

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT KETEPATAN  
WAKTU PENCAK SILAT KATEGORI TUNGGAL  
(Studi Eksperimen di Pelatda DIY)**

Tugas Akhir Skripsi

Diajukan Kepada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Yogi Rahmat Saputra

NIM: 15602244004

**PROGRM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT KETEPATAN  
WAKTU PENCAK SILAT KATEGORI TUNGGAL  
(Studi Eksperimen di Pelatda DIY)

Disusun Oleh

Yogi Rahmat Saputra  
NIM 15602244004

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 5 Januari 2019

Mengetahui,

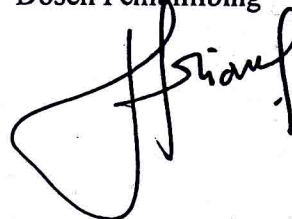
Ketua Program Studi Pendidikan  
Kepelatihan Olahraga



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP.19711229 200003 2 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Dr. Awan Hariono, M.Or  
NIP.19720713 20022121 001

## SURAT PERNYATAAN

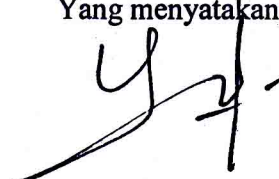
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yogi Rahmat Saputra  
NIM : 15602244004  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Ketepatan Waktu Pencak Silat Kategori Tunggal (Studi Eksperimen di PELATDA DIY

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya penulisan yang telah lazim.

Yogyakarta, 5 Januari 2019

Yang menyatakan,



**Yogi Rahmat Saputra**

NIM 15602244004

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT KETEPATAN  
WAKTU PENCAK SILAT KATEGORI TUNGGAL  
(Studi Eksperimen di PELATDA DIY)**

Disusun oleh:

Yogi Rahmat Saputra


NIM 15602244004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 21 Januari 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Awan Hariono, M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		30/1 - 2019
Drs. Agung Nugroho A.M, M.Si Sekretaris		30/1 - 2019
Prof. Dr. Siswantoyo, M.kes. AIFO Penguji		30/1 2019

Yogyakarta, 31 Januari 2019  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



**Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.**  
NIP. 19640707 198812 1 001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### A. Motto

- ❖ “Indit kudu bari cicing, lumampah ulah ngalengkah” yang memiliki makna dalam menjalani kehidupan kemanapun kita pergi kemanapun kita melangkah mengejar impian tapi hati tetap berpegang teguh kepada kuasa serta keagungan Allah SWT (Pewayangan Sunda).
- ❖ Jaga hati agar selalu panas dan jaga pikiran agar selalu tetap dingin.

## B. Persembahan

- ❖ Tanpa mengurangi rasa syukur kepada Allah SWT yang Maha berkehendak lagi Maha menghendaki, skripsi ini dipersembahkan untuk:
- ❖ Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Mulyadi dan Ibu Rusmiyah yang selama ini telah membimbing saya, memanjatkan doa untuk segala kebaikan saya disetiap waktunya, menjadi panutan yang saya idolakan dan banggakan, dan disetiap langkah serta tetesan keringatnyalah yang kelak akan memberikan jalan yang terang benderang di surga nanti, amin.
- ❖ Adik saya Dyah Kartika Nurwiyanti, serta seluruh keluarga besar saya yang telah memberikan semangat dan pelajaran disetiap unsur kehidupan yang dihadapi.
- ❖ Bunda Anita Rahman dan Bapak Endang Rohman beserta keluarga yang telah membimbing saya dalam pencak silat dari kecil hingga sekarang. Berdiri bagaikan orang tua kedua dalam kehidupan saya, segala jasa yang diberikan akan menjadi berkah yang akan bermanfaat, amin.
- ❖ Warga Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta yang selalu memberikan kenyamanan dan pengalaman sehingga membuat saya termasuk orang-orang yang beruntung.

- ❖ Mas Noor Ika Rifky Syarif Hidayat, S.Pd dan Mbak Kartini, S.Pd. yang turut membimbing saya selama proses mencari ilmu.
- ❖ Teman hidup saya, Cerry Kartika Trizkyana yang telah membantu saya, ikut mendoakan saya, memberikan saya semangat dan segala kasih sayang.
- ❖ Rekan-rekan saya, Diki Setiawan Santoso, Putrin Nuzul, Ujang Ali Maulana, Ira Sukmawati, Yudha, teman-teman PKO C 2015 dan teman-teman KKN Srumbung Magelang, yang telah mendukung, dan memberikan semangat kepada saya.

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP TINGKAT KETEPATAN  
WAKTU PENCAK SILAT KATEGORI TUNGGAL  
(Studi Eksperimen di Pelatda DIY)**

Oleh:  
Yogi Rahmat Saputra  
NIM. 15602244004

**ABSTRAK**

Salah satu yang menjadi unsur penilaian dalam kategori tunggal adalah waktu penampilan atlet, waktu yang harus diperoleh atlet selama 3 menit. Beberapa model latihan yang diterapkan dalam meningkatkan ketepatan waktu masih belum efektif dan efisien. Untuk itu diperlukan modifikasi model latihan, salah satunya dengan menggunakan model latihan *imagery*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu pencak silat katagori tunggal (study eksperimen di PELATDA Pencak Silat DIY).

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttes Design*” dan wawancara sebagai data pendukung. Populasi penelitian ini adalah atlet PELATDA DIY. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria, yaitu : (1) Anggota PELATDA pencak silat DIY, (2) Aktif dalam latihan, (3) Pernah mengikuti kejuaraan pencak silat khususnya dalam katagori tunggal. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 8 atlet. Instrument digunakan untuk mengukur ketepatan waktu katagori tunggal berdasarkan peraturan pertandingan hasil MUNAS IPSI XII 2012. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa “ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu atlet pencak silat katagori tunggal di PELATDA DIY”, diterima, dengan nilai  $t_{hitung} = 3.918 > t_{tabel}$  dengan nilai  $t_{0.05} = 2.015$  untuk atlet putra, dan nilai  $t_{hitung} = 3.8 > t_{tabel}$  dengan nilai  $t_{0.05} = 2.919$  untuk atlet putri.

Kata kunci : *latihan imagery, ketepatan waktu, pencak silat kategori tunggal.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkat, rahmat, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Ketepatan Waktu Pencaksilat Katagori Tunggal (Study Eksperimen di PELATDA DIY)”. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Awan Hariono, M.Or. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan arahan, semangat, motivasi dan bimbingannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua penguji, sekretaris, dan penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap TAS ini.
3. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Drs. Latanggang, selaku Ketua Harian Pengda IPSI DIY dan staff pelatih yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, 5 januari 2019

Yogi Rahmat Saputra

NIM.15602244004

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	(i)
HALAMAN PERSETUJUAN.....	(ii)
HALAMAN PERNYATAAN.....	(iii)
HALAMAN PENGESAHAN.....	(iv)
HALAMAN MOTTO.....	(v)
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	(vi)
ABSTRAK.....	(vii)
KATA PENGANTAR.....	(x)
DAFTAR ISI.....	(xi)
DAFTAR TABEL.....	(xiv)
DAFTAR GAMBAR.....	(xv)
DAFTAR LAMPIRAN.....	(xvi)
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.....	8
1. Pencak Silat.....	8
2. Pencak Silat Kategori Tunggal.....	10
3. Hakikat Latihan.....	12
a. Pengertian Latihan.....	12
b. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	13
c. Pengaruh Latihan.....	14
d. Prinsip Latihan.....	14
4. <i>Imagery</i> .....	21
a. Pengertian.....	23
b. Bentuk Latihan <i>Imagery</i> .....	26
c. Pelaksanaan Latihan <i>Imagery</i> .....	27
d. Dasar-dasar Latihan <i>Imagery</i> .....	28
e. Manfaat Latihan <i>Imagery</i> .....	29
B. Penelitian yang relevan.....	30
C. Kerangka Berfikir.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	33

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel.....	36
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	38

## BAB IV PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	41
1. Deskripsi Lokasi dan Penelitian.....	41
2. Deskripsi Subjek Penelitian.....	41

B. Deskripsi Data Penelitian.....	42
C. Analisis Uji Statistik.....	52
1. Uji Normalitas.....	52
2. Uji Homogenitas.....	54
3. Uji Hipotesis.....	56
D. Pembahasan.....	57
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	61
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
D. Saran.....	62
 DAFTAR PUSTAKA.....	 63
 LAMPIRAN.....	 65

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel.1	Penilaian Waktu Peragaan Jurus Tunggal Putra.....43
Tabel.2	Penilaian Waktu Peragaan Jurus Tunggal putra.....43
Tabel.3	Tabel <i>Pret test dan Posttest</i> Catatan Waktu Tunggal Putra.....43
Tabel.4	Tabel <i>Pret test dan Posttest</i> Catatan Waktu Tunggal Putri .....44
Tabel.5	Bagian 1 (Jurus 1-4) Tunggal Putra.....44
Tabel.6	Bagian 1 ((Jurus 1-4) Tunggal Putri.....44
Tabel.7	Bagian 2 (Jurus 5-7) Tunggal Putra.....45
Tabel.8	Bagian 2 (Jurus 5-7) Tunggal Putri .....45
Tabel.9	Bagian 3 (Jurus Golok 8-10) Tunggal Putra .....47
Tabel.10	Bagian 3 (Jurus Golok 8-10) Tunggal Putri .....47
Tabel.11	Bagian 4 (Jurus Tongkat 11-14) Tunggal Putra .....48
Tabel.12	Bagian 4 (Jurus Tongkat 11-14) Tunggal Putri .....48
Tabel.13	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov Tunggal Putra</i> .....49
Tabel.14	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov Tunggal Putri</i> .....49

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar.1	Desain Penelitian.....35
Gambar.2	<i>Pie Chart</i> Jenis Kelamin Probandus.....41

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran.1 Surat Bimbingan Skripsi.....	66
Lampiran.2 Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran.3 Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian.....	68
Lampiran.4 Presensi Latihan.....	69
Lampiran.5 Data <i>Pre Test</i> .....	70
Lampiran.6 Data <i>Posttest</i> .....	71
Lampiran.7 Data <i>Treatment</i> .....	72
Lampiran.8 Hasil Wawancara.....	77
Lampiran.9 Uji Normalitas.....	80
Lampiran.10 Uji Homogenitas.....	82
Lampiran.11 Uji-t Menggunakan Rumus.....	84
Lampiran.12 Dokumentasi Foto Penelitian.....	87

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang dipertandingkan hingga ke tingkat dunia. Olahraga yang berasal dari Indonesia ini dikenal dan dipelajari oleh negara-negara dari berbagai belahan dunia. Pencak silat tumbuh dan berkembang pesat di negara-negara lain baik itu dengan cara menampilkan peragaan gerak pencak silat atau dengan cara mengikuti festival budaya internasional yang diwakili oleh perguruan-perguruan pencak silat pada acara resmi internasional, yang mana dengan kegiatan tersebut dapat menjadi ajang promosi pencak silat di kancah internasional.

Pencak silat selain sebagai warisan budaya Indonesia, juga sebagai olahraga prestasi. Cabang olahraga pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga yang rutin dipertandingkan di Indonesia. Selain itu Indonesia mempunyai misi tertentu dalam mengenalkan pencak silat ke dunia internasional. Harapan yang ingin dicapai adalah menjadi cabang olahraga rutin yang dapat dipertandingkan dalam Sea Games, Asian Games, dan menjadi salah satu cabang olahraga beladiri di Olimpiade. Kategori yang dipertandingkan adalah peragaan jurus Tunggal, Ganda, Regu, dan kategori tanding sesuai peraturan pertandingan yang ditetapkan secara bersama oleh anggota PERSILAT selaku induk organisasi pencak silat dunia.

Pada setiap pertandingan tentunya terdapat faktor yang mempengaruhi performa dan penampilan atlet. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan hal umum yang mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan. Pada

kategori tanding kemenangan ditentukan dengan banyaknya poin yang dikumpulkan melalui teknik serangan maupun jatuhan. Kategori tunggal, ganda, dan regu ditentukan oleh besarnya nilai yang diperoleh dari kebenaran gerak, kemantapan, stamina, dan waktu (Persilat, 2012).

Atlet pertandingan pencak silat pada kategori TGR khususnya dikategori tunggal sering melakukan peragaan jurus dalam waktu yang tidak tepat. Ketepatan waktu tersebut tentunya akan mempengaruhi irama gerak dalam peragaan jurus tunggal yang nantinya akan berimbas terhadap penilaian kebenaran gerak dan stamina gerak.

Pada penampilan jurus tunggal, atlet akan memperagakan gerak dengan jumlah 100 gerakan dalam waktu 3.00 menit, yang terbagi dalam 3 tahap. Adapun tahapan tersebut yaitu (1) tahapan gerak jurus tangan kosong, (2) tahapan jurus menggunakan golok, dan (3) tahapan jurus dengan menggunakan toya. Peragaan jurus pada kategori tunggal juga tidak akan terlepas dari aspek seni dalam pencak silat. Aspek seni tersebut meliputi wiraga (kemantapan gerak), wirama (irama gerak), serta wirasa (penghayatan gerak). Adapun yang dimaksud kemantapan gerak dalam kategori tunggal yaitu memperagakan gerak jurus tunggal dengan bertenaga secara konsisten, wirama atau yang dimaksud irama gerak adalah ketukan gerak atau cepat lambatnya gerak yang diperagakan dalam kategori tunggal, wirasa atau yang dimaksud penghayatan gerak yaitu proses memperagakan gerak dengan merasakan dan membayangkan setiap gerakan tepat pada sasaran.

Hal tersebut sangat penting untuk disiasati oleh pelatih, oleh karena waktu penampilan jurus merupakan salah satu penentu kemenangan apabila terjadi nilai sama. Memperagakan 100 gerakan dengan tuntutan gerak yang harus konsisten dan tepat 3.00 menit diperlukan strategi pelatih untuk memberikan kode-kode waktu tertentu, sebagai acuan waktu yang telah diperagakan. Kode tersebut juga sebagai kontrol irama gerak dalam peragaan 100 gerakan tersebut. Namun bagaikan pisau bermata dua, kode tersebut juga bisa menjadi faktor kegagalan atlet kategori tunggal dalam memperagakan jurus tunggal dengan waktu yang tepat. Selain itu, kondisi pertandingan yang sangat ramai oleh suara penonton, dan riskannya tindakan dari pihak lawan dengan memberikan kode waktu yang tidak pada saatnya juga akan menjadi penghambat seorang atlet dalam meraih target waktu penampilan yang optimal.

