

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY VIDEO* VISUAL TERHADAP HASIL GERAK PADA ATLET SOLO KREATIF PUTRA PERGURUAN PENCAK SILAT JOKOTOLE

Moh. Ivan Alif Kadaffi

Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

* moh.ivan.20100@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 25-01-2026; Direview: 25-01-2026; Diterima: 01-02-2026;
Diterbitkan: 01-02-2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery video* visual terhadap hasil gerak atlet solo kreatif putra Perguruan Pencak Silat Jokotole. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pra-eksperimen dengan desain one group pretest–posttest design. Perlakuan yang diberikan berupa latihan *imagery video* visual dengan melihat tayangan video gerakan solo kreatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 siswa Perguruan Pencak Silat Jokotole, dengan sampel sebanyak 10 siswa yang dipilih berdasarkan kriteria telah memiliki dasar pencak silat kategori seni dan memahami gerakan solo kreatif. Instrumen penelitian menggunakan formulir penilaian gerak solo kreatif yang dinilai oleh juri berdasarkan kriteria resmi dengan rentang skor 9,00–10,00 sesuai ketentuan MUNAS IPSI tahun 2022. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji Paired Sample T-Test dengan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok kontrol mengalami peningkatan hasil gerak dengan rata-rata persentase kenaikan sebesar 0,33%, sedangkan kelompok eksperimen yang diberikan latihan *imagery video* visual menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dengan rata-rata persentase kenaikan sebesar 1,15%. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,01 ($< 0,05$), nilai rata-rata peningkatan sebesar 0,112, serta nilai t hitung sebesar 8,813 yang lebih besar dibandingkan nilai t tabel sebesar 2,776 ($df = 4$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery video* visual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil gerak atlet solo kreatif putra Perguruan Pencak Silat Jokotole.

Kata Kunci: *Imagery Video* Visual, Pencak Silat, Solo Kreatif Putra.

Abstract

This study aims to determine the effect of *imagery video* visual training on movement performance of male solo creative athletes from the Jokotole Pencak Silat School. The research employed a pre-experimental method using a one group pretest–posttest design involving an experimental group and a control group. The treatment applied was *imagery video* visual training through watching solo creative movement videos. The population consisted of 50 students from the Jokotole Pencak Silat School, with a sample of 10 students selected based on the criteria of having basic skills in artistic pencak silat and understanding solo creative movements. The research instrument was a movement performance assessment form evaluated by judges using official scoring criteria with a range of 9.00–10.00, in accordance with the MUNAS IPSI 2022 regulations. Data analysis was conducted using the Shapiro–Wilk normality test and the Paired Sample T-Test with the assistance of SPSS version 25. The results showed that the control group experienced an average percentage increase of 0.33%, while the experimental group that received *imagery video* visual training showed a higher average percentage increase of 1.15%. Furthermore, statistical analysis revealed a significance value (2-tailed) of 0.01 (< 0.05), an average increase value of 0.112, and a t-value of 8.813, which was greater than the t-table value of 2.776 ($df = 4$). Therefore, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted, indicating that *imagery video* visual training has a significant effect on improving the movement performance of male solo creative athletes from the Jokotole Pencak Silat School.

Keywords: Visual Video Imagery, Pencak Silat, Men's Solo Creative.

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah salah satu seni budaya yang diwariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia untuk

mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan yang Maha Esa. Pada mulanya pencak silat diciptakan manusia untuk memperoleh

