

**PENGARUH LATIHAN *MENTAL IMAGERY* TERHADAP  
KETEPATAN *SMASH* PADA ATLET BULUTANGKIS  
DI KOENCIR BADMINTON CLUB KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu  
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45



Oleh:

ILHAM ROMADHONA LUBIS

41182191200101

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM 45**

**2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

### LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP KETEPATAN  
SMASH PADA ATLET BULUTANGKIS DI KOENCIR BADMINTON CLUB

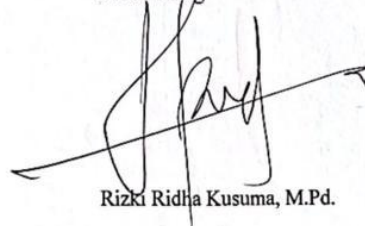
KOTA BEKASI

Oleh:

Ilham Romadhona Lubis  
41182191200101

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Rizki Ridha Kusuma, M.Pd.

Bekasi, 15 April 2025

Menyetujui

Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd  
NIK: 45102072018005

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

### LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

#### SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP KETEPATAN  
*SMASH* ATLET BULUTANGKIS DI KOENCIR BADMINTON CLUB  
 KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Ilham Romadhona Lubis

41182191200101

Telah dipertahankan didepan Dewan penguji  
 Pada tanggal 22 April 2026  
 dan dinyatakan memenuhi syarat

#### Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Anggota : 1. Dr. Yunita Lasma, M.Pd

2. Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd

3. Dr. Aisya Kemala, M. Pd



Bekasi, 22 April 2026  
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd  
 NIK: 45101022012015

## SK PEMBIMBING



### UNIVERSITAS ISLAM 45 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

#### SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : L. 0095/UNISMA.FKIP/KD/IV/2026

#### TENTANG

#### PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.  
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

#### M E M U T U S K A N

- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Rizki Ridha Kusuma, M.Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :  
     Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
     Nama Mahasiswa : Ilham Romadhona Lubis  
     NPM : 41182191200101  
     Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis Di Koencir Badminton Club Kota Bekasi*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2024/2025 sampai dengan semester Ganjil T.A 2025/2026**  
**Perpanjangan 1 : sampai akhir semester Genap T.A 2025/2026**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi  
Tanggal, 8 April 2026

  
**Yudi Indianti, M.Pd**  
 Dekan

- Tembusan :**
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
  2. Dosen Pembimbing
  3. Arsip

## FREKUENSI BIMBINGAN



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Ilham Romadhona LUBIS  
 NPM : 41182191200101  
 Program Studi : PJKR  
 Judul : Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Kecepatan  
Singkat Pada Atlet Bulutangkis Di Kancir Badminton  
Club kota Bekasi  
 Pembimbing : Rizky Ridha Kusuma, S.Pd, M.Pd

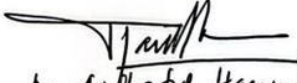
## KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	11/7/2025	Diskusi ttg tata cara penyusunan Materi dgn judul yg sdh & setya vs Bab 1	Ruf
2	28/7/2025	Diskusi ttg penentuan terbagi karibh penulsa dan senar dgn buku juknis dan PJKR	Ruf
3	7/8/2025	Pengisian Bab II, terkait Teknik dasar dan Penditra Relevan, dan pengisian pd jurnas 2 yg jalsi referensi.	Ruf
4	13/8/2025	Konultasi Bab III ttg = populasi & sample penelitian & tempat peneliti.	Ruf

## KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
5	26/8/2025	Penyacatan Bab III dan penyacatan instruksi lainnya. (penelitian, relevansi dan asesmen penelitian) ds	Leuf
6	2/9/2025	Finalisasi penyacatan dan Bab I-III untuk persiapan uji seminar proposal	Leuf
7	20/11/2025	Pengantar ttg tata cara penelitian	Leuf
8	26/11/2025	Penyacatan ttg persiapan penelitian alat <sup>2</sup> dan komponen lainnya	Leuf
9	14/1/2026	Kondisi objek subjek penelitian dan penitip atau pengembalian hasil. pra test	Leuf
10	26/1/2026	Penyacatan bab penelitian	Leuf
11	8/4/2026	Penyusunan daftar pustaka	Leuf
12	13/4/2026	Finalisasi penyusunan bab IV - V dan daftar pustaka	Leuf

Bekasi, 15 April 2026.  
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

  
Dr. Aniphusat Haryanto.

