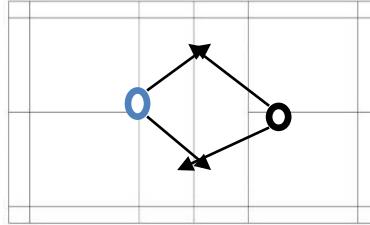
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 35 detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shewdow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 35 detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shewdow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 3 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 35 detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shewdow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting..</p>

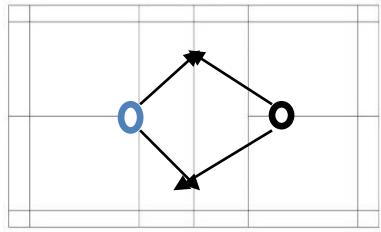
	<p>teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	
<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 4 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 40 detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shadow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 4 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 40 detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shadow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
<b>11</b>	-Intensitas : Maksimal	-Intensitas : sedang

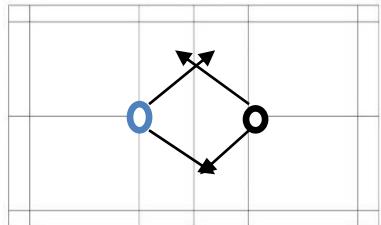
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting dan internal tidak ada bantuan gambar video). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Set : 4 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery :40 detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shadow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting dan internal tidak ada bantuan gambar video). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : sedang</li> <li>-Set : 4 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 40 detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shadow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 5 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 50detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shadow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>

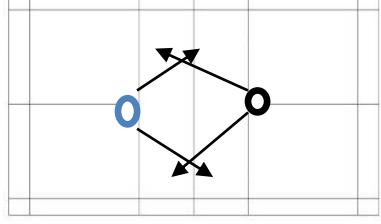
<b>14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 5 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 50 detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shewdow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
<b>15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 5 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 50 detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shewdow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>
<b>16</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 3</li> <li>-Repetisi : 5 menit</li> <li>-Recovery : 15 detik</li> <li>-Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Pada sesi ini pelatih melaksanakan latihan <i>visualisasi</i> (external dengan memberi gambar dan video terkait teknik pukulan netting). Pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting. Setelah itu atlet melakukan visualisasi rangkaian gerak netting secara singkat kemudia melakukan secara nyata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensitas : Maksimal</li> <li>-Set : 5 set</li> <li>-Repetisi : 20 rep/set</li> <li>-Recovery : 50detik</li> <li>Interval : 60 detik</li> </ul> <p>Atlet melakukan shewdow dengan teknik yang ditentukan yaitu netting.</p>

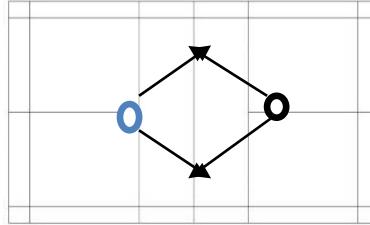
<p>Cabang Olahraga:Bulutangkis</p> <p>Waktu : 60 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 1</p> <p>Sesi : 1</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<p><b>PEMBUKAAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	<p>5 Menit</p> <p>2 menit</p> <p>3 menit</p>	<p>X XXXXX X XXXXX ○</p>	Singkat&jelas
2.	<p><b>PEMANASAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	<p>15 Menit</p> <p>8 x 1 hitungan 16 gerakan</p> <p>8 x 2 hitungan 8 gerakan</p> <p>8 repetisi</p>	<p>XXX    X    XXX XXX    X    XXX XXX</p>	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<p><b>INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Latihan visualisasi</li> <li>b. Shadow netting</li> </ul>	<p>Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik</p> <p>Set : 3 set Rep : 15 rep Rec : 30detik</p> <p>Interval : 60detik</p>		<p>Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.</p> <p>● Pengumpan ○ Pelaksana</p> <p>Melakukan pukulan bayangan / shadow netting ke sebelah kanan dan kiri dengan pola pukulan lurus.</p>
4.	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-CollingDown</li> <li>-Evaluasi</li> <li>-Motivasi</li> <li>-Berdoa</li> </ul>	15 Menit	<p>X XXXXX X XXXXX ○</p>	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

