

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN LURUS
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
MAN 2 SLEMAN DAN MAN 4 SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:
Akbar Ridho Illahi
NIM : 19602244048

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2023

**LEMBAR PERSETUJUAN
PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN LURUS
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
MAN 2 SLEMAN DAN MAN 4 SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**AKBAR RIDHO ILLAHI
NIM 19602244048**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 17 Juli 2023

Ketua Departemen PKO



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.
NIP 197207132002121001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akbar Ridho Illahi

NIM : 19602244048

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman

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

Yogyakarta, 23 Juli 2023

Yang Menyatakan,



Akbar Ridho Illahi
NIM: 19602244048

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN LURUS
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
MAN 2 SLEMAN DAN MAN 4 SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI


**AKBAR RIDHO ILLAHI
NIM 19602244048**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Tanggal: 9 Agustus 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or. (Ketua Tim Penguji)		15/8/23
Dr. Ratna Budiarti, S.Pd.K.Or., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		15/8/23
Dr. Lismadiana, M.Pd. (Penguji Utama)		15/8/23

Yogyakarta, 15 Agustus 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
196407071988121001

MOTTO

“Tanpa tindakan, pengetahuan tidak ada gunanya dan pengetahuan tanpa tindakan
itu sia-sia”

(Abu Bakar Asshidiq)

“Mahkota seseorang adalah akalnya, derajat seseorang adalah agamanya,
sedangkan kehormatan seseorang adalah budi pekertinya”

(Umar Bin Khattab)

“Seseorang yang putus asa melihat kesulitan dalam setiap kesempatan, tetapi
orang yang optimis melihat peluang dalam setiap kesulitan”

(Ali Bin Abi Thalib)

“Semua bisa karena terbiasa”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, penulis bersyukur atas segala rahmat dan ridho Allah SWT, sehingga berakhirnya pengerjaan Tugas Akhir Skripsi penulis dan masa studi jenjang sarjana yang selama ini penulis tempuh banyak melibatkan banyak pihak. Karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Drs. Suhandi Harto M.Pd. dan Zawiyah M.S., selaku kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan, saran, doa, cinta dan kasih sayang.
2. Hexa Husna Khumairahaz S.Pd. dan Umu Hanifah S.Pd, M.Si., selaku kedua kakak yang senantiasa memberikan dukungan, saran, doa, cinta dan kasih sayang.
3. Husein Ari Wibowo S.Pd. dan Aditya Wahyu Nugraha S.Pd, M.Si., selaku kedua kakak ipar yang senantiasa memberikan dukungan, saran, doa cinta, dan kasih sayang.
4. Keluarga besar dari kedua orang tua yang senantiasa memberikan bantuan dalam bentuk materi maupun semangat.
5. Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing, memotivasi, dan memberikan saran dan kritik pada proses berjalannya pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini sampai selesai.
6. Untuk semua dosen, pelatih, dan adik-adik peserta ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman yang telah bersedia membantu proses berjalannya pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini sampai selesai.
7. Teman-teman dan sahabat yang selalu menemani dikala susah maupun senang dan selalu memberikan motivasi dikala penulis mulai bosan, penulis mengucapkan terimakasih.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya. Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman” dapat disusun sesuai dengan harapan penulis. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Drs. Fauzi, M.Si., selaku Koorprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Prof. Dr. Awan Hariono S.Pd, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan, serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Kepala Sekolah MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si, selaku validator instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
6. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu kelancaran penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya, semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 23 Juli 2023

Penulis,



Akbar Ridho Illahi
NIM. 19602244048

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN LURUS
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
MAN 2 SLEMAN DAN MAN 4 SLEMAN**

Akbar Ridho Illahi
NIM 19602244048

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh latihan mental *imagery* terhadap ketepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler yang mengikuti pencak silat MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman.

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu dengan desain “*pre-experimental design*”. Penelitian ini menggunakan subjek peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman yang berjumlah 34 siswa yang ditentukan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam mengukur ketepatan tendangan lurus adalah instrumen mengukur keterampilan pencak silat dari Johansyah Lubis. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengaruh latihan mental *imagery* terhadap ketepatan tendangan lurus pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman dengan perlakuan di luar ruangan sedangkan MAN 4 Sleman di dalam ruangan. Nilai rerata yang diperoleh siswa MAN 2 Sleman 70,150 sebelum diberi perlakuan dan nilai mean *posttest* ketepatan tendangan lurus mengalami peningkatan menjadi 79,275, sedangkan nilai rerata yang diperoleh siswa MAN 4 Sleman 71,179 dan nilai mean *posttest* ketepatan tendangan lurus mengalami peningkatan menjadi 81,500. Rerata kenaikan yang diperoleh siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 4 Sleman lebih besar dibandingkan dengan MAN 2 Sleman dengan selisih 1,196. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara MAN 4 Sleman dan MAN 2 Sleman, bahwa perlakuan latihan mental *imagery* yang dilakukan oleh siswa MAN 4 Sleman di ruangan tertutup lebih efektif dibandingkan dengan siswa MAN 2 Sleman di ruangan terbuka yang kurang kondusif.

Kata kunci: latihan *imagery*, ketepatan, , tendangan lurus.

**DIFFERENCE IN THE EFFECT OF MENTAL IMAGERY TRAINING
TOWARDS THE STRAIGHT KICKS ACCURACY OF PENCAK SILAT
EXTRACURRICULAR MEMBERS OF MAN 2 SLEMAN AND MAN 4
SLEMAN**

**Akbar Ridho Illahi
19602244048**

Abstract

This research was conducted with the aim of determining whether there are any differences in the effect of mental imagery training towards the straight kicks accuracy of pencak silat extracurricular members of MAN 2 Sleman (Sleman 2 Islamic High School) and MAN 4 Sleman (Sleman 4 Islamic High School).

This research used the quantitative study, and the research method used a quasi-experimental method with a "pre-experimental design". This research used the subjects of pencak silat extracurricular members of MAN 2 Sleman and MAN 4 Sleman, totaling 34 students who were taken by using purposive sampling. The criteria in determining this sample were: (1) had participated in all extracurricular activity programs according to a predetermined schedule, (2) were the students in a minimum of tenth grade and a maximum of eleventh grade, (3) had completed data based on primary data, (4) had the ability to do a straight kick, (5) had the basic ability of pencak silat in an upright stance and a tidal stance. The instrument to measure the accuracy of straight kicks was the instrument for measuring pencak silat skills from Johansyah Lubis. The data analysis techniques used the t test (paired sample t-test).

The results show that there is a difference in the effect of mental imagery training towards the straight kicks accuracy of pencak silat extracurricular members of MAN 2 Sleman with the outdoor treatment while for MAN 4 Sleman with the indoor treatment. The mean score obtained by the students of MAN 2 Sleman was at 70.150 before being given treatment and the mean posttest value of straight kick accuracy increases to 79.275, while the mean value obtained by MAN 4 Sleman students was at 71.179 before given the treatment and the mean posttest value of straight kick accuracy increases to 81.500. The average increase obtained by the pencak silat extracurricular members of MAN 4 Sleman is greater than MAN 2 Sleman with a difference of 1.196. Hence, it can be concluded that there are differences between MAN 4 Sleman and MAN 2 Sleman, that the treatment of mental imagery training carried out by MAN 4 Sleman students in the building is more effective than students of MAN 2 Sleman in open spaces which are inconducive.

Keywords: imagery training, accuracy, straight kick.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
C. Batasan Masalah.....	5
A. Rumusan Masalah	5
B. Tujuan Penelitian.....	5
C. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Pencak Silat.....	7
2. Hakikat Latihan.....	16
3. Hakikat Tendangan Lurus Pencak Silat.....	19
4. Hakikat Mental <i>Imagery</i>	20
B. Penelitian Yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
1. Populasi.....	33

2. Sampel	33
D. Definisi Operasional Variabel	34
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	35
1. Teknik Pengumpulan Data.....	35
2. Instrumen Penelitian	35
F. Teknik Analisis Data.....	39
1. Mencari Mean	39
2. Mencari Standar Deviasi.....	40
3. Uji Normalitas.....	40
4. Uji Homogenitas	40
5. Uji Beda Dua Rata-rata (Uji-t).....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	42
2. Hasil Uji Prasyarat	46
3. Hasil Uji Hipotesis.....	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian	53
C. Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	56
1. Keterbatasan peneliti.....	56
2. Peserta didik kurang serius saat melakukan latihan.....	56
3. Faktor Cuaca	56
4. Kegiatan peserta didik (kerja kelompok, bimbingan belajar/les, mengaji)	56
5. Faktor latihan	57
6. Faktor Tempat.....	57
BAB V KESIMPULAN & SARAN.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi Penelitian	58
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan	65
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Tugas Akhir Skripsi.....	66
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian di MAN 2 Sleman.....	67
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian di MAN 4 Sleman.....	68
Lampiran 5. Surat Penerimaan Penelitian MAN 2 Sleman	69
Lampiran 6. Surat Penerimaan Penelitian MAN 4 Sleman	70
Lampiran 7. Program Latihan	71
Lampiran 8. Uji Normalitas	84
Lampiran 9. Uji Homogenitas	85
Lampiran 10. Data Hasil <i>Pretest</i> MAN 2 Sleman	86
Lampiran 11. Data Hasil <i>Posttest</i> MAN 2 Sleman.....	86
Lampiran 12. Data Hasil <i>Pretest</i> MAN 4 Sleman	87
Lampiran 13. Data Hasil <i>Posttest</i> MAN 4 Sleman.....	87
Lampiran 14. Daftar Kehadiran <i>Treatment</i> MAN 2 Sleman	88
Lampiran 15. Daftar Kehadiran <i>Treatment</i> MAN 4 Sleman	889
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian di MAN 2 Sleman	90
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian di MAN 4 Sleman	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 2. Rancangan <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	32
Gambar 3. Posisi Tendangan Lurus yang Tepat	36
Gambar 4. Diagram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 2 Sleman	44
Gambar 5. Diagram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 4 Sleman	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Pengukuran Penampilan Keterampilan Pencak Silat....	37
Tabel 2. Penilaian Teknik Tendangan Lurus	38
Tabel 3. Modifikasi Penilaian dari Sumber: Johansyah Lubis, Pencak Silat Edisi Kedua, hal.170	38
Tabel 4. Penilaian Penampilan Keterampilan Atlet yang disarankan.....	38
Tabel 5. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> siswa ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 2 Sleman	43
Tabel 6. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perbedaan Pengaruh Latihan Mental <i>Imagery</i> terhadap Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 2 Sleman	44
Tabel 7. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 4 Sleman	45
Tabel 8. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 4 Sleman	45
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 10. Uji Homogenitas Ketepatan Tendangan Lurus MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman dengan <i>Test of Homogeneity of Variance</i>	47
Tabel 11. Hasil Uji Paired Sample T Test	49
Tabel 12. <i>Paired Samples</i> Statistik	50
Tabel 13. Independent Samples Test	52
Tabel 14. Group Statistics.....	52

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah salah satu budaya asli dari Indonesia. Budaya bangsa yang perpaduan antara beladiri dan kesenian. Pencak silat menyeimbangkan antara pengolahan jasmani dari seseorang agar dapat membela diri dengan pembentukan karakter seseorang agar memiliki pribadi yang mulia antar manusia dan dengan Tuhan yang Maha Esa, dengan menyeimbangkan keduanya, maka seseorang yang mempelajari pencak silat akan menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Orientasi pencak silat juga mengarah kepada olahraga yang dapat dipertandingkan. Hal ini dibuktikan dengan adanya 4 kategori yang dipertandingkan, yaitu kategori tanding, tunggal, ganda dan regu (Lubis, 2004: 4).

Menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan perlu dilakukan seawal mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis dan memakan waktu cukup panjang. Tujuan dari latihan adalah pencapaian prestasi. Untuk bisa mencapai prestasi maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat elemen itu merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Terkadang atlet sudah memiliki kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik, akan tetapi saat bertanding mengalami penurunan pada mentalnya. Melihat fenomena yang terjadi tersebut, penting sekiranya diterapkan sebuah latihan mental *imagery* dalam menghadapi pertandingan. Latihan mental *imagery* merupakan salah satu jenis latihan mental yang kompleks. Latihan mental *imagery* adalah kegiatan visualisasi diri melakukan gerakan atau teknik di dalam pikiran.

Latihan mental *imagery* mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan, hal ini terdapat dalam Maksun (2007), menjelaskan *imagery* merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, memecahkan masalah, meningkatkan kewaspadaan, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian. Latihan mental *imagery* merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan seperti membayangkan orang tersebut sedang bertanding dengan lawannya dengan kemampuan dan teknik yang dimiliki. Dalam pelaksanaan latihan mental, para atlet memiliki berbagai macam jenis metode latihan salah satunya metode *imagery*. *Imagery* merupakan salah satu cara atau simulasi yang terjadi dalam otak yang menyebabkan individu dapat membentuk gambaran-gambaran dalam otaknya (Ari Septiyanto & Suharjana, 2015: 108). Sedangkan Tangkudung dan Mylsidayu (2017: 109) menyatakan membayangkan atau menggambarkan atau mengingat atau memunculkan kembali objek dan peristiwa atau pengalaman keterampilan yang benar di dalam pikiran.

