

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP HASIL GERAK PENCAK SILAT SENI KATEGORI REGU PUTRA PERGURUAN JOKOTOLE

Sunan Maulana, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya

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

sunanmaulana.20060@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-12-2024; Direview: 01-12-2024; Diterima: 16-12-2024;

Diterbitkan: 16-12-2024

Abstrak

Penelitian ini menerapkan metode Pra-eksperimen dengan desain penelitian menggunakan treatment. Desain ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di Perguruan Pencak Silat Jokotole berjumlah 30 siswa. Sample dalam penelitian mencakup atlet regu putra pada Perguruan Pencak Silat Jokotole yang berjumlah 6 siswa yang dibagi menjadi 2 grup regu. Peneliti menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur kebenaran gerak Pencak Silat Seni Regu Putra sebagai teknik pengumpulan data. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan penilaian yang dilakukan oleh juri, dengan kriteria Penilaian sesuai dengan yang telah ditetapkan MUNAS IPSI, 2022. Analisis data dengan pengujian normalitas sebaran data oleh Shapiro Wilk menggunakan bantuan SPSS Versi 25.

Kata Kunci: *Imagery*, Pencak Silat, Pra-Eksperimen, Regu Putra

Abstract

This study applies the Pre-experiment method with a research design using treatment. This design uses two groups, namely the experimental group and the control group. The population in this study is students at the Jokotole Pencak Silat College totaling 30 students. The sample in the study included male team athletes at the Jokotole Pencak Silat College which totaled 6 students divided into 2 squad groups. The researcher used pre-test and post-test to measure the correctness of the movement of the Pencak Silat Art of the Men's Squad as a data collection technique. The instrument in this study is the assessment carried out by the jury, with assessment criteria in accordance with what has been determined by MUNAS IPSI, 2022. Data analysis by testing the normality of data distribution by Shapiro Wilk using the help of SPSS Version 25.

Keywords: *Imagery*, Pencak Silat, Pre-Experiment, Men's Tim

1. PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang populer di Indonesia. Beladiri ini memiliki banyak teknik didalamnya, hampir setiap segmen tubuh dapat digunakan untuk menyerang ataupun bertahan. Seiring berjalannya waktu pencak silat berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang kompetitif. Dalam cabang olahraga pencak silat yang dipertandingkan dibagi menjadi 2 yaitu, Tanding dan TGR (Tunggal, Ganda, Regu).

Pada penelitian ini peneliti berfokus pada salah satu kategori yang dipertandingkan yaitu regu, regu adalah penampilan rangkaian jurus tangan kosong yang dilakukan oleh 3 orang yang berasal dari kubu yang sama. Pada pertandingan kategori ini sistem penilaiannya yaitu dengan menilai 100 gerakan yang dihitung kebenarannya kemudian ditambah nilai stamina dan kemantapannya.

Kategori regu ini dipimpin juga oleh 10 juri yang akan memberikan penilaian. Kategori regu juga sering dipertandingkan dalam setiap kejuaraan

mulai dari tingkat regional sampai mancanegara. Namun, peminat dalam pertandingan regu ini sangat sedikit, jika dibandingkan dengan tanding, tunggal, dan ganda. Hal ini didasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Provinsi Kalimantan Tengah (POPPROV KALTENG) 2022 yang dimana hanya 4 kabupaten saja mengirimkan atlet beregu. Selain itu peneliti juga mengamati setiap kontingen yang sedang bertanding dan tampil dikategori regu ini masih banyak gerakan yang tidak sama, dan juga teknik gerak regu yang kurang tepat. Salah satunya beregu putra yang berasal dari kontingen Kotawaringin Barat, atlet ini berasal dari perguruan Jokotole.

Pada saat mereka bertanding banyak sekali kesalahan kesalahan yang mereka lakukan seperti kurang kekompakan mereka dalam bergerak, padahal hal terpenting dalam menentukan keberhasilan kategori regu ditentukan oleh kekompakan bergerak, jika didalam seni regu terlihat tidak kompak pada saat melakukan gerakan walaupun gerakan tersebut sudah benar maka akan mempengaruhi nilai yang diperoleh. Kekompakan gerak bisa didapat dengan menyamakan hitungan gerak, pola lintas gerakan, keselarasan hati, serta feeling bergerak. Maka dari itu peneliti ingin melakukan sebuah penelitian dengan metode pemberian perlakuan *imagery* terhadap atlet beregu remaja pps jokotole Kotawaringin Barat dengan tujuan meningkatkan kualitas gerakan, kekompakan, dan keserasian gerak.

Pada penelitian ini sampel yang digunakan ialah atlet beregu remaja pps jokotole cabang Kotawaringin Barat saja, hal ini didasari oleh beberapa faktor antara lain seperti, di Kowaringin Barat atlet seni beregu hanya bisa ditemukan diperguruan jokotole saja, disetiap ajang seperti Popda, Poprov atau ajang lainnya beregu putra remaja di pps jokotole selalu ditunjuk sebagai perwakilan dari kontingen Kotawaringin Barat. Banyak metode latihan yang menunjang kemajuan prestasi, saat ini peneliti mencoba mengembangkan metode latihan dengan menutup mata atau menutup indra penglihatan. Mata tertutup adalah dimana alat indera penglihatan atlet tertutup hingga tidak bisa melihat apapun yang ada di sekitarnya.

Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian tentang pengaruh latihan *imagery* dengan mata tertutup, karena dari tingkat kesulitan pencapaian hasil latihan dan proses latihan yang sangat sulit tetapi akan membuahkan hasil yang maksimal. Berdasarkan pada uraian latar belakang diatas maka peneliti berinisiatif mengangkat judul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Kategori

Regu Perguruan JOKOTOLE” untuk mengetahui hasil latihan dan perkembangan latihan dengan metode latihan *imagery*.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian Pra-Eksperimen yang artinya adalah penelitian menggunakan treatment atau perlakuan yang bertujuan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan jenis yang digunakan adalah eksperimen sejenis. Desain ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, model latihan dalam penelitian ini berfokus pada *imagery* dengan mata tertutup. Kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan model latihan *imagery* mata tertutup dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan model latihan *imagery* mata tertutup. Sebelum diberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kedua kelompok ini dilakukan *pretest* terlebih dahulu berupa penilaian gerak regu yang akan dinilai langsung oleh juri yang sudah *expert* dibidang seni khususnya regu untuk mengetahui nilai awal dari kedua kelompok ini adalah sama. Pada akhir penelitian akan dilakukan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil gerak pada kedua kelompok tersebut akan dibandingkan untuk mengetahui apakah model latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil gerak atlet melalui uji statistika.

Tempat dan waktu penelitian ini dilakukan di Padepokan Marunting Batu Aji, Kalimantan Tengah, Kotawaringin Barat pada tanggal 17 September sampai 28 Oktober 2024. Menurut (Sukanto, 2012) pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan. Didalam metode eksperimen terdapat perlakuan yang harus diuji cobakan selama 16 pertemuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Kurniawan, Endry dan Aghus Sifaq (2018) bahwa “Pemberian perlakuan dilakukan selama 16 kali dengan frekuensi 3 kali seminggu 6 minggu”. Maka dari itu penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (6x pertemuan per minggu).

Variabel penelitian ini menggunakan variabel Independen sering disebut sebagai variabel bebas, variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel yang lain/menjadi sebab atau berubahnya suatu variabel yang lain. Variabel bebas merupakan variabel yang faktornya diukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk

menentukan hubungannya dengan suatu gejala yang diobservasi. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *Imagery*. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat. variabel *extraneous* didefinisikan sebagai variabel bebas yang tidak dapat dikendalikan. Sugiyono (2019 : 69). Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil gerak pencak silat seni regu.

Populasi dan sampel penelitian ini menggunakan prinsip adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian Sukardi (2015: 53). Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan (Margono, 2010: 118). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di PPS Jokotole berjumlah 30 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet regu putra PPS JOKOTOLE yang berjumlah 6 siswa yang dibagi menjadi 2 grup regu yang dimana kedua regu ini sudah memiliki basic pencak silat kategori seni beregu, 1 grup regu inti dan 1 grup regu cadangan.

Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrumen, sebab data yang diperluas untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) melalui instrumen. Instrumen sebagai alat pengumpul data harus betul-betul dirancang dan dibuat sedemikian rupa sehingga menghasilkan data empiris sebagai mana adanya (Margono, 2010 : 155). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan norma norma penilaian yang sudah berstandar nasional dan juga terbaru yang dikeluarkan oleh IPSI sebagai alat untuk mengetahui hasil latihan *imagery* ini terhadap atlet regu pps jokotole.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebenaran gerak pencak silat seni regu dengan metode *pretest* dan *posttest*. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan penilaian yang dilakukan oleh juri sesuai dengan kriteria penilaian yang telah ditetapkan MUNAS IPSI, 2022. Adapun prosedur penilaian dari IPSI adalah sebagai berikut:

- Penilaian dinilai menggunakan skala dari 9.00 hingga 10.00.
- Sistem akan menghitung nilai median dari semua juri.

- Median adalah nilai tengah dalam serangkaian angka yang diberikan, dalam skenario ini akan menjadi nilai tengah dari 10 juri
- Setiap kesalahan yang dilakukan oleh atlet selama penampilan akan dikurangi 0,01 oleh juri.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS Versi 25. *Shapiro Wilk* merupakan uji yang digunakan dalam menguji sampel dengan jumlah <50. Apabila berdistribusi norma, maka uji yang digunakan yaitu statistic parametrik, sedangkan apabila data berdistribusi tidak normal maka yang digunakan yaitu statistic nonparametrik. Dengan nilai signifikan sebagai berikut:

1. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$, maka uji statistic yang digunakan yaitu parametrik (*shapiro wilk test*).
2. Data dinyatakan tidak berdistribusi secara normal apabila $p < 0,05$, maka uji statistic yang digunakan yaitu non parametrik (*wilcoxon sign test*).

3. HASIL

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang pernah belajar seni regu atau yang pernah berprestasi mengikuti kejuaraan. Deskripsi data yang disajikan berupa nilai yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test*, dengan menggunakan 2 juri. Kemudian hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut dijumlah nilai kebenaran dan dikurangi nilai kesalahan.

Tabel 1 Deskripsi hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Beregu Putra	Kontrol	
	Pre-Test	Post-Test
Juri 1	9,78	9,80
Juri 2	9,77	9,80
Hasil	9,775	9,80

Berdasarkan Tabel diatas, dapat diketahui nilai beregu putra kelompok eksperimen pada pretest dengan juri 1 memperoleh nilai 9,77, yaitu nilai kebenaran 9.90 – nilai kesalahan gerak 0,18 hasil 9,72, dan nilai ritme, penghayatan,dan stamina 0,05. Sedangkan nilai juri 2 beregu putra kelompok eksperimen memperoleh nilai 9,79, yaitu nilai kebenaran 9.90 – nilai kesalahan gerak 0,16 hasil 9,74, dan nilai ritme, penghayatan,dan stamina 0,05. Kemudian nilai juri 1 dan juri 2 ditambahkan lalu dibagi 2 sehingga memperoleh hasil 9,780. Setelah dilakukannya penilaian *pretest* peneliti memberikan perlakuan *imagery* mata tertutup disetiap latihan dengan harapan dengan diberikannya perlakuan ini beregu putra kelompok eksperimen dapat meningkatkan keserasian, kekompakan dan keindahan dalam bergerak.

Dan setelah diberikannya perlakuan *imagery* mata tertutup peneliti melakukan penilaian kembali yang dilakukan oleh kedua juri yang sama untuk mengetahui nilai beregu putra setelah diberikannya perlakuan, dapat diketahui nilai beregu putra kelompok eksperimen pada *posttest* dengan juri 1 memperoleh nilai 9,82, yaitu nilai kebenaran 9.90 – nilai kesalahan gerak 0,14 hasil 9,76, dan nilai ritme,penghayatan,dan stamina 0,06. Sedangkan nilai juri 2 beregu putra kelompok eksperimen memperoleh nilai 9,83, yaitu nilai kebenaran 9.90 – nilai kesalahan gerak 0,13 hasil 9,77, dan nilai ritme,penghayatan,dan stamina 0,06. Kemudian nilai juri 1 dan juri 2 ditambahkan lalu dibagi 2 sehingga memperoleh hasil 9,825.

