

TESIS
MODIFIKASI LATIHAN BANTINGAN MELALUI PENDEKATAN
***IMAGERY* ATLET NPC JUDO TUNANETRA**

Ridha Wahdaniyaty

NIM. 2220129320058



PPROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2025

TESIS
MODIFIKASI LATIHAN BANTINGAN MELALUI PENDEKATAN
***IMAGERY* ATLET NPC JUDO TUNANETRA**

Ridha Wahdaniyaty

NIM. 2220129320058

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister pendidikan jasmani

PPROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2025

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

Judul Tesis : Modifikasi Latihan Bantingan Melalui Pendekatan Imagery
Atlet NPC Judo Tunanetra
Nama : Ridha Wahdaniyaty
NIM : 2220129320058

Disetujui,

Komisi Pembimbing



Dr. Rahmad, S.Pd., M.Pd.
Pembimbing Utama



Dr. Herita Warni, M.Pd.
Pembimbing Pendamping

Diketahui,

Koordinator Prodi Magister
Pendidikan Jasmani



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002

Direktur Program Pascasarjana UEM



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.
NIP. 19680507 199303 1 020

Tanggal Lulus :

Tanggal Wisuda :

HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : Modifikasi Latihan Bantingan Melalui Pendekatan Imagery
Atlet NPC Judo Tunanetra
Nama : Ridha Wahdaniyaty
NIM : 2220129320058

Komisi Penguji Tesis,

- | | |
|-------------------------------------------|-----------------------|
| 1. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. | Ketua Penguji |
| 2. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. | Pembimbing Utama |
| 3. Dr. Herita Warni, M.Pd. | Pembimbing Pendamping |
| 4. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. | Penguji I |
| 5. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. | Penguji II |

Mengetahui,
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani
PPs ULM



Mashud

Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002

SERTIFIKAT UJI PLAGIASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT PROGRAM PASCASARJANA

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

NOMOR : 006/UN8.4/DP/2025

Sertifikat ini diberikan kepada:

Ridha Wahdaniyaty

Dengan Judul Tesis :

Modifikasi Latihan Bantingan melalui Pendekatan *Imagery* Atlet NPC Judo Tunanetra

Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi $\leq 20\%$, dan dinyatakan Bebas dari Plagiasi.

Banjarmasin, 07 Januari 2025

Direktur,



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.

NIP 196805071993031020



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ridha Wahdaniyaty

NIM : 2220129320058

Program Studi : Program Studi Magister Pendidikan Jasmani

Fakultas : Program Pascasarjana

Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat

Judul Tesis/Disertasi : "Modifikasi Latihan Bantingan Melalui Pendekatan
Imagery Atlet NPC Judo Tunanetra"

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan/acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan/acuan dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis/disertasi ini hasil jiplakan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari siapapun.

Banjarmasin, Senin, 6 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Ridha Wahdaniyaty
2220129320058

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi latihan bantingan melalui pendekatan *imagery* pada atlet NPC judo tunanetra. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan *desain Pretest-Posttest One Group Design*. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah modifikasi latihan melalui pendekatan *imagery*., sedangkan variabel terikat (Y) adalah keterampilan teknik bantingan judo pada atlet tunanetra. Sampel penelitian adalah atlet NPC judo tunanetra yang memenuhi kriteria *inklusi total blind*. Penelitian ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberi perlakuan berupa latihan bantingan dengan pendekatan *imagery*. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan untuk menilai perubahan keterampilan teknik bantingan. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu Uji Normalitas untuk mengetahui distribusi data, Uji Homogenitas untuk memastikan kesamaan varians, dan Uji Hipotesis menggunakan Uji t Berpasangan (*Paired t-test*) untuk menguji perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang efektivitas pendekatan *imagery*. dalam meningkatkan keterampilan teknik bantingan pada atlet judo tunanetra.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan teknik *Imagery* dan keterampilan teknik bantingan judo setelah perlakuan. Rata-rata skor *pretest* wawancara sebesar **56.7357** meningkat menjadi **76.1200** pada *posttest*, dengan nilai signifikansi ($p = 0.000$). Pada keterampilan teknik bantingan, rata-rata skor *pretest* sebesar **60.5714** meningkat menjadi **81.7143** pada *posttest*, dengan nilai signifikansi ($p = 0.000$). Hasil ini membuktikan bahwa pendekatan *imagery* secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan teknik bantingan judo pada atlet tunanetra.

Kesimpulannya, modifikasi latihan bantingan melalui pendekatan *Imagery* berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan teknik bantingan judo pada atlet NPC tunanetra. Pendekatan ini memberikan pengaruh positif terhadap pemahaman teknik, memori gerakan, dan presisi eksekusi. Penelitian ini memberikan rekomendasi agar pendekatan *imagery*. diintegrasikan ke dalam program pelatihan atlet difabel untuk mendukung pengembangan performa olahraga mereka.

Kata Kunci: Modifikasi Latihan, *Imagery*, Judo Tunanetra

ABSTRACT

RIDHA WAHDANIYATY, 2025. *Modification of slam training through the Imagery approach of blind NPC Judo athletes. Supervisor: (I) Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. (II) Dr. Herita Warni, M.Pd.*

Keywords: *Training Modification, Imagery, Visually Impaired Judo.*

This study aims to determine the effect of throw training modification through an Imagery approach on visually impaired NPC judo athletes. The research employed an experimental method with a Pretest-Posttest Group Design. The independent variable (X) in this study is the modification of training through an Imagery approach, while the dependent variable (Y) is the throwing technique skills of visually impaired judo athletes. The study sample consisted of visually impaired NPC judo athletes who met the inclusion criteria of total blindness. This research involved one group of subjects who received intervention in the form of throw training using the Imagery approach. Measurements were conducted twice: a pretest before the intervention and a posttest after the intervention to evaluate changes in throwing technique skills. Data analysis involved several stages, including the Normality Test to assess data distribution, the Homogeneity Test to ensure equal variance, and Hypothesis Testing using a Paired t-test to determine significant differences between pretest and post-test results.