keamanan dan menghindari berbagai macam ancaman yang datang. Pencak silat berasal dari dua kata yaitu pencak dan silat. Pencak yang artinya gerak dasar beladiri yang terikat dalam peraturan. Silat yang artinya gerak beladiri yang bersumber pada kerohanian. Pada hakikatnya, pencak silat merupakan paduan pendidikan jasmani, rohani, kesenian, dan warisan sosial, serta budaya luhur bangsa Indonesia. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang dikategorikan kedalam salah satu aktivitas tinggi sehingga akan banyak menghabiskan energi. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang metode latihannya terdiri dari jajaran gerak tubuh yang teregulasi dengan metode pertarungan. Setiap gerakan pencak silat memiliki suatu gerak yang tertata, terarah, terkoordinasi dan terkendali, dan ada empat bagian aspek sebagai satu kesatuan, yaitu mental spiritual, bela diri, olahraga, dan seni budaya (Wilda & Irawadi, 2019). Pencak silat memiliki 4 kategori yang di pertandingkan yaitu kategori tanding, seni tunggal, seni ganda, dan seni regu. Namun pada kejuaraan pencak silat tahun 2022 di Malaysia kategori yang dipertandingkan menjadi 5 yaitu kategori tanding, seni tunggal, seni ganda, seni regu, dan solo kreatif. Setiap jurus yang diperagakan pesilat meliputi gerakan pukulan, tendangan, sapuan, guntingan, bantingan, dan hindaran, dari gerakan tersebut pesilat memperagakan gerakan tangan kosong maupun gerakan yang menggunakan alat dengan penuh penjiwaan, cepat, dan bertenaga (Muttaqin & Wahyudi, 2018).

Perguruan Pencak Silat Jokotole adalah perguruan pencak silat yang didirikan oleh Suhaimi Salam pada 21 Maret 1976 di Kamal Bangkalan Madura. Perguruan Pencak Silat Jokotole diambil dari tokoh legendaris Madura yaitu Jokotole atau joko tole yang memiliki simbol kekuatan, keberanian, dan kesetiaan. Maka dari itu nama ini dipilih untuk mengenang dan menghormati jasa serta keberanian Jokotole dalam membela masyarakat Madura. Jokotole memiliki cabang diberbagai provinsi dan di beberapa negara diantaranya yaitu Jawa Timur, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Jakarta, Belanda, dan Malaysia. Pesilat-pesilat Jokotole juga sering menorehkan prestasi ditingkat Daerah, Provinsi, Nasional, dan Internasional diberbagai kategori yaitu tunggal, ganda, regu dan kategori yang saat ini baru dipertandingkan adalah solo kreatif. Beberapa prestasi yang ditorehkan pesilat Jokotole diantaranya ASEAN SCHOOL GAMES 2015, Porprov 2015, Popnas 2015, Tafisa World Festival Pencak Silat 2016, Kejurnas 2016, Popda 2016, Popwil 2016, Popnas 2017, Kejurprov 2017, Kejurda 2018, Popwil 2018, Popnas 2019, WORLD PENCAK SILAT OPEN FESTIVAL 2019, Porprov 2019, PON 2021, Porpov 2022, WORLD CHAMPIONSHIP 2022, Kejurprov 2023, Porprov 2023, Pra Pon 2023, POMNAS 2023, ASIAN pencak silat championship 2023, PON 2024, World Championship 2024, Popda 2024, pra Popnas 2024, porprov 2025. Pada awal terbentuknya Perguruan Pencak Silat Jokotole, para pesilat sering

memperagakan jurus wajib Jokotole yang dirangkai menjadi satu dengan iringan musik yang dimana kategori ini pada saat itu bernama festival perorangan putra atau putri dan saat ini kategori tersebut berubah nama menjadi solo kreatif putra atau putri. Tak di pungkiri pada saat world championship 2022, pomnas 2023, asian pencak silat championship 2023, world championship 2024 pesilat asal jokotole yang mewakili timnas Indonesia berhasil menyabet juara 1 kategori baru yaitu solo kreatif putra.

Solo kreatif adalah gerakan bebas yang di peragakan 1-3 menit yang meliputi gerakan tangan kosong dan gerakan menggunakan senjata dengan iringan musik. Senjata yang digunakan pada kategori solo kreatif jauh lebih bervariasi dengan kategori tunggal, yang dimana tunggal hanya menggunakan golok/pedang dan toya/tongkat, sedangkan solo kreatif menggunakan senjata celurit, kujang, tombak, pedang, toya, pecut, trisula, karambit, keris, kipas. Dan standart penilaian pada kategori solo kreatif berdasarkan peraturan pertandingan meliputi kualitas teknik, kekayaan teknik, kreativitas, logika gerakan, keterampilan menggunakan senjata, dan ekspresi gerak (MUNAS IPSI, 2022). Dalam pertandingan mental atlet sangat berpengaruh pada konsentrasi dalam setiap gerakan pencak silat. Dalam program pelatihan mental ada latihan imagery. Imagery adalah salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet.