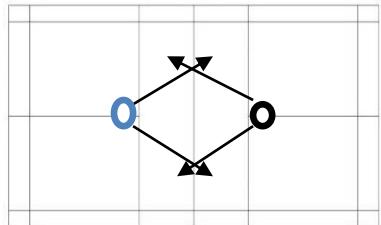
<p>Cabang Olahraga :Bulutangkis</p> <p>Waktu : 60 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 1</p> <p>Sesi : 2</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	5 Menit 2 menit 3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	Singkat&jelas
2.	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX    X    XXX XXX    X    XXX XXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Latihan Visualisasi</li> <li>b. Shadow netting</li> </ul>	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 3 set Rep : 15 rep Rec : 30detik  Interval : 60detik		Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.  <span style="color: blue;">○</span> : Pengumpulan <span style="color: blue;">○</span> : Pelaksana Melakukan pukulan bayangan / shadow netting ke sebelah kanan dan kiri dengan pola pukulan lurus.
4.	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-CollingDown</li> <li>-Evaluasi</li> <li>-Motivasi</li> <li>-Berdoa</li> </ul>	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

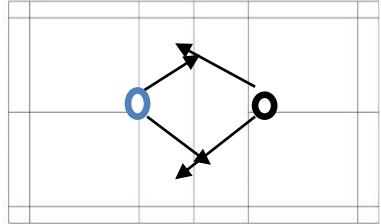
<p>Cabang Olahraga :Bulutangkis</p> <p>Waktu : 60 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 1</p> <p>Sesi : 3</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	5 Menit 2 menit 3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	Singkat&jelas
2.	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX    X    XXX XXX    X    XXX XXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Latihan visualisasi</li> <li>b. Shadow netting</li> </ul>	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 3 Rep : 15 Rec : 60 detik  Interval : 60 menit		<p>Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.</p> <p>● : Pengumpulan  ● : Pelaksana</p> <p>Melakukan pukulan bayangan / shadow netting ke sebelah kanan dan kiri dengan pola pukulan lurus.</p>
4.	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-CollingDown</li> <li>-Evaluasi</li> <li>-Motivasi</li> <li>-Berdoa</li> </ul>	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

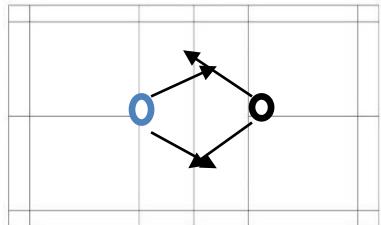
<p>Cabang Olahraga:Bulutangkis</p> <p>Waktu : 60 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : KetepatanNetting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 2</p> <p>Sesi : 4</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok, Infocus</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	5 Menit 2 menit 3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	Singkat&jelas
2.	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX    X    XXX XXX    X    XXX XXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Latihan Visualisasi</li> <li>b. Shadow netting</li> </ul>	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 3 Rep : 15 Rec : 60 detik  Interval : 60 detik menit		Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.  <span style="color: blue;">○</span> : Pengumpulan <span style="color: blue;">○</span> : Pelaksana Melakukan pukulan bayangan / shadow netting ke sebelah kanan dan kiri dengan pola pukulan lurus.
4.	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-CollingDown</li> <li>-Evaluasi</li> <li>-Motivasi</li> <li>-Berdoa</li> </ul>	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