Tendangan lurus adalah tendangan yang mengarah ke ulu hati dan lintasanya ke depan dengan mengangkat sebelah kaki dan tubuh harus berada di depan dengan perkenaanya menggunakan bola kaki (Lubis, 2004: 26). Tendangan lurus merupakan salah satu teknik tendangan yang sering kali digunakan oleh atlet untuk mendapatkan poin dalam bertanding, karena sangat efektif digunakan untuk menyerang lawan. Tendangan lurus banyak digunakan karena menguntungkan

kaki atlet saat bertanding, dimana tendangan ini dapat dilakukan dengan rileks, cepat dan mudah, serta daya tendangnya berbobot,

Penulis melakukan observasi pada tanggal 22 Maret 2023 di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman. Penulis memilih melakukan observasi di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman dikarenakan MAN 2 dan MAN 4 memiliki prestasi pencak silat yang menonjol pada event Kejurkab Remaja Sleman 2022. Penulis mendapatkan hasil observasi, yaitu: (1) sebagian besar teknik tendangan lurus yang dipraktekkan oleh siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman masih kurang benar, (2) kurangnya ketepatan tendangan lurus pada sasaran, (3) siswa belum mengetahui apa itu latihan mental *imagery*, (4) pelatih masih menggunakan latihan metode konvensional belum mengikuti perkembangan zaman, sehingga kurang efektifnya latihan untuk mendapatkan prestasi yang terbaik, (5) kurangnya latihan mental *imagery* pada siswa, sehingga siswa masih kurang berani dan fokus dalam melakukan tendangan lurus, (6) pelatih belum memiliki program latihan mental *imagery* untuk siswa ekstrakurikuler pencak silat.

Penelitian mengenai pengaruh latihan mental *imagery* terhadap atlet di Yogyakarta sudah dijelaskan oleh Rahmat Saputra (2019), dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Ketepatan Waktu Pencak Silat Kategori Tunggal (Studi Eksperimen di Pelatda DIY)”. Penelitian tersebut membahas tentang pengaruh latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu pencak silat pada kategori tunggal, sedangkan dalam penelitian ini penulis

melakukan latihan mental *imagery* untuk melihat pengaruhnya terhadap ketepatan sasaran pada teknik tendangan lurus.

Bentuk latihan *imagery* diharapkan dapat mampu memudahkan pembelajaran siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 dan MAN 4 Sleman khususnya pada ketepatan tendangan lurus. Siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman memiliki permasalahan yang mungkin juga pernah dialami oleh siswa-siswa yang lainnya. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti mengambil judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman”

B. Identifikasi Masalah

1. Sebagian besar teknik tendangan lurus yang dilakukan siswa masih kurang benar.
2. Kurangnya ketepatan sasaran yang dilakukan siswa dalam melakukan teknik tendangan lurus.
3. Siswa belum mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap ketepatan tendangan lurus.
4. Latihan yang digunakan masih menggunakan metode konvensional dan belum mengikuti perkembangan zaman.
5. Kurangnya latihan mental *imagery* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman.

6. Belum adanya program latihan mental *imagery* yang diterapkan pelatih terhadap siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman.

C. Batasan Masalah

Mental *imagery* sangat penting bagi seorang pelatih dan siswa ekstrakurikuler pencak silat dalam meraih prestasi yang diharapkan, oleh karena itu peneliti mengambil judul tentang pengaruh latihan mental *imagery* bagi seorang siswa ekstrakurikuler pencak silat, kemudian agar permasalahan penelitian tidak menjadi luas, maka ruang lingkup penelitian perlu untuk dibatasi. Berdasarkan dari identifikasi di atas maka dalam penelitian dibatasi pada “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman”.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan diatas, oleh dari itu rumusan masalah pada penelitian ini yaitu adalah: Adakah Perbedaan Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 2 Sleman dengan di MAN 4 Sleman?

B. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pelatih, para atlet, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut, yaitu:

1. Secara Teoritis

- a. Diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengembangkan bentuk latihan mental *imagery* yang tepat untuk atlet dalam pencapaian prestasi tertinggi.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan yang luas tentang pentingnya melatih mental *imagery* atlet dalam bidang keolahragaan khususnya cabang olahraga pencak silat.
- c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang keolahragaan, khususnya cabang olahraga pencak silat.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti dapat menambah wawasan, pengetahuan, serta pengalaman tentang pentingnya melatih mental *imagery* atlet khususnya cabang olahraga pencak silat.
- b. Bagi pelatih supaya menambah kajian tentang pentingnya pelatih melatih mental *imagery* atlet pada cabang olahraga pencak silat.
- c. Bagi atlet supaya mengetahui keadaan mental *imagery*nya khususnya kemampuan ketika bertanding pada cabang olahraga pencak silat.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat adalah olahraga beladiri yang mana termasuk ke dalam salah satu budaya Indonesia yang harus dilestarikan. Pencak silat berasal dari dua suku kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerakan dasar beladiri yang terkait pada peraturan. Silat mempunyai pengertian gerak bela yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau keselamatan Bersama diri atau keselamatan bersama, menghindarkan diri / manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat). Dalam perkembangannya kini istilah pencak lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan gerakan keindahan gerakan, sedangkan silat adalah inti ajaran beladiri dalam pertarungan.

Berdasarkan arti kata pencak silat dapat dirumuskan bahwa, pencak silat merupakan gerak dasar beladiri yang didasarkan pada peraturan yang berlaku yang bersumber dari kerohanian dan menghindari dari segala malapetaka. PB IPSI bersama BAKIN (1975) dalam Srihati Waryati dan Agus Mukholid (1992: 15) menyatakan pengertian pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup

dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Istilah pencak silat sebagai seni beladiri bangsa Indonesia, merupakan kata majemuk adalah hasil keputusan seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor. Hal ini dilakukan karena menurut para tokoh pendiri IPSI memiliki makna yang sama, selain itu juga untuk mempersatukan perguruan pencak dan perguruan silat yang ada saat itu (Pratama & Trilaksana, 2018: 109).

Pencak silat adalah hasil budaya manusia indonesia untuk membela / mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (PB IPSI bersama BAKIN, 1975). Kata Pencak maupun Silat sama-sama mengandung pengertian kerohanian, irama, keindahan, kiat, maupun praktek, kinerja, atau aplikasinya.

Pencak silat memiliki 4 aspek yang saling terkait satu sama lain. Seperti yang dijelaskan oleh Erwin (2015: 19) bila ditinjau dari identitas dan kaidahnya, pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual 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 spiritual, (2) aspek seni, (3) aspek beladiri, (4) aspek olahraga. Keempat aspek mempunyai teknik, taktik dalam unsur pembelaan dan serangan yang berbeda. Teknik pencak silat sangatlah banyak, namun demikian teknik yang tepat pada pertandingan sangat

berbeda dengan teknik-teknik beladiri dikarenakan pada pertandingan pencak silat harus sesuai peraturan pertandingan pencak silat yang berlaku (Nugroho, 2022: 68).

Peraturan pertandingan pencak silat tahun 2022 mengalami beberapa perubahan contohnya dari kategori yang dipertandingkan saja yang dulunya hanya 3 kategori saja yang dipertandingkan sekarang ada 5 kategori yang dipertandingkan. Menurut Agung Nugroho (Perwasitan Pencak Silat: 2022) 5 kategori tersebut, yaitu:

1) Kategori Tanding

Kategori tanding, yaitu kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina, dan semangat juang, serta menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus.

2) Kategori Tunggal

Kategori tunggal, yaitu kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, mantap, dan penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal.

3) Kategori Ganda

Kategori ganda, yaitu kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus

serang bela yang dimiliki. Gerakan serangan bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap, dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda.

4) Kategori Regu

Kategori regu, yaitu kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu.

5) Kategori Festival (Solo Kreatif)

Kategori festival (solo kreatif), yaitu kategori yang menampilkan koreografi berdurasi 1 sampai 3 menit yang dibawakan oleh seorang pesilat yang dalam pertunjukannya harus disertai dengan senjata nusantara. Senjata yang digunakan diperbolehkan beradu, menimbulkan bunyi dan percikan. Namun, bilahnya harus tumpul, runcing, tidak tajam, dan sesuai dengan ukurannya. Dalam penampilannya diiringi dengan musik *live* atau audio diperbolehkan.

Sebagai olahraga prestasi, pencak silat dibina sesuai dengan asas dan norma olahraga, yaitu disamping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik, diutamakan pula dalam memupuk sifat-sifat ksatria dalam pelaksanaannya (Sudiana dan Sepyanawati, 2017).

Menurut beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan, bahwa Pencak Silat merupakan cabang olahraga tradisional asli Indonesia, warisan budaya leluhur bangsa Indonesia dan merupakan bela diri yang memiliki 4 aspek, yaitu: aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek seni, dan aspek olahraga. Pencak silat juga merupakan sistem bela diri yang mempunyai 4 nilai, yaitu: etis, teknis, estetis, dan atletis.

a. Teknik Dasar Pencak Silat

Teknik pencak silat terdiri atas: (1) pukulan, (2) tendangan, dan (3) jatuhan yang memerlukan koordinasi tinggi (Agung Nugroho, 2000: 78). Agar dapat melakukan Teknik dengan baik dan benar diperlukan kemampuan biomotor yang baik. Kemampuan biomotor yang diperlukan dalam pencak silat adalah *power*, koordinasi, dan ketepatan pada bidang sasaran. Mengingat betapa kompleksnya teknik-teknik pencak silat, maka perlu dalam melatih teknik dasar pencak silat didahului dengan:

1) Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang dari seorang pesilat. Kuda-kuda adalah suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri (Kriswanto, 2015 : 43). Kuda-kuda juga digunakan latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki.

2) Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik sikap dan gerak kesiapsiagaan dalam menghadapi lawan untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola, dilakukan pada awal atau akhir dari rangkaian gerak. Sikap pasang merupakan koordinasi sikap kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap lengan (Januarno, 1989: 71). Sikap pasang dapat dimulai dari kaki kiri atau sebaliknya dimulai dari kaki kanan. Januarno (1989: 71) menyatakan bahwa penggunaan sikap pasang dapat dilakukan dengan cara yaitu: (1) tangan terbuka untuk memancing lawan, dan (2) dengan tangan tertutup rapat untuk melindungi badan.

3) Pola Langkah

Menurut Tatang Muhtar (2020) Pola langkah adalah pengembangan langkah yang berangkai dengan tujuan tertentu merupakan bentuk pola langkah. Ada 6 bentuk pola langkah, terdiri atas: (a) pola langkah lurus, (b) pola langkah gergaji / sig-sag, (c) pola langkah ladam / "U", (d) pola langkah segitiga, (e) pola langkah segi empat, (f) pola langkah huruf "S".

4) Belaan

Belaan adalah suatu upaya untuk meninggalkan serangan, yang terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran. Menurut Lubis & Wardoyo (2016:37) tangkisan adalah suatu teknik belaian untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Sedangkan hindaran adalah

suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang).

5) Serangan

Menurut Lubis & Wardoyo (2016:28), serangan terdiri dari beberapa jenis seperti: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkaran, tebasan, tebang, sangga, dan dobrakan. Serangan tungkai dan kaki, terdiri dari tendangan (tendangan lurus, tusuk, kepret, jejak, gajul, tendangan T / samping, dan lain-lain), sapuan, dan dengkulan.

6) Tangkapan

Tangkapan adalah bela diri dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan (Kriswanto, 2015:96). Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain (Lubis & Wardoyo, 2016:43).

7) Jatuhan

Jatuhan adalah teknik dan taktik serangan jarak jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan (Kriswanto, 2015:104). Jatuhan langsung adalah jatuhan yang menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara: sapuan, sirkel, dan guntingan. Jatuhan tak langsung adalah jatuhan yang dihasilkan dari proses

tangkapan yang dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas.

Beberapa perubahan cukup signifikan dalam peraturan terbaru PERSILAT tahun 2022 antara lain:

1) Prosedur Penimbangan.

- a) Penimbangan akan dilakukan pada pagi hari sebelum pertandingan dimulai, hanya untuk mereka yang dijadwalkan bertanding pada hari yang sama.
- b) Pada saat penimbangan, pesilat harus mengenakan seragam standar pencak silat tanpa sabuk, pelindung kemaluan / pelindung lainnya.
- c) Jika pesilat berat badannya tidak sesuai maka akan diberikan pilihan untuk melepaskan semua pakaian. Handuk akan disediakan untuk membantu para atlet. Ruangan terpisah harus disediakan untuk melakukan penimbangan.
- d) Tidak ada toleransi waktu yang akan diberikan. Jika atlet tidak setuju untuk melakukan strip di tempat, mereka akan didiskualifikasi.
- e) Tidak akan ada toleransi berat badan
- f) Penimbangan terakhir adalah 1 jam sebelum pertandingan dimulai. Jika pesilat gagal muncul untuk menimbang, dia akan didiskualifikasi.
- g) Penimbangan hanya dilakukan satu kali dan harus disaksikan oleh official kedua tim dan panitia yang bertugas.
- h) Petugas penimbangan dan official kedua tim wajib menandatangani formulir penimbangan.

- i) Petugas penimbangan ditunjuk oleh Panitia Penyelenggara, yang akan bertugas sesuai dengan jenis kelamin para Pesilat.
- j) Bagi pesilat cedera yang dirawat di rumah sakit, diberikan waktu sampai jam 13.00 untuk melapor penimbangan.