Ketergantungan atlet terhadap kode yang diberikan pelatih merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa, ketika dalam pertandingan juga mampu menjadi faktor penentu ketepatan waktu peragaan jurus tunggal. Ketika atlet mengalami kondisi psikis yang buruk maka gerakan cenderung lebih lambat atau lebih cepat dari biasanya, sehingga atlet tidak mampu fokus kepada irama gerak yang telah dilatih.

Banyak cara yang dilakukan pelatih dalam mengatasi permasalahan yang ada dalam kategori tunggal, diantaranya: latihan *drill* yang diperbanyak, memperbanyak uji coba, melakukan beberapa bentuk latihan mental. Metode latihan drill mampu memberikan ingatan kepada atlet tentang irama gerak yang tepat, namun olah rasa gerak yang dimiliki atlet tidak terasah dengan

baik. Atlet terkadang membutuhkan model latihan lain agar mempercepat proses penyimpanan ingatan irama gerak yang telah dilatihkan. Uji coba yang terlalu banyak terkadang membuat atlet mencapai *pic performance* tidak tepat pada waktunya. Model latihan yang sama dan diulang-ulang membuat atlet mengalami tingkat kejenuhan yang tinggi, sehingga semakin menyulitkan pelatih dalam mencapai target yang telah ditentukan. Bentuk latihan mental yang kurang beragam dari atlet juga akan berimbas pada keadaan dimana atlet dalam latihan raganya berada ditempat latihan namun fikiran tidak terfokus pada apa yang sedang dilakukan, hal tersebut sering dikenal dengan istilah *burnout*. Latihan *imagery* menjadi model latihan yang dapat mendukung atlet dalam mempertahankan aspek-aspek pendukung dalam tingkat ketepatan waktu kategori tunggal. Hal ini sesuai dengan pendapat Kartanon & Gulo dalam Komarudin (2017: 2) menjelaskan bahwa mental menyinggung masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian, organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjukkan pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang disadari oleh individu.

Latihan keterampilan mental berdasarkan beberapa pendapat ahli seperti Chee (dalam Komarudin, 2017: 3), yang menjelaskan latihan keterampilan mental merupakan strategi dan metode sistematis yang sengaja didesain atau dirancang untuk meningkatkan performa atlet dengan cara meningkatkan keterampilan mental atau psikologis. Latihan keterampilan mental harus diberikan kepada atlet sesuai dengan kebutuhannya, dengan menggunakan berbagai metode dan teknik latihan yang tepat. Pendapat tersebut menekankan

bahwa latihan keterampilan mental berhubungan dengan teknik kognitif-somatik yang secara umum meliputi latihan *imagery*, latihan gerak visual, terapi kognitif, *bio-feedback*, meditasi, relaksasi otot secara progresif dan bentuk latihan mental lainnya.

Latihan *imagery* sebagai salah satu bentuk latihan mental yang dapat membantu atlet dalam memunculkan otomatisasi gerak irama dalam peragaan jurus tunggal. Tujuan latihan *imagery* ini sebagai bentuk latihan untuk mengingat irama gerak yang telah dilakukan dalam proses latihan selama program itu berlangsung. Irama ini bertujuan untuk membentuk pola gerakan yang konsisten baik dari segi tenaga, kecepatan dan ketepatan peragaan gerak jurus tunggal.

Bentuk latihan *imagery* diharapkan dapat mengatasi ketergantungan atlet terhadap kode pelatih dan permasalahan psikologis yang dialami atlet. Ketika kondisi psikologis atlet pada kondisi moderat maka performa yang akan ditampilkan oleh atlet akan maksimal, dan seluruh persiapan akan di tampilkan secara optimal dalam pertandingan. Harapannya atlet pun mampu memperagakan jurus tunggal dengan wiraga, wirama, serta wirasa yang konsisten, dan menampilkan rangkaian gerakan jurus tunggal dengan tepat waktu yakni 3.00 menit. Tanpa bergantung pada kode yang diberikan oleh pelatih, sehingga dalam kondisi apapun atlet mampu merasakan gerak iramanya sendiri sesuai dengan waktu penampilan yang telah ditentukan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah terdapat dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Ketergantungan atlet terhadap kode yang diberikan oleh pelatih saat pertandingan dalam kategori jurus tunggal.
2. Pengaruh psikologis terhadap performa atlet khususnya pada tingkat ketepatan waktu peragaan kategori tunggal.
3. Kecurangan yang dilakukan oleh lawan dengan memberikan kode pada waktu yang bukan seharusnya.
4. Terbatasnya pemahaman pelatih terhadap bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan waktu peragaan jurus tunggal.
5. Belum diketahuinya pengaruh latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu peragaan pencak silat kategori tunggal.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian jelas. Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dalam penelitian dibatasi pada “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Ketepatan Waktu Pencak silat Kategori Tunggal Pada Atlet PELATDA DIY”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu adakah Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Ketepatan Waktu Pencak Silat Kategori Tunggal?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Ketepatan Waktu Pencak Silat Kategori Tunggal.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Secara Teoritis

Memberikan wawasan tentang pengaruh latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu peragaan jurus tunggal pada cabang olahraga pencak silat.

##### 2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih agar dapat digunakan dalam meningkatkan ketepatan waktu dalam peragaan gerak jurus tunggal pada cabang olahraga pencak silat yang dapat diterapkan pada proses latihan.
- b. Bagi atlet agar dapat membantu daya ingat dalam irama gerak yang menentukan ketepatan waktu gerak sehingga otomatisasi gerak irama atlet dapat diperoleh.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pencak Silat**

Pencak silat merupakan hasil budaya manusia Indonesia yang digunakan untuk membela, mempertahankan kemandiriannya, dan integritasnya terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan yang Yang Maha Esa (Mulyana, 2013: 86). Menurut Erwin (2015: 19) bila ditinjau dari identitas dan kaidahnya, pencak silat pada hakekatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur serta mengandung 4 aspek utama, yaitu: (1) aspek mental spritual, (2) aspek seni, (3) aspek beladiri, dan (4) aspek olahraga.

Keempat aspek di atas saling berhubungan antar satu sama lain dilihat dari konteks berbagai aspek. Dilihat dari aspek olahraga prestasi aspek-aspek lain mendukung terhadap olahraga prestasi tersebut. Dalam pencak silat dari sisi olahraga prestasi pelaksanaan pertandingan pencak silat terbagi dalam empat kategori yaitu: (1) tanding, (2) tunggal, (3) ganda, dan (4) regu. Menurut MUNAS PB IPSI Tahun 2012 penggolongan pertandingan pencak silat menurut umur dan termasuk semua kategori terdiri atas : Usia dini/anak-anak (10-12 tahun), usia pra remaja(12-14 tahun), usia remaja (14-17 tahun), usia dewasa (17-35 tahun), Master (35 tahun ke atas). Menurut Erwin Setyo

Erwin (2015: 118) pencak silat kategori tanding adalah kategori yang menampilkan 2 orang dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis /mengelak/menyerang pada sasaran yang telah ditentukan dan menjatuhkan lawan, menggunakan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, serta menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus. Dalam menampilkan performa yang baik menurut Awan Hariono (2006: 5) diperlukan perencanaan yang matang dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan, dengan menentukan sasaran program latihan yang akan diterapkan selama dalam latihan dengan terukur. Pencak silat kategori tunggal adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata (Lubis, 2014: 67).

Berdasarkan MUNAS PB IPSI tahun 2012, Pencak silat kategori ganda adalah pertandingan yang menampilkan dua pesilat dari kubu yang sama, memperagakan jurus serang bela yang logis serangannya dan terencana dengan penuh tenaga diawali dengan jurus tangan kosong lalu bebas melanjutkan senjata wajib yaitu, golok, toya, dan salah satu senjata pilihan yaitu pisau, keris, clurit, dan trisula dalam waktu penampilan 3 menit. Pencak silat kategori beregu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga pesilat dari kubu yang sama memperagakan jurus baku dengan benar, kompak dan bertenaga dalam waktu penampilan 3 menit.

## **2. Pencak Silat Kategori Tunggal**

Jurus tunggal adalah jurus baku terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit (Lubis, 2014: 67). Dalam pertandingan kategori tunggal, pesilat menampilkan jurus dengan urutan yang benar, dimulai dari tangan kosong, golok dan tongkat dengan bertenaga, penuh penghayatan dan dilakukan dengan tepat waktu selama 3 menit. Dari mulai tanda awal berupa gong atau peluit berbunyi hingga di bunyikan kembali, pesilat harus melakukan rangkaian gerak sesuai dengan jurus baku yang ditetapkan.

Kategori tunggal terdapat lima juri yang menilai dan pemenang adalah peserta yang mendapatkan nilai tertinggi untuk penampilannya dari lima juri yang bertugas. Nilai tertinggi dan terendah di coret sehingga hanya nilai dari tiga juri yang dipergunakan dalam menentukan kemenangan. Penilaian dilihat dari kebenaran gerak baku yang ditampilkan atlet saat bertanding. Selain itu terdapat unsur penilaian kemantapan gerak, serta stamina. Kemantapan dalam memperagakan gerak jurus tunggal tidak akan lepas dari irama gerak, serta power yang di peragakan atlet saat bertanding. Irama gerak ini selain memperlihatkan kemantapan gerak, dan penghayatan gerak, irama juga sebagai pengatur waktu dalam peragaan jurus tunggal. Waktu penampilan dalam gerak jurus tunggal juga berperan dalam menentukan kemenangan bagi atlet dalam sebuah kejuaraan di kategori tunggal. Hal ini di perkuat dengan hasil Musyawarah Nasional IPSI 2012, bila terdapat nilai yang sama, pemenangnya maka ditentukan dengan mengikuti ketentuan sebagai berikut:

- a. Peserta dengan jumlah nilai kebenaran teknik tertinggi dari tiga juri.
- b. Peserta yang mempunyai nilai kemandapan dan stamina tertinggi dari tiga juri.
- c. Peserta dengan waktu peragaan lebih atau kurang yang terkecil mendekati kepada ketentuan waktu (3 menit).
- d. Peserta dengan jumlah nilai hukuman terkecil.
- e. Bila nilai tetap sama, pemenang akan diundi dengan cara melontarkan koin ke matras oleh ketua pertandingan di saksikan oleh delegasi teknik, dewan juri dan tim *maneger* pesilat bersangkutan.

Pengurangan nilai tidak hanya terjadi pada saat senjata jatuh, aksesoris pertandingan jatuh dan pesilat keluar dari gelanggang, bila penampilan melewati batas toleransi yang ditentukan maka pengurangan point juga berlaku berikut pengurangan point jika pesilat memperagakan melebihi toleransi yang ditentukan, berdasarkan musyawarah nasional IPSI 2012:

- a. Di atas 10 (sepuluh) s/d 15 (lima belas) detik dikenakan pengurangan nilai 10 untuk golongan usia dini, pra remaja, dan pendekar
- b. Diatas 5 (lima) s/d 15 (lima belas) detik dikenakan pengurangan nilai 10 untuk golongan remaja dan dewasa.
- c. Penampilan yang melebihi waktu toleransi, maka peragaannya dinyatakan diskualifikasi.

### **3. Hakikat Latihan**

#### **a. Pengertian Latihan**

Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu proses untuk meningkatkan kemampuan gerak/keterampilan serta fungsi sistem organ tubuh manusia yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan pembebanan yang progresif sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga, tujuan dan waktu yang telah di tentukan.

Hal ini diperkuat dengan teori menurut Awan Hariono (2006: 1) latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan penampilan olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pembebanan yang progresif. Menurut Sukadiyanto (2010: 5) latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Latihan berasal dari kata *practice* adalah kegiatan yang dilakukan dalam proses berlatih melatih selalu melibatkan berbagai peralatan pendukung yang berguna untuk meningkatkan kemahiran berolahraga (Sukadiyanto, 2010: 5).

Pengertian latihan berasal dari kata *exercise* menurut Sukadiyanto (2010: 5) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya, disetiap proses latihan yang berasal dari kata *exercise* pasti ada bentuk *practice*. Sedangkan pengertian yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek,

menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan tercapai tepat pada waktunya.

#### **b. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Sasaran latihan secara umum adalah meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Hal ini diperkuat oleh teori yang disampaikan oleh Awan (2006: 3) bahwa sasaran latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan pesilat dalam mencapai prestasi optimal. Secara garis besar sasaran dan tujuan latihan menurut Sukadiyanto (2010: 8-9) adalah: (1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) Menambah dan menyempurnakan teknik, (4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, (5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis.

Sasaran dan tujuan utama latihan langsung ditujukan pada peningkatan unsur-unsur biomotor yang disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga pencak silat, dan keterampilan cabang olahraga pencak silat.

### **c. Pengaruh Latihan**

Menurut Awan (2006: 6) latihan fisik yang dilakukan secara teratur, terprogram dan terukur dengan baik akan menghasilkan perubahan-perubahan fisiologis yang mengarah pada perubahan kemampuan fungsi tubuh dalam menghasilkan energi yang lebih baik. Fungsi-fungsi lain dalam tubuhpun ikut berubah menjadi lebih baik dan menghasilkan gerak-gerak yang efektif dan efisien, hal ini senada dengan pendapat Fox, et al (1988: 324) perubahan fisiologis yang terjadi akibat dari latihan fisik dapat diklasifikasikan menjadi tiga macam, yaitu: (1) perubahan yang berhubungan dengan jaringan, (2) perubahan pada system kardiorespirasi, (3) perubahan-perubahan lain akibat latihan.

### **d. Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip latihan menurut sukadiyanto (2005: 12) prinsip-prinsip latihan memiliki peran penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam proses latihan agar proses latihan sesuai dengan tujuan, sasaran yang telah ditentukan dan kualitas latihan dapat tercapai sesuai yang di harapkan. Prinsip latihan juga menjadi suatu pedoman bagi pelatih dalam melaksanakan setiap sesi latihan agar sasaran latihan yang ditetapkan dapat dicapai dengan maksimal. Hal ini di perkuat oleh Bompa (1994: 29) prinsip latihan adalah petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung pada proses latihan.

Adapun menurut Awan Hsariono (2006: 10-19) prinsip-prinsip latihan yang dapat di jadikan pedoman dalam proses latihan adalah sebagai berikut: (1) prinsip individual, (2) prinsip adaptasi, (3) prinsip beban lebih, (4) prinsip beban bersifat progresif, (5) prinsip spesifikasi, (6) prinsip bervariasi, (7) prinsip pemanasan dan pendinginan, (8) prinsip periodisasi jangka panjang, (9) prinsip berkebalikan, (10) prinsip beban moderat, dan (11) prinsip sistematis. Hal ini senada dengan yang dijelaskan secara detail oleh Sukadiyanto (2010: 16-23) bahwa prinsip-prinsip latihan yang dijadikan pedoman dalam proses latihan adalah sebagai berikut:

### **1) Prinsip Individual**

Dalam merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat di samakan antara orang satu dengan orang yang lainnya. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan anak dalam merespon beban latihan, di antaranya adalah (a) faktor keturunan, (b) faktor kematangan, (c) faktor gizi, (d) faktor waktu istirahat dan tidur, (e) kebugaran, (f) lingkungan, (g) sakit cedera, dan (h) motivasi.

### **2) Prinsip Adaptasi**

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Tingkat kecepatan adaptasi atlet dalam mengadaptasi setiap beban latihan tentu akan berbeda satu dengan yang

lainnya. Hal ini tergantung dari usia, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energy, dan kualitas latihannya (Sukadiyanto, 2011: 18).

Adapun ciri-ciri terjadinya proses adaptasi pada tubuh akibat dari latihan, antara lain pada: (a) kemampuan fisiologis yang ditandai dengan membaiknya sistem pernapasan, fungsi jantung, paru-paru, sirkulasi, dan volume darah, (b) meningkatnya kemampuan fisik, yaitu ketahanan otot, kekuatan, power, (c) tulang, ligamen, tendo, dan hubungan jaringan menjadi lebih kuat (Sukadiyanto, 2011: 18).

### **3) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)**

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas batas ambang rangsang. Sebab beban latihan yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat. Untuk itu, pembebanan yang dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada atlet. Apabila tubuh sudah mampu mengadaptasi beban latihan yang diberikan, maka beban berikutnya harus ditingkatkan secara bertahap. Adapun cara meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperlama.

#### **4) Prinsip Progresif**

Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaannya latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Prinsip progresif harus memperhatikan frekuensi, intensitas, dan durasi baik pada setiap program latihan harian, mingguan, bulanan, maupun tahunan. Selain itu, prinsip progresif tidak berarti dalam meningkatkan beban latihan secara terus-menerus tanpa memperhatikan waktu recovery dan interval. Pemberian recovery dan interval yang benar merupakan kunci penentu ketepatan penampilan puncak yang diinginkan.

#### **5) Prinsip Spesifikasi**

Setiap bentuk latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraganya agar dapat direspons secara khusus oleh atlet. Untuk itu, sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi antara lain ditentukan oleh: (a) spesifikasi kebutuhan *energy*, (b) spesifikasi bentuk dan model latihan, (c) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan (d) waktu periodisasi latihan. Prinsip spesifikasi bukan berarti bahwa dalam latihan menghindari pembebanan pada otot yang berlawanan. Artinya, tujuan latihan hanya melatih otot yang digunakan dalam melakukan gerak saja, tetapi otot antagonisnya atau yang berdekatanpun juga harus dilatihkan

(Sukadiyanto, 2011: 19). Hal ini bertujuan untuk menghindari ketidakseimbangan kemampuan otot menanggung beban saat aktivitas kerja berlangsung.

## **6) Prinsip Variasi**

Program latihan yang baik haruslah disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan yang dirasakan oleh atlet secara psikologis. Komponen utama untuk memvariasikan latihan menurut Martens dalam Sukadiyanto (2011: 20) adalah perbandingan antara (a) kerja dan istirahat, dan (b) latihan berat dan ringan. Selain itu dari mudah ke sulit, dan dari kuantitas ke kualitas.

## **7) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan**

Sebelum melakukan latihan hendaknya melakukan pemanasan yang bertujuan untuk menyiapkan otot-otot yang akan digunakan selama proses latihan, yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga masing-masing. Agar setelah melakukan latihan fungsi fisiologis tubuh kembali dalam keadaan normal maka dilakukanlah pendinginan, Sehingga dalam satu sesi latihan terdapat: (a) pemanasan, (b) latihan inti, (c) latihan suplemen, dan (d) latihan penutup (Sukadiyanto, 2011: 20).

### **a) Pemanasan (*warm-Up*)**

Dalam melakukan pemanasan memiliki tujuan fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis bertujuan untuk menyiapkan kerja sistem tubuh (menurunkan viskositas otot, kekuatan dan kecepatan), dan agar terhindar dari cedera otot

(sprain dan strain). Sedangkan secara psikologis untuk konsentrasi, ketegaran mental dan menurunkan tingkat kecemasan.

b) Latihan Inti

Latihan inti merupakan tujuan dari setiap satu sesi latihan, latihan inti meliputi latihan teknik, taktik, fisik, atau mental. Latihan ini juga mengacu kepada periodisasi latihan yang telah ditentukan.

c) Latihan suplemen

Latihan suplemen merupakan latihan tambahan yang diberikan setelah latihan inti selesai dilaksanakan dengan tujuan untuk mendukung gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga dan latihan suplemen diberikan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet.

d) Pendinginan (*Cool-Down*)

*Cool-down* perlu dilakukan agar fungsi fisiologis tubuh kembali normal. Gerakan yang dilakukan berupa aerobik ringan, stretching dengan irama ritmis.

## 8) Prinsip Latihan Jangka Panjang

Prestasi olahraga tidak dapat dicapai dengan mudah ibarat orang menggigit cabai langsung terasa pedasnya. Prestasi olahraga dipersiapkan dengan terencana dengan persiapan yang matang, terukur, serta tepat dengan sasaran atau tujuan yang diinginkan. Hal ini diperkuat oleh Bompa (2000: 194) periodisasi adalah pembagian rencana tahunan kedalam fase latihan yang lebih kecil, yang telah diatur serta untuk menjamin pemuncakan yang tepat

dalam pertandingan. Hal ini pun senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2015: 21) pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap serta kontinyu. Untuk itu diperlukan waktu yang lama dalam mencapai kemampuan maksimal.

#### **9) Prinsip Berkebalikan**

Prinsip berkebalikan artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini diperkuat oleh Suharjana (2007: 21-24) rutinitas latihan yang dilakukan memiliki peranan penting dalam menjaga kemampuan otot yang telah dicapai. Sehingga kemungkinan terjadi penurunan kondisi fisik akan terjadi jika atlet tidak melakukan latihan, begitupun dengan atlet yang melakukan latihan yang terlalu banyak dan tidak terprogram akan mengalami *over training*.

#### **10) Prinsip Tidak Berlebihan (Moderat)**

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang di berikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan).

## 11) Prinsip Sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) dan skala prioritas latihan. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan yang utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sebab pada periodisasi memiliki penekanan tujuan latihan yang berbeda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik maupun psikologis.

### 4. *Imagery*

*Imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak didalam otaknya sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Latihan *imagery* bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam hal penguasaan teknik dasar dan otomatisasi gerak yang diperagakan oleh atlet. Dengan kata lain *imagery* merupakan bentuk latihan bagi otak untuk membayangkan gerak teknik seolah-olah digerakan dengan nyata. Latihan *imagery* ada kaitannya dengan gelombang otak yang dipancarkan, dan setiap gelombang otak tersebut memiliki keunikannya tersendiri. Hasil penelitian Maxwell Cade dan Anna Wise dalam Saraswati (2010: 15) dituliskan bahwa tingkatan gelombang otak meliputi:

a. Beta

**Beta** (frekuensi 12-25 Hz) dominan pada saat orang terjaga dan menjalani aktivitas sehari-hari yang menuntut logika/analisis, sehingga daerahnya meliputi kognitif, analitis, logika, otak kiri, konsentrasi, pemilahan pikiran sadar dengan kondisi aktif, cemas, was-was, khawatir, stress dan *fight*.

b. Alpha

**Alpha** (frekuensi 8-12 Hz) dominan pada saat orang dalam kondisi rileks dan tetap waspada, yang daerahnya meliputi khusuk rileks, mediatif, focus, *alertness*, *superlearning*, akses nurani bawah sadar, dalam kondisi ikhlas puas, nyaman, tenang, santai, istirahat, segar, bahagia *endorphine serotonin*.

Kondisi Alpha merupakan titik pertemuan antara otak kiri dan otak kanan, intelektual dan imajinasi, pikiran sadar, dan pikiran alam bawah sadar. Untuk memasuki alam bawah sadar minimal harus pada kondisi Alpha (Aribowo dalam Subiyono dkk, 2018: 29).

c. Teta

**Teta** (frekuensi 4-8 Hz) dominan pada saat orang meditasi, mengantuk, tidur mimpi, dalam daerah sangat khusuk, deep meditation, problem solving, mimpi, intuisi, nurani, bawah sadar dalam kondisi ikhlas, kreatif, hening, dan imajinasi.

d. Delta

**Delta** (frekuensi 0.1-4 Hz) tidur lelap tanpa nurani bawah sadar kolektif, tidak ada pikiran dan perasaan.

Gelombang otak beta, alpha, teta, delta adalah blok-blok utama dari kesadaran yang ada, mereka bekerja dalam satu konser mahakarya dari sebuah aransemen yang menentukan dan mendasari kondisi kesadaran pada waktu tertentu (Anna Wise dalam Drs. Subiyono dkk, 2018:30).

#### **a. Pengertian**

Imagery/visualisasi adalah kemampuan untuk menciptakan gambaran atau bayangan dan menghadirkan dalam pikiran (Subiyono dkk, 2018: 52). Objek *imagery* dapat terkait dengan peristiwa atau kejadian masa lalu atau masa datang. *Imagery* sebagai bentuk latihan yang memiliki tujuan untuk menggapai sesuatu yang diharapkan dalam konteks penelitian ini yaitu tingkat ketepatan waktu pencak silat kategori tunggal yang tinggi. Hal ini diperkuat oleh teori yang menyatakan bahwa *imagery/visualisasi* kreatif adalah tindakan memanfaatkan imajinasi atau fikiran untuk mencapai tujuan yang diinginkan (R. Wandu Y.A. dalam Subiyono dkk, 2018: 52). Selain itu *imagery* dapat mempengaruhi keyakinan dan keyakinan membentuk realitas. *Imagery/visualisasi* kreatif berguna untuk perubahan yang berarti bahwa visualisasi dapat menjadi alat yang ampuh untuk memberlakukan hukum tarik menarik. *Imagery* juga dapat digunakan dalam mempertahankan perasaan tenang dibawah tekanan saat bertanding, sehingga kehidupan emosi dapat dikendalikan secara konstruktif.

Menurut Satriadarma (2000: 107) *Imagery* merupakan salah satu teknik khusus terkait dengan keterampilan psikologis yang melibatkan imajinasi

dalam pengertian yang luas dan masing-masing hal yang tercakup di dalamnya memiliki pengertian sendiri-sendiri. Lebih lanjut Satriadama (2000: 108) mengemukakan bahwa berbagai bentuk latihan mental, membangkitkan kembali ingatan, visualisasi dan hal-hal yang sejenisnya merupakan bentuk *imagery*.

*Imagery* merupakan latihan yang memicu ingatan dalam otak mengenai gerak teknik, atau pengalaman yang telah berlalu. Hal ini diperkuat oleh pendapat Komarudin (2016: 82) latihan *Imagery* mengacu pada upaya menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak, dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya kedalam bayangan pola gerak bermakna. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Weinberg & Gould (1995) (dalam Komarudin, 2016: 83) menjelaskan melalui latihan mental *imagery* atlet dapat menciptakan kembali pengalaman positif yang telah berlalu atau menggambarkan kejadian baru yang secara mental dapat mempersiapkan performa dirinya.

Latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layer mata hatinya dengan penuh kesadaran memanggil bayangan yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. Hal ini diperjelas dengan pendapat Orlick (1980) dan setyobroto (2010) (dalam komarudin,2016: 83) menjelaskan apabila atlet melakukan

latihan *imagery* secara otomatis atlet melihat dirinya sendiri dalam melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya dalam rekaman video.

Hal terpenting yang diperoleh dari latihan *imagery* adalah atlet melihat dan merasakan bahwa dirinya melakukan gerakan atau keterampilan tertentu secara benar. Hal ini akan berpengaruh positif terhadap penguasaan gerak penampilan olahraga yang sesungguhnya. Ketika dalam latihan *imagery* terjadi proses visualisasi, maka banyak rasa (*sense*) yang memungkinkan terlibat, seperti *kinestetik* (olah rasa dalam gerak), *auditori* (suara), *taktil* (merasakan media latihan), dan *alfactori sense* (indra penciuman). Latihan *imagery* dilakukan bukan hanya untuk membantu proses mengingat irama gerak. Namun *imagery* juga dapat membantu atlet dalam mengatasi masalah psikologis yang sering dialami dalam pertandingan. Hal ini diperkuat oleh Adi W. Gunawan (2005: 27), mengatakan pikiran manusia terbagi menjadi dua yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar (*subconsius* dan *unconsius*). Kedua pikiran ini saling berkomunikasi dan bekerja dalam waktu yang bersamaan secara paralel. Pikiran sadar memiliki 4 fungsi utama, yaitu mengidentifikasi informasi, membandingkan, menganalisa, dan memutuskan, sedangkan pikiran bawah sadar mempunyai fungsi menyimpan, kebiasaan, emosi, memori jangka panjang, kepribadian, instuisi, kreativitas, persepsi, keyakinan, dan nilai (Sya'fie, 2010: 9).

Disamping keterlibatan perasaan, *imagery* juga menyertakan sejumlah emosional dan keinginan untuk menggambarkan pengalaman. Selanjutnya, menciptakan kembali emosi-emosi seperti (kecemasan, marah, kesenangan atau

perasaan sakit) melalui latihan *imagery* akan membantu atlet mengendalikan keadaan tersebut.

#### **b. Bentuk Latihan *Imagery***

*Imagery* merupakan bentuk latihan yang sangat kompleks. Latihan *Imagery* adalah sebuah latihan yang mengoptimalkan proses membayangkan yang menggunakan seluruh panca indera. Komarudin (2016: 84) mengklasifikasikan latihan *imagery* menjadi lima bentuk yaitu sebagai berikut:

- 1) *Cognitive Specific* (CS): latihan *imagery* ini khusus keterampilan olahraga yang spesifik, seperti tembakan bebas dalam sepak bola.
- 2) *Cognitive General* (CG): latihan *imagery* ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi pertahanan dan penyerangan yang dilakukan oleh tim sepak bola.
- 3) *Motivational Spesific* (MS): Latihan *imagery* ini dilakukan untuk menentukan tujuan spesifik, dan membentuk perilaku yang berorientasi pada tujuan.
- 4) *Motivational General Arousal* (MGA): latihan *imagery* ini berhubungan dengan emosi dan performa, seperti semangat ketika bertanding di depan penonton banyak.
- 5) *Motivational General Mastery* (MGM): latihan *imagery* ini terkait dengan penguasaan situasi olahraga, seperti atlet yang tetap focus dalam pertandingan meski dalam tekanan mental dari penonton saat pertandingan.

Satiadarma (2000: 195) mengemukakan bahwa “atlet tidak hanya berlatih mengimajinasikan hal yang harus dilakukan, tetapi juga hasil atas perlakuan hal tertentu, dengan demikian atlet melakukan proses pencaman (*affirmation*) atau kelangsungan (*continuation*) suatu proses”. Dengan kata lain proses latihan *imagery* tidak terhenti pada membayangkan gerak namun dilanjut pada proses eksekusi gerak.

Dalam penelitian ini atlet akan melakukan *internal imagery* dimana atlet membayangkan dirinya memperagakan gerak jurus tunggal dengan tingkat ketepatan waktu sesuai memori yang mereka miliki didalam otak hal ini bertujuan untuk mengoptimalkan memori dalam otak serta memunculkan otomatisasi dalam memunculkan bayangan serta gerak teknik dalam peragaan secara nyata. Disisi lain atlet diberikan pula *external imagery* para atlet akan diberikan stimulus berupa drill latihan yang menunjang tingkat ketepatan waktu peragaan jurus tunggal setelah itu baru membayangkan gerak teknik tersebut. Dalam pelaksanaan latihan *imagery* harus tepat dalam penggunaan *Trigger* (kata kunci) untuk mendeskripsikan teknik yang dipelajari. *Trigger* tersebut dapat berupa: teknik gerak jurus tunggal, ketepatan waktu, konsentrasi, irama gerak.

### c. Pelaksanaan Latihan *Imagery*

Latihan *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet. Berdasarkan hal tersebut latihan *imagery* akan lebih efektif dilakukan sepanjang perodesasi latihan. Latihan

diawali dengan mencatat waktu peragaan jurus pencak silat kategori tunggal, dilanjutkan dengan melakukan latihan *imagery* sebanyak 2-3 repetisi/set dilakukan selama 3 set, setelah melakukan latihan *imagery* sample kembali diambil catatan waktu peragaan jurus pencak silat kategori tunggal.

#### **d. Dasar-dasar Latihan *Imagery***

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam proses latihan *imagery*. Menurut Weinberg & Gould (1995) dalam Satiadarma (2000: 191) mengemukakan bahwa “dalam mengembangkan latihan *imagery* ada dua landasan dasar yaitu ketajaman (*vividness*) dan keterkendalian (*controllability*) yang pada masing-masing landasan terdiri dari beberapa langkah”. Berikut penjelasan terkait dua landasan tersebut.

##### 1) *Vividness* (Ketajaman)

Latihan ketajaman *imagery* dapat dilakukan melalui tiga proses yaitu: (1) membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, misalnya membayangkan rumah sendiri, (2) membayangkan suatu keterampilan khusus yang sudah dimiliki, (3) membayangkan keseluruhan penampilan secara baik.

##### 2) *Controllability*

Latihan mengendalikan perilaku juga dapat dilakukan melalui tahapan dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks. Misalnya, seorang atlet dapat melakukan latihan *imagery* untuk (1) mengendalikan keterampilan yang dimiliki, (2) mengendalikan keterampilan pada saat menghadapi posisi tertekan saat pertandingan, (3) mengendalikan emosi. Dengan latihan *imagery*

atlet mampu mengendalikan diri baik secara perilaku maupun secara emosi baik di dalam pertandingan maupun diluar pertandingan.

**e. Manfaat Latihan *Imagery***

Dalam proses latihan pelatih membagi sebuah sesi latihan menjadi beberapa dosis baik untuk sesi latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Sesi latihan yang di jalani tentunya memiliki tujuan dan mafaat masing-masing. Begitu pula dengan latihan *imagery*, Weinberg & Gould (2007: 306-308) menjelaskan “atlet dapat menggunakan *imagery* dalam banyak cara untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis. Menurut Monty P Satiadarma (2000: 190-191) manfaat penggunaan latihan *imagery* antara lain:

1) Meningkatkan konsentrasi

Ada kalanya seorang atlet terganggu konsentrasinya pada saat menghadapi situasi tertentu. Dengan latihan *imagery* atlet dapat mengontrolnya dengan membayangkan saat-saat tersebut bersamaan dengan membayangkan bagaimana atlet mempertahankan konsentrasinya.

2) Meningkatkan rasa percaya diri

Seorang atlet dapat membayangkan bagaimana ia seharusnya berperilaku menghadapi situasi yang ada. Sehingga dalam situasi apapun tingkat kepercayaan diri atlet akan tetap terjaga.

3) Mengendalikan respon emosional

Seorang atlet misalnya dapat membayangkan bagaimana ia bereaksi secara emosional terhadap lawan, ataupun wasit dalam suatu pertandingan,

dan ia dapat mengevaluasi kembali keadaan tersebut untuk selanjutnya membayangkan bagaimana seharusnya ia bereaksi terhadap kejadian serupa.

4) Memperbaiki latihan keterampilan

Dalam olahraga pencak silat ada latihan yang dikenal dengan latihan *shadow*, yaitu berlatih tanpa kehadiran lawan namun atlet membayangkan seolah-olah ada lawan.

5) Mengembangkan strategi

Melalui *imagery* seorang atlet mampu membayangkan strategi apa yang akan dilakukannya dalam menghadapi lawan tertentu.

6) Mengatasi rasa sakit

Melalui latihan mental seorang atlet akan lebih mampu mengatasi rasa sakit. Dengan memindahkan perhatian internal dari sumber sakit ke bagian tubuh lain, membayangkan hal yang menyenangkan dan lain sebagainya.

## **B. Penelitian yang relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sukanto (2012), dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Bantul”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan perlakuan (*treatment*) pada kelompok eksperimen, dengan membagi menjadi

dua kelompok dengan ordinal pairing, yaitu kelompok eksperimen A dengan perlakuan latihan *imagery* dan kelompok eksperimen B sebagai kelompok control. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul yang berjumlah 34 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun dengan validitas tes 0,509 dan reliabilitas tes 0,675. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji T. hasil analisis menunjukkan ada pengaruh signifikan hasil dari latihan *imagery* pada kelompok eksperimen dengan  $T_{hitung} = 4,389 > T_{tabel} = 2,101$  dan nilai signifikan  $p$  sebesar  $0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa latihan *imagery* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bantul.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Laksi Puri Pinandito (2017) dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash pada Atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta”. Jenis penelitian eksperimen dengan desain “*The One Group Pre test-Postest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB Pratama Yogyakarta berjumlah 34 atlet. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB Pratama dengan rentang usia 14-15 tahun, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 14 atlet putra. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan smash adalah ketepatan

smash dari PB PBSI (2006: 36) analisis data menggunakan uji-t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan *Smash* atlet bulutangkis PB Pratama Yogyakarta, dengan Nilai  $t_{hitung} = 7,433 > t_{tabel} = 2,160$ , dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan presentase peningkatan sebesar 25,09%.

### C. Kerangka Berfikir

Ketepatan merupakan komponen terpenting yang harus dimiliki atlet, terutama dalam cabang olahraga pencak silat. Secara spesifik dalam pencak silat tepatnya dalam kategori Tunggal ketepatan menjadi suatu hal terpenting yang harus dimiliki. Terutama ketepatan waktu peragaan jurus tunggal, yang menjadi salah satu instrumen penentu kemenangan dalam pertandingan kategori jurus tunggal cabang olahraga pencak silat. Ketepatan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Agar atlet memiliki tingkat ketepatan yang tinggi khususnya tingkat ketepatan waktu peragaan jurus tunggal yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu, salah satunya adalah latihan *imagery*. Latihan *imagery* adalah bentuk latihan mental yang dilakukan oleh atlet dengan cara membayangkan dirinya melakukan gerak teknik dari pengalaman yang dimiliki dengan menggunakan seluruh indera yang ada kemudian mempraktekan teknik tersebut secara nyata dan diharapkan dapat mengoptimalkan memori gerak dalam otak, meningkatkan otomatisasi gerak, serta meningkatkan ketepatan waktu peragaan jurus tunggal dalam cabang olahraga pencak silat.

Metode Latihan *imagery* merupakan bagian dari integral keseluruhan ketrampilan psikologis, ketika atlet memvisualisasikan dirinya saat latihan dan membayangkan dirinya menunjukkan penampilan terbaik. Kegiatan ini sebenarnya memberikan impuls syaraf yang halus dari otak ke otot yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Ketika atlet berhasil membayangkan keberhasilan dalam hal ketepatan waktu peragaan jurus tunggal secara berurutan terjadilah proses belajar yang sebenarnya dan atlet tersebut telah menyimpan memori didalam otaknya gambaran irama gerak, kecepatan gerak peragaan jurus tunggal yang harusnya terjadi, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal. Manfaat *imagery* juga meningkatkan konsentrasi atlet dikala atlet tersebut mendapatkan tekanan atau keadaan tertentu yang menyebabkan konsentrasi menurun yang dapat mengganggu irama gerak yang ia tampilkan. Latihan *imagery* dapat membuat atlet membayangkan saat-saat tersebut dengan bersamaan membayangkan bagaimana cara mengatasi situasi tersebut.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu: Ada pengaruh latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu pencak silat kategori tunggal.

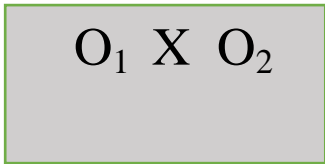
### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui kemungkinan saling keterhubungan sebab akibat dengan cara mengenakan satu atau dua perlakuan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental dan membandingkan hasil sebelum perlakuan diberikan dengan setelah perlakuan diberikan. Menurut Sugiyono (2016: 107) bahwa metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu jurus tunggal dalam cabang olahraga pencak silat.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Match Metode, data kuantitatif diperoleh dari Pre-Experimental Design dengan rancangan One Group *Pretest-Posttest* Design dan juga didukung dengan data kualitatif yang berasal berasal dari hasil wawancara. One group *pretest-posttest* adalah desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan tanpa menggunakan variabel kontrol, sedangkan pengumpulan data kualitatif sebagai penguat data kuantitatif yang dikumpulkan menggunakan wawancara. Pada penelitian ini kelompok diukur sebelum dan sesudah mendapat perlakuan latihan *imagery*. Desain penelitian yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut



Gambar 1. Desain penelitian(Sugiyono 2013: 111)

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Nilai *Pre test* (sebelum diberi perlakuan)

X : Pelakuan (treatment)

O<sub>2</sub> : Nilai *Posttest* ( sesudah diberi perlakuan)

Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk perlakuan pada saat latihan. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per-minggu yaitu Senin, Rabu, dan Jum'at dengan waktu tatap muka 120 menit.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian di laksanakan pada atlet Pelatihan Daerah Istimewa Yogyakarta cabang olahraga pencak silat rentang waktu bulan September s/d November 2018.

## **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional variabel adalah bagaimana suatu jenis variabel dalam konsep yang jelas sehingga dapat diukur dengan unsur-unsur yang terkaandungidalamnya (Agung Sunarno & Syaifullah D.Sihombing, 2011: 35). Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Latihan *imagery* yaitu latihan dengan membayangkan proses latihan yang dilakukan selayaknya dilakukan secara nyata. Pada penelitian ini sebelum melakukan latihan *imagery* akan melakukan gerak tunggal, setelah itu diberikan latihan *imagery* yang dilakukan 2-3 set, jumlah ulangan 3-4 repetisi, dan waktu istirahat 1:3 waktu kerja, lalu dilanjutkan dengan melakukan gerak tunggal kembali.
2. Tingkat ketepatan waktu adalah kemampuan seorang atlet memperagakan rangkaian gerak dengan tepat pada waktu yang ditentukan. Khususnya pada penelitian ini yaitu kemampuan atlet memperagakan rangkaian jurus tunggal yang berjumlah 100 gerakan yang terdiri dari 14 jurus dengan tiga bagian rangkaian gerak yaitu tangan kosong, senjata golok, dan tongkat tepat 3.00 menit. Waktu tersebut telah ditentukan pada peraturan pertandingan hasil Musyawarah Nasional PB IPSI 2012.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek-objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PELATDA DIY yang berjumlah 30 orang.

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016 : 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Tujuan dari pengambilan data ini agar penelitian berjalan efektif dan efisien. Adapun teknik pengambilan data sampel menggunakan *purposive sampling*. Hal ini dilakukan dengan cara pengambilan yang tidak memandang strata, random atau daerah tetapi atas tujuan tertentu dari peneliti. Dalam hal ini penulis mengambil sampel berdasarkan pengamatan di lapangan terhadap atlet PELATDA DIY yang dinilai cukup baik dalam melakukan peragaan jurus tunggal.

Syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam menentukan sampel berdasarkan tujuan tertentu, menurut Arikunto (2010: 183) yaitu:

- a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat dalam populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat dalam studi pendahuluan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka sampel yang diambil berjumlah 7 (tujuh) orang yang memiliki kemampuan melakukan peragaan jurus tunggal dengan baik. Sampel Yang digunakan dalam penelitian ini adalah PELATDA DIY yang memiliki Karakteristik sebagai berikut:

- a. Anggota PELATDA pencak silat DIY berusia 17-30 tahun
- b. Aktif dalam mengikuti latihan

- c. Pernah mengikuti berbagai kejuaraan khususnya pencak silat katagori tunggal.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2016: 149). Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data primer dalam penelitian ini adalah mempeargakan seluruh rangkaian jurus tunggal dengan mantap dan bertenaga sesuai dengan Musyawarah Nasional PB IPSI 2012. Instrumen ini diambil berdasarkan keadaan sebenarnya di lapangan. Sampel melakukan satu kali penampilan jurus tunggal kemudian diambil waktu peragaan yang telah di capai oleh sampel. Data sekunder diambil dengan cara melakukan wawancara terhadap probandus mengenai pengaruh latihan imagery terhadap tingkat ketepatan waktu peragaan pencak silat kategori tunggal.