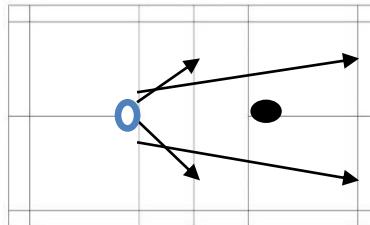
<p>Cabang Olahraga :Bulutangkis</p> <p>Waktu : 60 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : KetepatanNetting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 2</p> <p>Sesi : 5</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	5 Menit 2 menit 3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	Singkat&jelas Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
2.	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX XXX X XXX XXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Latihan Visualisasi</li> <li>b. Shadow netting</li> </ul>	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 3 Rep : 20 Rec : 60 detik  Interval : 2 menit		Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.  <span style="color: blue;">○</span> : Pengumpulan <span style="color: blue;">○</span> : Pelaksana  Melakukan pukulan bayangan / shadow netting ke sebelah kanan dan kiri dengan pola pukulan lurus.
4.	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-CollingDown</li> <li>-Evaluasi</li> <li>-Motivasi</li> <li>-Berdoa</li> </ul>	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

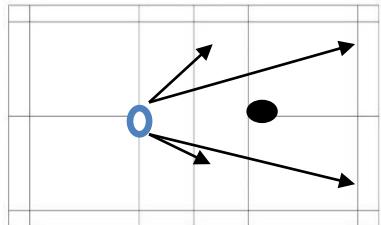
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 60 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 2</p> <p>Sesi : 6</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	5 Menit 2 menit 3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	Singkat & jelas
2.	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX    X    XXX XXX    X    XXX XXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Latihan Visualisasi</li> <li>b. Shadow netting</li> </ul>	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 4 Rep : 20 Rec : 90 detik  Interval : 2 menit		<p>Melihat gambar dan video terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.</p> <p>○ : Pengumpulan  ○ : Pelaksana</p> <p>Melakukan pukulan bayangan/ shadow netting dengan pola pukulan silang kanan dan silang kiri.</p>
4.	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colling Down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

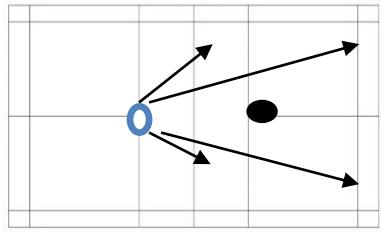
<p>Cabang Olahraga :Bulutangkis</p> <p>Waktu : 60 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 3</p> <p>Sesi : 7</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok, Infocus</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	5 Menit 2 menit 3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	Singkat&jelas
2.	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX    X    XXX XXX    X    XXX XXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Latihan Visualisasi</li> <li>b. Shadow netting</li> </ul>	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 4 Rep : 20 Rec : 90 detik  Interval : 2 menit		Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.  <span style="color: blue;">○</span> : Pengumpulan <span style="color: blue;">○</span> : Pelaksana Melakukan pukulan bayangan/ shadow netting dengan pola pukulan silang kanan dan silang kiri.
4.	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-CollingDown</li> <li>-Evaluasi</li> <li>-Motivasi</li> <li>-Berdoa</li> </ul>	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

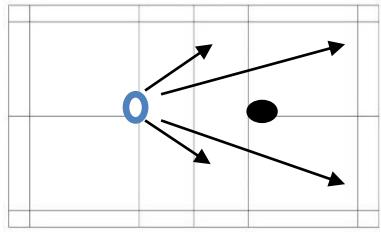
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 60 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 3</p> <p>Sesi : 8</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	5 Menit 2 menit 3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	Singkat&jelas
2.	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX XXX X XXX XXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Latihan Visualisasi</li> <li>b. Shadow netting</li> </ul>	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 4 Rep : 20 Rec : 90 detik  Interval : 2 menit		Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.  <span style="color: blue;">○</span> : Pengumpulan <span style="color: black;">○</span> : Pelaksana Melakukan pukulan bayangan/ shadow netting dengan pola pukulan silang kanan dan silang kiri..
4.	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colling Down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