The findings indicated a significant improvement in Imagery technique knowledge and judo-throwing skills after the intervention. The average pretest interview score of 56.7357 increased to 76.1200 in the posttest, with a significance value ($p = 0.000$). In terms of throwing technique skills, the average pretest score of 60.5714 increased to 81.7143 in the posttest, also with a significance value ($p = 0.000$). These results demonstrate that the Imagery approach significantly enhanced the understanding and execution of judo-throwing techniques in visually impaired athletes.

In conclusion, throw training modification through an Imagery approach positively impacted the throwing technique skills of visually impaired NPC judo athletes. This approach improved technical understanding, movement memory, and execution precision. The study recommends integrating the Imagery approach into training programs for disabled athletes to support their athletic performance development.

Banjarmasin, February 3, 2025

Approved by:

Head of Language Center



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd

NIP. 197710232001122003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
UPA BAHASA ULM

Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin
Telepon/Fax.: (0511) 3308140
Email: uptbahasa@ulm.ac.id

SURAT KETERANGAN

NO: 016/UN8.16/BS/2025

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis:
*“Modification of slam training through the Imagery approach of blind NPC
Judo athletes”* yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : RIDHA WAHDANIYATY
Nim : 2220129320058
Jurusan/Fakultas : Penjaskes
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari abstrak
asli yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Abstrak terlampir) Demikian Surat
Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, February 3, 2025
Kepala



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd
NIP. 197710232001122003

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Ridha Wahdaniyaty, S.Or. Lahir di Banjarmasin (Kalimantan Selatan) pada tanggal 13 Oktober 1991 dari pasangan Bapak Drs. H. Ridwan, M.A.P. dan Ibu Hj. Astuty Zohara, S.Pd. Penulis merupakan anak ke 6 dari 6 bersaudara. Penulis menempuh Pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDN Pemurus Dalam 1, melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMPN 19 Banjarmasin serta melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMAN 13 Banjarmasin. Kemudian melanjutkan Pendidikan ke perguruan tinggi di Universitas Negeri Jakarta serta saat ini sedang menempuh Pendidikan Pascasarjana di Universitas Lambung Mangkurat Angkatan 2022. Penulis juga telah bekerja sebagai guru PJOK dari 2021 sampai sekarang di SDN Kelayan Barat 3 Banjarmasin dan tinggal menetap di Kota Banjarmasin Provinsi Kalimantan Selatan.

PRAKATA

Syukur alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya, sehingga dapat menyelesaikan penulisan tesis yang berjudul “**Modifikasi Latihan Bantingan Melalui Pendekatan *Imagery* Atlet NPC Judo Tunanetra**“ tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam bidang Pendidikan Jasmani pada Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya tesis ini, penulis sangat membutuhkan dukungan dan sumbangsih pikiran berupa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Dengan tersusunnya tesis ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad. SE., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat
2. Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si. Selaku direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang sangat mengayomi sejak penulisan tesis ini dilaksanakan.
5. Dr. Herita Warni, S.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang penuh kesabaran dan ketulusan dalam memberikan arahan serta motivasi dalam penyusunan tahapan-tahapan penyelesaian tesis.
6. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan

arahan dan perkuliahan selama pendidikan.

7. Kedua orang tua Bapak Drs. H. Ridwan, M.A.P. dan Ibu Hj. Astuty Zohara, S.Pd. yang selalu tidak pernah berhenti mendoakan anaknya untuk selalu semangat melanjutkan pendidikan yang tinggi serta motivator yang tak pernah henti.
8. Teman-teman Pascasarjana Magister Pendidikan jasmani angkatan 2022 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu akan tetapi tidak pernah berhenti saling dukung selama perkuliahan berlangsung.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT. Dengan segala keterbatasan, penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna dan diharapkan adanya kritik yang membangun untuk lebih baik kedepannya.

Banjarmasin, 20 Maret 2025

Ridha Wahdaniyaty

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN TESIS.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN TESIS.....	iii
SERTIFIKAT UJI PLAGIASI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Hasil Guna Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
B. Kerangka Teori.....	22
C. Hipotesis.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Variabel Penelitian	24
B. Definisi Istilah dan Operasional.....	24
C. Waktu, Tempat dan Objek Penelitian	26
D. Metode Penelitian.....	26
E. Populasi Dan Sampel	27
F. Prosedur Penelitian.....	28
G. Instrumen Penelitian.....	32
H. Pengumpulan data	40
I. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil	44
B. Pembahasan.....	51

BAB V KESIMPULAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	72
Lampiran 2. Lembar Uji Keterampilan Bantingan	87
Lampiran 3. Lembar Wawancara	88
Lampiran 4. Validasi Instrument Ahli Subtansi.....	89
Lampiran 5. Validasi Instrument Ahli Bahasa.....	91
Lampiran 6. Validasi Instrument dari Pelatih Judo.....	93
Lampiran 7. Hasil Data Mentah Wawancara dan Tes uji Bantingan.....	95
Lampiran 8. Hasil Data Mentah Wawancara dan Tes uji Bantingan Exsel.....	107
Lampiran 9. Hasil Data Mentah Wawancara dan Tes uji Bantingan SPSS.....	107
Lampiran 10. Hasil Uji SPSS.....	108
Lampiran 11. Artikel Terbit	110