

APLIKASI *IMAGERY TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN PERMAINAN MINI BRIDGE

Oleh

Debby Indah

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania

Email: baisangka@gmail.com

Article History

Received : Mai 2020

Accepted : June 2020

Published : July 2020

Keywords

Imagery Training, Mini Bridge

Abstract

This research is motivated by the lack of ability of the students of Physical Education, Health and Recreation (PJKR) STKIP Rokania 2016 on mini bridge game. The aim of this research is to find out how far is the influence of imagery training on the mini bridge game. The research is conducted using an experimental method. The data were collected using total sampling technique. From the sampling 22 students of Physical Education, Health and Recreation (PJKR) STKIP Rokania 2016 were chosen. The instrument used in this research is an ability test on the mini bridge game. The indicator that indicates whether the test has been successful is the improvement of the student's ability on the mini bridge game. The analysis technique used to analyze the data is using t-test with $\alpha = 0,05$ %. The result of this analysis indicates that there is an improvement of student's ability of Physical Education, Health and Recreation (PJKR) STKIP Rokania 2016 on the mini bridge game by using imagery training. It can be concluded that there is an improvement on the mini bridge game by the student of Physical Education, Health and Recreation (PJKR) STKIP Rokania 2016 by using imagery training.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi lemahnya kemampuan permainan mini bridge Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Prodi PJKR) STKIP Rokania Angkatan 2016. Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh aplikasi *imagery training* terhadap kemampuan permainan mini bridge. Metode penelitian ini adalah eksperimen. Populasi penelitian Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Rokania Angkatan 2016 yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan permainan mini bridge dengan Indikator keberhasilan adalah peningkatan daya serap mahasiswa terhadap permainan mini bridge. Teknik analisis data menggunakan uji t-tes dengan $\alpha =$

0,05 %. Hasil menunjukkan, terjadi peningkatan kemampuan bermain mini bridge Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Rokania Angkatan 2016 dengan aplikasi *imagery training* yaitu sebesar 18,78. Disimpulkan, terdapatnya peningkatan kemampuan permainan mini bridge Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Rokania Angkatan 2016 melalui aplikasi *imagery training*.

A. Pendahuluan

Olahraga bukan saja dominan akan aktivitas fisik, akan tetapi dibutuhkan juga kemampuan berfikir yaitu intelengesi. Salah satu olahraga yang dominan akan kemampuan intelengesi adalah bridge. Bridge adalah permainan kartu yang mengandalkan kemampuan berfikir, analisis, kosentrasi, keberanian, kerjasama, dan ketekunan untuk mengambil keputusan dalam menetapkan suatu kontrak main dan memainkannya agar dapat mencapai kontrak (Asbi, 2010).

Dengan tingkat kesulitan yang membutuhkan kemampuan berfikir dalam bermain bridge, maka tidak heran banyak masyarakat tidak tertarik dengan olahraga ini. Akan tetapi permainan bridge merupakan olahraga yang sangat ringan untuk dikembangkan, karena dari segi sarana dan prasarana sangat sederhana yaitu hanya butuh satu pack kartu remi, dapat dilakukan kapanpun, dimanapun dan tidak terfokus pada ruangan tertentu. Permainan bridge dapat dilakukan dalam mengisi sela-sela waktu luang jam istirahat belajar maupun pekerjaan. Berarti, permainan bridge dapat dilakukan dalam berbagai kesempatan.

Pengurus Besar Gabungan Bridge Indonesia (GABSI) menciptakan suatu pola agar masyarakat mudah mempelajari permainan bridge yaitu melalui permainan mini bridge. GABSI (2015) mengemukakan “Mini Bridge menyederhanakan bagian *bidding* dari permainan bridge”. Iskandar (dalam Sugeng pada Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia 2010) menyatakan, “Permainan mini bridge adalah permainan yang dimainkan oleh 4 orang siswa yang saling berpasangan utara berpasangan dengan selatan dan timur berpasangan dengan barat dalam satu meja dengan menggunakan satu pack kartu joker (remi)”. Berarti, permainan mini bridge merupakan permainan bridge yang sederhana, baik alat, tempat maupun jumlah pemain dengan menggunakan satu pack kartu remi untuk menuju permainan bridge yang sebenarnya.

GABSI (2015) mengemukakan manfaat bridge, diantaranya: (1) Meningkatkan kemampuan memori dan kosentrasi, (2) Meningkatkan kemampuan menyusun dan memodifikasi strategi (*plans*), (3) Mengembangkan kemampuan mengambil keputusan dan kerjasama team, (4) Meningkatkan kemampuan logika dan *analytical skills*, dan (5) Meningkatkan

social skills". Berarti, permainan mini bridge dapat mengembangkan potensi seseorang dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Bridge merupakan olahraga otak yang dominan dilakukan oleh kemampuan intelegensi dan juga ditentukan oleh latihan. Letzelter dalam Syafruddin (2006) mengemukakan, bahwa: "Proses latihan tidak hanya ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan semata, tetapi juga harus mampu mengembangkan kemampuan berfikir (kognitif) dan potensi lainnya yang dimiliki oleh atlet atau peserta didik. Latihan olahraga disatu sisi merupakan suatu proses biologis dan dilain sisi merupakan suatu proses pendidikan (paedagogis)".

Salah satu penerapan latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan permainan mini bridge adalah *imagery training*. Komarudin (2015) mengemukakan "Imagery training (latihan *imagery*) mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak". Dengan latihan ini, kegiatan yang pernah dilakukan dapat diingat

kembali, sehingga ingatan akan sesuatu yang dilakukan tersimpan dalam memori otak dan dapat dimunculkan pada suatu saat.

Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa dengan mengembangkan kemampuan *imagery*, kondisi fisik dan psikis seseorang akan menjadi lebih baik, diantaranya: (1) Meningkatkan konsentrasi, (2) Meningkatkan rasa percaya diri, (3) Mengendalikan responsi emosional, (4) Memperbaiki latihan keterampilan, (5) Mengembangkan strategi, dan (6) Mengatasi rasa sakit.

Peneliti memunculkan permasalahan ini diawali pada waktu pelaksanaan kegiatan pembelajaran bridge. Dimana, lemahnya kemampuan Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Rokania Angkatan 2016 melakukan permainan mini bridge. Mahasiswa tidak memahami dengan tepat teknik permainan mini bridge yang didukung oleh tingkat intelegensi serta kegiatan latihan yang dilakukan.

B. Metode Penelitian

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini berupa eksperimen yaitu pemberian perlakuan *imagery training*

untuk meningkatkan kemampuan permainan mini bridge mahasiswa melalui aplikasi *imagery training*.

Instrumen penelitian berupa tes kemampuan permainan mini bridge dengan indikator keberhasilan adalah peningkatan daya serap mahasiswa terhadap permainan mini bridge. menilai daya serap mahasiswa secara individu mengenai kemampuan bermain bridge dengan menggunakan rumus Depdiknas (2003) sebagai berikut:

$$DSI = \frac{X}{Y}$$

Keterangan:

DSI = Daya Serap Individu

X = Skor yang diperoleh

Y = Skor Maksimal Soal

Kategori penilaian:

91%-100% : Sangat Baik

81%-90% : Baik

71%-80% : Cukup

<70% : Kurang

Teknik analisis data menggunakan uji t-tes dengan $\alpha = 0,05$ %. Sudjana (1992) mengemukakan rumus t-tes dengan derajat kebebasan: $dk/df = N-1$ yang digunakan sebagai berikut ini:

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

\bar{X}_1 = mean sampel ke 1

\bar{X}_2 = mean sampel ke 2

D = beda antara skor sampel 1 dan 2

D^2 = beda pangkat dua

$\sum D$ = jumlah semua beda

$\sum D^2$ = jumlah semua beda yang sudah dipangkat

N = jumlah pasangan

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Data *Pretest*

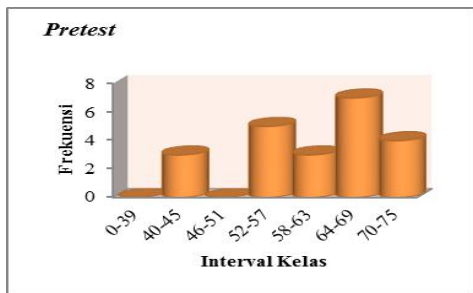
Data *pretest* kemampuan permainan mini bridge Mahasiswa yang diperoleh pada tanggal 9 September 2017 tertera pada tabel 1 distribusi frekuensi data berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Kemampuan Permainan Mini Bridge Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Rokania Angkatan 2016

| No | Interval Kelas | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----|----------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 40-45 | 3 | 13,64% |
| 2 | 46-51 | 0 | 0 |
| 3 | 52-57 | 5 | 22,74% |
| 4 | 58-63 | 3 | 13,63% |

| | | | |
|--------|-------|----|--------|
| 5 | 64-69 | 7 | 31,81% |
| 6 | 70-75 | 4 | 18,18% |
| Jumlah | | 22 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh skor tertinggi sebesar 75 dan skor terendah sebesar 40 dengan rata-rata skor (mean) sebesar 59,54. Berarti, *pretest* kemampuan permainan mini bridge Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Rokania Angkatan 2016 sebesar 59,54 % dikategorikan rendah. Untuk jelasnya tertera pada gambar 1 bawah ini:



Gambar 1. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Kemampuan Permainan Mini Bridge Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Rokania Angkatan 2016

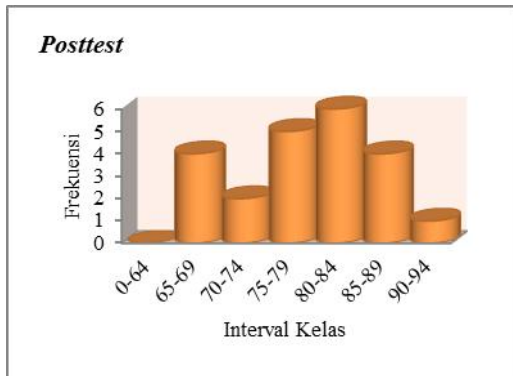
2. Deskripsi Data *Posttest*

Data *posttest* kemampuan permainan mini bridge Mahasiswa yang diperoleh pada tanggal 16 Oktober 2017 tertera pada tabel 2 distribusi frekuensi data berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Kemampuan Permainan Mini Bridge Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Rokania Angkatan 2016

| No | Interval Kelas | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|--------|----------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 65-69 | 4 | 18,18% |
| 2 | 70-74 | 2 | 9,10% |
| 3 | 75-79 | 5 | 22,72% |
| 4 | 80-84 | 6 | 27,27% |
| 5 | 85-89 | 4 | 18,18% |
| 6 | 90-94 | 1 | 4,55% |
| Jumlah | | 22 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh skor tertinggi sebesar 90 dan skor terendah sebesar 65 dengan rata-rata skor (mean) sebesar 78,32. Berarti, *pretest* kemampuan permainan mini bridge Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Rokania Angkatan 2016 sebesar 78,32% dikategorikan cukup baik. Untuk jelasnya tertera pada gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Kemampuan Permainan Mini Bridge Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Rokania Angkatan 2016

Hasil analisis yang dilakukan dengan memakai uji t berpasangan dengan dasar pengambilan keputusan adalah diterima H_0 jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ dengan signifikan 0.05 dan diterima H_a jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dengan signifikan 0.05. Untuk jelasnya terlihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Hasil Uji t-tes Aplikasi *Imagery Training* terhadap Kemampuan Permainan Mini Bridge Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Rokania Angkatan 2016

| Mean | | t- tabel | t- hitung | Keterangan |
|----------------|-----------------|-------------|--------------|---------------------|
| <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | | | |
| 59,54 | 78,32 | 1,721 | 15,895 | Terjadi peningkatan |

Berdasarkan tabel di atas, ternyata didapatkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Berarti, terjadinya peningkatan kemampuan permainan mini bridge Mahasiswa melalui aplikasi *imagery training* sebesar 18,78 dikategorikan rendah.

Perlakuan aplikasi *imagery training* yang diberikan membuat mahasiswa aktif dalam mengikuti setiap latihan. Sesuatu hal yang baru bagi mahasiswa, membuat mahasiswa banyak bertanya karena rasa ingin tahu yang tinggi.

Permainan mini bridge yang terdiri dari menghitung nilai kartu, menentukan kontrak (*bidding*) dan memainkan kartu (*playing*). Untuk menghitung nilai kartu pegangan dapat dilakukan oleh mahasiswa, akan tetapi dalam menentukan kontrak dan melakukan permainan mini bridge, sebagian mahasiswa belum mampu

memahaminya. Menentukan kontrak permainan dibutuhkan tingkat kemampuan intelegensi dalam berfikir, mahasiswa harus dapat menghafal tingkatan kontrak dalam permainan bridge dan menentukan kontrak yang tepat sesuai dengan kartu pegangan.

Memainkan kontrak yang ditetapkan, mahasiswa belum tepat memperkirakan kartu yang akan diturunkan untuk memperoleh trik, mahasiswa menurunkan kartu seperti mereka memainkan kartu remi tanpa mereka pikirkan kartu yang diturunkan dapat memenangkan trik untuk memenuhi kontrak yang ditentukan atau merebut kontrak yang ditentukan oleh lawan main. Berarti, rendahnya kemampuan permainan mini bridge mahasiswa lebih didasari oleh kurangnya pemahaman mahasiswa terutama dalam menentukan kontrak dan memainkan kartu.

Aplikasi *imagery training* yang diberikan dalam meningkatkan kemampuan permainan mini brigde mahasiswa sebagai upaya untuk mengulangi kembali pengalaman bermain mini bridge dalam pikiran mahasiswa. Latihan ini berikan berupa mengingat kembali kegiatan yang pernah dilakukan baik secara teori yang dijelaskan maupun

secara praktek yang telah dicontohkan atau dilakukan. Sehingga, kegiatan ingatan akan sesuatu yang dilakukan tersimpan dalam memori otak dan dapat dimunculkan pada suatu saat nanti.

Selain itu, pelaksanaan kegiatan latihan juga harus memperhatikan hal diantaranya: frekuensi latihan yang ditingkatkan setiap minggunya. Kegiatan latihan dijadikan agenda tetap setiap minggunya sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan minat dn bakat mahasiswa terhadap olahraga bridge agar mampu menciptakan suatu prestasi.

Variasi materi latihan mengenai pemahaman mengenai permainan mini bridge yang dituangkan dalam program latihan. Pemberian variasi latihan bertujuan untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam melakukan kegiatan latihan, sehingga mahasiswa senang dan fokus melakukan latihan, dengan fokus terhadap latihan yang dilakukan, mahasiswa akan memahamin materi latihan dengan baik terutama untuk menentukan kontrak main atas pegangan kartu dan memainkan kartu untuk memenangkan kontrak.

Peningkatan latihan juga perlu bimbingan dan arah yang ekstra kepada setiap mahasiswa mengingat olahraga bridge baru dikenal oleh mahasiswa. Bimbingan yang diberikan, diharapkan dapat mengembangkan minat dan bakat mahasiswa terhadap olahraga bridge. Menjadikan olahraga bridge sebagai salah satu olahraga yang membantu pembentukan kualitas individu mahasiswa seutuhnya, baik secara kognitif, afektif, psikomotor dan sosial. Dengan kualitas yang dimiliki akan membuat mahasiswa mampu bersaing dan produktif dalam dunia kerja.

D. Simpulan dan Saran

Kegiatan penelitian disimpulkan, bahwa terjadinya peningkatan kemampuan permainan mini bridge Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Rokania Angkatan 2016 melalui aplikasi *imagery training* dengan dikategorikan cukup baik.

Daftar Pustaka

- Asbi, Taufik. (2010). *Belajar Bridge*. Jakarta: GABSI.
- Depdiknas. (2003). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bahan Ajar Pembekalan Guru Bantu.
- GABSI. (2015). *Mini Bridge*. Jakarta *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 7 Nomor 2 Tahun 2010*: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Satiadarma, P Monty. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Syafuruddin. (2006). *Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Berat Badan terhadap Daya Ledak otot Tungkai*. Disertasi tidak diterbitkan. Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.