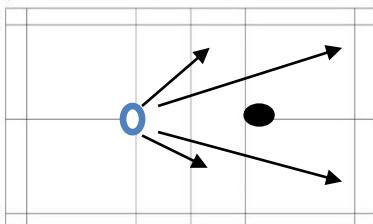
<p>Cabang Olahraga:Bulutangkis</p> <p>Waktu : 60 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 3</p> <p>Sesi : 9</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	5 Menit 2 menit 3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	Singkat&jelas
2.	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX    X    XXX XXX    X    XXX XXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>c. Latihan Visualisasi</li> <li>d. Shadow netting</li> </ul>	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 4 Rep : 20 Rec : 90 detik  Interval : 2 menit		<p>Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.</p> <p>●: Pengumpulan ○ : Pelaksana</p> <p>Melakukan pukulan bayangan/ shadow netting dengan pola pukulan silang kanan dan silang kiri.</p>
4.	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-CollingDown</li> <li>-Evaluasi</li> <li>-Motivasi</li> <li>-Berdoa</li> </ul>	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

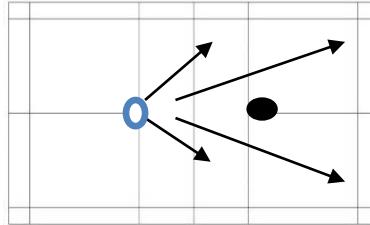
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 100 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 4</p> <p>Sesi : 10</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<p><b>PEMBUKAAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	<p>5 Menit</p> <p>2 menit</p> <p>3 menit</p>	<p>X XXXXX</p> <p>X XXXXX</p> <p>○</p>	Singkat&jelas
2.	<p><b>PEMANASAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	<p>15 Menit</p> <p>8 x 1 hitungan 16 gerakan</p> <p>8 x 2 hitungan 8 gerakan</p> <p>8 repetisi</p>	<p>XXX      X      XXX</p> <p>XXX      X      XXX</p> <p>XXX</p>	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<p><b>INTI</b></p> <p>a. Latihan Visualisasi</p> <p>b. Shadow netting</p>	<p>Rep : 5 menit</p> <p>Set : 2 set</p> <p>Rec : 15 detik</p> <p>Interval : 60 detik</p> <p>Set : 4</p> <p>Rep : 20</p> <p>Rec : 120 detik</p> <p>Interval : 2 menit</p>		<p>Melihat gambar dan video terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.</p> <p>●: Pengumpulan ○ : Pelaksana</p> <p>Melakukan pukulan bayangan/shadow netting dengan pola netting lurus dan angkat lurus.</p>
4.	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CollingDown</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	15 Menit	<p>X XXXXX</p> <p>X XXXXX</p> <p>○</p>	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