Latihan imagery memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan gerakan dengan baik. Beberapa cara melakukan latihan imagery yaitu mengamati, memperhatikan, membayangkan, dan mengingat gerakan di dalam otaknya. Latihan mental imagery merupakan proses pembinaan atlet yang melibatkan panca indera untuk meningkatkan konsentrasi, mengarahkan ke suatu tindakan yang bertujuan sesuai dengan rencana dan pengendalian emosi dan psikofisik. Adapun proses pelaksanaan metode tersebut dengan memberikan stimulus dari luar berupa media audio visual, video atau gambar yang bertujuan untuk membantu konsentrasi atlet dalam membayangkan suatu jurus dan teknik solo kreatif dengan tepat. Dengan adanya latihan mental imagery pada atlet pencak silat dapat membantu meningkatkan konsentrasi pada jurus solo kreatif dengan lebih baik (Babang et al., 2020). Banyak metode latihan yang menunjang kemajuan prestasi, saat ini peneliti mencoba mengembangkan metode latihan dengan melihat video visual (melihat video gerak solo kreatif melalui youtube). Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan *imagery video* visual terhadap hasil gerak pada atlet solo kreatif putra pencak silat Perguruan Pencak Silat jokotole” untuk mengetahui hasil dari latihan dan perkembangan latihan dengan metode latihan video visual.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan sejumlah tindakan ataupun treatment. Ulfa (2021) menyatakan “Penelitian eksperimen adalah jenis penelitian yang dikenal sebagai metode eksperimen. Jenis penelitian ini digunakan untuk menentukan bagaimana perlakuan tertentu berdampak pada yang lain dalam kondisi yang terkendali” (Adolph, 2016). Dapat dijelaskan bahwa adanya faktor treatment yang dilakukan untuk diketahui hasilnya. Treatment ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini yaitu metode latihan video visual pada atlet pencak silat putra Perguruan Pencak Silat Jokotole.

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

Kelompok	Pre Test	Treatment	Post Test
Eksperimen	A1	X	A3
Kontrol	A2	O	A4

Keterangan :

A1 : Hasil tes awal kelompok eksperimen A2 : Hasil tes awal kelompok kontrol
X : Penerapan latihan *imagery* pada kelompok eksperimen O : Tidak diterapkan latihan *imagery* pada kelompok kontrol A3 : Hasil tes akhir kelompok eksperimen
A4 : Hasil tes akhir kelompok kontrol

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di padepokan Perguruan Pencak Silat Jokotole, Bangkalan, Jawa Timur pada tanggal 20 September – 2 November 2025 dan penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (3x pertemuan per minggu).

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif karena informasi yang dikumpulkan dinyatakan dalam nilai numerik yang diuji untuk memverifikasi hipotesis mengenai dampak variabel independen terhadap variabel dependen.

2. Desain Penelitian

Desain “*Pretest-Posttest one group design*”. Dimana sebelum diberikan perlakuan, dilakukan Pretest. Setelah perlakuan, dilakukan Posttest (Sugiyono, 2013).

3. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019 : 69) Variabel Independen sering disebut sebagai variabel bebas, variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).

A. Variabel Bebas

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 di observasi. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Latihan Video Visual.

B. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat. variabel extraneous didefinisikan sebagai variabel bebas yang tidak dapat dikendalikan. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil gerak pencak silat seni solo kreatif.



Gambar 3. 1 Hubungan Variabel Independen - Dependen

Populasi dan Sampel

A. Populasi Penelitian

Menurut Sukardi (2015: 53) populasi pada prinsipnya 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. 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 Perguruan Pencak Silat Jokotole berjumlah 50 siswa.

B. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah atlet solo kreatif Perguruan Pencak Silat Jokotole yang berjumlah 10 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) yang dimana kedua kelompok ini sudah memiliki basic pencak silat kategori seni dan sudah mengerti tentang gerakan solo kreatif.

Instrumen Penelitian

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 solo kreatif Perguruan Pencak Silat Jokotole.

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

Tabel 3. 2 Cara Penilaian Juri

Pengurangan Point	-0,01 (Oleh Juri)
Solo Kreatif	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Kesalahan teknik ❖ Kurangnya variasi gerakan ❖ Singkronisasi yang buruk ❖ Ekspresi yang kurang meyakinkan ❖ Keluar dari area pertunjukan ❖ Tenaga dan stamina

Gambar 3. 2 Blangko Penilaian Solo Kreatif

Sumber : PBIPSI

SOP Pencak Silat

Tabel 3.3 SOP Pencak Silat

Standar operasional prosedur (SOP)	
Pengertian	Media audio visual merupakan media yang dapat menampilkan gambar bergerak dan bersuara, penggabungan kedua unsur ini yang memuat media audio dan media visual memiliki kemampuan yang lebih baik (Nurfazriah et al., 2023).
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan kepekaan gerakan terhadap musik 2. Meningkatkan kualitas gerakan 3. Memperbaiki gerakan yang kurang sempurna
Indikasi	Solo kreatif putra remaja Perguruan Pencak Silat Jokotole
Prosedur tindakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. 15 menit sebelum sesi latihan dimulai atlet diberikan perlakuan; 2. Para atlet diberikan masing – masing anak sebuah <i>handphone</i> untuk melihat video, kemudian para atlet dipersilahkan untuk bergerak sambil melihat video gerakan solo kreatif yang sudah disediakan oleh pelatih sebanyak 3 pengulangan. 3. Pelatih memberikan instruksi kepada atlet agar membayangkan bahwa yang sedang bergerak didalam video tersebut adalah atlet tersebut. 4. Setelah selesai menonton video, para atlet dipersilahkan untuk melakukan gerakan solo kreatif sesuai dengan gerakan ada video

Teknik Analisis Data

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan sebuah metode statistik yang digunakan untuk mengetahui data terdistribusi normal. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian yaitu uji Shapiro-Wilk. Uji Shapiro Wilk dipilih karena sampel yang digunakan dalam penelitian berskala kecil yaitu 10 sampel yaitu 5 kontrol dan 5 eksperimen. Uji normalitas ini merupakan syarat untuk lanjut ke uji paired sample t-test.

Uji Paired Sample T Test

Uji Paired sampel t-Test merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tapi mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah. Menurut Widiyanto (2013:35), paired sample t-test merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.

PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Peneliti melakukan pengambilan data yang dilakukan di Padepokan Pencak Silat Jokotole pada tanggal 20 September 2025 terhadap 10 sampel dimana 5 sebagai kontrol dan 5 sebagai eksperimen maka, didapatkan hasil pretest kontrol dan eksperimen sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Hasil *Pretest* Kontrol

Nama	<i>Pretest</i> Kontrol
I	9,815
K	9,775
B	9,785
A	9,765
R	9,810

Tabel 4. 2 Hasil *Pretest* Eksperimen

Nama	<i>Pretest</i> Eksperimen
AM	9,795
N	9,780
A	9,770
H	9,745
Z	9,765

Peneliti kemudian melanjutkan penelitian dengan memberikan perlakuan berupa *Imagery Video* Visual terhadap 5 sampel eksperimen yang ada pada tabel 4.2 selama enam minggu dimana dalam satu minggu dilakukan tiga kali pertemuan. Setelah selesai masa perlakuan, peneliti melakukan post-test terhadap lima sampel kontrol dan lima sampel eksperimen secara bersamaan pada 15 November 2025. Data yang dihasilkan dapat dilihat pada tabel 4.3 dan tabel 4.4.