## **F. Teknik Analisis data**

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut :

### **1. Uji Prasyarat**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Untuk mengetahui data normal atau

tidak, maka data uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus.

$$F = \frac{S_X^2}{S_Y^2}$$

#### **c. Analisis Uji Statistik**

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran dianalisis dengan menggunakan uji-t berpasangan (paired t-test). Uji-t berpasangan adalah salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Ciri-ciri uji-t berpasangan (paired t-test) adalah satu individu (objek penelitian) dikenai 2 buah perlakuan yang berbeda. Walaupun menggunakan individu yang sama, peneliti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu data dari Persentase perlakuan pertama dan data dari perlakuan kedua (Kurniawan, 2008: 2). Uji-t ini menggunakan taraf signifikansi 5%. Uji-t menghasilkan nilai t hitung dan nilai probabilitas (p) yang dapat digunakan untuk membuktikan hipotesis ada

atau tidak adanya pengaruh secara signifikan. Adapun cara untuk menguji kedua data memiliki pengaruh menggunakan uji-t dengan rumus

$$t = \frac{\bar{x}}{Sd/\sqrt{n}}$$

$\bar{x}$  = rata-rata data pree test dan post test

$Sd$  = standar deviasi data pree test dan post test

$n$  = jumlah data

#### d. Wawancara

Untuk mendapatkan kelengkapan informasi yang sesuai dengan fokus penelitian maka peneliti mengumpulkan data tambahan untuk mendukung data kuantitatif yang ada. Data ini di peroleh dari hasil wawancara dengan mengajukan pertanyaan yang mendukung dan menguatkan hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu pengaruh latihan imagery terhadap tingkat ketepatan waktu pencak silat kategori tunggal.

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

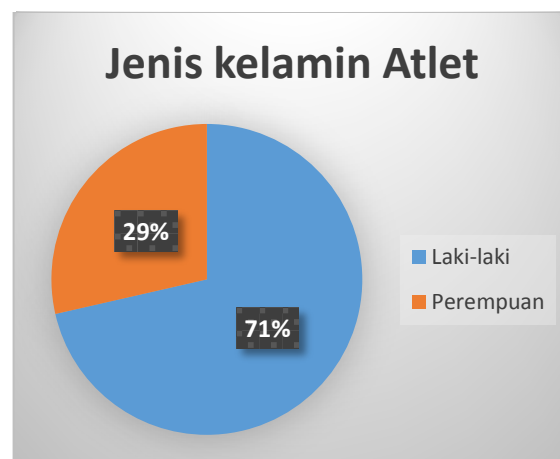
##### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pelatihan Daerah cabang olahraga pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan September – November 2018.

##### 2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat DIY kategori TGR (Tunggal) sebanyak 8 orang yang diberikan pelakuan latihan *imagery* dengan karakteristik sebagai berikut:

###### a. Jenis Kelamin



Gambar 2. Pie Chart jenis kelamin atlet

Subjek penelitian berjumlah 7 (tujuh) orang dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 (71%) orang dan perempuan sebanyak 2 (29%) orang.

## B. Deskripsi Data Penelitian

Pada penelitian pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan waktu peragaan jurus tunggal, akan dilihat peningkatan kemampuan irama gerak serta feeling dalam merasakan irama gerak yang ada tanpa bantuan kode-kode tertentu. Data penelitian ini diperoleh dari *pre test* dan *posttest* pada probandus, diamati sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan model latihan *imagery*. Hasil analisis deskriptif pada data penelitian adalah sebagai berikut:

### 1. Tingkat ketepatan waktu peragaan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pre test* waktu peragaan jurus tunggal diperoleh empat dari tujuh probandus mencatatkan waktu yang tergolong dalam toleransi, dua probandus mencatatkan waktu lebih dari waktu toleransi sehingga mendapatkan pemotongan nilai, dan satu probandus lainnya didisqualifikasi waktu peragaan. Sedangkan hasil analisis data *posttest* waktu peragaan jurus tunggal diperoleh tiga probandus mencatatkan waktu tepat 3.00, dan empat lainnya mencatatkan waktu yang tergolong dalam waktu toleransi. Adapun peneliti membuat *tabel* kategori peragaan jurus tunggal berdasarkan peraturan pertandingan hasil MUNAS IPSI XII tahun 2012, sebagai berikut:

*Tabel 1. Penilaian Waktu Peragaan Jurus Tunggal Putra*

NO	Waktu	kategori	Frekuensi				keterangan
			Pretest	%	Posttest	%	
1	3.00	Sangat Baik			3	60	Tepat Waktu
2	2.55 - 2.59 dan 3.01 - 3.05	Baik	4	80	2	40	Waktu Toleransi
3	2.50 - 2.54 dan 3.06 - 3.10	Cukup	1	20			Hukuman pemotongan nilai
4	< 2.50 dan 3.10 >	Tidak Baik					Diskualifikasi
Total			5	100	8	100	

*Tabel 2. Penilaian Waktu Peragaan Jurus Tunggal Putri*

NO	Waktu	kategori	Frekuensi				keterangan
			Pretest	%	Posttest	%	
1	3.00	Sangat Baik	-	-	-	-	Tepat Waktu
2	2.55 - 2.59 dan 3.01 - 3.05	Baik	-	-	2	100	Waktu Toleransi
3	2.50 - 2.54 dan 3.06 - 3.10	Cukup	1	50	-	-	Hukuman pemotongan nilai
4	< 2.50 dan 3.10 >	Tidak Baik	1	50	-	-	Diskualifikasi
Total			2	100	2	100	

Berikut *tabel pre test* dan *post test* catatan waktu probandus :

*Tabel 3. Tabel Pre test, dan Posttest catatan waktu Tunggal Putra*

NO	Nama	Pretest	Posttest
1	Sample 1	3.01	3.00
2	Sample 2	3.09	2.58
3	Sample 3	3.04	2.59
4	Sample 4	3.13	2.59
5	Sample 5	3.04	3.00

*Tabel 4. Tabel Pre test, dan Posttest catatan waktu Tunggal Putri*

No	Nama	Pretest	Posttest
1	Sample 1	3.08	3.01
2	Sample 2	2.56	3.00

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat perubahan yang terjadi pada catatan waktu peragaan jurus tunggal, terdapat peningkatan ketepatan peragaan sebanyak 50%. Untuk melihat lebih rinci tingkat catatan waktu peragaan probandus, peneliti membagi 14 jurus tunggal yang ada menjadi empat bagian. Pembagian ini berdasarkan pengembangan model latihan yang disesuaikan dengan jumlah hitungan gerak per-jurusnya. Pembagian ini bertujuan untuk mempermudah *control* irama yang dilakukan selama meperagakan jurus tunggal. Berikut ini hasil penelitian yang lebih spesifik terhadap bagian-bagian jurus tunggal:

*Tabel 5. Bagian 1 (jurus 1-4) Tunggal Putra*

Bagian 1					
No	Nama	Pre test	Treatment		Post test
			Sebelum Imagery	Setelah Imagery	
1	Sample 1	34	36	35	34
2	Sample 2	38	37	34	34
3	Sample 3	34	36	35	33
4	Sample 4	35	35	35	35
5	Sample 5	36	36	35	35

*Tabel 6. Bagian 1 (jurus 1-4) Tunggal Putri*

Bagian 1					
No	Nama	Pre test	Treatment		Post test
			Sebelum Imagery	Setelah Imagery	
1	Sample 1	34	37	35	35
1	Sample 2	37	36	35	35

Pada bagian ini waktu normal pelaksanaan gerak jurus 1 – 4 adalah 35-36 detik. Artinya jika di bawah waktu tersebut pesilat terlalu cepat memperagakan irama gerak, begitu juga sebaliknya apabila pesilat memperagakan melebihi waktu tersebut maka irama yang diperagakan terlalu lambat dilihat dari jumlah gerakan yang ada pada jurus 1-4 yaitu 25 gerakan. Pada penelitian ini dilihat dari *tabel 5 dan 6* pada hasil *pretest* dan *posttest* dapat terlihat konsistensi ketepatan waktu yang tinggi berada pada katagori putra serta tingkat ketepatan catatan waktu normal dalam memperagakan bagian pertama masih belum konsisten, namun ada perubahan catatan waktu menjadi lebih baik pada bagian satu ketika setelah melakukan latihan *imagery*.

*Tabel 7. Bagian 2 (Jurus 5-7) tunggal putra*

Bagian 2							
No	Nama	Pre test	waktu total	Treatment		Post test	waktu total
				Sebelum Imagery	Setelah Imagery		
1	Sample 1	46	1.20	43	45	46	1.20
2	Sample 2	49	1.27	37	40	49	1.23
3	Sample 3	45	1.20	40	43	45	1.18
4	Sample 4	43	1.18	45	45	45	1.20
5	Sample 5	44	1.20	45	45	45	1.20

*Tabel 8. Bagian 2 (Jurus 5-7) tunggal putri*

Bagian 2							
No	Nama	Pre test	waktu total	Treatment		Post test	waktu total
				Sebelum Imagery	Setelah Imagery		
1	Sample 1	48	1.27	49	45	45	1.20
2	Sample 2	50	1.27	46	45	47	1.22

Bagian kedua merupakan bagian terakhir dari rangkaian jurus tunggal dengan tangan kosong. Jumlah gerakan jurus 5-7 yaitu 25 gerakan. Jika dilihat dari jumlah gerakan serta tipikal gerakan yang relatif berat di bagian ini dikarenakan terdapat satu jurus terdiri dari 11 gerakan maka diperoleh waktu normal pada bagian 2 ini berkisar 44-45 detik, sedangkan waktu normal dalam peragaan tangan kosong itu sendiri adalah 1.20 (bagian 1 + bagian 2). Pada hasil *pre test* dan *posttest* untuk bagian kedua ini berkebalikan dari bagian pertama jika dilihat dari waktu total jurus tangan kosong lebih cepat data *posttest* dibandingkan dengan data *pre test*, yaitu 50% dari probandus. Catatan waktu total tangan kosong ini merupakan gabungan peragaan jurus bagian satu dan bagian dua. Sehingga apabila pada bagian satu probandus mengalami irama yang terlalu cepat maka probandus akan memperlambat irama gerakannya, begitu juga sebaliknya ketika probandus memperagakan dengan irama yang terlalu lambat pada bagian satu maka akan berpengaruh pada irama bagian 2.

Jika dilihat perolehan waktu atlet putri lebih lambat ketimbang catatan waktu atlet putra saat sebelum melakukan latihan *imagery*. Setelah dilakukan latihan *imagery* waktu yang di peroleh antara putra dan putri menjadi sama dan sesuai dengan waktu yang di harapkan yaitu berkisar pada 1.20 menit. Atlet putri menunjukkan tingkat perubahan yang konsisten dari catatan waktu setelah *imagery* pada bagian 1 dan 2 ini.

*Tabel 9. Bagian 3 (Jurus Golok 8 - 11) Tunggal Putra*

Bagian 3							
No	Nama	Pre test	waktu total	Treatment		Post test	waktu total
				Sebelum Imagery	Setelah Imagery		
1	Sample 1	46	2.06	45	50	45	2.05
2	Sample 2	50	2.17	45	47	47	2.10
3	Sample 3	47	2.10	49	48	47	2.06
4	Sample 4	47	2.05	48	48	48	2.09
5	Sample 5	46	2.10	45	50	48	2.08

*Tabel 10. Bagian 3 (Jurus Golok 8 - 11) Tunggal Putri*

Bagian 3							
No	Nama	Pre test	waktu total	Treatment		Post test	waktu total
				Sebelum Imagery	Setelah Imagery		
1	Sample 1	47	2.11	49	48	49	2.08
2	Sample 2	51	2.19	48	47	44	2.06

Pada bagian tiga ini merupakan gerakan bersenjata golok dengan berjumlah tiga jurus (jurus 8 – jurus 10) dengan total gerakan yaitu 25 gerakan. Dilihat dari tipikal gerak dan tingkat kesukaran gerak yang terdapat gerakan memutar dan memainkan golok dengan satu tangan maka diperoleh waktu rata-rata pada bagian 3 ini adalah 50 detik, sedangkan waktu total dari keseluruhan tangan kosong hingga golok ini adalah 2.10 detik (bagian 1 + bagian 2 + bagian 3). Kondisi fisik yang relatif mulai menurun pada bagian tiga ini membuat hasil data pada *tabel 9* dan *10* sangat kecil persentase ketepatannya jika dilihat dari waktu total. Namun bila dilihat dari irama gerak perbagian hingga bagian tiga ini menunjukkan adanya peningkatan rasa gerak dalam merasakan irama gerak yang dilakukan. Peningkatan rasa gerak khususnya dalam irama gerak ini memberikan hal positif terhadap tingkat ketepatan waktu hingga bagian ketiga ini. Probandus yang mengalami irama gerak yang terlalu cepat menunjukkan perubahan

dengan menurunkan irama gerak secara bertahap, agar gerak jurus tunggal yang diperagakan tepat pada waktu yang ditentukan dengan kualitas power yang sama. Begitu juga sebaliknya probandus yang mengalami irama gerak yang terlalu lambat dapat merubah irama secara otomatis dengan mempercepat irama gerak dengan kualitas power yang sama pula.

Pada bagian ketiga ini terlihat kualitas fisik yang mulai menurun mengakibatkan tekanan yang diterima oleh atlet semakin besar. Akan tetapi atlet putri mampu mempertahankan konsentrasi baik saat sebelum latihan *imagery* terlebih lagi setelah melakukan latihan *imagery*, terlihat dari hasil data yang tersaji di *tabel 9* dan *10*. Olah rasa gerak atlet putra yang terasah lewat latihan *imagery* membuat perolehan catatan waktu menjadi lebih baik dibandingkan sebelum melakukan latihan *imagery*.

*Tabel 11. bagian 4 (senjata toya jurus 12 - 14) tunggal putra*

Bagian							
No	Nama	Pre test	waktu total pre test	Treatment		Posttest	waktu total posttest
				Sebelum Imagery	Setelah Imagery		
1	Sample 1	55	3.01	48	50	55	3.00
2	Sample 2	52	3.09	47	48	48	2.59
3	Sample 3	50	3.04	47	49	53	2.59
4	Sample 4	51	2.56	47	49	53	3.00
5	Sample 5	50	3.04	46	48	52	3.00

*Tabel 12. bagian 4 (senjata toya jurus 12 - 14) tunggal putri*

Bagian							
No	Nama	Pre test	waktu total pre test	Treatment		Posttest	waktu total posttest
				Sebelum Imagery	Setelah Imagery		
1	Sample 1	56	3.08	48	48	51	3.01
2	Sample 2	54	3.13	48	48	53	2.59

Pada bagian keempat ini merupakan bagian yang krusial irama gerak yang cenderung dapat lebih cepat dari bagian-bagian yang lain dikarenakan tingkat fisik yang sudah mulai menurun. Namun dari hasil penelitian ini atlet dapat mengatur tempo irama yang diperagakan dalam bagian terakhir ini hingga memperoleh catatan waktu yang maksimal mendekati bahkan tepat 3.00 menit.

## 2. Hasil Wawancara

Data hasil dari wawancara ini merupakan data penguat dari data kuantitatif yang di dapat. Wawancara ini dilakukan kepada narasumber yang berinisial AJ, BS, HM, NA, RR, IR, dan FA. Wawancara tersebut dilakukan pada Senin, 15 Oktober 2018. Berikut hasil wawancara yang telah dilakukan:

### a. Wiraga (Kemantapan gerak) sebelum dan sesudah *imagery*

Peneliti melakukan teknik wawancara ini setelah proses latihan *imagery* selesai. Narasumber AJ, RR, IR, dan FA berpendapat bahwa sebelum melakukan *imagery* gambaran gerak hanya sekilas. Mereka mengatakan:

“Gambaran gerak hanya sekilas sebatas ingatan hafalan gerak”.

(waw. 15 Oktober 2018)

Narasumber NA menambahkan bahwa sebelum *imagery* timbul perasaan memperagakan gerak dengan cepat. NA mengatakan:

“Sebelum *imagery* itu tidak tenang, ingin cepat selesai dalam memperagakan gerak”. (waw. 15 oktober 2018)

Tanggapan lain muncul dari BS yang mengatakan bahwa:

“Ketika sebelum melakukan visualisasi sedikit lebih berat karena jarang latihan tunggal”. (waw. 15 oktober 2018)

Adapun tanggapan yang relatif berbeda dari yang lain. Narasumber HM mengatakan:

“Sebelum visualisasi saya berfikiran gerakan yang udah dibenerin dan gerakannya dimaksimalkan serta kuda-kudanya disiapkan”.  
(waw. 15 Oktober 2018)

Setelah melakukan latihan *imagery* terjadi perubahan dalam wiraga gerak. BS, AJ, IR, dan FA. Mereka mengemukakan:

“setelah melakukan visualisasi gambaran semakin jelas”.  
(waw.15 Oktober 2018)

Diperkuat oleh pendapat RR, yang menyatakan:

“setelah visualisasi jadi lebih bisa masuk dalam bergerak ekspresinya dan jeda-jedanya”. (waw.15 Oktober 2018)

Adapun pendapat yang berbeda dikemukakan oleh HM mengungkapkan terkadang gambaran yang muncul pada saat *imagery* mampu terulang dalam peragaan. Narasumber HM berkata:

“Setelah visualisasi jadi lebih fresh dengan gerakan, kadang apa yang saya visualisasikan dapat terulang dalam peragaan”.  
(waw.15 Oktober 2018)

Sedangkan NA mengemukakan lebih dapat menikmati setiap gerakan yang diperagakan, Narasumber NA mengatakan:

“Setelah visualisasi menjadi lebih stabil, dan lebih menikmati lagi gerakan”. (waw.15 Oktober 2018)

Narasumber HM dan FA menambahkan bahwa:

“jika kita dalam keadaan vit, namun ketika melakukan visualisasi dalam keadaan lelah cenderung hilang gambaran dalam visualisasi tersebut”. (waw.15 Oktober 2018)

b. Wirama (irama gerak) sebelum dan sesudah *imagery*

Keseluruhan responden mengemukakan bahwa sebelum latihan *imagery* irama gerak yang ditampilkan tidak jelas. Narasumber IR dan FA menambahkan bahwa:

“Irama yang saya rasakan sebelum visualisasi sangat terburu-buru”. (waw.15 Oktober 2018)

Hal ini berubah membaik setelah melakukan latihan *imagery*, irama gerak menjadi sesuai dengan apa yang di harapkan. Hal ini senada dengan pendapat FA, HM, AJ dan NA yang mengatakan bahwa:

“setelah visualisasi irama yang diperagakan sesuai yang dibayangkan dan menjadikan gerak lebih nyaman”. (waw.15 Oktober 2018)

Narasumber BS, RR, dan IR memiliki pendapat lain yaitu :

“Setelah visualisasi irama jadi lebih dapat diatur jadi lebih jelas”. (waw.15 Oktober 2018)

c. Visualisasi dapat mengontrol tekanan psikologis

Latihan *imagery* mampu mengatasi permasalahan psikologis. Hal ini senada dengan pendapat dari Aj, BS, FA, RR, dan IR yang menyatakan:

“Visualisasi cukup membantu mengatasi gangguan psikologis karna membuat kita menjadi lebih tenang dan memikirkan gerakan yang akan di peragakan seperti apa, mendapatkan feel gerakan, dan membuat diri kita menjadi lebih yakin”. (waw. 15 Oktober 2018)

Hal ini diperkuat oleh pendapat yang dikemukakan oleh narasumber HM, menyatakan:

“Visualisasi dapat mengatasi gangguan psikologis karna kita membayangkan yang akan digerakan nantinya sehingga lebih jelas dan lebih luwes”. (waw. 15 Oktober 2018)

Pendapat lain dikemukakan oleh NA bahwa *imagery* sebagai persiapan sebelum menampilkan gerak jurus tunggal. NA mengatakan:

“Visualisasi membuat kita lebih prepare dalam menghadapi tekanan dalam pertandingan, dan lebih percaya diri”. (waw. 15 Oktober 2018)

## C. Analisis Uji Statistik

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan aplikasi SPSS statistic 23

(*Kolmogorov-Smirnov Test*). Berikut hasil penghitungan menggunakan SPSS:

Tabel 13. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov tunggal putra

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		5
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.000000
	Std. Deviation	.198252
Most Extreme Differences	Absolute	.240
	Positive	.220
	Negative	-.240
Test Statistic		.240
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Dasar Pengambilan keputusan:

- Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  , maka nilai residual berdistribusi normal
- Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  , maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

Dari hasil *tabel 13* di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi  $0.2 > 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi normal. Artinya, data tersebut layak untuk diolah menggunakan uji-t.

Tabel 14. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov tunggal putri

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		2
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.00000000
Most Extreme Differences	Absolute	.260
	Positive	.260
	Negative	-.260
Test Statistic		.260
Asymp. Sig. (2-tailed)		. <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Significance can not be computed because sum of case weights is less than 5.

Dari hasil *tabel 14* di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 0.26 > 0,05, maka nilai residual berdistribusi normal. Artinya, data tersebut layak untuk diolah menggunakan uji-t.

## 2. Uji Homogenitas

Hipotesis yang muncul pada Uji homogenitas ini yaitu:

$H_0$  : pasangan data waktu peragaan jurus tunggal putra berdistribusi homogen

$H_1$  : pasangan data waktu peragaan jurus tunggal putra tidak berdistribusi homoge

Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan rumus :

$$F = \frac{S_X^2}{S_Y^2}$$

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ini adalah  $H_0$  ditolak jika nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$ ,  $H_0$  diterima jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  dengan nilai  $F_{tabel} \{F_{0.05} (4,4) = 6.39\}$ . Dari hasil hitung menggunakan rumus diatas di peroleh hasil F hitung adalah 0.31. Kesimpulan dari perhitungan diatas adalah dengan taraf signifikansi 0.05 nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  sehingga  $H_0$  diterima artinya pasangan data waktu peragaan jurus tunggal berdistribusi homogen.

Hipotesis kedua pada pasangan data waktu peragaan jurus tunggal yaitu:

$H_0$  : pasangan data waktu peragaan jurus tunggal putri berdistribusi homogen

$H_1$  : pasangan data waktu peragaan jurus tunggal putri tidak berdistribusi homoge

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ini adalah  $H_0$  ditolak jika nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$ ,  $H_0$  diterima jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  dengan nilai  $F_{tabel} \{F_{0.05} (1,1) = 161\}$ . Dari hasil hitung menggunakan rumus diatas di peroleh hasil F hitung adalah 0. Kesimpulan dari perhitungan diatas adalah dengan taraf signifikansi 0.05 nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  sehingga  $H_0$  diterima artinya pasangan data waktu peragaan jurus tunggal putri berdistribusi homogen.

### 3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang muncul pada uji-t ini adalah :

$H_0$  : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu peragaan pencak silat kategori tunggal.

$H_1$  : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu peragaan pencak silat kategori tunggal.

Adapun cara yang digunakan menguji kedua data memiliki pengaruh menggunakan uji-t dengan rumus

$$t = \frac{\bar{x}}{Sd/\sqrt{n}}$$

Adapun kriteria pengambilan keputusan yaitu  $H_0$  ditolak jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Hasil perhitungan menggunakan rumus di atas diperoleh  $t_{hitung} = 3.918$ . Jadi, dapat ditarik kesimpulan  $H_0$  ditolak karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan nilai  $t_{0.05}=2.015$ . Dengan demikian ada pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu peragaan pencak silat kategori tunggal putra. Begitu pula pada tunggal putri yang memperoleh  $t_{hitung} = 3.8$ . Jadi, dapat ditarik kesimpulan  $H_0$  ditolak karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan nilai  $t_{tabel}=2.919$ . Dengan demikian ada pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu peragaan pencak silat kategori tunggal putri.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menilai seberapa pengaruhnya latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu pencak silat kategori tunggal. Sampel penelitian ini berjumlah satu kelompok yang terdiri dari lima atlet putra dan dua atlet putri. Dalam penelitian ini metode latihan *imagery* sebagai variabel bebas. Sedangkan variabel terikat adalah tingkat ketepatan waktu pencak silat kategori tunggal yang diukur sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (post test). Analisis terhadap peningkatan hasil post test menggunakan metode latihan *imagery* mencerminkan pengaruh latihan terhadap tingkat ketepatan waktu pencak silat kategori tunggal. Data yang terdapat dalam penelitian ini bersifat unversi, waktu yang mendekati 3.00 merupakan data yang paling baik.

Berdasarkan data yang disajikan *tabel 1-12* terdapat perubahan waktu ketepatan waktu sebelum mendapat perlakuan (pretest) dengan setelah melakukan latihan *imagery* (*Posttest*). Selain itu diperkuat dengan hasil wawancara terhadap probandus bahwa latihan *imagery* mampu memberikan dampak positif dari segi gerak teknik, pengaturan irama gerak, ketepatan waktu mereka dalam bergerak, dan juga mengatasi permasalahan psikologis yang ada seperti kecemasan yang tinggi, *overconfident*, dan lain-lain.

Hal ini diperkuat oleh hasil data kualitatif yang diperoleh dengan melakukan wawancara terhadap narasumber uji coba. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa proses latihan *imagery* mampu

memberikan pengaruh positif terhadap wiraga gerak (kemantapan) dalam menampilkan jurus tunggal, wirama gerak (irama gerak) jurus tunggal yang lebih konsisten dan lebih tenang dalam peragaannya, serta wirasa gerak (penghayatan gerak) jurus tunggal ditandai dengan ekspresi gerak yang muncul ketika dalam peragaan serta pemahaman tentang setiap gerakan yang diperagakan. Selain itu latihan *imagery* juga mampu mengatasi permasalahan psikologis yang ada sehingga atlet dapat menampilkan performa yang maksimal meski dalam keadaan mental yang tertekan. Wiraga, wirama, wirasa, serta faktor psikologis itu merupakan aspek-aspek pendukung tingkat ketepatan waktu peragaan katagori tunggal. Penampilan yang baik merupakan penampilan dengan kebenaran gerak yang tinggi, memiliki kemantapan gerak serta penghayatan gerak yang tinggi, serta dapat menampilkan semua itu meskipun dalam kondisi mental yang tertekan.

Melakukan latihan *imagery* ini haruslah sangat memperhatikan kondisi fisik atlet. Karena dalam kondisi fisik yang kurang baik atlet tidak akan mampu berkonsentrasi secara penuh dalam melakukan latihan *imagery* hal ini bila dipaksakan akan membuat gerak teknik akan menjadi kacau. Waktu peragaanpun akan cenderung lebih cepat karena waktu *imagery* nya pun cepat. Gambaran yang dihasilkan dalam keadaan lelah akan berbeda kualitasnya, lebih rendah dari kualitas gambaran gerak yang dilakukan ketika kondisi fisik prima. Adapun pada proses latihan *imagery* ini sample berada pada gelombang otak alpha. Pada kondisi latihan *imagery* sample

berada dalam kondisi rileks dan tetap focus pada imajinasi yang dibuat, alam sadar dan bawah sadar dari sample tersebut. Hal ini diperkuat oleh (Subiyono Dkk, 2018: 29) menyatakan bahwa gelombang alpha dominan pada saat orang dalam kondisi rileks dan tetap waspada, yang daerahnya meliputi khusuk rileks, mediatif, focus, *alertness*, *superlearning*, akses nurani bawah sadar, dalam kondisi ikhlas puas, nyaman, tenang, santai, istirahat, segar, bahagia *endorphine serotonin*. Kondisi Alpha merupakan titik pertemuan antara otak kiri dan otak kanan, intelektual dan imajinasi, pikiran sadar, dan pikiran alam bawah sadar.

Perbedaan yang terlihat antara atlet putra dengan putri tidaklah jauh berbeda. Meskipun dalam catatan waktu peragaan putri tidak ada yang dapat memperoleh catatan waktu tepat 3.00 menit namun dari segi olah rasa terhadap gerak peragaan jurus tunggal sesuai atlet putri kemukakan dalam wawancara menjadi faktor pembantu dalam mencapai waktu yang diinginkan. Disisi lain atlet putra memiliki kontrol gerak yang baik. Atlet putra mampu merasakan irama gerak yang terlalu cepat ataupun terlalu lambat sehingga mereka menyesuaikan keadaan untuk mencapai waktu yang diinginkan. Hal tersebut bukan semata-mata muncul pada saat proses bergerak, namun telah dipersiapkan pada saat latihan *imagery* dilakukan. Jadi, atlet putra dalam penelitian ini lebih baik di bandingkan atlet putri dikarenakan waktu yang diperoleh atlet putra mencapai waktu yang diharapkan yaitu 3.00, meskipun tingkat perubahan waktu yang di peroleh atlet putri lebih besar hingga tujuh detik ketimbang atlet putra. Perubahan

pada atlet putra dan putri menunjukkan perubahan yang positif karena dapat meningkatkan tingkat ketepatan waktu peragaan pencak silat kategori tunggal.

Berdasarkan hasil uji-t menunjukkan nilai  $t_{hitung} = 3.918.. > t_{tabel}$  dengan nilai  $t_{0.05}=2.015$  untuk atlet putra, dan nilai  $t_{hitung} = 3.8. > t_{tabel}$  dengan nilai  $t_{tabel}=2.919$  untuk atlet putri. Hal tersebut semakin menguatkan hipotesis peneliti bahwa terbukti adanya pengaruh yang signifikan metode latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu peragaan pencak silat kategori tunggal.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada pengaruh latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu pencak silat kategori tunggal atlet PELATDA DIY, dengan nilai  $t_{hitung} = 3.918$ .>  $t_{tabel}$  dengan nilai  $t_{0,05}=2.015$  untuk atlet putra, dan nilai  $t_{hitung} = 3.8$ .>  $t_{tabel}$  dengan nilai  $t_{tabel}=2.919$  untuk atlet putri. dari taraf nilai signifikansi 0,05.
2. Latihan *imagery* juga mampu mengatasi permasalahan psikologis atlet sebelum tampil memperagakan jurus tunggal.
3. Latihan *imagery* mampu membantu memunculkan otomatisasi irama gerak peragaan jurus tunggal. Sebagai salah satu penunjang ketepatan waktu peragaan pencak silat kategori tunggal.

#### B. Implikasi hasil penelitian

Model latihan *imagery* dapat digunakan oleh pelatih dalam pembuatan program latihan khususnya pada latihan mental training. Adapun peningkatan ketepatan waktu peragaan pencak silat kategori tunggal pada atlet PELATDA DIY mampu menjadi motivasi, serta pembelajaran bersama dalam proses meraih prestasi yang maksimal bagi individu atlet itu sendiri, dan pencak silat DI Yogyakarta.

### **C. Keterbatasan penelitian**

Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan seksama dan telah diketahui pengaruh latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu pencak silat kategori tunggal atlet PELATDA DIY. Namun hal ini tidak terlepas dari keterbatasan yang disebabkan oleh:

1. Peneliti tidak mampu mengontrol aktifitas peserta diluar penelitian.
2. Pada saat melakukan *treatment* tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang berusungguh-sungguh dalam membayangkan ataupun melaksanakan latihan *imagery*.
3. Keterbatasan jumlah atlet pencak silat kategori tunggal.
4. Tidak adanya proses penilaian kebenaran gerak pada penelitian ini sebagai penunjang penilaian hasil performa selama latihan *imagery*.
5. Penelitian ini hanya berfokus kepada tingkat ketepatan waktu peragaan pencak silat kategori tunggal.

### **D. Saran**

Mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian.

Peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variable lain ataupun dampak bagi kategori lain dalam pencak silat.

2. Untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat, sebaiknya penelitian dilakukan dengan mengambil subyek yang lebih besar.

#### DAFTAR PUSTAKA


- Adi W.Gunawan . (2010). *Hypnoteraphi for Children*. Jakarta: Gramedia Press.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theroy and Methodology of Training*. Iowa: Hunt Publishing.
- Bompa, Tudor O. (2000). *Total Training For Young Champions*. Canada: Newyork University.
- Erwin, Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olaharag Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lubis, Johansyah. (2014). *Pencak Silat : Panduan Praktis disi ke 2*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Munas IPSI XII. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*. Jakarta: PB IPSI.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Persilat, 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: PERSILAT.
- Pinandito, Laksi Puri. (2017). *Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash pada Atlet Bulutangkis di PB PRATAMA YOGYAKARTA Skripsi* . Yogyakarta: FIK UNY.
- Saraswati. (2010). *Hipnotis untuk kecerdasan dan kesembuhan*. Yogyakarta: Med Press.
- Satiadarma, Monty P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Subiyono, dkk. (2018). *Afirmasi Visualisasi dan Kekuatan Pikiran*. Yogyakarta: K-media.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.

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.*

Weinberg, R. S. (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology . *Human Kinetics*, 308-31.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi

 KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

---

Nomor : 81/PKL/VII/2018  
Lamp. : 1 Ekemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth  
Bapak : Dr. Awan Hariono, M.Or

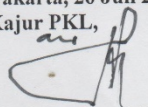
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Yogi Rahmat Saputra  
NIM : 15602244004

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP TINGKAT KETEPATAN WAKTU PENCAKSIKAT KATEGORI TUNGGAL STUDI EKSPERIMEN DI PELATDA DIY"



Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 26 Juli 2018  
Kajur PKL,  



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP 19711229 200003 2 001

*\*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291
Nomor : 09.016/UN.34.16/PP/2018.	12 September 2018
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
<b>Kepada Yth.</b> <b>Ketua IPSI DIY</b> <b>di Tempat.</b>	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan meeting untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kepada Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama	: Yogi Rahmat Saputra
NIM	: 1562244004
Program Studi	: PKO
Dosen Pembimbing	: Dr. Awan Hariono, M.Or.
NIP	: 197207132002121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: September s/d November 2018
Tempat	: Graha Wanabakti Yasa, Jln. Kenari No. 14 Kel. Semaki Kecamatan Umbulharjo Yogyakarta.
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Imagary Terhadap Tingkat Ketepatan Pencak Silat Kategori Tunggal Study Eksperimen di PELATDA DIY
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
	

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian



PENGURUS DAERAH  
**IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA**  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
Alamat: nDalem Ngadiwintan KT II/23, Suryoputran, Yogyakarta  
Email: [ipsi.diy@gmail.com](mailto:ipsi.diy@gmail.com), CP: 085643816432, 085743241232

---

No : B.27/IPSI-DIY/X/2018  
Lamp : -  
Hal : Balasan

Kepada Yth.

.....  
Di Yogyakarta

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Latanggang  
Jabatan : Ketua Harian Pengda IPSI DIY


Menerangkan bahwa:

Nama : Yogi Rahmat Saputra  
NIM : 15602244004  
Mahasiswa : Universitas Negeri Yogyakarta, Program Studi Pendidikan Kepeleatihan OR

Telah melaksanakan penelitian di PELATDA DIY Cabang Olahraga Pencak Silat dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan Imagary Terhadap Tingkat Ketepatan Waktu Pencak Silat Kategori Tunggal study Eksperimen di PELATDA DIY"**.

Yogyakarta, 16 Oktober 2018

Ketua Harian  
Pengda IPSI DIY

  
Drs. Latanggang

Lampiran 4. Presensi Latihan

No	Nama	September							Oktober						
		12	17	20	22	24	27	29	1	4	6	8	11	13	16
1	Aldillah Jabbal Aga	v	V	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	Berma Swastra	v	V	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3	Firdaus Alif Rchmadhan	v	V	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4	Hyelda Maylinda Puspa	v	V	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5	Irfan	v	V	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6	Nadia Amani	v	V	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7	Nahla Faiza Rahma	v	V	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8	Rohmat Rozkiawan	v	V	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Lampiran 5. Data *Pre Test*

NO	NAMA	BAGIAN 1	BAGIAN 2	BAGIAN 3	BAGIAN 4	TOTAL WAKTU	DN
1	Aldilah Jabbar Aga	34	1.20 (46)	2.06 (46)	55	3.01	130/190
2	Berma Swastra	38	1.27 (49)	2.17 (50)	51	3.09	170/220
3	Firdaus	34	1.19 (45)	2.06 (47)	50	2.56	130/200
4	Irfan	35	1.18 (43)	2.05 (47)	51	2.56	140/220
5	Linda	34	1.23 (48)	2.11 (47)	56	3.08	120/160
6	Nadia Amani	37	1.27 (50)	2.19 (51)	54	3.13	140/180
7	Rohmat	36	1.20 (44)	2.06(46)	50	2.56	140/160

Ket : Bagian 1 : Jurus tangan kosong 1-4

Bagian 2 : Jurus tangan kosong 4-7

Bagian 3 : Jurus senjata golok 8-11

Bagian 4 : Jurus Tongkat 12-14

DN : Denyut Nadi

Lampiran 6. Data *Posttest*

NO	NAMA	BAGIAN 1	BAGIAN 2	BAGIAN 3	BAGIAN 4	TOTAL WAKTU	DN
1	Aldilah Jabbar Aga	34	1.20 (46)	2.05 (45)	55	3.00	150/210
2	Berma Swastra	34	1.23 (49)	2.10 (47)	48	2.58	150/220
3	Firdaus	33	1.18 (45)	2.06 (47)	53	2.59	160/220
4	Irfan	35	1.20 (45)	2.09 (49)	51	3.00	130/220
5	Linda	35	1.20 (45)	2.08 (48)	53	3.01	140/180
6	Nadia Amani	35	1.22 (47)	2.06 (44)	53	2.59	150/200
7	Rohmat	35	1.20 (45)	2.08(48)	52	3.00	130/160

Ket : Bagian 1 : Jurus tangan kosong 1-4

Bagian 2 : Jurus tangan kosong 4-7

Bagian 3 : Jurus senjata golok 8-11

Bagian 4 : Jurus Tongkat 12-14

DN : Denyut Nadi

Lampiran 7. Data Treatment

BAGIAN 1(JURUS 1-4)										
NO	NAMA	SET 1			SET 2			SET 3		
1	Aga (Aw36/Ak34)	40	44	33						
2	Berma ((Aw37/Ak34)	34	41	28						
3	Daus (Aw36/Ak35)	34	38	38	35	35	36	33	38	33
4	Nadia (Aw36/Ak35)	34	37	34	35	38	34	32	34	36
5	Rohmat (Aw35/Ak36)	30	32	35	31	30	29	32	30	28
6	Irfan (Aw36/Ak35)	32	30	32	32	34	31	32	31	32
7	Linda (Aw36/Ak35)	30	33	33	34					

BAGIAN 1(JURUS 1-4)										
NO	NAMA	SET 1			SET 2			SET 3		
1	Aga (Aw35/Ak35)	35								
2	Berma ((Aw30/Ak32)	33	31	34	32	33	30	31	32	32
3	Daus (Aw35/Ak36)	32	32	33	35	33	34	36		
4	Nadia (Aw35/Ak36)	30	36	32	32	32	36	31	32	33
5	Rohmat (Aw36/Ak35)	29	27	32	31	32	34			
6	Irfan (Aw35/Ak35)	32	30	31	33	33	31	34	33	34
7	Linda (Aw 37/Ak36)	31	35	30	33	34	32	38	33	31

BAGIAN 1(JURUS 1-4)										
NO	NAMA	SET 1			SET 2			SET 3		
1	Aga (Aw35/Ak35)	35	Sakit Pusing							
2	Berma ((Aw30/Ak32)	33	31	34	32	33	30	31	32	32
3	Daus (Aw35/Ak36)	32	32	33	35	33	34	36		
4	Nadia (Aw35/Ak36)	30	36	32	32	32	36	31	32	33
5	Rohmat (Aw36/Ak35)	29	27	32	31	32	34			
6	Irfan (Aw35/Ak35)	32	30	31	33	33	31	34	33	34
7	Linda (Aw36/Ak37)	35	37	31	34	30	33	33	35	34

BAGIAN 2(JURUS 5-7)										
NO	NAMA	SET 1			SET 2			SET 3		
1	Aga (Aw43/Ak44)	38	44	43	46	44	43	42	40	45
2	Berma ((Aw37/Ak34)	34	41	28						
3	Daus (Aw43/Ak43)	41	46	40	38	39	40	39	39	40
4	Nadia (Aw46/Ak45)	37	37	40	48	40	40	44	45	42
5	Rohmat (Aw45/Ak45)	36	40	49	47	46	40	41	47	44
6	Irfan (Aw45/Ak44)	45	50	43	45	44	46	40	41	42
7	Linda (Aw49/Ak45)	41	41	39	41	41	39	44	40	38

BAGIAN 2(JURUS 5-7)										
NO	NAMA	SET 1			SET 2			SET 3		
1	Aga (Aw44/Ak44)	43	44	43	42	42	45	44	43	45
2	Berma ((Aw35/Ak38)	32	35	31	33	37	33	35	37	39
3	Daus (Aw43/Ak43)	41	46	40	38	39	40	39	39	40
4	Nadia (Aw46/Ak46)	42	40	40	46	40	42	44	45	42
5	Rohmat (Aw45/Ak45)	38	43	49	44	46	45	41	47	44
6	Irfan (Aw45/Ak44)	45	44	47	45	41	42	43	45	42
7	Linda (Aw44/Ak45)	41	40	39	41	40	39	45	40	42

BAGIAN 2(JURUS 5-7)										
NO	NAMA	SET 1			SET 2			SET 3		
1	Aga (Aw44/Ak43)	43	44	46	43	44	44	43	42	45
2	Berma ((Aw37/Ak40)	36	38	39	37	40	40	38	40	41
3	Daus (Aw43/Ak43)	41	46	40	38	39	40	39	39	40
4	Nadia (Aw45/Ak48)	45	47	40	45	44	40	44	45	47
5	Rohmat (Aw45/Ak45)	39	40	49	47	45	40	41	47	44
6	Irfan (Aw45/Ak44)	44	49	43	45	41	42	45	41	42
7	Linda (Aw46/Ak45)	41	38	39	40	41	45	40	44	42

BAGIAN 3(JURUS 8-10)										
NO	NAMA	SET 1			SET 2			SET 3		
1	Aga (Aw47/Ak50)	50	46	49	45	51	44	48	49	47
2	Berma ((Aw40/Ak43)	39	40	40	44	47	45	44	45	45
3	Daus (Aw45/Ak48)	42	41	51	45	45	47	50	45	47
4	Nadia (Aw46/Ak45)	43	42	45	46	46	47	45	44	45
5	Rohmat (Aw45/Ak48)	44	45	45	45	47	48	47	46	47
6	Irfan (Aw45/Ak44)	45	50	55	59	49	48	44	45	46
7	Linda (Aw49/Ak45)	40	46	45	45	44	43	42	44	45