Tabel 2. Deskripsi hasil *pretest* dan *posttest*

Beregu Putra	Eksperimen	
	Pre-Test	Post-Test
Juri 1	9,77	9,82
Juri 2	9,79	9,83
Hasil	9,780	9,825

Berdasarkan Tabel diatas, dapat diketahui nilai beregu putra kelompok kontrol pada *pretest* dengan juri 1 memperoleh nilai 9,78, yaitu nilai kebenaran 9.90 – nilai kesalahan gerak 0,17 hasil 9,73, dan nilai ritme, penghayatan,dan stamina 0,05. Sedangkan nilai juri 2 beregu putra kelompok eksperimen memperoleh nilai 9,79, yaitu nilai kebenaran 9.90 – nilai kesalahan gerak

0,18 hasil 9,72, dan nilai ritme, penghayatan,dan stamina 0,05. Kemudian nilai juri 1 dan juri 2 ditambahkan lalu dibagi 2 sehingga memperoleh hasil 9,775. Pada kelompok ini peneliti tidak memberikan perlakuan apapun karena kelompok ini hanya sebagai kelompok pembanding terhadap kelompok eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara diberikannya perlakuan latihan *imagery* dengan tidak diberikannya perlakuan *imagery* ini.

Dapat diketahui nilai beregu putra kelompok kontrol pada *posttest* dengan juri 1 memperoleh nilai 9,80, yaitu nilai kebenaran 9.90 – nilai kesalahan gerak 0,15 hasil 9,75, dan nilai ritme, penghayatan,dan stamina 0,05. Sedangkan nilai juri 2 beregu putra kelompok eksperimen memperoleh nilai 9,80, yaitu nilai kebenaran 9.90 – nilai kesalahan gerak 0,16 hasil 9,74, dan nilai ritme, penghayatan,dan stamina 0,06. Kemudian nilai juri 1 dan juri 2 ditambahkan lalu dibagi 2 sehingga memperoleh hasil 9,80.

HASIL UJI PRASYARAT

1. Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Imagery* terhadap Hasil Gerak

Pada penelitian ini menggunakan *Shapiro Wilk* dengan nilai signifikan sebesar 0.05 dengan pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Jika nilai sig > 0,05 maka data terdistribusi secara normal
- Jika nilai sig < 0,05 maka data tidak terdistribusi secara normal

Normalitas kelas *Pretest* dan *Posttest* terhadap Hasil Gerak

Tests of Normality

KATEGORI	Statistik	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
EKSPERIMENT	PRETEST	.353	3	.	.823	3	.172
	POSTEST	.358	3	.	.812	3	.144
KONTROL	PRETEST	.352	3	.	.826	3	.177
	POSTEST	.354	3	.	.822	3	.168

Berdasarkan gambar diatas bahwa hasil dari uji normalitas *pretest* dan *posttest* eksperimen terhadap hasil gerak diatas tersebut menunjukkan bahwa nilai Asmp Sig. (2-tailed) masing-masing 0,172 dan 0,144, sedangkan hasil normalitas *pretest* dan *posttest* kontrol terhadap hasil gerak nilai Asmp Sig. (2-tailed) masing-masing 0,177 dan 0,168 hasil lebih besar daripada 0,05, maka diartikan data berdistribusi normal antara kelas *pretest* dan *posttest* Latihan *Imagery* terhadap Hasil Gerak data eksperimen dan kontrol. Karena hasil berdistribusi normal, maka untuk uji Hipotesis menggunakan Paired Sampel T Test.

2. Paired Sampel T Test

Tabel Paire Sampel T Test

		Paired Samples Test							
		Mean	Std. Deviation	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	Lower			
Pair 1	PRETEST EKSPERIMENT - POSTEST EKSPERIMENT	-4,3833	4,4414	,25842	-1,54163	,68497	-1,709	2	,330
Pair 2	PRETEST KONTROL - POSTEST KONTROL	-8,9500	8,4385	4,8719	-3,09123	1,10123	-2,042	2	,178

Pada penelitian ini hipotesis yang digunakan dengan nilai signifikan sebesar 0,05 dengan pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Jika nilai sig < 0,05 maka Ha diterima dan Ho Ditolak
- Jika nilai sig > 0,05 maka Ha ditolak dan Ho diterima

Teknik pengujian yang digunakan adalah uji Paired Sample t-Test dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan SPSS versi 25 diatas data *pretest* dan *posttest* eksperimen nilai sig (2-tailed) sebesar 0,230 > 0,05, serta memiliki nilai t hitung sebesar -1,709 dan t tabel 4,302 T hitung bernilai negatif dikarenakan rata-rata nilai hasil sebelum lebih rendah dari pada rata-rata hasil sesudah, oleh sebab itu t hitung yang bernilai negatif dapat bermakna positif. Nilai t hitung 1,709 < t tabel 4,302, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho diterima atau Ha ditolak yang artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan data *pretest* dan *posttest* eksperimen Latihan *Imagery* terhadap Hasil Gerak menggunakan Paired Sample T Test.

Sedangkan hasil pengolahan data dengan SPSS versi 25 diatas data *pretest* dan *posttest* kontrol nilai sig (2-tailed) sebesar 0,178 > 0,05, serta memiliki nilai t hitung sebesar -2,042 dan t tabel 4,302. T hitung bernilai negatif dikarenakan rata-rata nilai hasil sebelum lebih rendah dari pada rata-rata hasil sesudah, oleh sebab itu t hitung yang bernilai negatif dapat bermakna positif. Nilai t hitung 2,042

< t tabel 4,302, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho diterima atau Ha ditolak yang artinya bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan data *pretest* dan *posttest* kontrol Latihan *Imagery* terhadap Hasil Gerak menggunakan Paired Sample T Test.

c. PEMBAHASAN

Dalam kategori seni penguasaan gerakan adalah kunci utama untuk memperoleh nilai yang tinggi, dalam kategori seni terdapat beberapa penilaian yang pertama adalah kebenaran gerak jurus yang di mainkan, yang kedua yaitu kemantapan bergerak yang meliputi stamina, power serta kekompakan bergerak khususnya pada kategori seni regu, dan yang terakhir adalah jumlah pelanggaran yang di miliki seperti contoh, memakai aksesoris tambahan yang tidak ada dalam buku peraturan dan ketepatan waktu. Tes yang dilakukan oleh peneliti baik pada saat pelaksanaan *pretest* serta *posttest*, dinilai langsung oleh juri berlisensi tingkat Kota/Kabupaten.

Nilai tes yang dilaksanakan di Padepokan Marunting Batu Aji dengan hasil *pretest* regu putra kelompok eksperimen yaitu 9,780 dan hasil *pretest* regu putra kelompok kontrol yaitu 9,775, hal ini di pengaruhi oleh gerakan tambahan dan kesalahan gerakan terletak pada beberapa jurus yang dimana ada satu atlet yang proses gerakannya berbeda dengan yang lainnya. Untuk hasil *posttest* regu putra kelompok eksperimen dari 9,780 menjadi 9,825. Sedangkan untuk hasil *posttest* regu putra kelompok kontrol dari 9,775 menjadi 9,80.

Hasil penelitian dengan teknik pengujian uji Paired Sample t-Test dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan SPSS versi 25 diatas data *pretest* dan *posttest* eksperimen nilai sig (2-tailed) sebesar 0,230 > 0,05, serta memiliki nilai t hitung sebesar -1,709 dan t tabel 4,302 T hitung bernilai negatif dikarenakan rata-rata nilai hasil sebelum lebih rendah dari pada rata-rata hasil sesudah, oleh sebab itu t hitung yang bernilai negatif dapat bermakna positif. Nilai t hitung 1,709 < t tabel 4,302, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho diterima atau Ha ditolak yang artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan data *pretest* dan *posttest* eksperimen Latihan *Imagery* terhadap Hasil Gerak menggunakan Paired Sample T Test. Sedangkan hasil pengolahan data dengan SPSS versi 25 diatas data *pretest* dan *posttest* kontrol nilai sig (2-tailed) sebesar 0,178 > 0,05, serta memiliki nilai t hitung sebesar -2,042 dan t tabel 4,302. T hitung bernilai negatif dikarenakan rata-rata nilai hasil sebelum lebih rendah dari pada rata-rata hasil sesudah, oleh sebab itu t hitung yang bernilai negatif dapat bermakna positif. Nilai t hitung 2,042 < t tabel

4,302, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima atau H_a ditolak yang artinya bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan data *pretest* dan *posttest* kontrol Latihan *Imagery* terhadap Hasil Gerak menggunakan *Paired Sample T Test*.

d. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka ditarik kesimpulan bahwa:

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan data *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kontrol latihan *imagery* terhadap hasil gerak Pencak Silat Beregu Putra Perguruan Pencak Silat Jokotole di daerah Kotawaringin Barat, T hitung sebesar $1,709 < T$ tabel 4,302 untuk kelompok eksperimen. Sedangkan untuk kelompok kontrol T hitung sebesar $2,042 < T$ tabel 4,302 dari jumlah 6 sampel.

Dengan mengacu dari hasil penelitian ini peneliti merekomendasikan, yaitu:

1. Bagi perguruan

- Setiap perguruan harus memberikan fasilitas yang memadai untuk mendukung kegiatan berlatih agar keterampilan dan kemampuannya selalu mengalami peningkatan.

2. Bagi pelatih

- Harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar para atlet selalu meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
- Menjadikan latihan *imagery* ini sebagai latihan pendukung dalam meningkatkan kualitas gerak, kekompakan, dan keserasian gerak atlet beregu.
- Lebih variatif lagi dalam memberikan program latihan dengan metode *imagery* ini seperti visual audio, visualisasi, video visual, dll.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas berkat-Nya dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi dalam perjalanan penulisan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini

dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang olahraga pencak silat. Terima kasih.

REFERENSI

Ari Septiyanto dan Suharjana. 2016. Pengaruh Metode Latihan *Imagery* dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli. Jurnal Cakrawala Pendidikan. Volume 35, nomor 3.

Bompa, Tudor O. & Gregory Half G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Uited States of America: Human Kinetic.

Bazyler, C. D., Abbott, H., Bellon, C., Taber, C., & Stone, M. (2015). *Strength training for endurance athletes: theory to practice*. *Strength and Conditioning Journal*, 1-12.

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Keipelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY

Festiawan, R. (2021). *The power of imagery: kajian tentang imagery dalam olahraga*. *Sport Psychology*, January.

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.

Harsono. (2015). *Keipelatihan olahraga*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset.

Iswana, B. (2018). MODEL LATIHAN *IMAGERY* SEBAGAI PENDUKUNG KETEPATAN WAKTU PENCAK SILAT KATEGORI TUNGGAL, GANDA DAN REGU. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, Vol. 1 No. 2, Juli 2018, 149-156.

Iswana, B. (2019). MODEL LATIHAN *IMAGERY* UNTUK Mendukung KEBERHASILAN TEKNIK TENDANGAN, BANTINGAN, DANGUNTINGAN. *Jambura Journal of Sports Coaching*, Vol. 1, No. 1, Januari 2019 , 1-11.

Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Lubis, Johansyah. (2016). *Pencak silat*. Jakarta: Rajawali sport.

Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Muchamad & Faridha, (2013). Pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil tembakan pada jarak 30 meter, ekstrakulikuler olahraga panahan SMP Negeri 02

Bakung Blitar. Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan volume 01 nomor 02, 454-458.Unesa

Munas IPSI . (2022). Materi Penataran Upgrading Wasit-Juri Nasional Peraturan Pertandingan Pencak Silat. Jakarta. PB IPSI.

Pinandito, L. P. (2017). PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SMASH PADA ATLET BULUTANGKIS DI PB PRATAMA YOGYAKARTA. Skripsi

Pratiwi, Israh. (2017). Pengaruh Mental *Imagery* Training Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bkmf Pencak Silat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. Vol. 1, No.2

Risnawati, Amir, Z., & Sari, N. (2018). The development of learning media based on visual, auditory, and kinesthetic (VAK) approach to facilitate students' mathematical understanding ability. *Journal of Physics: Conf* , 1-8.

Rizanul,A.,& Athallah, L. (2020). PENGARUH LATIHAN MATA TERTUTUP TERHADAP PENINGKATAN KEKOMPAKAN DAN KEBENARAN GERAK PENCAK SILAT KATEGORI REGU PADA ATLET PENCAK SILAT UNESA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 19 (1), Januari – Juni 2020: 15 - 19, 19(1), 15-19.

Singgih D. Gunarsa. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia

Sukamto. (2012). Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bantul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukardi. (2015). Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.

Wahyudi, Arif Firmansyah, Helmy. 2013. Penerapan Latihan Mental *Imagery* dalam Pelatihan Softball di Jawa Barat. *Jurnal IPTEK Olahraga*. vol. 15 no. 01. (p) 62-77.