2) Nilai Teknik.

a) Nilai 1

Nilai 1 diperoleh apabila seluruh serangan dengan tangan menggunakan alat penyasar yang benar dan mengenai sasaran yang tepat tanpa terhalang oleh apapun, yaitu:

- (1) Pukulan
- (2) Menarik *body protector* sambil memukul sasaran sah
- (3) Menarik tangan lawan sambil memukul sasaran sah
- (4) Menangkap kaki sambil memukul sasaran sah
- (5) Serangan siku tanpa memegang
- (6) Pukulan saat lawan di bawah

b) Nilai 2

Nilai 2 diperoleh apabila seluruh serangan dengan kaki apabila menggunakan alat penyasar yang benar dan mengenai sasaran yang tepat tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan.

c) Nilai 3

Nilai 3 diperoleh apabila seluruh teknik jatuhan berhasil menjatuhkan lawan atau berhasil melakukan *counter attack*.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa 1994:4). Menurut Sukadiyanto (2005:1) latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Teori tersebut diperkuat dengan teori Awan Hariono (2006: 1), yaitu, latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan penampilan olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pembebanan yang progresif.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan seorang atlet dalam mencapai prestasi yang terbaik dengan sesuai waktu dan program yang telah ditentukan. Hal ini diperkuat oleh teori yang disampaikan oleh Awan Hariono (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.

Tujuan dan sasaran utama latihan langsung ditujukan terhadap peningkatan unsur-unsur biomotor yang disesuaikan dengan karakteristik dan keterampilan cabang olahraga pencak silat.

c. Pengaruh Latihan

Beberapa perubahan yang terjadi setelah melakukan latihan yaitu perubahan otot, perubahan sistem *cardiopulmonary*, tulang, tendon dan ligamen, tulang rawan dan persendian, penurunan tekanan darah sistole dan diastole. Efek jangka panjang dari latihan juga berefek pada meningkatnya kemampuan sistem pernafasan, fungsi jantung, paru-paru, sirkulasi darah, dan volume darah. Latihan juga mempengaruhi kemampuan fisik, antara lain meningkatkan ketahanan otot, kekuatan, power, kerapatan tulang, dan juga menguatkan tendon dan ligamen (Sukadiyanto, 2010: 18). Sedangkan 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 tubuh pun 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 sistem 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. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Hal tersebut pernah dijelaskan juga oleh Sukadiyanto (2010: 13)

Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Sedangkan prinsip latihan menurut Bompa (2003: 321), adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, (7) prinsip peningkatan beban. Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12), menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, (12) sistematis.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi perlu diperhatikan bagi seorang pelatih dan atlet mengenai latihan yang dapat diterapkan sesuai cabang olahraga masing-masing.

3. Hakikat Tendangan Lurus Pencak Silat

a. Pengertian Tendangan Lurus

Tendangan lurus merupakan salah jurus yang terdapat dalam seni bela diri khususnya cabang olahraga pencak silat. Tendangan lurus ini termasuk tendangan yang sangat sering digunakan untuk pertandingan pencak silat khususnya kategori tanding, karena tendangan ini sangat telak jika sasaran terkena tepat di ulu hati atau dada.

Menurut Johansyah Lubis (2003:26) yaitu: “Tendangan depan atau tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati”

b. Analisis Gerakan Tendangan Lurus

Tendangan depan yaitu tendangan yang perkenaan terletak pada telapak, ujung telapak, dan tumit kaki. Tendangan ini diawali dengan mengangkat lutut ke depan terlebih dahulu ke arah depan dan meluruskan ke arah depan. Tendangan jenis ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak jauh, dan bagi pesilat yang memiliki tungkai yang panjang sangat efektif digunakan karena jangkauannya pasti lebih panjang. Kelemahan dari tendangan ini adalah jika gerak balikan tidak cepat maka sangat mudah tendangan tersebut untuk ditangkap.

4. Hakikat Mental *Imagery*

a. Pengertian *Imagery*

Imagery merupakan bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan Gerakan di dalam pikiran. *Imagery* merupakan merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. *Imagery* merupakan salah satu cara atau simulasi yang terjadi dalam otak yang menyebabkan individu dapat membentuk gambaran-gambaran dalam otaknya (Ari Septiyanto dan Suharjana, 2015: 108). Sedangkan Tangkudung dan Mylsidayu (2017: 109) menyatakan bahwa *imagery* adalah membayangkan atau menggambarkan, mengingat atau memunculkan kembali objek dan peristiwa atau pengalaman keterampilan yang benar di dalam pikiran.

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

Dapat disimpulkan bahwa *imagery* merupakan bentuk latihan mental yang dilakukan dengan cara membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, serangkaian aktivitas, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar, dan telah disimpan dalam ingatan.

b. Bentuk Latihan *Imagery*

Imagery merupakan salah satu bentuk latihan mental yang sangat kompleks. Terdapat berbagai macam definisi serta pembagian jenis *imagery*. Pada dasarnya latihan *imagery* adalah sebuah latihan mental yang mengoptimalkan pada proses membayangkan yang menggunakan seluruh panca indera. Komarudin (2016: 84-85) mengklasifikasikan latihan mental menjadi lima bentuk yaitu sebagai berikut:

Cognitive Specific (CS): Latihan *imagery* ini khusus untuk keterampilan olahraga yang spesifik, seperti tembakan bebas dalam permainan bola basket

- 1) *Cognitive General* (CG): Latihan *imagery* ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi pertahanan dan penyerangan yang dilakukan oleh tim sepakbola.
- 2) *Motivational Specific* (MS): Latihan *imagery* ini dilakukan untuk menentukan tujuan secara spesifik, dan membentuk perilaku yang berorientasi pada tujuan, seperti atlet angkat berat ingin mencapai rekor angkatan, memperoleh medali dalam kejuaraan. Latihan ini adalah *imagery* untuk tujuan motivasi.

- 3) *Motivational General Arousal* (MGA): Latihan *imagery* ini berhubungan dengan emosi dan performa, seperti merasa gembira dan semangat ketika bertanding di depan penonton yang banyak.
- 4) *Motivational General Mastery* (MGM): Latihan *imagery* ini terkait dengan penguasaan situasi olahraga, seperti atlet sepakbola tetap fokus ketika berada posisi dicaci-maki oleh penggemarnya.

Monty P. 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*) atas kelangsungan (*continuation*) suatu proses. Dengan kata lain bahwa rangkaian proses latihan *imagery* tidak hanya terhenti pada proses membayangkan tetapi dilanjutkan pada tahap eksekusi gerakan.

Dalam penelitian ini para siswa akan melakukan *internal imagery* dimana atlet membayangkan dirinya sedang melakukan teknik gerakan tendangan lurus dengan ketepatan sarannya sesuai kapasitas memori yang siswa miliki di dalam otaknya, hal ini bertujuan untuk mengoptimalkan memori dalam otak serta memunculkan otomatisasi dalam memunculkan bayangan serta gerak teknik tendangan lurus dalam peragaan secara nyata. Selain itu siswa juga diberikan latihan *external imagery* para siswa akan diberikan stimulus berupa contoh gerakan tendangan lurus dari seorang pelatih dilanjutkan dengan drill latihan yang menunjang ketepatan tendangan lurus setelah itu baru membayangkan gerakan tersebut.

c. Pelaksanaan *Imagery*

Latihan *imagery* adalah salah satu bentuk latihan mental yang bertujuan meningkatkan suatu kemampuan atlet. Berdasarkan hal itu latihan *imagery* akan lebih efektif dilakukan sepanjang periodisasi latihan. Latihan diawali dengan pelatihan memberikan contoh tendangan lurus yang baik dan benar, kemudian mencatat keakuratan tendangan lurus terhadap *punching box* sebanyak 3 repetisi, dilanjut dengan melakukan latihan *imagery* sebanyak 10 repetisi / set dilakukan selama 3 set, setelah melakukan *imagery* sampel kembali diambil catatan keakuratan tendangan lurus.

d. Dasar-dasar *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 di luar pertandingan.

e. Manfaat Latihan *Imagery*

Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya (Komarudin, 2013: 85). Menurut Komarudin (2013: 92) Manfaat imajeri memberikan kontribusi kepada keberhasilan atlet dalam olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi. 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

1. 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 *Pretest-Posttest* 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 persentase peningkatan sebesar 25,09%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yogi Rahmat Saputra (2019) dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Tingkat Ketepatan Waktu Pencak Silat Kategori Tunggal (Studi Eksperimen di Pelatda DIY)”. Jenis

penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan Desain dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* dan juga didukung dengan data kualitatif yang berasal berasal dari hasil wawancara. Populasi dalam penelitian ini adalah PELATDA DIY yang berjumlah 30 orang atlet. Teknik pengambilan data sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria yaitu: (1) Anggota PELATDA pencak silat DIY berusia 17-30 tahun, (2) Aktif dalam mengikuti latihan, (3) Pernah mengikuti berbagai kejuaraan khususnya pencak silat kategori tunggal. Berdasarkan kriteria tersebut, maka sampel yang diambil berjumlah 8 (delapan) orang. Instrumen ini diambil berdasarkan keadaan sebenarnya di lapangan. Sampel melakukan satu kali penampilan jurus tunggal kemudian diambil waktu peragaan yang telah dicapai oleh sampel. Data sekunder diambil dengan cara melakukan wawancara terhadap probandus mengenai pengaruh latihan *imagery* terhadap tingkat ketepatan waktu peragaan pencak silat kategori tunggal lakukan peragaan jurus tunggal dengan baik. Analisis data menggunakan uji-t taraf signifikan 0.05 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.

3. Penelitian “Pengaruh Latihan Relaksasi *Guided Imagery* terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang” yang dilakukan oleh Dewi Sulistiani (2022), menggunakan metode eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah 24 atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling*, dengan kriterianya usia remaja, sehat, bersedia mematuhi aturan, serta mengikuti semua *treatment*, sehingga diperoleh 20 Atlet dengan kriteria yang sesuai. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dalam penelitian ini adalah *Sport Anxiety Scale* (SAS), sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah uji t (*paired sample t-test*). Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa latihan Relaksasi *Guided Imagery* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang, dengan t_{hitung} sebesar 6,947 > t_{tabel} 2,093 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan penurunan sebesar 7,22%

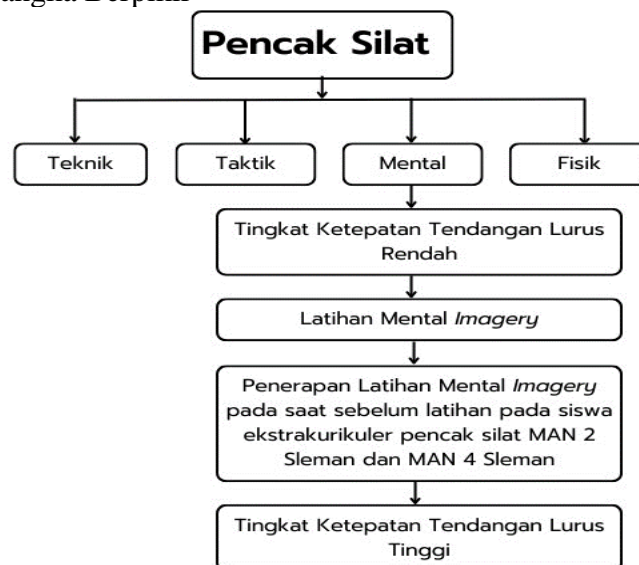
C. Kerangka Berpikir

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet, khususnya atlet pencak silat. Ketepatan menjadi suatu hal yang penting dalam pencak silat baik dalam kategori tanding maupun kategori TGR. Karena ketepatan untuk seorang atlet kategori tanding itu sangat penting untuk masuknya suatu poin serangan, sedangkan untuk kategori TGR ketepatan itu sangat penting untuk ketepatan waktu peragaan. Ketepatan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Agar siswa memiliki ketepatan sasaran pada tendangan lurus perlu diberikan latihan-latihan tertentu, salah satunya adalah latihan *imagery*. Latihan *imagery* adalah salah

satu bentuk latihan mental yang dilakukan oleh siswa dengan cara membayangkan dirinya sedang melakukan gerak teknik dari pengalaman yang dimiliki dengan menggunakan seluruh indera yang ada kemudian mempraktikkan teknik tersebut secara nyata.

Metode latihan *imagery* merupakan salah satu bagian dari keterampilan psikologis, ketika siswa membayangkan dirinya saat latihan lalu melakukan teknik tendangan lurus yang tepat. Latihan *imagery* ini memberikan dampak yang baik ke otak sehingga impuls saraf yang halus dari otak ke otot yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Ketika siswa membayangkan tendangan lurus yang tepat secara efektif dan efisien maka telah terjadi proses belajar yang sebenarnya dan siswa tersebut telah menyimpan memori yang baik di dalam otaknya mengenai ketepatan tendangan lurus, sehingga dapat menambah kemampuan ilmu beladiri yang telah ada. Kenyataannya masih adanya kendala untuk memahami latihan *imagery* terhadap ketepatan tendangan lurus yang dialami oleh pelatih maupun siswa. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu: Adanya pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

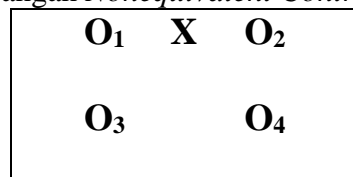
Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Eksperimen yang digunakan pada eksperimen ini yaitu eksperimen semu dengan “*Pre-Experimental Design*”. Menurut Sugiyono (2015: 114) eksperimen semu merupakan penelitian yang mendekati penelitian sungguhan. Lebih lanjut dijelaskan oleh Sugiyono (2017: 109) yang menyatakan bahwa dikatakan *pre-experimental design* karena belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Hal ini terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara acak.