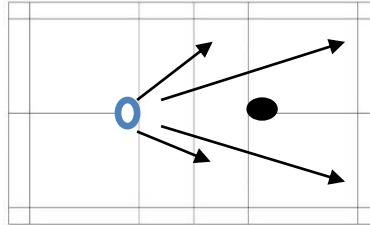
<p>Cabang Olahraga :Bulutangkis</p> <p>Waktu : 100 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 4</p> <p>Sesi : 11</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	5 Menit 2 menit 3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	Singkat&jelas
2.	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX    X    XXX XXX    X    XXX XXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Latihan Visualisasi</li> <li>b. Shadow netting</li> </ul>	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 5 Rep :20 Rec : 120detik  Interval : 2 menit		Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.  <span style="color: black;">●</span> : Pengumpulan <span style="color: blue;">○</span> : Pelaksana Melakukan pukulan bayangan/shadow netting dengan pola netting lurus dan angkat lurus.
4.	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-CollingDown</li> <li>-Evaluasi</li> <li>-Motivasi</li> <li>-Berdoa</li> </ul>	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 100 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 4</p> <p>Sesi : 12</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	5 Menit 2 menit 3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	Singkat&jelas
2.	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX    X    XXX XXX    X    XXX XXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>c. Latihan Visualisasi</li> <li>d. Shadow netting</li> </ul>	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 5 Rep : 20 Rec : 120detik  Interval : 2 menit		Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.  <span style="color: black;">●</span> : Pengumpulan <span style="color: blue;">○</span> : Pelaksana Melakukan pukulan bayangan/shadow netting dengan pola netting lurus dan angkat lurus.
4.	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CollingDown</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga:Bulutangkis</p> <p>Waktu :100 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 4</p> <p>Sesi :13</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<p><b>PEMBUKAAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	<p>5 Menit</p> <p>2 menit</p> <p>3 menit</p>	<p>X XXXXX</p> <p>X XXXXX</p> <p>○</p>	Singkat&jelas
2.	<p><b>PEMANASAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	<p>15 Menit</p> <p>8 x 1 hitungan 16 gerakan</p> <p>8 x 2 hitungan 8 gerakan</p> <p>8 repetisi</p>	<p>XXX      X      XXX</p> <p>XXX      X      XXX</p> <p>XXX</p>	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<p><b>INTI</b></p> <p>a. Latihan Visualisas i</p> <p>b. Shadow netting</p>	<p>Rep : 5 menit</p> <p>Set : 2 set</p> <p>Rec : 15 detik</p> <p>Interval : 60 detik</p> <p>Set : 5</p> <p>Rep : 20</p> <p>Rec : 120 detik</p> <p>Interval : 2 menit</p>		<p>Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.</p> <p>●: Pengumpan ○ : Pelaksana</p> <p>Melakukan pukulan bayangan/shadow netting dengan pola netting lurus dan angkat lurus.</p>
4.	<p><b>PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-CollingDown</li> <li>-Evaluasi</li> <li>-Motivasi</li> <li>-Berdoa</li> </ul>	15 Menit	<p>X XXXXX</p> <p>X XXXXX</p> <p>○</p>	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Klub	: PB. Jaya Raya Satria	
Waktu	: 100 Menit	Mikro	: 4	
Sasaran Latihan	: Ketepatan Netting	Sesi	: 14	
Jumlah Atlet :		Intensitas	: Sedang	
Usia :		Peralatan	: Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok	
Hari/Tanggal :				
Pukul	: 15.00 WIB			
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	
1.	<b>PEMBUKAAN</b> - Dibariskan & Berdoa - Penjelasan materi latihan	5 Menit  2 menit  3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	
2.	<b>PEMANASAN</b> - Statis  - Dinamis  - Jogging	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX    X    XXX XXX    X    XXX XXX	
3.	<b>INTI</b> a. Latihan Visualisasi  b. Shadow netting	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 5 Rep : 25 Rec : 120 detik Interval : 2 menit		Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.  ●: Pengumpan ○ : Pelaksana Melakukan pukulan bayangan/shadow netting dengan pola netting lurus dan angkat lurus.
4.	<b>PENUTUP</b> - Colling Down - Evaluasi - Motivasi - Berdoa	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga :Bulutangkis</p> <p>Waktu : 100 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya satria</p> <p>Mikro : 4</p> <p>Sesi : 15</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	5 Menit 2 menit 3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	Singkat&jelas
2.	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX    X    XXX XXX    X    XXX XXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>c. Latihan Visualisasi</li> <li>d. Shadow netting</li> </ul>	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 5 Rep : 25 Rec : 120detik  Interval : 2 menit		Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.  ●: Pengumpan ○ : Pelaksana Melakukan pukulan bayangan/shadow netting dengan pola netting lurus dan angkat lurus.
4.	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-CollingDown</li> <li>-Evaluasi</li> <li>-Motivasi</li> <li>-Berdoa</li> </ul>	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 100 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan Netting</p> <p>Jumlah Atlet :</p> <p>Usia :</p> <p>Hari/Tanggal :</p> <p>Pukul : 15.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Jaya Raya Satria</p> <p>Mikro : 4</p> <p>Sesi : 16</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : Lapangan Bulutangkis, Raket, Kok, Laptop, Dus Kok</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI / FOTO GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibariskan &amp; Berdoa</li> <li>- Penjelasan materi latihan</li> </ul>	5 Menit 2 menit 3 menit	X XXXXX X XXXXX ○	Singkat & jelas
2.	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> <li>- Jogging</li> </ul>	15 Menit 8 x 1 hitungan 16 gerakan  8 x 2 hitungan 8 gerakan  8 repetisi	XXX    X    XXX XXX    X    XXX XXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Latihan Visualisasi</li> <li>f. Shadow netting</li> </ul>	Rep : 5 menit Set : 2 set Rec : 15 detik Interval : 60 detik  Set : 5 Rep : 25 Rec : 90 detik  Interval : 2 menit		Melihat gambar dan vidio terkait teknik pukulan netting, lalu pelatih memberikan sugesti kepada atlet terkait rangkaian teknik netting.  <span style="color: black;">●</span> : Pengumpulan <span style="color: blue;">○</span> : Pelaksana Melakukan pukulan bayangan/shadow netting dengan pola netting lurus dan angkat lurus.
4.	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colling Down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	15 Menit	X XXXXX X XXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