## LEMBAR KEASLIAN

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ilham Romadhona Lubis  
Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200101  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Islam 45

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *"Pengaruh Mental Imagery Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis Di Koencir Badminton Club Kota Bekasi"* dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko, sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 22 April 2026  
Yang membuat pernyataan,

  
METERAI  
TEMPEL  
0C6ANX284279916  
Ilham Romadhona Lubis  
41182191200101

**PENGARUH LATIHAN *MENTAL IMAGERY* TERHADAP  
KETEPATAN *SMASH* PADA ATLET BULUTANGKIS  
DI KOENCIR BADMINTON CLUB KOTA BEKASI**

**ABSTRAK**

Ilham Romadhona Lubis, NPM: 41182191200101, Pengaruh latihan *mental imagery* terhadap ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis di Koencir Badminton Club Kota Bekasi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *mental imagery* terhadap ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis di Koencir Badminton Club Kota Bekasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. penelitian ini dilakukan di gedung olahraga Mutiara Baru yang beralamat di Jalan Pramuka No.26 RT.004 RW.002, Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi, Jawa Barat. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis di Koencir Badminton Club yang berjumlah 35 orang. Untuk teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dan jumlah sampel yang digunakan yaitu sebanyak 14 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan mental *imagery* untuk meningkatkan ketepatan smash memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan akurasi smash dalam latihan rutin koencir badminton club kota Bekasi. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai T hitung sebesar 6,74. Dibandingkan dengan nilai kritisi untuk derajat  $t = 1,76$ , terbukti bahwa terdapat peningkatan kemampuan smash dengan latihan mental *imagery* secara signifikan mempengaruhi performa atlet koencir club badminton kota Bekasi

**Kata kunci: Bulutangkis, Smash, Mental *Imagery***

**THE EFFECT OF MENTAL IMAGERY TRAINING ON SMASH  
ACCURACY IN BADMINTON ATHLETES  
AT KOENCIR BADMINTON CLUB BEKASI CITY**

**ABSTRACT**

Ilham Romadhona Lubis, NPM: 41182191200101, The effect of mental imagery training on smash accuracy among badminton athletes at the Koencir Badminton Club, Bekasi City. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University 45.

The aim of this research was to find out whether there was an effect of mental imagery training on smash accuracy among badminton athletes at the Koencir Badminton Club, Bekasi City.

The research method used in this research is the experimental method. This research was conducted at the Mutiara Baru sports hall located at Jalan Pramuka No.26 RT.004 RW.002, Rawalumbu District, Bekasi City, West Java. The population in this study were 35 badminton athletes at the Koencir Badminton Club. The sampling technique used was purposive sampling technique and the number of samples used was 14 people. For data analysis the author used the normality test, homogeneity test and hypothesis test.

Based on the research results, it can be concluded that mental imagery training to increase smash accuracy has a significant impact on increasing smash accuracy in routine practice at the Koencir badminton club in Bekasi City. The results of the hypothesis test show the calculated T value is 6.74. Compared with the critical value for degree  $t = 1.76$ , it is proven that there is an increase in smash ability with mental imagery training which significantly influences the performance of Bekasi city badminton club coencir athletes.

**Keywords: Badminton, Smash, Mental Imagery**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP KETEPATAN *SMASH* ATLET BULUTANGKIS DI KOENCIR BADMINTON CLUB KOTA BEKASI ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing umat manusia ke jalan yang benar dan penuh kebaikan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45. Penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazarudin Malik., SE., M.Si selaku Rektor Universitas Islam 45
2. Ibu Yudi Budiyanti., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas 45
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45
4. Bapak Rizki Ridha Kusuma, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
5. Zuhaji Lubis dan Erni Holila Siregar selaku orang tua

**DAFTAR ISI**

<b>LEMBAR PERSETUJUANPEMBIMBING .....</b>	<b>2</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>3</b>
<b>SK PEMBIMBING .....</b>	<b>4</b>
<b>FREKUENSI BIMBINGAN .....</b>	<b>5</b>
<b>LEMBAR KEASLIAN .....</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>8</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>9</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>10</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>11</b>
<b>SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI.....</b>	<b>12</b>

## SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI



UNIVERSITAS ISLAM "45"  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113  
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

## SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus-PL6004/AK-05/E/13026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Ilhan Pomadhona Lubis  
NPM : 411 821 912 001 01  
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Mental /mggery Terhadap Kecepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis Di Koenair Badminton Club Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 32%, pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 13 April 2026

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin  $\leq$  35 %