Menurut Hadi (2000: 260) metode eksperimen adalah kegiatan yang terdiri dari tes awal, pemberian latihan dan tes akhir dan tiap-tiap eksperimen pada akhirnya harus membandingkan sedikitnya dua kelompok atau lebih menjadi kegiatan utama dalam penyelidikan-penyelidikan ilmiah. Dipertegas oleh Sarwono (2006: 86) *pretest-posttest design* merupakan *design* dengan cara melakukan satu kali pengukuran di depan (pre-test) sebelum adanya perlakuan (treatment) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (post-test). Sehingga hasil dari penelitian ini akan menggambarkan apakah ada pengaruh dari variabel melalui pengujian hipotesis

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Nonequivalent Control Group Design*. Dimana dalam desain ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak dipilih secara acak atau random. Untuk siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 4 Sleman sebagai kelas eksperimen diberi perlakuan latihan mental *imagery* di dalam (ruangan tertutup) sedangkan untuk siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman sebagai kelas kontrol diberi perlakuan latihan mental *imagery* di luar ruangan (ruangan terbuka).

Adapun gambaran mengenai rancangan *nonequivalent control group design* (Sugiyono, 2013: 116) disajikan pada gambar 2.

Gambar 2. Rancangan *Nonequivalent Control Group Design*



Keterangan :

O₁ : Pengukuran kemampuan awal kelompok eksperimen

O₂ : Pengukuran kemampuan akhir kelompok eksperimen

X : Pemberian perlakuan

O₃ : Pengukuran kemampuan awal kelompok kontrol

O₄ : Pengukuran kemampuan akhir kelompok kontrol

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan tendangan lurus dalam olahraga pencak silat pada siswa MAN 2 Sleman dan siswa MAN 4 Sleman. Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah dengan bentuk perlakuan pada saat latihan.

Perlakuan dilaksanakan empat kali per-minggu yaitu: Senin, Rabu, Jumat, dan Sabtu selama 120 menit.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di MAN yang memiliki ekstrakurikuler pencak silat yang berada di Kabupaten Sleman yang berjumlah 2 sekolah, yaitu MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Februari - 25 Maret 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh data yang menjadi titik pusat penelitian dalam lingkungan dan waktu yang telah ditentukan (Margono, 2004). Pendapat Sugiyono (2017: 126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Setuju dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman yang berjumlah 34 siswa.

2. Sampel

Penentuan pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan data yang didasarkan pada ciri-ciri tertentu yang memiliki keterkaitan dengan ciri-ciri yang ada dalam populasi yang sudah diketahui

sebelumnya (Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, 2013: 116). Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) Mengikuti seluruh program kegiatan ekstrakurikuler sesuai jadwal yang sudah ditentukan, (2) siswa minimal kelas X dan maksimal kelas XI, (3) data lengkap berdasarkan data primer, (4) memiliki kemampuan tendangan lurus, (5) memiliki kemampuan dasar pencak silat sikap tegak dan sikap pasang.. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 siswa, dengan rincian 13 perempuan dan 7 laki-laki di MAN 2 Sleman, serta 9 perempuan dan 5 laki-laki di MAN 4 Sleman.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah konsep yang mengandung variasi nilai. (Effendi, 1989: 42). Sedangkan menurut Sugiyono (2015), Pengertian definisi operasional dalam variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi operasional variabel itu terdiri dari beberapa variabel, yaitu:

1. Latihan *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang dilakukan dengan memvisualisasikan diri melakukan suatu gerakan atau teknik yang telah disimpan di memori otak.
2. Ketepatan tendangan lurus adalah perkenaan tendangan lurus dengan sasaran yang tepat ke arah ulu hati atau dada. Arti penting pada tendangan lurus ini adalah tendangan ini akan menambah kemampuan seorang siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat untuk mencapai prestasi yang optimal.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian di samping perlu menggunakan metode yang tepat, juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang relevan. Penggunaan teknik dan alat pengumpul data yang tepat memungkinkan diperolehnya data yang objektif (Margono, 2010: 158). Teknik pengumpulan data dilakukan pada saat *pretest* dan *posttest*.

2. Instrumen Penelitian

Menurut Notoatmojo (2010) instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, instrumen penelitian ini dapat berupa kuesioner, formulir observasi, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data primer dalam penelitian ini adalah dengan memberikan perlakuan dalam proses latihan selama kurang lebih 16 kali pertemuan selama kurang lebih 4 minggu. Peneliti akan melakukan pengambilan data *pretes* dan *posttest*.

Pada saat awal latihan sampel akan diberikan contoh tendangan lurus yang baik dan benar oleh pelatih, lalu sampel melakukan *imagery* di dalam pikirannya sedang melakukan tendangan lurus. Setelah sampel melakukan latihan mental *imagery*, peneliti akan melakukan tes kepada sampel untuk melihat pengaruh ketepatan tendangan lurus pada saat latihan. Sampel bersiap-siap berdiri di belakang sabuk dengan jarak 60 cm (putri) dan 90 cm (putra) secara horizontal dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra) (Johansyah Lubis, 2014: 169). Posisi tendangan lurus yang benar dapat dilihat seperti gambar 3. berikut:

Gambar 3. Posisi Tendangan Lurus yang Tepat

Sumber: Johansyah Lubis, Pencak Silat Edisi Kedua, hal.176



Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan tes ketepatan tendangan lurus.

a) Alat yang digunakan antara lain adalah ruangan terbuka atau tertutup, sabuk / tali, tiang setinggi 2 meter (2 buah) / diganti orang untuk memegang, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan (Johansyah Lubis, 2014: 169).

b) Petugas terdiri dari 3 orang, yaitu satu orang pengukur ketinggian, satu orang penjaga tiang, dan satu orang pencatat hasil tendangan lurus (Johansyah Lubis, 2014: 169).

c) Prosedur Pelaksanaan Tes

Adapun prosedur pelaksanaan tes ketepatan tendangan lurus menurut Johansyah Lubis (2014: 169) antara lain:

- (1) Atlet Bersiap-siap berdiri di belakang sabuk dengan jarak 60 cm (putri) dan 90 cm (putra) secara horizontal dan dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra)
- (2) Kemudian melakukan tendangan di mana teknik tendangan harus melewati sabuk / tali, tanpa menyentuh, setiap tendangan yang menyentuh sabuk / tali akan dikurangi 1.

(3) Setiap atlet melakukan tendangan sebanyak 10 untuk tendangan untuk kaki kanan dan 10 tendangan kaki kiri. Pelaksanaan dapat dilakukan 3 kali dan diambil nilai tertinggi

d) Penilaian

Skor berdasarkan jumlah penampilan atlet berdasarkan kisi-kisi instrumen dan dikurangi nilai kesalahan dalam menendang bila menyentuh tali. Indikator dalam tes ini adalah: 1) posisi sikap pasang; 2) angkatan, 3) saat melepas tendangan / lintasan; 4) kembali ke sikap pasang. (Johansyah Lubis: 2014: 169-170).

(1) Kisi-kisi Instrumen Pengukuran Penampilan Keterampilan Pencak Silat:

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Pengukuran Penampilan Keterampilan Pencak Silat
Sumber: Johansyah Lubis, Pencak Silat Edisi Kedua, hal.169

No	Indikator Tendangan Lurus					
		6	7	8	9	10
1.	Posisi sikap pasang (awal)					
2.	Lutut diangkat terlebih dahulu (lk 100°)					
3.	Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang					
4.	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus					
5.	Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang					
6.	Posisi kedua tangan merapat dengan badan					
7.	Menarik kaki dengan lutut merapat (lk 100°)					
8.	Posisi badan saat lutut merapat seimbang					
9.	Posisi kedua tangan di depan dada					
10.	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang					

(2) Tabel Penilaian

Tabel 2. Penilaian Teknik Tendangan Lurus

Sumber: Johansyah Lubis, Pencak Silat Edisi Kedua, hal.169

Teknik Tendangan	Tendangan Lurus Kanan	Tendangan Lurus Kiri
Nilai		
Pengurangan		
Total		

Tabel Penilaian

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

(3) Tabel Modifikasi Penilaian

Tabel 3. Modifikasi Penilaian

Sumber: Johansyah Lubis, Pencak Silat Edisi Kedua, hal.170

No	Nomor Tes	Lurus Kanan			Lurus Kiri			Nilai Kanan	Nilai Kiri	Pengurangan Kanan	Pengurangan Kiri	Total
		I	II	III	I	II	III					
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												

(4) Klasifikasi Tabel Penilaian Penampilan Keterampilan Atlet

Tabel 4. Penilaian Penampilan Keterampilan Atlet yang disarankan

Sumber: Johansyah Lubis, Pencak Silat Edisi Kedua, hal.170

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	80 - 100	85 - 100
Baik	71 - 79	74 - 84
Cukup	66 - 70	68 - 73
Kurang	56 - 65	61 - 67
Kurang Sekali	> 55	> 60

Dari data di atas akan didapat tingkat pengaruh ketepatan tendangan lurus siswa setelah melakukan *imagery* di dalam pikirannya sedang melakukan tendangan lurus.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015: 207). Dari penelitian ini data diperoleh dari *form* pengamatan latihan di lapangan. Data yang telah didapatkan dianalisa terlebih dahulu untuk menjawab rumusan masalah yang ditetapkan. Peneliti menggunakan teknik analisis data kuantitatif yang diperoleh dari perhitungan rata-rata ketepatan tendangan lurus dari masing-masing sampel, peneliti akan menyajikannya dalam bentuk perhitungan persentase. Persentase yang telah diketahui besarnya dimaknai secara kualitatif dengan menjabarkan data ke dalam kata-kata supaya data yang diperoleh lebih jelas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Adapun Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Mencari Mean

$$M = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

M = Rata-rata (mean)

\sum = Jumlah data

N = Jumlah sampel

2. Mencari Standar Deviasi

$$SD = \frac{\sqrt{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2}}{n(n-1)}$$

Keterangan :

SD = Standar deviasi

X = Jumlah variabel X

N = Jumlah individu

3. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui data dalam keadaan normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan rumus:

$$x^2 = \sum \left(\frac{(FO_1 - FE_1)^2}{FE_1} \right)$$

Keterangan :

X^2 = Kuadrat chi (chi square)

FO_1 = Frekuensi observasi (pengamatan)

FE_1 = Frekuensi ekspektasi (harapan)

Kriteria pengujian :

x^2 hitung < x^2 tabel : tidak normal

x^2 hitung > x^2 tabel : normal

4. Uji Homogenitas

$$F = \frac{\text{Varian Terbesar}}{\text{Varian Terkecil}}$$

Keterangan :

F = Koefisien F

Kriteria :

F. hitung < F. tabel = Homogen

F. hitung > F. tabel = Tidak Homogen

5. Uji Beda Dua Rata-rata (Uji-t)

$$T = \frac{Md}{\frac{\sqrt{\sum Xd^2}}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

Md = Mean dari perbedaan *pretest* dengan *posttest*.

Xd = Perbedaan deviasi dengan mean deviasi. (d-Md)

$\sum xd$ = Jumlah deviasi dari mean perbedaan

N = Banyaknya subjek

Df = atau db adalah N-1

t-hitung t-tabel = signifikan

t-hitung t-tabel = tidak signifikan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini berupa skor tingkat ketepatan tendangan lurus yang dilaksanakan oleh siswa ekstrakurikuler pencak silat tingkat MAN di Kabupaten Sleman yang diukur menggunakan instrumen pengukuran penampilan keterampilan pencak silat menurut Johansyah Lubis (2014: 169-170).

Pretest dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2023 dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 16 April 2023. *Treatment* mental *imagery* dilakukan dengan 16 kali pertemuan. Penelitian dilakukan di beberapa sekolah MAN yang berada di Kabupaten Sleman yaitu, MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman. Hasil penelitian perbedaan pengaruh latihan mental *imagery* terhadap ketepatan tendang lurus pada ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman yang dideskripsikan sebagai berikut:

- a. Data *Pretest* dan *Posttest* Pengaruh Latihan Mental *Imagery* terhadap Ketepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 2 Sleman.

Hasil *Pretest* dan *Posttest* ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman sebagai berikut:

Tabel 5. *Pretest* dan *Posttest* siswa ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 2 Sleman

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	64,5	76	11,5
2	74,5	86	11,5
3	70	80	10
4	63	75	12
5	72	82	10
6	72	77,5	5,5
7	73,5	80,5	7
8	75	83	8
9	62,5	73	10,5
10	65,5	78,5	13
11	73,5	82	8,5
12	72	80	8
13	63	77	14
14	76	83	7
15	79	82,5	3,5
16	73	82	9
17	71	80,5	9,5
18	72	76	4
19	64	77	13
20	67	74	7

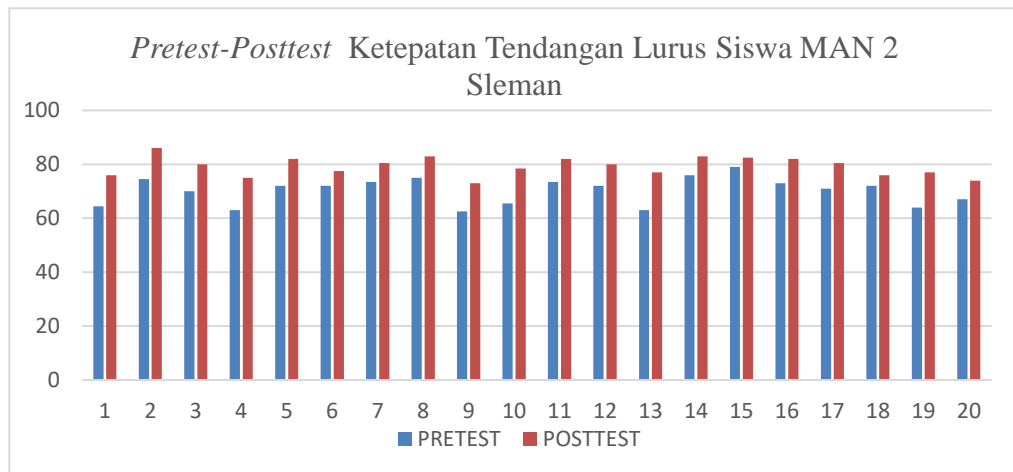
Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* tingkat ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Perbedaan Pengaruh Latihan Mental *Imagery* terhadap Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 2 Sleman

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	70.15	79.275
<i>Median</i>	72	80
<i>Mode</i>	72	82
<i>Std. Deviation</i>	4.931371	3.484836
<i>Minimum</i>	62.5	73
<i>Maximum</i>	79	86
<i>Sum</i>	1403	1585.5

Berdasarkan tabel 6, *pretest* dan *posttest* ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman disajikan pada gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest* Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 2 Sleman



Berdasarkan gambar di atas, menunjukkan bahwa akurasi ketepatan tendangan lurus pada ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman mempunyai rata-rata sebesar 70,15, dan meningkat menjadi 79,275 setelah diberikan latihan mental *imagery* selama 16 kali pertemuan dengan

frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu. Rerata kenaikan akurasi ketepatan tendangan lurus sebesar 9,125.

b. Data *Pretest* dan *Posttest* Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Ketepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 4 Sleman

Hasil *Pretest* dan *Posttest* ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman sebagai berikut:

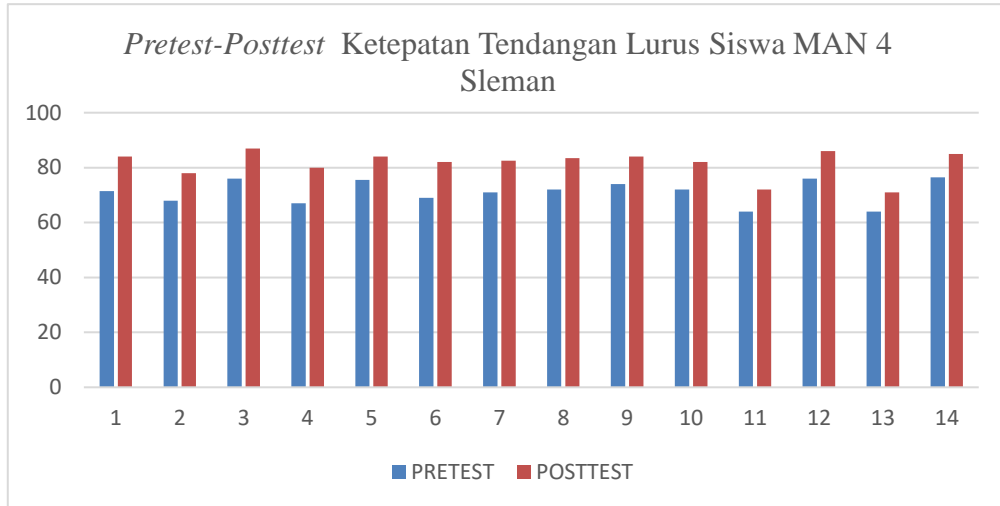
Tabel 7. *Pretest* dan *Posttest* siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 4 Sleman

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	71,5	84	12,5
2	68	78	10
3	76	87	11
4	67	80	13
5	75,5	84	8,5
6	69	82	13
7	71	82,5	11,5
8	72	83,5	11,5
9	74	84	10
10	72	82	10
11	64	72	8
12	76	86	10
13	64	71	7
14	76,5	85	8,5

Tabel 8. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 4 Sleman

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	71.178	81.5
<i>Median</i>	71.75	83
<i>Mode</i>	76	84
<i>Std. Deviation</i>	4.2814	4.819831
<i>Minimum</i>	64	71
<i>Maximum</i>	76.5	87
<i>Sum</i>	996.5	1141

Gambar 5. Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest* Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 4 Sleman



Berdasarkan gambar di atas, menunjukkan bahwa akurasi ketepatan tendangan lurus pada ekstrakurikuler pencak silat di MAN 4 Sleman mempunyai rata-rata sebesar 71,178, dan meningkat menjadi 81,500 setelah diberikan latihan mental *imagery* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu. Rerata kenaikan akurasi ketepatan tendangan lurus sebesar 10,321.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk* dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 26 dan dengan ketentuan bahwa data berdistribusi normal bila

memenuhi kriteria nilai *Sig.* >0,005. Hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

<i>Tests of Normality</i>							
	Sekolah	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Hasil	<i>Pretest</i> MAN 2 Sleman	.196	20	.042	.921	20	.103
	<i>Posttest</i> MAN 2 Sleman	.133	20	.200	.967	20	.683
	<i>Pretest</i> MAN 4 Sleman	.129	14	.200	.921	14	.228
	<i>Posttest</i> MAN 4 Sleman	.256	14	.014	.838	14	.015

Karena data penelitian berdistribusi normal, maka penelitian ini dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Perhitungan Uji Homogenitas ini menggunakan uji *homogeneity of variance*. Berikut hasil perhitungan menggunakan SPSS:

Tabel 10. Uji Homogenitas Ketepatan Tendangan Lurus MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman dengan *Test of Homogeneity of Variance*

		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Hasil Ketepatan Tendangan Lurus	<i>Based on Mean</i>	.569	1	32	.456
	<i>Based on Median</i>	.172	1	32	.681
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.172	1	23.315	.682
	<i>Based on trimmed mean</i>	.345	1	32	.561

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai *Sig. Based on Mean* 0,569 > 0,005 sehingga dapat disimpulkan bahwa *varians* data sekolah MAN 2 Sleman dan

MAN 4 Sleman adalah sama atau homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

3. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat di atas, data penelitian berdistribusi normal dan homogen, maka penelitian dapat dilanjutkan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata (mean) dari data *pretest* dan *posttest* terhadap 2 sekolah MAN yang ada di Kabupaten Sleman. Hipotesis dalam penelitian diuji dengan menggunakan uji *paired sample t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 26, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

a. Uji *Paired Sample T Test*

Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada pengaruh latihan mental *imagery* terhadap ketepatan tendangan lurus pada ekstrakurikuler pencak silat tingkat MAN di Kabupaten Sleman. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat dari MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 siswa, dengan rincian 13 perempuan dan 7 laki-laki di MAN 2 Sleman, serta 9 perempuan dan 5 laki-laki di MAN 4 Sleman.

Berdasarkan hasil uji *paired sample t test* diharapkan dapat menjawab hipotesis dari penelitian ini. Dinyatakan adanya perbedaan antara *pretest* dan *posttest* jika nilai *Sig. (2-tailed)* $<0,05$. Sebaliknya, apabila nilai *Sig. (2-tailed)* $>0,05$ maka tidak ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest* sekolah MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman. Hasil perhitungan uji hipotesis *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil Uji *Paired Sample T Test*

<i>Paired Samples T Test</i>									
		<i>Paired Differences</i>					<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pair 1</i>	<i>Pretest-Posttest MAN 2 Sleman</i>	-9.1250	2.9419	.6578	-10.5018	-7.7482	-13.872	19	.000
<i>Pair 2</i>	<i>Pretest-Posttest MAN 4 Sleman</i>	-10.3214	1.8771	.5017	-11.4052	-9.2376	-20.574	13	.000

1) Berdasarkan *output pair 1* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 <0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil ketepatan tendangan lurus pada ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman untuk *pretest* dan *posttest*.

2) Berdasarkan *output pair 2* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 <0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil ketepatan tendangan lurus pada ekstrakurikuler pencak silat di MAN 4 Sleman untuk *pretest* dan *posttest*.

Terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dilakukan (*pretest*) ketepatan tendangan lurus ekstrakurikuler pencak silat dan setelah dilakukan (*posttest*) ketepatan tendangan lurus ekstrakurikuler pencak silat di MAN 4 Sleman dan MAN 2 Sleman. Dengan demikian, hipotesis alternatif (*H_a*) yang berbunyi “adanya pengaruh latihan mental *imagery* terhadap tendangan lurus pada ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman”, diterima.

Untuk melihat lebih jelas rata-rata ketepatan tendangan lurus sebelum dan setelah dilakukan perlakuan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. *Paired Samples Statistik*

<i>Paired Samples Statistics</i>				
	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pair 1 <i>Pretest</i> MAN 2 Sleman	70.150	20	4.9314	1.1027
<i>Posttest</i> MAN 2 Sleman	79.275	20	3.4848	.7792
Pair 2 <i>Pretest</i> MAN 4 Sleman	71.179	14	4.2815	1.1443
<i>Posttest</i> MAN 4 Sleman	81.500	14	4.8198	1.2882

- 1) Berdasarkan *output pair 1* diperoleh nilai mean *pretest* ketepatan tendangan lurus dengan menggunakan latihan mental *imagery* sebesar 70,150 dan nilai mean *posttest* ketepatan tendangan lurus mengalami peningkatan menjadi 79,275, rerata kenaikan ketepatan tendangan lurus sebesar 9,125, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan hasil rata-rata ketepatan tendangan lurus dengan menggunakan perlakuan latihan mental *imagery* pada ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman.
- 2) Berdasarkan *output pair 2* diperoleh nilai mean *pretest* ketepatan tendangan lurus dengan menggunakan latihan mental *imagery* sebesar 71,179 dan nilai mean *posttest* ketepatan tendangan lurus mengalami peningkatan menjadi 81,500, rerata kenaikan ketepatan tendangan lurus sebesar 10,321, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan hasil rata-rata ketepatan tendangan lurus dengan menggunakan perlakuan latihan mental *imagery* pada ekstrakurikuler pencak silat di MAN 4 Sleman.

Meskipun hipotesis sudah terjawab bahwa “ada pengaruh latihan mental *imagery* terhadap tendangan lurus pada ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman”, namun perlu dilakukan uji lanjut untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dengan siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 4 Sleman. Uji tersebut menggunakan uji *independent sample t test* dengan bantuan program SPSS 26.

b. Uji *Independent Sample T Test*

Berdasarkan hasil uji prasyarat, data berdistribusi normal dan homogen sehingga dapat untuk melakukan uji *independent sample t test*. Uji *independent sample t test* dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan pada hasil dari kedua sekolah yaitu antara MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman. Perbedaan kedua sekolah dapat dilihat dari selisih kenaikan rerata antara MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman. Dinyatakan adanya perbedaan antara rerata kenaikan ketepatan tendangan lurus sekolah MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman jika nilai *Sig. (2-tailed)* $< 0,05$. Sebaliknya, jika nilai *Sig. (2-tailed)* $> 0,05$ maka tidak ada perbedaan antara rerata kenaikan ketepatan tendangan lurus MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman. Hasil perhitungan hipotesis dapat dilihat dari pada tabel berikut ini:

Tabel 13. *Independent Samples Test*

<i>Independent Samples Test</i>										
		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Hasil Ketepatan Tendangan Lurus	<i>Equal variances assumed</i>	.569	.456	-1.565	32	.127	-2.2250	1.4218	-5.1211	6.711
	<i>Equal variances not assumed</i>			-1.478	22.219	.153	-2.2250	1.5055	-5.3454	8.954

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,127 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada nilai perbedaan rata-rata yang terlalu signifikan dari hasil latihan mental *imagery* ketepatan tendangan lurus antara MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman karena nilai *Sig. (2-tailed)* $> 0,05$.

Untuk lebih jelasnya mengetahui rata-rata *posttest* ketepatan tendangan lurus MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman dapat dilihat pada tabel Statistik berikut:

Tabel 14. *Group Statistics*

<i>Group Statistics</i>					
	Sekolah	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Hasil Ketepatan	MAN 2 Sleman	20	79.275	3.4848	.7792
Tendangan Lurus	MAN 4 Sleman	14	81.500	4.8198	1.2882

Dari tabel di atas, nilai rerata kenaikan siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman setelah perlakuan sebesar 79,275 dan nilai rerata siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 4 Sleman setelah perlakuan

sebesar 81,500. Berdasarkan hasil analisis tersebut kenaikan rerata siswa MAN 4 Sleman lebih tinggi dibandingkan siswa MAN 2 Sleman dengan selisih 2,225. Hal ini disebabkan karena siswa MAN 2 Sleman melakukan perlakuan di ruangan terbuka sedangkan siswa MAN 4 Sleman melakukan perlakuan di ruangan tertutup. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa MAN 4 Sleman mendapatkan perlakuan lebih efektif di dalam ruangan tertutup yang lebih kondusif dibandingkan pada MAN 2 Sleman yang melakukan perlakuan di ruangan terbuka yang kurang kondusif.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan, maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan akurasi ketepatan tendangan lurus pada ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman setelah mengikuti perlakuan latihan mental *imagery* selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Latihan Mental *Imagery*

Efektifitas peningkatan ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman diperoleh nilai rerata 70,150 sebelum diberikan perlakuan latihan mental *imagery* tendangan lurus dan nilai rerata meningkat menjadi 79,275 setelah diberikan perlakuan latihan mental *imagery* tendangan lurus, sedangkan di MAN 4 Sleman diperoleh nilai rerata sebesar 71,179 sebelum diberikan perlakuan latihan mental *imagery* tendangan lurus dan nilai rerata meningkat menjadi 81,500 setelah diberikan perlakuan latihan mental *imagery*

tendangan lurus. Rerata kenaikan latihan mental *imagery* ketepatan tendangan lurus sebesar 9,125 dan 10,321.

Latihan mental *imagery* di sini merupakan salah satu jenis latihan mental yang kompleks. *Imagery* merupakan salah satu cara atau simulasi yang terjadi dalam otak yang menyebabkan individu dapat membentuk gambaran-gambaran dalam otaknya (Ari Septiyanto & Suharjana, 2015: 108). Sedangkan Tangkudung dan Mylsidayu (2017: 109) menyatakan membayangkan atau menggambarkan atau mengingat atau memunculkan kembali objek dan peristiwa atau pengalaman keterampilan yang benar di dalam pikiran. Latihan mental *imagery* adalah kegiatan visualisasi diri melakukan gerakan atau teknik tendangan lurus di dalam pikiran. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan.

Keuntungan dari latihan mental *imagery* terhadap ketepatan tendangan lurus adalah dapat meningkatkan rasa fokus dan percaya diri sehingga tendangan lurus dapat mengenai sasaran dengan tepat. Dengan demikian siswa ekstrakurikuler dapat merasakan sentuhan sasaran, melatih keseimbangan tendangan lurus, dan kembali lagi ke sikap pasang awal yang bermanfaat pada akurasi ketepatan tendangan lurus.

Kelemahan dari latihan mental *imagery* ini adalah para siswa harus memerlukan keadaan tempat yang cukup kondusif hal ini disebabkan dapat mempengaruhi fokus siswa ketika latihan mental *imagery*. Karena dengan tempat yang keadaanya kurang kondusif para siswa akan merasa kurang fokus sehingga ada saja siswa yang ketawa ataupun mengobrol karena kurang terdengarnya aba-aba dari seorang peneliti.

2. Perbandingan latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan tendangan lurus pada ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh, diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,127 > 0,05$, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman terhadap ketepatan tendangan lurus, karena nilai *Sig. (2-tailed)* $> 0,005$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rerata sampel sekolah identik atau rerata ketepatan tendangan lurus antara MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman tidak ada perbedaan secara nyata, atau tidak ada perbedaan yang signifikan.

Meskipun tidak dapat perbedaan yang signifikan, akan tetapi MAN 4 Sleman mendapatkan hasil lebih besar di atas MAN 2 Sleman hal ini disebabkan jumlah siswa sampel MAN 2 Sleman melakukan perlakuan di ruangan terbuka yang memiliki keadaan tempat yang kurang kondusif dikarenakan adanya renovasi di lingkungan sekolah sedangkan siswa sampel MAN 4 Sleman melakukan perlakuannya di ruangan tertutup yang memiliki keadaan yang lebih kondusif. Sehingga MAN 4 Sleman mendapat kenaikan nilai rerata setelah perlakuan sebesar 81,500 dan nilai rerata kenaikan MAN 2 Sleman sebesar 79,275, nilai yang diraih siswa MAN 4 Sleman banyak yang meraih nilai cukup besar dibandingkan dengan siswa MAN 2 Sleman yang disebabkan oleh adanya latihan *imagery* yang lebih efektif pada siswa MAN 4 Sleman dengan memakai ruangan yang tertutup lebih kondusif dibandingkan dengan siswa MAN 2 Sleman di ruangan terbuka.

C. Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penelitian kali ini, yaitu:

1. Keterbatasan peneliti

Keterbatasan peneliti selama penelitian yang dimana peneliti mandiri melakukan penelitian seorang diri yang hanya dibantu oleh salah satu pelatih ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman. Selain itu, keterbatasan tenaga dan materi yang juga seringkali menghambat proses penelitian.

2. Peserta didik kurang serius saat melakukan latihan

Keseriusan setiap peserta didik dalam ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman berbeda-beda, sehingga akan mempengaruhi hasil penelitian. Peneliti memberikan pengarahan, penjelasan dan motivasi agar peserta didik lebih bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan hingga akhir penelitian.

3. Faktor Cuaca

Cuaca yang kurang bersahabat menyebabkan peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman maupun di MAN 4 Sleman kurang bersemangat dalam melakukan latihan, bahkan terkadang mereka memilih tidak berangkat karena alasan hujan.

4. Kegiatan peserta didik (kerja kelompok, bimbingan belajar/les, mengaji)

Kegiatan peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman yang dilakukan di luar penelitian sangat sulit untuk diawasi. Untuk

mengatasi hal tersebut, peneliti memberikan pengertian kepada peserta didik agar tidak melakukan kegiatan yang sama di luar jam latihan untuk menghindari porsi yang berbeda dari masing-masing peserta didik.

5. Faktor latihan

Ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman memiliki program latihan yang tidak jauh berbeda untuk pembinaan para peserta didiknya, hal itu berpengaruh terhadap peserta didik karena selain perlakuan yang dilakukan untuk meningkatkan ketepatan tendangan lurus, peserta didik juga melakukan latihan teknik lain yang bisa mempengaruhi perlakuan yang diberikan oleh peneliti.

6. Faktor Tempat

Tempat latihan MAN 2 Sleman sedang mengalami perbaikan sehingga para siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Sleman melaksanakan program latihan di tempat yang terbuka, sedangkan MAN 4 Sleman memiliki tempat ruangan tertutup yang lebih kondusif yaitu di dalam GOR yang dimiliki oleh pihak MAN 4 Sleman. Tentu saja hal ini sangat mempengaruhi hasil akhir yang diraih oleh siswa dengan latihan di tempat yang kondusif.

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa adanya perbedaan pengaruh dari latihan mental *imagery* terhadap ketepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih ekstrakurikuler pencak silat, pembina ekstrakurikuler pencak silat maupun peserta ekstrakurikuler pencak silat dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan ketepatan tendangan lurus. Dengan demikian latihan akan efisien dan efektif serta akan mendapatkan hasil sesuai apa yang diharapkan

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti yang lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pembina dan pelatih ekstrakurikuler pencak silat khususnya di MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman teknik tendangan lurus merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai. Oleh karena itu harus diajarkan secara bertahap dan dengan variasi latihan.

2. Bagi para pelatih ekstrakurikuler pencak silat bisa menggunakan metode latihan mental *imagery* untuk meningkatkan ketepatan tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat.
3. Bagi para peneliti yang tertarik, dapat diulang kembali dengan menambah sampel atau mengganti variabel penelitian.
4. Bagi para peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
5. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2003). Peak conditioning for volleyball. *Handbook of Sports Medicine and Science, Volleyball*, 29.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training, Third edition, Toronto, Ontario Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.*
- Fox, P. T., Raichle, M. E., Mintun, M. A., & Dence, C. (1988). Nonoxidative glucose consumption during focal physiologic neural activity. *Science*, 241(4864), 462-464.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hariono, A. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Januarno, (1989). *Pedoman Pembinaan Latihan Prestasi Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Yayasan Setia Hati Terate.
- Komarudin, (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kriswanto, E.S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lubis, J & H, Wardoyo (2016). *Pencak Silat : Panduan Praktis Edisi Ke 3*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Lubis, J. (2004). *Pencak Silat : Panduan Praktis*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat : Panduan Praktis Edisi Ke 2*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Maksum, A. (2007). *Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi*. Surabaya: FIK UNESA
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Jakarta Rineka Cipta.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Jakarta Rineka Cipta.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak silat*. UPI Sumedang Press.
- Mustofa, H. (2016). *Perbedaan pengaruh metode latihan berbeban dan pliometrik terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket ditinjau dari koordinasi mata-tangan (studi eksperimen latihan berbeban dan pliometrik pada atlet remaja putra klub bola basket YUSO Yogyakarta)* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Narbuko, C. & Ahmadi, A. (2013). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, A.A. (2000). *Diktat Pencak Silat. Yogyakarta: PPM FIK-UNY*.
- Nugroho, A.A. (2022). *Perwasitan Pencak Silat*. Yogyakarta: Pohon Cahaya.
- Pinandito, L.P. (2017). *Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash pada Atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta*. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratama, R.Y & Trilaksana, A. (2018). *Perkembangan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Tahun 1948-1973*. Surabaya: FIK UNESA
- Saputra, Y.R. (2019). *Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Tingkat Ketepatan Waktu Pencak Silat Kategori Tunggal (Studi Eksperimen di Pelatda DIY)*. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: *Pustaka Sinar Harapan*.
- Septiyanto, A & Suharjana (2015). Pengaruh Metode Latihan *Imagery* dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Floating Service* Atlet Bola Voli. Yogyakarta: FIK UNY.
- Setiawan, D. H., Lubis, J., & Jutalo, Y. H. (2003). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan Samping Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(1).
- Singarimbun, Masri & Effendi, S. (ed.). 1989. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3S
- Sudiana, I.K. & Sepyanawati, N.L.P. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: Rajawali Press
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan cara menguranginya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Suliastini, D. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi *Guided Imagery* terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Tangkudung, J & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training : Aspek-aspek Psikologi Dalam Olahraga*

Waryati, S & Mukholid A. (1992). Pencak Silat. Surakarta: UNS Press

Weinberg R. S. & Gould D. (1995) *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Akbar Ridho Illahi
NIM : 19602244048
Pembimbing : Dr. Awan Hariono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	15 Feb 2023	Latar belakang masalah	
2.	22 Feb 2023	Batasan masalah dan rumusan masalah	
3.	23 Feb 2023	Kajian teori dan kerangka berfikir	
4.	24 Feb 2023	Teknik dan Instrumen pengumpulan data	
5.	27 Feb 2023	Validasi Instrumen	
6.	9 Mar 2023	Teknik analisis data	
7.	15 Mar 2023	Hasil penelitian dan pembahasan	
8.	27 Mar 2023	Faktor yang mempengaruhi penelitian	
9.	19 Juni 2023	Kesimpulan & Saran	
10.	14 Juli 2023	Implikasi penelitian.	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Tugas Akhir Skripsi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si
NIP : 198001182002121002
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : Akbar Ridho Illahi
NIM : 19602244048
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul TA : Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan I urus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tingkat MAN di Kabupaten Sleman


Setelah ditakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

Layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Saran :

di tambah perbaiki, dan sertakan foto
kunci/pegecat diseti' latihan luh

Yogyakarta, 17 Maret 2023
Validator

Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si
NIP. 198001182002121002

Catatan
 Beri tanda ✓

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian di MAN 2 Sleman

about:blank

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1513/UN34.16/PT.01.04/2023 25 Juli 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**


**Yth . Kepala Sekolah MAN 2 Sleman
Drs. Muhammad Wahdan Zani
Jl. Raya Tajem No.32, Tajem, Maguwoharjo, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah
Istimewa Yogyakarta 55281**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Akbar Ridho Illahi
NIM : 19602244048
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN LURUS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MAN 2 SLEMAN DAN MAN 4 SLEMAN
Waktu Penelitian : 27 Februari - 25 Maret 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,




Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian di MAN 4 Sleman

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1493/UN34.16/PT.01.04/2023 21 Juli 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Kepala Sekolah MAN 4 Sleman
Drs. Ahmad Arif Ma'ruf, MA.,M.Si.
Dero Wetan, Harjobinangun, Kec. Pakem, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55582**


Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Akbar Ridho Illahi
NIM	: 19602244048
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN LURUS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MAN 2 SLEMAN DAN MAN 4 SLEMAN
Waktu Penelitian	: 27 Februari - 25 Maret 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,




W. S. Puruntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5. Surat Penerimaan Penelitian MAN 2 Sleman



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN SLEMAN
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 SLEMAN
Jl. Raya Tajem, Tajem, RT.03/RW.31 Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta Kode Pos
55282 Telephon. 0274-4462707; Faximili. 0274-4462707.
E-Mail: man2sleman@gmail.com.

SURAT KETERANGAN
NOMOR :B-579/Ma.12.04.02/PP.00.6/08/2023.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Edi Triyanto, S.Ag., S.Pd., M.Pd.
NIP. : 19680413 199603 1 001.
Pangkat/Gol : Pembina (IV/a).
Jabatan : Kepala MAN 2 Sleman.

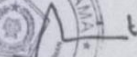
Menerangkan bahwa :

Nama : Akbar Ridho Illahi;
NIM : 19602244048;
Program Studi : S1 / Pendidikan Kepelatihan Olahraga;
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta;

telah melaksanakan Penelitian dengan judul : *PerbedaanPengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman*, pada Tanggal 27 Februari – 25 Maret 2023.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 15 Agustus 2023.

Kepala

Edi Triyanto.



58/2023

Lampiran 6. Surat Penerimaan Penelitian MAN 4 Sleman



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN SLEMAN
MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 SLEMAN**

Pojok, Harjobinangun, Pakem, Sleman Telp. 0274 895764 Kode Pos 55582
www.man4sleman.sch.id e-mail: manpakem@gmail.com

Nomor : B-8/5/Ma.12.04.4/KS.01/08/2023
Lampiran : -
Perihal : Balasan Izin Penelitian

Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni
Universitas Negeri Yogyakarta
Di Yogyakarta

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Ahmad Arif Makruf, MA, M.Si
Jabatan : Kepala MAN 4 Sleman
NIP : 196708191993031003

Menerangkan bahwa,

Nama : AKBAR RIDHO ILLAHI
NIM : 19602244048
Mahasiswa : Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1
Waktu Penelitian : 27 Februari 25 Maret 2023

Telah kami setuju untuk melaksanakan penelitian pada sekolah kami sebagai syarat penyusunan skripsi dengan judul :

“Perbedaan Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 2 Sleman dan MAN 4 Sleman”

Demikian surat balasan ini kami sampaikan atas kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Sleman, Agustus 2023



PROGRAM LATIHAN MENTAL *IMAGERY*
UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN TENDANGAN LURUS
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TINGKAT MAN DI KABUPATEN SLEMAN

Cabang Olahraga

: Pencak Silat

Usia

: 15-17 Tahun (remaja)

Durasi Per Sesi

: 120 Menit

Sasaran

: Latihan Mental Imagery Siswa


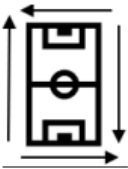
No.	Sesi/ Pertemuan Latihan	Durasi Per 1 Sesi Latihan	Materi
1.	1-4	120 Menit	SET 1 : Fokus Latihan Mental <i>Imagery</i> Tendangan Lurus Kaki Kanan dan Kaki Kiri SET 2 : Latihan Teknik penekanan pada ketepatan tendangan lurus kemampuan dalam sikap pasang dan teknik melutut(angkakatan kaki).
2.	5-8	120 Menit	SET 1 : Fokus Latihan Mental <i>Imagery</i> Tendangan Lurus Kaki Kanan dan Kaki Kiri SET 2 : Latihan Teknik penekanan pada ketepatan tendangan lurus kemampuan dalam teknik meluruskan kaki saat menendang tendangan lurus sesuai sasaran yang tepat.
3.	9-12	120 Menit	SET 1 : Fokus Latihan Mental <i>Imagery</i> Tendangan Lurus SET 2 : Latihan Teknik penekanan pada ketepatan tendangan lurus kemampuan dalam teknik mempertahankan keseimbangan baik ketika sebelumnya maupun setelahnya.
4.	13-16	120 Menit	SET 1 : Fokus Latihan Mental <i>Imagery</i> Tendangan Lurus SET 2 : Latihan Teknik penekanan pada ketepatan tendangan lurus kemampuan dalam teknik sikap pasang, teknik melutut, teknik meluruskan kaki, teknik mempertahankan keseimbangan badan, dan kembali ke sikap pasang.

Lampiran 7. Program Latihan

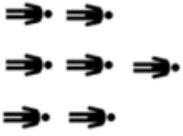
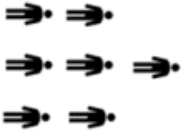
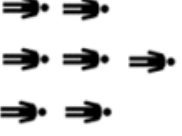
PROGRAM LATIHAN MENTAL *IMAGERY*
UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN TENDANGAN LURUS
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TINGKAT MAN DI KABUPATEN SLEMAN

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Durasi Per Sesi : 120 Menit
 Sesi Latihan : 1-4

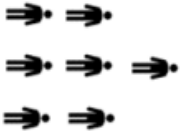
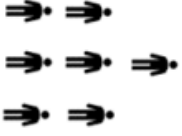
Usia : 15-17 Tahun (remaja)
 Sasaran : Latihan Mental *Imagery* Siswa
 Alat : *Stopwatch*, dan Pluit.

No.	Bentuk Latihan	Durasi		Keterangan
1.	Pembukaan : <ul style="list-style-type: none"> • Salam dan Do'a Pembuka • Penyampaian Tujuan • Penjelasan Materi • Memberi Motivasi dan Arahkan 	5 Menit		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelatih memberikan instruksi untuk berbaris lalu memberikan salam dan memimpin berdo'a. ✓ Pelatih menyampaikan tujuan pada sesi latihan ini yaitu focus pada latihan mental <i>imagery</i>. ✓ Setelah itu pelatih memberikan penjelasan terkait latihan mental <i>imagery</i> terlebih dahulu. Dalam memberikan penjelasan pelatih harus sesuai dengan materi agar sasaran dapat terpenuhi.
2.	<i>Warning Up</i> : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching</i> (Statis dan Dinamis) • <i>Jogging</i> 	30 Menit		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siswa melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis ✓ Kemudian dilanjutkan <i>jogging</i> selama 5 menit
3.	Latihan Inti Set 1 (<i>Mental Imagery</i> Tendangan Lurus Kaki Kanan dan Kaki Kiri) Narasi Latihan Mental <i>Imagery</i> <ul style="list-style-type: none"> • Atlet dipersilahkan untuk duduk di tempat yang membuatnya nyaman dan tenang 	15 Menit		Sebelum diterapkan latihan mental <i>imagery</i> pelatih memberikan contoh tendangan lurus yang baik dan benar kemudian pelatih mengkondisikan siswa untuk duduk dengan nyaman dan tenang. Tujuan : 1. Siswa dapat lebih fokus ketika nanti latihan 2. Dapat meningkatkan rasa percaya diri

<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki boleh lurus boleh menyilang/sila dan kedua mata dipejamkan • Ambil napas dari hidung secara perlahan... kemudian buang dari mulut secara perlahan... rasakan semakin lama semakin rileks (diulang sebanyak 3x) • Semakin panjang menarik nafas maka akan terasa semakin rileks dan nyaman. • Kemudian bayangkan anda sedang berada di tempat latihan dengan keadaan badan anda yang sehat dan bahagia bertemu dengan teman-teman anda. • Lalu anda dan teman-teman anda melakukan pemanasan bersama dengan perasaan yang menyenangkan. • Setelah itu anda mulai latihan dengan materi yang diberikan oleh pelatih • Pelatih memberikan materi sikap pasang dan teknik melutut tendangan lurus, kemudian anda mulai membayangkan anda sedang sikap pasang, kemudian anda mengangkat kaki anda dengan teknik melutut tendangan lurus(diuulang sebanyak 10 x, 5 kaki kanan dan 5 kaki kiri) • Kemudian setelah anda melakukan teknik melutut tendangan lurus anda 			<p>3. Dapat meningkatkan motivasi diri saat latihan</p> <p>4. Siswa mengetahui sikap pasang dan teknik melutut tendangan lurus yang baik dan benar</p> <p>❖ Teks Narasi Dibacakan oleh Pelatih</p>
--	--	--	---





<p>4.</p> <p><i>Recovery</i> Antar Set</p>	<p>mengambil nafas secara perlahan melalui mulut, lalu buang melalui mulut secara perlahan (diulang sebanyak 3 x)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah membuka mata anda, anda lebih siap dalam mengikuti latihan. • Anda lebih merasa segar dan 100% siap melanjutkan latihan. • Bangun dan buka mata anda... 	<p>5 menit</p>		<p>Setelah siswa melakukan latihan mental <i>imagery</i> atlet melakukan latihan sesuai dengan yang sudah di <i>imagery</i>.</p>
<p>5.</p> <p>Latihan Inti Set 2 (Latihan Teknik Sikap Pasang dan Teknik Melutut Kaki)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa diberi waktu untuk mengingat kembali mengenai sikap pasang dan teknik melutut tendangan lurus yang sebelumnya sudah di <i>imagery</i>. • Siswa mempraktekan sikap pasang dan teknik melutut tendangan lurus yang sebelumnya sudah di <i>imagery</i>. Dilakukan secara berulang-ulang kali, sampai gerakan sudah dibayangkan sesuai dengan yang dipraktikkan secara langsung 	<p>45 menit</p>		<p>Setelah siswa melakukan latihan mental <i>imagery</i> atlet melakukan latihan sesuai dengan yang sudah di <i>imagery</i>.</p>	
<p>6.</p> <p>Penutupan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling Down</i> • Evaluasi dan Motivasi • Do'a, dan salam penutup 	<p>20 Menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siswa melakukan <i>cooling down</i> secara bersama-sama ✓ Pelatih melakukan evaluasi mengenai latihan yang telah dilaksanakan. ✓ Pelatih memberikan motivasi terhadap siswa terkait pikiran-pikiran positif yang harus dimiliki siswa. ✓ Pelatih memimpin do'a dan penutup. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki boleh lurus boleh menyilang/sila dan kedua mata dipejamkan • Ambil napas dari hidung secara perlahan... kemudian buang dari mulut secara perlahan... rasakan semakin lama semakin rileks (diulang sebanyak 3x) • Semakin panjang menarik nafas maka akan terasa semakin rileks dan nyaman. • Kemudian bayangkan anda sedang berada di tempat latihan dengan keadaan badan anda yang sehat dan bahagia bertemu dengan teman-teman anda. • Lalu anda dan teman-teman anda melakukan pemanasan bersama dengan perasaan yang menyenangkan. • Setelah itu anda mulai latihan dengan materi yang diberikan oleh pelatih • Pelatih memberikan materi teknik meluruskan kaki pada tendangan lurus, kemudian anda mulai membayangkan anda melakukan teknik meluruskan kaki saat melakukan tendangan lurus(diuulang sebanyak 5x, 5 kaki kanan dan 5 kaki kiri) • Kemudian setelah anda melakukan teknik meluruskan tendangan lurus anda mengambil nafas secara perlahan 			<p>4. Siswa mengetahui teknik meluruskan kaki pada tendangan lurus yang baik dan benar</p> <p>❖ Teks Narasi Dibacakan oleh Pelatih</p>
---	--	--	--



	<p>melalui mulut, lalu buang melalui mulut secara perlahan (diulang sebanyak 3 x)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah membuka mata anda, anda lebih siap dalam mengikuti latihan. • Anda lebih merasa segar dan 100% siap melanjutkan latihan. • Bangun dan buka mata anda... 			
4.	<i>Recovery</i> Antar Set	5 menit		
5.	<p>Latihan Inti Set 2 (Latihan Teknik Meluruskan Kaki Ketika Menendang Tendangan Lurus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa diberi waktu untuk mengingat kembali mengenai teknik meluruskan kaki pada tendangan lurus yang sebelumnya sudah di <i>imagery</i>. • Siswa mempraktekkan teknik meluruskan kaki pada tendangan lurus yang sebelumnya sudah di <i>imagery</i>. <p>Dilakukan secara berulang-ulang kali, sampai gerakan sudah dibayangkan sesuai dengan yang dipraktikkan secara langsung</p>	45 menit		<p>Setelah siswa melakukan latihan mental <i>imagery</i> atlet melakukan latihan sesuai dengan yang sudah di <i>imagery</i>.</p>
6.	<p>Penutupan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling Down</i> • Evaluasi dan Motivasi • Do'a, dan salam penutup 	20 Menit		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siswa melakukan <i>cooling down</i> secara bersama-sama ✓ Pelatih melakukan evaluasi mengenai latihan yang telah dilaksanakan. ✓ Pelatih memberikan motivasi terhadap siswa terkait pikiran-pikiran positif yang harus dimiliki siswa. ✓ Pelatih memimpin do'a dan penutup.

PROGRAM LATIHAN MENTAL *IMAGERY*
UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN TENDANGAN LURUS
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TINGKAT MAN DI KABUPATEN SLEMAN

Cabang Olahraga : Pencak Silat Usia : 15-17 Tahun (remaja)
 Durasi Per Sesi : 120 Menit Sasaran : Latihan Mental Imagery Siswa
 Sesi Latihan : 9-12 Alat : *Stopwatch*, Pluit, dan Kursi/meja

No.	Bentuk Latihan	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan : • Salam dan Do'a Pembuka • Penyampaian Tujuan • Penjelasan Materi • Memberi Motivasi dan Arahan	5 Menit	  	✓ Pelatih memberikan instruksi untuk berbaris lalu memberikan salam dan memimpin berdo'a. ✓ Pelatih menyampaikan tujuan pada sesi latihan ini yaitu focus pada latihan mental <i>imagery</i> . ✓ Setelah itu pelatih memberikan penjelasan terkait latihan mental <i>imagery</i> terlebih dahulu. Dalam memberikan penjelasan pelatih harus sesuai dengan materi agar sasaran dapat terpenuhi.
2.	<i>Warning Up</i> : • <i>Stretching</i> (Statis dan Dinamis) • <i>Jogging</i>	30 Menit		✓ Siswa melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis ✓ Kemudian di lanjut <i>jogging</i> selama 5 menit
3.	Latihan Inti Set 1(Mental <i>Imagery</i> Tendangan Lurus Kaki Kanan dan Kaki Kiri) Narasi Latihan Mental <i>Imagery</i> • Atlet dipersilahkan untuk duduk di tempat yang membuatnya nyaman dan tenang	15 Menit		Sebelum diterapkan latihan mental <i>imagery</i> pelatih memberikan contoh tendangan lurus yang baik dan benar kemudian pelatih mengkondisikan siswa untuk duduk dengan nyaman dan tenang. Tujuan : 1. Siswa dapat lebih fokus ketika nanti latihan 2. Dapat meningkatkan rasa percaya diri 3. Dapat meningkatkan motivasi diri saat latihan