BAGIAN 3(JURUS 8-10)										
NO	NAMA	SET 1			SET 2			SET 3		
1	Aga (Aw45/Ak45)	48	47	52	51	47	50	44	45	49
2	Berma ((Aw42/Ak44)	35	38	43	42	40	40	44	45	45
3	Daus (Aw47/Ak47)	45	50	52	51	50	49	48	49	48
4	Nadia (Aw46/Ak46)	46	47	48	48	47	47	49	50	50
5	Rohmat (Aw45/Ak50)	47	47	48	49	50	49	49	50	48
6	Irfan (Aw45/Ak49)	45	48	54	55	53	50	49	48	50
7	Linda (Aw45/Ak45)	47	47	45	45	46	55	47	47	46

BAGIAN 3(JURUS 8-10)										
NO	NAMA	SET 1			SET 2			SET 3		
1	Aga (Aw48/Ak50)	47	45	47	50	50	47	49	46	49
2	Berma ((Aw45/Ak43)	40	40	42	44	47	44	49	39	46
3	Daus (Aw47/Ak48)	51	50	48	49	40	49	48	47	48
4	Nadia (Aw45/Ak45)	47	48	49	49	46	47	47	46	48
5	Rohmat (Aw44/Ak47)	49	50	48	45	44	47	43	45	45
6	Irfan (Aw48/Ak50)	48	50	50	49	49	49	48	47	48
7	Linda (Aw49/Ak48)	46	46	47		48	50	55	47	47

BAGIAN 4(JURUS 11-14)										
NO	NAMA	SET 1			SET 2			SET 3		
1	Aga (Aw48/Ak50)	46	47	44	51	50	48	48	49	46
2	Berma ((Aw44/Ak44)	40	42	40	44	43	42	40	45	45
3	Daus (Aw47/Ak47)	50	52	48	48	51	52	53	50	49
4	Nadia (Aw46/Ak46)	45	64	46	47	45	55	53	48	47
5	Rohmat (Aw45/Ak46)	44	41	43	46	45	42	47	48	44
6	Irfan (Aw47/Ak47)	50	48	47	46	46	47	48	48	49
7	Linda (Aw49/Ak48)	48	48	47	53	55	48	47	49	49

BAGIAN 4(JURUS 11-14)										
NO	NAMA	SET 1			SET 2			SET 3		
1	Aga (Aw48/Ak49)	48	46	50	49	47	50	47	48	48
2	Berma ((Aw43/Ak46)	43	42	42	40	41	45	46	41	47
3	Daus (Aw46/Ak48)	51	51	50	51	51	49	50	48	51
4	Nadia (Aw46/Ak45)	47	47	46	46	46	45	52	47	48
5	Rohmat (Aw47/Ak45)	44	46	49	49	50	54	44	42	48
6	Irfan (Aw45/Ak48)	45	48	53	51	50	47	49	50	49
7	Linda (Aw48/Ak45)	40	48	48	45	45	46	45	47	48

BAGIAN 4(JURUS 11-14)										
NO	NAMA	SET 1			SET 2			SET 3		
1	Aga (Aw48/Ak50)	51	50	49	49	47	48	48	49	47
2	Berma ((Aw47/Ak44)	45	45	45	43	44	48	45	45	45
3	Daus (Aw50/Ak49)	50	51	49	48	49	51	50	49	50
4	Nadia (Aw46/Ak48)	47	48	49	49	47	48	50	50	54
5	Rohmat (Aw45/Ak49)	48	48	49	47	48	50	52	53	49
6	Irfan (Aw47/Ak49)	48	48	48	50	50	49	49	48	49
7	Linda (Aw46/Ak49)	50	50	49	48	48	47	49	50	51

Keterangan : Aw : waktu awal

Ak: Waktu Akhir

#### Lampiran 8. Hasil Wawancara

- Nahla Faiza Rahma  
kurang nyaman dalam bergerak saat sebelum melakukan visualisasi, berbanding terbalik dengan setelah melakukan visualisasi gerakan menjadi jelas, pembawaan gerak pun menjadi lebih nyaman. Begitu pula pengaruhnya terhadap irama, sebelum melakukan visualisasi irama gerak terkadang terlalu cepat kadang pula terlalu lambat sehingga belum stabil, berbanding terbalik dengan setelah visualisasi Irama menjadi lebih jelas , tenang dan stabil. Visualisasi pun membuat perasaan lebih tenang, gerakan yang dilakukan juga nyaman, dan lebih yakin dalam memperagakan gerak. Visualisasi juga dapat mengatasi gangguan psikologis yang dialami.
- Berma Swastra  
Ketika sebelum melakukan visualisasi gerakan sedikit lebih berat karna jarang latihan tunggal dan iramanya juga kurang tepat. Sedangkan stelah visualisasi gerakan menjadi lebih jelas, karna terfikirkan lebih dahulu saat visualisasi. Irama sebelum visualisasi kacau tapi setelah visualisasi irama gerak menjadi lebih nyaman dan terkontrol. Sebelum visualisasi ekspresi cenderung tidak keluar kurang menikmati interfal gerak sehingga gerak cenderung terburu-buru, sedangkan setelah visualisasi perasaan jadi lebih siap dan lebih yakin dengan apa yang akan di peragakan. Visualisasi juga mampu mengatasi gangguan psikologis karna dengan membayangkan gerak sebelumnya.
- Firdaus Alif Rachmadhan  
Sebelum melakukan visualisasi belum tergambar hanya sebatas ingatan yang ada, namun setelah visualisasi gambaran tentang gerak tunggal menjadi lebih jelas dan lebih tau apa yang akan dipergakan jika kita dalam keadaan vit, namun ketika melakukan visualisasi dalam keadaan lelah cenderung hilang gambaran dalam visualisasi tersebut. Perasaan sebelum visualisasi cenderung kurang tenang, terburu-buru, irama juga belum masuk. Kalau setelah visualisasi jadi relaks, dan nyaman dengan gerakan. Irama gerak sebelum visualisasi banyak yang tidak masuk kadang terburu-buru kadang terlalu lambat, kalau setelah visualisasi kita dapat membayangkan dulu mau bergerak seperti apa jadi iramanya lebih masuk dan lebih tenang. Visualisasi menurut saya dapat mengurangi rasa gerogi dalam memperagakan jurus.
- Hyelda Maylinda Puspa  
Sebelum visualisasi saya berfikiran gerakan yang udah dibenerin dan gerakannya dimaksimalkan serta kuda-kudanya disiapkan. Setelah visualisasi

jadi lebih fresh dengan gerakan, kadang apa yang saya visualisasikan dapat terulang dalam peragaan tapi juga tidak kalau posisi sedang kelelahan. Perasaan saat setelah melakukan visualisasi lebih tenang g terburu-buru dan waktu lebih mudah untuk masuk atau pas. Jika pake visualisasi irama gerak jadi terkontrol karna terbayangkan dulu sebelumnya, kalau sebelum visualisasi kadang-kadang tidak ada gambarannya. Visualisasi menurut saya dapat mengontrol pikiran yang kita punya lebih tenang lebih fresh dan membuat kita memiliki gambaran menampilkan gerak seperti apa sehingga lebih maksimal.

- Rohmat Rozkiawan  
Sebelum mulai visualisasi gambarannya hanya sekilas hanyalah gerak yang diperagakan ekspresinya tidak ada jadi hanya gerak, setelah visualisasi jadi lebih bias masuk dalam bergerak ekspresinya dan jeda-jedanya. Sebelum melakukan visualisasi gerak cenderung flat, kalau sesudah jadi lebih enak memperagakan karna sudah dipersiapkan. Irama gerakan sebelum visualisasi tidak ada sama sekali. Setelah visualisasi irama jadi lebih dapat diatur jadi lebih jelas. Visualisasi dapat mengatasi gangguan psikologis karna kita membayangkan yang akan digerakan nantinya sehingga lebih jelas dan lebih luwes
- Nadia Amani  
Perasaan dalam bergerak sebelum visualisasi itu tidak tenang, ingin cepat selesai dalam memperagakan gerak. Setelah visualisasi menjadi lebih stabil, dan lebih menikmati lagi gerakan. Perasaan bergerak sebelum melakukan visualisasi gerakan seperti ngambang, aneh, dan flat, sedangkan setelah melakukan visualisasi lebih nyaman karna sudah tergambar difikiran dan tinggal melakukan. Irama gerak sebelum visualisasi tidak stabil, setelah visualisasi irama yang diperagakan sesuai yang dibayangkan dan menjadikan gerak lebih nyaman. Visualisasi membuat kita lebih prepare dalam menghadapi tekanan dalam pertandingan, dan lebih percaya diri.
- Aldillah Jabbal Aga  
Gambaran gerak sebelum melakukan visualisasi belum jelas dan tidak mendapatkan feel bergerak, sedangkan setelah melakukan visualisasi gambaran semakin jelas feel gerakan lebih dapat karna kita sudah membayangkan gerak seperti itu semisal memukul dan menangkis musuh itu seperti apa. Untuk perasaan bergerak sebelum visualisasi kurang nyaman karna feel yang belum dapat, setelah visualisasi menurut saya gerakan menjadi lebih mantap dan lebih jelas. Irama sebelum visualisasi irama gerak

belum dapat karena kita belum membayangkan bagaimana bergerak, ketepatan waktunya, cepat lambat bergerak, dan dapat disimpulkan iramanya rancu. Sedangkan setelah visualisasi irama menjadi lebih enak dan lebih jelas. Visualisasi cukup membantu mengatasi gangguan psikologis karena membuat kita menjadi lebih tenang dan memikirkan gerakan yang akan di peragakan seperti apa, mendapatkan feel gerakan, dan membuat diri kita menjadi lebih yakin.

- Irfan

Dalam melakukan gerak kurang nyama, gambaran gerak juga belum muncul sepenuhnya jika kita lakukan sebelum visualisasi, setelah melakukan visualisasi gambaran gerak menjadi lebih jelas dan tubuh juga menjadi lebih nyaman dalam bergerak. Perasaan bergerak sebelum visualisasi badan cenderung berat dan kaku karena masih meraba-raba gerakan, sedangkan setelah visualisasi pada saat bergerak menjadi lebih ringan namun kendala pada kondisi tubuh yang cenderung tidak panas lagi sehingga mengeluarkan tenaga yang lebih besar. Irama yang saya rasakan sebelum visualisasi sangat terburu-buru, namun setelah dilakukannya visualisasi irama gerak lebih teratur, lebih tenang, dan pikiran lebih relaks. Menurut saya visualisasi memang dapat mengatasi gangguan psikologis yang dialami namun dengan kondisi tubuh yang benar, kondisi lingkungan sekitar, dan konsentrasi dalam melakukan visualisasi tersebut.

Lampiran 9. Uji Normalitas

**Uji Normalitas (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)**

Katagori tunggal putri

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		2
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.00000000
Most Extreme Differences	Absolute	.260
	Positive	.260
	Negative	-.260
Test Statistic		.260
Asymp. Sig. (2-tailed)		. <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. Significance can not be computed because sum of case weights is less than 5.

Katagori tunggal putra

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		5
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.19825255
Most Extreme Differences	Absolute	.240
	Positive	.220
	Negative	-.240
Test Statistic		.240
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10. Uji Homogenitas

**Uji Homogenitas**

Homogenitas Putra

$$\begin{aligned} Sx &= \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{5 \times 130 - (19)^2}{5(4)}} \\ &= 2.881 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} Sy &= \sqrt{\frac{n \sum y^2 - (\sum y)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{5 \times 5 - (3)^2}{5(4)}} \\ &= 0.894 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} f &= \frac{Sx}{Sy} \\ &= \frac{0.894}{2.881} \\ &= 0.310 \end{aligned}$$

$$f(4.4) = 6.39$$

Putri

$$\begin{aligned} Sx &= \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n}} \\ &= \sqrt{\frac{2 \times 233 - 21^2}{2}} \\ &= 3.536 \end{aligned}$$

$$S_y = \sqrt{\frac{n \sum y^2 - (\sum y)^2}{n}}$$

$$= \sqrt{\frac{2 \times 2 - 2^2}{2}}$$

$$= 0$$

$$f = \frac{S_y}{S_x}$$

$$= \frac{0}{3.536}$$

$$= 0$$

$$f(1,1) = 161$$

Lampiran. 11 Uji Hipotesis

DATA DALAM BENTUK SELISIH DENGAN WAKTU YANG DIHARAPKAN, 3.00

Data	PRE (X)	$X^2$	POST (Y)	$Y^2$	D	$D^2$
AJA	1	1	0	0	1	1
BS	9	81	2	4	7	49
F	4	16	1	1	3	9
IZ	4	16	0	0	4	16
RR	4	16	0	0	4	16
$\Sigma$	22	130	3	5	19	91

DATA	PRE (X)	$X^2$	POST (Y)	$Y^2$	D	$D^2$
L	8	64	1	1	7	49
NA	13	169	1	1	12	144
$\Sigma$	21	233	2	2	19	193

Putra

$$\begin{aligned}
 Sd &= \sqrt{\frac{1}{n-1} \left( \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n} \right)} \\
 &= \sqrt{\frac{1}{5-1} \left( 91 - \frac{(19)^2}{5} \right)}
 \end{aligned}$$

$$= \sqrt{\frac{1}{4}(91 - 72.2)}$$

$$= \sqrt{4.7}$$

$$= 2.168$$

$$t = \frac{\frac{D}{\bar{n}}}{\frac{Sd}{\sqrt{n}}}$$

$$= \frac{\frac{19}{5}}{\frac{2.168}{\sqrt{5}}}$$

$$= 3.918$$

$$t \text{ tabel} = 2.015$$

Putri

$$Sd = \sqrt{\frac{1}{n-1} \left( \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n} \right)}$$

$$= \sqrt{\frac{1}{2-1} \left( 193 - \frac{(19)^2}{2} \right)}$$

$$= \sqrt{\frac{1}{1} (193 - 180.5)}$$

$$= \sqrt{12.5}$$

$$= 3.536$$

$$t = \frac{\frac{D}{\bar{n}}}{\frac{Sd}{\sqrt{n}}}$$

$$= \frac{\frac{19}{2}}{\frac{3.536}{\sqrt{2}}}$$
$$= 3.8$$

*t tabel* = 2.919

Lampiran 12. Dokumentasi Foto Penelitian