## Lampiran 8. Dokumentasi



## Lampiran 8. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Synta Kusuma Wardani  
NIM : 16602241004  
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Rabu, 27 Nov 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>- latihan labaray di lingkupi dengan ngejape publiko dropshot bin</li> <li>- netra di lingkupi jurnal teknik visualisasi</li> <li>- kiasan pustaka di lingkupi panduan publiko dropshot</li> <li>- teknik sulit penutupan pemukas shaper</li> <li>- di lingkupi trik tirade</li> </ul>	f.
2.	Kamis 6 Des 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>- saat draft latihan visualisasi</li> </ul>	f.
3.	Rabu/ 9 Des 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Draft program latihan dan persiapan</li> <li>- Batal sesi latihan</li> </ul>	f.

Kajur PKL,

\*). Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Ch. Fajar Sri wahyuniati, M.Or  
NIP 19711229 200003 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

### LEMBAR KONSULTASI

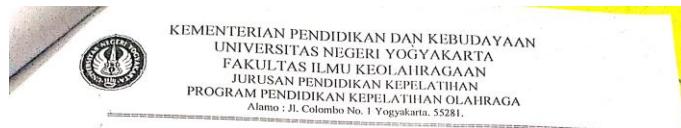
Nama : Synta Kusuma Wardani  
NIM : 16602241004  
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Rabu 8 Januari 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definisi operasional Variabel di percobaan</li> <li>- Ins trumen relatif di lingkupi dengan Validitas &amp; realibilitas</li> </ul>	f.
2.	14 Januari	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisi program Latihan.</li> <li>- Data hasil di persiapan</li> </ul>	f.
3.	Rabu 12 Februari	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrumen Sistem bin di gunakan untuk pengukuran</li> <li>- Program latihan Sistem layak di gunakan</li> </ul>	f.
4.	4 Mei 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Data penelitian hasil pre test &amp; post test di manfaatkan</li> <li>- pembahasan perlu di lingkupi jurnal hasil</li> </ul>	f.

Kajur PKL,

\*). Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 19600407 198601 2 001



LEMBAR KONSULTASI

Nama : Synta Kusuma Wardani  
NIM : 16602244004  
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
5.	Rabu 13 Mei 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pemasangan peralatan di perlengkap dengan hasil penelitian yg lain</li> <li>- kerumputan di peralatan</li> <li>- Dapat pustaka coba buat di lengkap</li> </ul>	f
6.	3 Juni 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Surau di perlengkap untuk hias, perlakuan oleh bantuan bahan</li> <li>- lampu dan sambungan di lengkap, perbaiki pada saat penelitian</li> </ul>	f.
7.	Rabu 17 jun*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Shoyan' simpul rambut</li> </ul>	f.

Kajur PKL,

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

\*). Blangko ini kalaupun sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL