

PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP KETEPATAN WAKTU ATLET PENCAK SILAT KATEGORI JURUS TUNGGAL DI SMP YP 17 SURABAYA

Rachma Zalsabilla¹, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya²

S1 Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

rachmazalsabilla.20138@mhs.unesa.ac.id

**Dikirim: 01-08-2024; Direview: 01-08-2024; Diterima: 08-08-2024;
Diterbitkan: 08-08-2024**

Abstrak

Kategori seni pencak silat meliputi penilaian ketepatan waktu, di mana peserta harus memamerkan jurus selama tiga menit. Berbagai faktor, termasuk faktor fisik, lingkungan, dan psikologis, dapat menghambat kinerja seorang atlet. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki tingkat konsentrasi dan kesehatan mental yang tinggi. Latihan mental dapat dilakukan dengan imagery. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dampak pelatihan imagery terhadap ketepatan waktu atlet pencak silat yang bertanding dalam kategori jurus tunggal di SMP YP 17 Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini meliputi rancangan pretest-posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara acak. Dua belas atlet wanita, mulai dari usia sebelas hingga tiga belas tahun, yang semuanya hafal dengan jurus tunggal dimasukkan dalam sampel penelitian ini. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dibentuk dari sampel secara acak. Analisis data dilakukan dengan menggunakan dua uji statistik, uji-T Sampel Berpasangan dan uji-T Sampel Independen, dengan tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini menggunakan form wasit juri untuk instrumen yang diuji. Pengaruh antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditunjukkan dengan uji-T Sampel Berpasangan, dengan kelompok eksperimen memiliki nilai SIG 0,003 < 0,05, sedangkan kelompok kontrol 0,000 kurang < 0,05. Hasil uji-T Sampel Independen menunjukkan bahwa nilai signifikan terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 0,005 < 0,05, dan terjadi peningkatan 0,08 pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol sebesar 0,05. Studi ini menemukan bahwa latihan imagery secara signifikan meningkatkan ketepatan waktu atlet pencak silat yang bertanding dalam kategori jurus tunggal.

Kata Kunci: Latihan Imagery, Pencak Silat, Kategori Jurus Tunggal, Ketepatan Waktu.

Abstract

The pencak silat arts category includes a timekeeping assessment, where participants must exhibit a move for three minutes. Various factors, including physical, environmental, and psychological factors, can hinder an athlete's performance. Therefore, it is very important to have a high level of concentration and mental health. Mental training can be done with imagery. This study was conducted to determine the impact of imagery training on the timeliness of pencak silat athletes who competed in the single stance category at SMP YP 17 Surabaya. The methods used in this study included the pretest-posttest design of an experimental group and a randomized control group. Twelve female athletes, ranging in age from eleven to thirteen, who were all memorized with single stances were included in the sample of this study. The experimental group and control group were formed from the sample randomly. Data analysis was conducted using two statistical tests, the Paired Samples T-test and the Independent Samples T-test, with a significance level of 0.05. This study used the judges' referee form for the tested instruments. The effect between the experimental group and the control group was shown by a Paired Samples T-test, with the experimental group having a SIG value of 0.003 < 0.05, while the control group was 0.000 less < 0.05. The results of the Independent Sample T-test showed that the significant value of the difference between the experimental group and the control group was 0.005 < 0.05, and there was an increase of 0.08 in the experimental group compared to the control group by 0.05. This study found that imagery training significantly improved the timing accuracy of pencak silat athletes competing in the single stance category.

Keywords: Imagery training, Pencak Silat Single Form Category, Timing Accuracy.

1. PENDAHULUAN

Olahraga memang memiliki peranan yang penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Beberapa manfaat olahraga seperti : Satu, kesehatan jantung yang lebih baik; dua, menurunkan berat badan; tiga, kesehatan mental yang lebih baik; empat, lebih banyak kelenturan dan kekuatan otot; dan lima, lebih banyak daya tahan. Tidak harus dengan olahraga berat, aktifitas fisik ringan seperti berjalan kaki, bersepeda juga dapat memberikan kesehatan yang signifikan bagi kesehatan. Hal ini terutama berlaku ketika berhadapan dengan tindakan penting yang membutuhkan arahan, seperti dalam olahraga. Menurut (Giriwijoyo, 2014) Olahraga rekreasi dan olahraga prestasi adalah dua kategori utama di mana olahraga termasuk. Olahraga sebagai kegiatan rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan orang-orang ketika mereka memiliki waktu luang, ini adalah cara yang bagus untuk bersantai dan menikmati diri sendiri. Namun, olahraga berprestasi adalah olahraga yang melatih dan mendidik peserta secara terstruktur, progresif, dan berjangka panjang dengan tujuan mencapai kinerja puncak. Olahraga prestasi terbagi menjadi banyak cabang olahraga yang disetiap latihannya memiliki perbedaan karena kebutuhannya juga berbeda. Pencak silat adalah olahraga yang terkenal di Indonesia.

Menurut (Pratama, 2018) pencak silat umumnya berasal dari perguruan-perguruan lokal yang ada di daerah masing-masing. Salah satu jenis seni bela diri adalah pencak silat, ada 2 kategori biasa dipertandingkan yaitu : tanding dan seni. Berdasarkan (Rido, 2022) kategori tanding disesuaikan dengan berat badan disetiap kelasnya, sedangkan kategori seni meliputi : tunggal, ganda, regu, dan solo kreatif. Dalam kategori seni, khususnya seni tunggal, pesilat hanya memiliki waktu tiga menit untuk memamerkan gerakan mereka atau urutan gerakan yang tepat; misalnya, pesilat harus memamerkan tiga gerakan, ada tangan kosong, golom dan toya. Juri kemudian akan memutuskan pemenangnya. Seni tunggal adalah olahraga rumit yang membutuhkan berbagai teknik tangan kosong dan senjata (Diana et al., 2020). Ketepatan waktu dalam seni tunggal termasuk penilaian yang menonjol karena bisa dilihat dari bunyi gong mulai hingga gong akhir. Hal ini secara tidak langsung menuntut atlet untuk dapat tampil secara mandiri dengan konsentrasi yang tinggi serta mental yang siap.

Latihan mental sendiri memiliki beberapa metode yang digunakan di dunia olahraga. Misalnya dengan *imagery*. Imagery adalah proses mental yang disengaja yang melibatkan penciptaan representasi mental dari suatu situasi (Festiawan, 2021). Proses latihan imagery ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan kesiapan mental atlet. Dimana prosesnya seperti mengamati, memperhatikan, membayangkan gerakan-gerakan tersebut. Hal ini sering disebut dengan metode “visualisasi”.

Dalam proses visualisasi ini atlet tetap dalam kondisi sadar dan konsentrasi agar bayangannya berhasil. Latihan metode ini salah satu teknik yang cukup penting bagi atlet terutama kategori seni dan individu atau perorangan, karena memperagakan jurus tidak hanya membutuhkan stamina yang stabil dan power yang besar tetapi juga penjiwaan dan ketepatan tempo gerak. Oleh karena itu agar dapat memperagakan jurus dalam waktu 3 menit, peneliti akan melihat dan menentukan apakah atlet pencak silat dalam kategori jurus tunggal mendapat manfaat dari latihan imagery dalam hal ketepatan waktu.

2. METODE PENELITIAN

Studi kuantitatif yang menggunakan desain pretest-posttest kelompok kontrol acak, di mana kelompok eksperimen dan kontrol dipilih secara acak, adalah contoh dari penelitian semacam ini. Penilaian awal dilakukan oleh kedua kelompok, kemudian mendapatkan treatment (perlakuan) berbeda yaitu kelompok eksperimen diberikan latihan imagery sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan treatment, dan diakhiri dengan tes akhir (*posstest*).

R	T ₁	X	T ₂
R	T ₁	~	T ₂

Gambar 1. Randomized Control Group Pretest-Posttest Design

Keterangan :

T₁ = Pretest

X = Treatment

~ = Tidak diberi treatment

T₂ = Posttest

Sampel penelitian adalah atlet putri SMP YP 17 Surabaya berjumlah 12 orang dengan rentang usia 11 – 13 tahun yang sudah hafal jurus tunggal. Stratifikasi populasi tidak dipertimbangkan saat memilih sampel untuk penelitian ini; sebaliknya, sampel dipilih dengan menggunakan prosedur pengambilan sampel acak standar (Sugiyono, 2014). Metode latihan imagery diuji selama 5 minggu dengan 5 pertemuan per minggu, dengan 2 pertemuan terpantau melalui zoom atau gmeet. Waktu yang tepat berfungsi sebagai variabel dependen dalam penelitian ini, dengan pelatihan imagery berfungsi sebagai variabel independen. Dimana hubungan antar variabel ini sebagai informasi bagi peneliti untuk dipelajari (Ulfa, 2015).

Intinya, perangkat pengukuran yang andal diperlukan untuk setiap jenis penyelidikan. Diambil dari (Shofiyah, 2019) Instrumen penelitian adalah perangkat yang mengukur peristiwa sosial dan alam yang dapat diamati. Penelitian ini menggunakan formulir penilaian wasit juri yang menyertakan catatan waktu.

3. HASIL

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara latihan imagery dan ketepatan waktu pada atlet pencak silat SMP YP 17 Surabaya yang berlaga pada kategori jurus tunggal. Hasilnya diperoleh dari pretest dan posttest yang dievaluasi oleh dewan juri. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi waktu untuk memastikan keakuratannya. Hasil datanya adalah sebagai berikut:

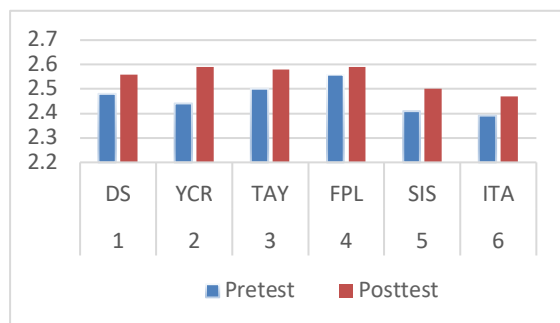
Tabel 1. Hasil Kelompok Eksperimen

No	Nama	Pretest	Posttest
1	DS	2.48	2.56
2	YCR	2.44	2.59
3	TAY	2.50	2.58
4	FPL	2.56	2.59
5	SIS	2.41	2.50
6	ITA	2.39	2.47
Mean		2.46	2.54
Minimum		2.39	2.47
Maximum		2.56	2.59

Dalam penelitian ini, waktu merupakan satuan analisis.

Skor pretest kelompok eksperimen berkisar dari minimum 2,39 detik hingga maksimum 2,56 detik, seperti yang ditunjukkan pada tabel 1. Hasil *posttest* nilai minimum 2.47 detik sedangkan nilai maksimumnya 2.59 detik. Untuk rata-rata *pretest* 2.46 sedangkan *posttest* 2.54.

Apabila ditampilkan dalam diagram seperti berikut :



Gambar 2. Diagram Kelompok Eksperimen

Tabel 2. Hasil Kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest	Posttest
1	RPP	2.39	2.43
2	ABF	2.43	2.48
3	AC	2.51	2.56
4	ISA	2.49	2.54
5	NA	2.42	2.46
6	AAP	2.39	2.41
Mean		2.43	2.48
Minimum		2.39	2.41
Maximum		2.51	2.56

Pada tabel 2 menunjukkan hasil *pretest* kelompok kontrol nilai minimumnya 2.39 detik sedangkan nilai maksimum 2.51 detik. Hasil *posttest* nilai minimumnya 2.41 detik sedangkan nilai maksimum 2.56 detik. Untuk rata-rata *pretest* 2.43 sedangkan *posttest* 2/48.

Apabila ditampilkan dalam diagram seperti berikut :



Gambar 3. Diagram Kelompok Kontrol

Tabel 3. Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Test						
		Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2- tailed)
Pair 1	Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen	-.08500	.03834	-5.430	5	.003
Pair 2	Pretest Kontrol - Posttest Kontrol	-.04167	.01169	-8.730	5	.000

Pada tabel 3 menunjukkan hasil uji paired sample t-test memperoleh nilai sig. (2-tailed) 0.003 yang berarti <0.50 sehingga diartikan kelompok eksperimen dengan latihan imagery ada pengaruh terhadap ketepatan waktu. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai sig. (2-tailed) 0.000 yang berarti juga <0.50 sehingga dapat diartikan juga kelompok kontrol yang tanpa latihan imagery juga memiliki pengaruh terhadap ketepatan waktu.

Tabel 4. Hasil Uji Independent Sample T-Test

Hasil Uji Independent Sample T-Test					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Selisih Peningkatan
Hasil	Kelompok Eksperimen	6	2.5483	.05115	0.08
	Kelompok Kontrol	6	2.4800	.05967	0.05

Tabel 4 mengungkapkan bahwa dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 0,08%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak ditreatment, atlet pencak silat yang berlaga dalam kategori jurus tunggal di SMP

YP 17 Surabaya lebih diuntungkan dari pelatihan imagery dan melihat peningkatan ketepatan waktu.

4. PEMBAHASAN

Dampak mental rehearsal terhadap ketepatan waktu atlet pencak silat SMP YP 17 Surabaya yang berlaga di kategori jurus tunggal akan menjadi bahan pembahasan selanjutnya menyusul perilisian temuan penelitian tersebut. Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh segudang elemen yang saling berhubungan. Aspek fisik, teknis, taktis, dan psikologis adalah contoh masalah internal yang harus dipertimbangkan oleh atlet. Faktor eksternal (dari lingkungan atau faktor luar) misalnya : sosial, lingkungan dan psikis. Salah satu contoh latihan psikis adalah dengan imagery. Imagery secara garis besar diartikan mengingat kembali apa yang telah dilakukan dengan persepsi yang benar. Dalam dunia olahraga latihan ini sangat penting diterapkan dalam program latihan mental guna mengendalikan fokus serta emosi atlet dan mengubahnya menjadi kinerja positif yang optimal.

Menurut Taylor dan Wilson (2005 : 5) dalam buku (Festiawan, 2021) Gagasan di balik latihan pencitraan mental adalah bahwa latihan tersebut dapat meningkatkan kinerja dengan melibatkan elemen mental utama yang berdampak signifikan pada pencapaian atletik. Ini karena, ketika terlibat dalam jenis representasi mental ini, seseorang mencoba membayangkan dirinya sedang melakukan suatu tindakan. Dalam cabang olahraga pencak silat latihan imagery pun sangat disarankan untuk kategori tanding maupun seni. Dimana atlet seni jurus tunggal bisa membayangkan dirinya saat menampilkan jurus dari awal hingga akhir dengan waktu 3 menit.

Penggunaan program latihan *imagery* atau visualisasi mental, memang memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan performa atlet. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Iswana, 2018) Program ini membantu atlet dalam memvisualisasikan gerakan, strategi dan situasi pertandingan dengan tujuan untuk meningkatkan kesiapan mental. Ada beberapa contoh model latihan imagery yang telah terbukti efektif melalui penelitian dan pengembangan (*Research And Development*) diantaranya : *Cognitive Specific, Motivational Specific, Motivational General Arousal, Motivational General*. Menurut model latihan dan pengembangan yang dilakukan, model latihan imagery ini telah melalui proses validasi dan uji coba dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ahli memberikan penilaian sebesar 80% terhadap seluruh draft produk yang dilakukan validasi yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa model latihan imagery yang dikembangkan efektif dalam mendukung performa atlet, khususnya dalam ketepatan waktu pencak silat kategori jurus tunggal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *imagery* secara signifikan lebih berpengaruh terhadap ketepatan waktu atlet jurus tunggal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Gunawan et al., 2023) dengan penerapan program latihan imagery pada atlet pencak silat kategori jurus tunggal secara signifikan berpengaruh pada ketepatan waktu. Metode latihan imagery ini diharapkan dapat berkesinambungan dengan bentuk latihan yang lain agar dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik lagi.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Studi tersebut menemukan bahwa pemain pesilat pada kategori jurus tunggal dapat meningkatkan ketepatan waktu dengan menggunakan metode latihan imagery. Kemungkinan saran dalam format ini:

1. Model latihan imagery dapat digunakan untuk pembuatan program latihan khususnya mental training.
2. Program latihan imagery diharapkan bisa diterapkan dalam semua cabang olahraga.
3. Menambah referensi metode latihan imagery lain yang lebih efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT. Sebagai bentuk bukti, karya ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua yang telah memberikan kasih sayang, dan doa-doanya yang tulus serta ikhlas membimbing tiada henti.
2. Saudara yang senantiasa memberikan doa dan juga motivasi di setiap langkah penulis dalam proses menuntut ilmu.
3. Ibu Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes. terimakasih atas bimbingan, arahan, dan kesabaran dalam proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik dan tepat waktu.
4. Kepada adik-adik di SMP YP 17 Surabaya yang telah memberikan dukungan dan semangat kalian yang diberikan pada saat penelitian.

REFERENSI

- Diana, F., Sukendro, & Oktadinata, A. (2020). Panduan Pencak Silat Seni Tunggal. In *Salim Media Indonesia* (Vol. 6, Issue 11). [https://repository.unja.ac.id/14836/1/PANDUAN PENCAK SILAT%3B Seni Tunggal.pdf](https://repository.unja.ac.id/14836/1/PANDUAN%20PENCAK%20SILAT%3B%20Seni%20Tunggal.pdf)
- Festiawan, R. (2021). The power of imagery: kajian tentang imagery dalam olahraga. *Sport Psychology, January*.

<https://doi.org/10.31219/osf.io/38wsq>

- Giriwijoyo, S. (2014). Ilmu Kesehatan Olahraga, Untuk Kesehatan Dan Prestasi Olahraga. Bandung : *Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI*, 66, pp.13-78.
- Gunawan, H., Haetami, M., & Bafadal, M. F. (2023). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Penampilan Seni Tunggal Pencak Silat The Effect of Mental Imagery Training on the Performing Arts of Pencak Silat. *Journal Physical Health Recreation*, 3(2), 227–234. <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2>
- Iswana, B. (2018). *Model Latihan Imagery Sebagai Pendukung Ketepatan*. 1(2), 149–156.
- Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10. <file:///C:/Users/User/Documents/Document Fia/tugas-tugas penmas/semester 6/Bu tika/ipsi.pdf>
- Rido, S. (2022). *Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Dan Media Pembelajaran*. 11–43.
- Shofiyah, N. (2019). Uji Instrumen. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.
- Sugiyono. (2014). *statistik untuk penelitian.pdf*.
- Ulfa, R. (2015). *Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan*. 6115, 342–351.