Tabel 4. 3 Hasil *Posttest* Kontrol

Nama	<i>Posttest</i> Kontrol
I	9,820
K	9,805
B	9,800
A	9,780
R	9,905

Tabel 4. 4 Hasil *Posttest* Eksperimen

Nama	<i>Posttest</i> Eksperimen
AM	9,905
N	9,885
A	9,900
H	9,890
Z	9,835

1. Uji Normalitas

Pre-test dan *Post-test* 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.

Data *pre-test* dan *post-test* kontrol dan eksperimen diuji melalui uji *Shapiro-Wilk* pada SPSS dan didapatkan hasil seperti gambar 1 di bawah ini.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretesteksperimen	.173	5	.200*	.991	5	.984
posttesteksperimen	.328	5	.083	.803	5	.086
pretestkontrol	.221	5	.200*	.914	5	.494
posttestkontrol	.316	5	.114	.819	5	.116

Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas Pretest dan Posttest terhadap Hasil Gerak

Berdasarkan gambar 4.1 diketahui bahwa hasil dari uji normalitas *pre-test* dan *post-test* eksperimen terhadap hasil gerak menunjukkan bahwa nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* masing-masing 0,984 dan 0,086, sedangkan hasil normalitas *pre-test* dan *post-test* kontrol terhadap hasil gerak nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* masing-masing 0,494 dan 0,116. Hasil *Asymp. Sig (2-tailed) pre-test* dan *post-test* eksperimen lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Nilai *Asymp. Sig (2-tailed) pre-test* dan *post-test* kontrol lebih besar daripada 0,05 maka diartikan data berdistribusi normal. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* kontrol dan eksperimen menghasilkan data yang berdistribusi normal antara kelas *pre-test* dan *post-test* Latihan *Imagery* terhadap Hasil Gerak yang berarti pemilihan dan penggunaan sampel sudah sesuai dengan ketentuan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji *Shapiro-wilk* berdistribusi normal, maka dilanjutkan uji Hipotesis menggunakan *Paired Sampel T Test*.

Uji *paired sample T test* digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan rata-rata pada dua sampel yang saling berhubungan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *Imagery* Video Visual terhadap peningkatan skor atlet solo kreatif dalam bergerak. Data yang digunakan yaitu hasil *pre-test* dan *post-test* kontrol dan eksperimen yang diolah menggunakan SPSS Uji *Paired Sample Test* dan didapatkan hasil seperti gambar 2 di bawah ini.

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 pretesteksperimen - posttesteksperimen	-.112000	.028417	.012708	-.147284	-.076716	-8.813	4	.001
Pair 2 pretestkontrol - posttestkontrol	-.032000	.036332	.016248	-.077112	.013112	-1.969	4	.120

Gambar 4. 2 Hasil Uji *Paired Sample T Test* Pada penelitian ini hipotesis yang digunakan dengan nilai signifikan sebesar 0,05 dengan pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Jika nilai $sig\ 2\ tailed < 0,05$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima.
- Jika nilai $sig\ 2\ tailed > 0,05$ maka, H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan gambar 4.2 Diketahui nilai *sig 2 tailed pre-test* dan *post-test* eksperimen yaitu 0,01 dengan nilai rata-rata 0,112 . Nilai rata-rata pada eksperimen menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil *posttest* dibandingkan *pre-test*. Nilai *sig 2 tailed pre-test* dan *post-test* eksperimen (0,01) lebih kecil dari 0,05 maka, H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan uji *Paired Sample Test pre-test* dan *post-test* eksperimen yaitu terdapat pengaruh latihan *Imagery* Video Visual terhadap peningkatan skor atlet solo kreatif dalam bergerak.

aHasil *pre-test* dan *post-test* kontrol pada gambar 2 yaitu nilai *sig 2 tailed* yaitu 0,120 dengan nilai rata-rata 0,032. Nilai rata-rata pada kontrol sangat tipis artinya hanya terdapat pengaruh yang tidak banyak dan nilai *sig 2 tailed* pada kontrol (0,120) lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan uji *Paired Sample Test pre-test* dan *post-test* kontrol yaitu tidak terdapat pengaruh latihan *Imagery* Video Visual terhadap peningkatan skor atlet solo kreatif dalam bergerak.

Setelah mengetahui terdapat pengaruh latihan *Imagery* Video Visual terhadap peningkatan skor atlet solo kreatif dalam bergerak maka dilanjut dengan melihat nilai t (uji t) yaitu dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Pada *pre-test* dan *post-test* eksperimen. Pengambilan keputusan berdasarkan sebagai berikut.

- Jika $t\ hitung > t\ tabel$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima
- Jika $t\ hitung < t\ tabel$ maka, H_0 diterima dan H_a ditolak

Berdasarkan gambar 4.2, hasil t hitung pada eksperimen yaitu 8,813 dan t tabel dengan df 4 yaitu 2,776. Hal ini menunjukkan bahwa t hitung (8,813) lebih besar dibandingkan t tabel (2,776) sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima. Uji t pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya pengaruh latihan *Imagery* Video

Visual terhadap peningkatan skor atlet solo kreatif dalam bergerak. Berdasarkan gambar 2, hasil t hitung pada kontrol yaitu 1,969 dan t tabel dengan df 4 yaitu 2,776. Hal ini menunjukkan bahwa t hitung (1,969) lebih kecil dibandingkan t tabel (2,776) sehingga H_0 di diterima dan H_a ditolak. Uji t pada kelompok kontrol menunjukkan tidak adanya pengaruh latihan *Imagery Video* Visual terhadap peningkatan skor atlet solo kreatif dalam bergerak.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat pengaruh latihan *imagery video* visual terhadap hasil gerak pada atlet solo kreatif perguruan pencak silat jokotole. Peningkatan ini terjadi karena latihan *imagery* menekankan suatu teknik pelatihan mental yang dilakukan secara sengaja dan sadar untuk membentuk persepsi atau konsepsi melalui pembentukan gambaran mental kreatif di dalam pikiran seseorang (Samsuduha, 2024). Video visual adalah media pandang dengar, dimana media ini dijadikan suatu alat yang digunakan dalam mencari cara untuk membantu menyampaikan informasi berupa pandangan (Nurfazriah et al., 2023). Sebelum dilakukannya treatment, peneliti melakukan pretest yg dimana peneliti melihat para atlet melakukan gerakan solo kreatif hanya sekedar hafal dan bergerak. Maka dari itu peneliti melakukan treatment *imagery video* visual terhadap kelompok eksperimen.

Penggabungan *Imagery Video* Visual dapat menambah pelatihan mental menggunakan media pandang dengar kepada atlet agar lebih menguasai gerak sesuai ritme musik. *Imagery Video* visual juga dapat meningkatkan fokus atlet dalam melakukan gerak, teknik dan penjiwaan gerak. Setelah melakukan treatment peneliti melakukan latihan akhir yang dimana pada latihan tersebut atlet telah menguasai komponen dari form penilaian yang meliputi teknik serang pertahanan yaitu kualitas teknik, kekayaan teknik, ketrampilan kreatifitas, dan logika dalam melakukan gerakan, ketegasan yaitu harmoni atlet (gerakan sesuai ritme musik), ketrampilan senjata, tenaga stamina, dan pemjiwaan ekspresi gerak. Maka dari itu atlet yang diberikan perlakuan *imagery video* visual mendapatkan skor yang lebih signifikan dibandingkan atlet yang tidak mendapatkan perlakuan *imagery video* visual sesuai gambar 4. 2. Kelompok kontrol menunjukkan peningkatan skor dengan rata-rata kenaikan sebesar 0,33%, sedangkan kelompok eksperimen yang diberikan latihan *Imagery Video* Visual menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dengan rata-rata kenaikan sebesar 1,15%.

Hal ini karena perlakuan *imagery video* visual menekankan ingatan atlet dan mengaplikasikannya dalam gerakan (Glover et al., 2020) Selain itu, *imagery video* visual juga melibatkan seluruh komponen tubuh dalam bergerak baik secara pandang maupun dengar. Penggunaan beberapa indera yang ada di tubuh juga dapat memaksimalkan hasil dari gerak solo kreatif atlet. Semakin banyak indera yang digunakan, maka

semakin mudah dalam proses penghafalan hingga peningkatan hasil gerak. Latihan yang dilakukan berulang secara sistematis bertujuan untuk membentuk, memelihara dan meningkatkan prestasi dengan keteraturan dan pengulangan (Wati et al., 2018). Hal ini sesuai dalam meningkatkan hasil gerak solo kreatif dengan menampilkan gerakan-gerakan indah, ekspresif, dan inovatif yang dilatih dengan *imagery video* visual. Hasil ini sejalan dengan Hendra (2017) yang menyatakan latihan *imagery video* visual dapat meningkatkan kefokusannya pada atlet sehingga terdapat peningkatan terhadap hasil akhir yang dilakukan atlet. Perlakuan diberikan sebanyak 6 kali dengan frekuensi 3 hari dalam satu minggu yang berlangsung selama 6 minggu berturut turut, maka dari itu hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil gerak atlet solo kreatif putra perguruan pencak silat jokotole.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap hasil gerak Pencak Silat Solo Kreatif Putra Perguruan Pencak Silat Jokotole.

B. Saran

Dengan mengacu dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan, yaitu:

Bagi perguruan

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

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, keselarasan dengan musik, dan keserasian gerak atlet solo kreatif. Lebih variatif lagi dalam memberikan program latihan dengan metode *imagery* ini seperti visual audio, visualisasi, video visual, dll.

REFERENSI

- Babang, V. M. M. F., Margiani, K., & Abdullah, Z. (2020). Pengaruh Penerapan Metode Mental *Imagery* Terhadap Teknik Guntingan Pada Atlet Perisai Diri Mts Negeri Kupang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 67–76. <https://doi.org/10.33558/motion.v10i1.1965>
- Belladonna, A. P., & Septiana, R. A. (2022). Paguron Pencak Silat Dalam Menumbuhkan Karakter

- Bangsa. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(2), 183–194.
- Darmawan, A. D., Adelliana, A., Cahyani, E. D., & Triana, A. N. (2023). Pencak Silat dan Nilai Sosial dalam Masyarakat. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 28–35. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.668>
- Deng, Y., & Wang, X. (2024). Effect of high-intensity interval training on cardiorespiratory in children and adolescents with overweight or obesity: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1269508>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3), 299–313. <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Glover, S., Bibby, E., & Tuomi, E. (2020). Executive functions in motor imagery: support for the motor-cognitive model over the functional equivalence model. *Experimental Brain Research*, 238(4), 931–944. <https://doi.org/10.1007/s00221-020-05756-4>
- Hall, C. R., Munroe-Chandler, K. J., Cumming, J., Law, B., Ramsey, R., & Murphy, L. (2009). Imagery and observational learning use and their relationship to sport confidence. *Journal of Sports Sciences*, 27(4), 327–337. <https://doi.org/10.1080/02640410802549769>
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Arts and Education*, 2(1), 49–56. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i1.69>
- Muttaqin, M. R., & Wahyudi, A. R. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori tunggal Ganda Regu Putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban. *Prestasi Olahraga*, 1, 1–7.
- Nurfazriah, R., Mahardhika, D. B., & Nurwansyah, R. (2023). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Gerak Jurus Tunggal Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smk Negeri 2 Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 645–655.
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10.
- Samsuduha, A. (2024). Survei Kemampuan Imagery Atlet Universitas Negeri Malang Menggunakan The Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ). *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(4), 360–373. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i4/49>
- Sucipto, A., Adrian, Q. J., & Kencono, M. A. (2021). Martial Arts Augmented Reality Book (Arbook) As a Learning Media for Indonesian Martial Arts. *Sisfokom Journal (Information and Computer Systems)*, 10(1), 40–45.
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>
- Wilda, & Irawadi, H. (2019). The Use of Audio Visual Media Influences the Mastery of a Single Pencak Silat Style. *Jurnal Patriot*, 1(2), 725–734. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/445>