<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki boleh lurus boleh menyilang/sila dan kedua mata dipejamkan • Ambil napas dari hidung secara perlahan... kemudian buang dari mulut secara perlahan... rasakan semakin lama semakin rileks (diulang sebanyak 3x) • Semakin panjang menarik nafas maka akan terasa semakin rileks dan nyaman. • Kemudian bayangkan anda sedang berada di tempat latihan dengan keadaan badan anda yang sehat dan bahagia bertemu dengan teman-teman anda. • Lalu anda dan teman-teman anda melakukan pemanasan bersama dengan perasaan yang menyenangkan. • Setelah itu anda mulai latihan dengan materi yang diberikan oleh pelatih • Pelatih memberikan materi teknik menyeimbangkan tubuh baik sebelum maupun sesudah melakukan tendangan lurus, kemudian anda mulai membayangkan anda melakukan teknik menyeimbangkan tubuh baik sebelum maupun sesudah melakukan tendangan lurus(ditulang sebanyak 10x, 10 kaki kanan dan 10 kaki kiri) 			<p>4. Siswa mengetahui teknik menjaga keseimbangan tendangan lurus baik sebelum maupun sesudah menendang tendangan lurus.</p> <p>❖ Teks Narasi Dibacakan oleh Pelatih</p>
--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Kemudian setelah anda melakukan teknik menyeimbangkan tubuh pada tendangan lurus anda mengambil nafas secara perlahan melalu mulut, lalu buang melalui mulut secara perlahan (diulang sebanyak 3 x) • Setelah membuka mata anda, anda lebih siap dalam mengikuti latihan. • Anda lebih merasa segar dan 100% siap melanjutkan latihan. • Bangun dan buka mata anda... 	5 menit		
<p>4. <i>Recovery</i> Antar Set</p> <p>5. Latihan Inti Set 2 (Latihan Teknik Meluruskan Kaki Ketika Menendang Tendangan Lurus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa diberi waktu untuk mengingat kembali mengenai teknik menyeimbangkan tubuh pada tendangan lurus yang sebelumnya sudah di <i>imagery</i>. • Siswa mempraktekkan teknik menyeimbangkan tubuh baik sebelum maupun sesudah melakukan tendangan lurus yang sebelumnya sudah di <i>imagery</i>. Dilakukan secara berulang-ulang kali dengan menggunakan kursi/meja sebagai melatih keseimbangannya, sampai gerakan sudah dibayangkan sesuai dengan yang dipraktikkan secara langsung 	45 menit		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Setelah siswa melakukan latihan mental <i>imagery</i> atlet melakukan latihan sesuai dengan yang sudah di <i>imagery</i>. ✓ Siswa menyeimbangkan tubuh dengan menggunakan kursi/meja dengan syarat tidak boleh kaki menyentuh meja tersebut pada saat menendang tendangan lurus.
<p>6. Penutupan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling Down</i> • Evaluasi dan Motivasi • Do'a. dan salam penutup 	20 Menit		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siswa melakukan <i>cooling down</i> secara bersama-sama ✓ Pelatih melakukan evaluasi mengenai latihan yang telah dilaksanakan. ✓ Pelatih memberikan motivasi terhadap siswa terkait pikiran-pikiran positif yang harus dimiliki siswa. ✓ Pelatih memimpin do'a dan penutup.

PROGRAM LATIHAN MENTAL *IMAGERY*
UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN TENDANGAN LURUS
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TINGKAT MAN DI KABUPATEN SLEMAN

Cabang Olahraga : Pencak Silat



Usia : 15-17 Tahun (remaja)

Durasi Per Sesi : 120 Menit

















Sasaran : Latihan Mental Imagery Siswa

Sesi Latihan : 13-16

Alat : *Stopwatch*, Pluit, dan *Handbox*

No.	Bentuk Latihan	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan : <ul style="list-style-type: none"> • Salamu dan Do'a Pembuka • Penyampaian Tujuan • Penjelasan Materi • Memberi Motivasi dan Arahan 	5 Menit		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelatih memberikan instruksi untuk berbaris lalu memberikan salam dan memimpin berdo'a. ✓ Pelatih menyampaikan tujuan pada sesi latihan ini yaitu focus pada latihan mental <i>imagery</i>. ✓ Setelah itu pelatih memberikan penjelasan terkait latihan mental <i>imagery</i> terlebih dahulu. Dalam memberikan penjelasan pelatih harus sesuai dengan materi agar sasaran dapat terpenuhi.
2.	<i>Warming Up</i> : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching</i> (Statis dan Dinamis) • <i>Jogging</i> 	30 Menit		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siswa melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis ✓ Kemudian dilanjutkan <i>jogging</i> selama 5 menit
3.	Latihan Inti Set 1 (Mental <i>Imagery</i> Tendangan Lurus Kaki Kanan dan Kaki Kiri) Narasi Latihan Mental <i>Imagery</i> <ul style="list-style-type: none"> • Atlet dipersilahkan untuk duduk di tempat yang membuatnya nyaman dan tenang 	15 Menit		Sebelum diterapkan latihan mental <i>imagery</i> pelatih memberikan contoh tendangan lurus yang baik dan benar kemudian pelatih mengkondisikan siswa untuk duduk dengan nyaman dan tenang. Tujuan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat lebih fokus ketika nanti latihan 2. Dapat meningkatkan rasa percaya diri

<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki boleh lurus boleh menyilang/sila dan kedua mata dipejamkan • Ambil napas dari hidung secara perlahan... kemudian buang dari mulut secara perlahan... rasakan semakin lama semakin rileks (diulang sebanyak 3x) • Semakin panjang menarik nafas maka akan terasa semakin rileks dan nyaman. • Kemudian bayangkan anda sedang berada di tempat latihan dengan keadaan badan anda yang sehat dan bahagia bertemu dengan teman-teman anda. • Lalu anda dan teman-teman anda melakukan pemanasan bersama dengan perasaan yang menyenangkan. • Setelah itu anda mulai latihan dengan materi yang diberikan oleh pelatih • Pelatih memberikan materi teknik menendang lurus dimulai dari sikap pasang, teknik melutut, teknik meluruskan kaki, teknik mempertahankan keseimbangan badan, dan kembali ke sikap pasang. (diulang sebanyak 10 x, 10 kaki kanan dan 10 kaki kiri) • Kemudian setelah anda melakukan teknik tendangan lurus dengan baik dan benar, anda mengambil nafas 		<p>3. Dapat meningkatkan motivasi diri saat latihan</p> <p>4. Siswa mengetahui teknik menendang lurus dimulai dari sikap pasang, teknik melutut, teknik meluruskan kaki, teknik mempertahankan keseimbangan badan, dan kembali ke sikap pasang.</p> <p>❖ Teks Narasi Dibacakan oleh Pelatih.</p>
---	--	---

<p>secara perlahan melalui mulut, lalu buang melalui mulut secara perlahan (diulang sebanyak 3 x)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah membuka mata anda, anda lebih siap dalam mengikuti latihan. • Anda lebih merasa segar dan 100% siap melanjutkan latihan. • Bangun dan buka mata anda... 	5 menit		
<p>4. <i>Recovery</i> Antar Set</p> <p>5. Latihan Inti Set 2 (Latihan Teknik Menendang Tendangan Lurus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa diberi waktu untuk mengingat kembali mengenai teknik sikap pasang, teknik melutut, teknik meluruskan kaki, teknik mempertahankan keseimbangan badan, dan kembali ke sikap pasang setelah melakukan tendangan lurus yang sebelumnya sudah di <i>imagery</i>. • Siswa mempraktekkan teknik sikap pasang, teknik melutut, teknik meluruskan kaki, teknik mempertahankan keseimbangan badan, dan kembali ke sikap pasang setelah melakukan tendangan lurus yang sebelumnya sudah di <i>imagery</i>. Dilakukan secara berulang-ulang kali dengan menggunakan <i>handbox</i> sebagai melatih ketepatannya pada sasaran, sampai gerakan sudah dibayangkan sesuai dengan yang dipraktikkan secara langsung 	45 menit	       	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Setelah siswa melakukan latihan mental <i>imagery</i> atlet melakukan latihan sesuai dengan yang sudah di <i>imagery</i>. ✓ Siswa menendang tendangan lurus dengan menggunakan <i>handbox</i> dengan sesuai dengan materi yang telah diberikan pelatih.
<p>6. Penutupan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling Down</i> • Evaluasi dan Motivasi • Do'a, dan salam penutup 	20 Menit	       	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Siswa melakukan <i>cooling down</i> secara bersama-sama ✓ Pelatih melakukan evaluasi mengenai latihan yang telah dilaksanakan. ✓ Pelatih memberikan motivasi terhadap siswa terkait pikiran-pikiran positif yang harus dimiliki siswa. ✓ Pelatih memimpin do'a dan penutup.

Lampiran 8. Uji Normalitas

		<i>Descriptives</i>		<i>Statistic</i>	<i>Std. Error</i>
Hasil Ketepatan Tendangan Lurus	Sekolah				
	Pretest MAN 2 Sleman	Mean		70.1500	1.10269
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	67.8420	
			Upper Bound	72.4580	
		5% Trimmed Mean		70.0833	
		Median		72.0000	
		Variance		24.318	
		Std. Deviation		4.93137	
		Minimum		62.50	
		Maximum		79.00	
		Range		16.50	
		Interquartile Range		8.75	
		Skewness		-.248	.512
		Kurtosis		-1.066	.992
	Posttest MAN 2 Sleman	Mean		79.2750	.77923
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	77.6440	
			Upper Bound	80.9060	
		5% Trimmed Mean		79.2500	
		Median		80.0000	
		Variance		12.144	
		Std. Deviation		3.48484	
		Minimum		73.00	
		Maximum		86.00	
		Range		13.00	
		Interquartile Range		5.75	
		Skewness		-.091	.512
		Kurtosis		-.766	.992
	Pretest MAN 4 Sleman	Mean		71.1786	1.14427
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	68.7065	
			Upper Bound	73.6506	
		5% Trimmed Mean		71.2817	
		Median		71.7500	
		Variance		18.331	
Std. Deviation		4.28148			
Minimum		64.00			
Maximum		76.50			
Range		12.50			
Interquartile Range		7.88			
Skewness		-.430	.597		
Kurtosis		-.914	1.154		
Posttest MAN 4 Sleman	Mean		81.5000	1.28815	
			Lower Bound	78.7171	
	95% Confidence Interval for Mean		Upper Bound	84.2829	
	5% Trimmed Mean		81.7778		
	Median		83.0000		
	Variance		23.231		
	Std. Deviation		4.81983		
	Minimum		71.00		
	Maximum		87.00		
	Range		16.00		
	Interquartile Range		4.75		
	Skewness		-1.366	.597	
	Kurtosis		1.163	1.154	

Tests of Normality							
	Sekolah	<i>Kolmogorov-Smirnova</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Hasil	<i>Pretest</i> MAN 2 Sleman	.196	20	.042	.921	20	.103
	<i>Posttest</i> MAN 2 Sleman	.133	20	.200*	.967	20	.683
	<i>Pretest</i> MAN 4 Sleman	.129	14	.200*	.921	14	.228
	<i>Posttest</i> MAN 4 Sleman	.256	14	.014	.838	14	.015

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Case Processing Summary

	Sekolah	<i>Cases</i>					
		<i>Valid</i>		<i>Missing</i>		Total	
		N	<i>Percent</i>	N	<i>Percent</i>	N	<i>Percent</i>
Hasil Ketepatan	<i>Posttest</i> MAN 2 Sleman	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Tendangan Lurus	<i>Posttest</i> MAN 4 Sleman	14	100.0%	0	0.0%	14	100.0%

Descriptives

	Sekolah			<i>Statistic</i>	<i>Std. Error</i>
Hasil Ketepatan	<i>Posttest</i> MAN 2 Sleman	<i>Mean</i>		79.275	.7792
		<i>95% Confidence Interval for Mean</i>	<i>Lower Bound</i>	77.644	
			<i>Upper Bound</i>	80.906	
Lurus	<i>Posttest</i> MAN 4 Sleman	<i>5% Trimmed Mean</i>		79.250	
		<i>Median</i>		80.000	
		<i>Variance</i>		12.144	
		<i>Std. Deviation</i>		3.4848	
		<i>Minimum</i>		73.0	
		<i>Maximum</i>		86.0	
		<i>Range</i>		13.0	
		<i>Interquartile Range</i>		5.8	
		<i>Skewness</i>		-.091	.512
		<i>Kurtosis</i>		-.766	.992
		<i>Mean</i>		81.500	1.2882
		<i>95% Confidence Interval for Mean</i>	<i>Lower Bound</i>	78.717	
			<i>Upper Bound</i>	84.283	
		<i>5% Trimmed Mean</i>		81.778	
<i>Median</i>		83.000			
<i>Variance</i>		23.231			
<i>Std. Deviation</i>		4.8198			
<i>Minimum</i>		71.0			
<i>Maximum</i>		87.0			
<i>Range</i>		16.0			
<i>Interquartile Range</i>		4.8			
<i>Skewness</i>		-1.366	.597		
<i>Kurtosis</i>		1.163	1.154		

Test of Homogeneity of Variance

		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Hasil	<i>Based on Mean</i>	.569	1	32	.456
Ketepatan	<i>Based on Median</i>	.172	1	32	.681
Tendangan Lurus	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.172	1	23.315	.682
	<i>Based on trimmed mean</i>	.345	1	32	.561

Lampiran 10. Data Hasil *Pretest* MAN 2 Sleman

Tabel Penilaian *Pretest*

No.	Nomor Tes	Lurus Kanan			Lurus Kiri			Nilai Kanan	Nilai Kiri	Pengurangan Kanan	Pengurangan Kiri	Total
		I	II	III	I	II	III					
1.	A1	5	4	3	4	3	3	70	70	5	6	64,5
2.	A2	8	6	6	7	6	5	77	77	2	3	74,5
3.	A3	6	5	6	4	6	5	74	74	4	4	70
4.	A4	6	5	5	6	6	5	67	67	4	4	63
5.	A5	5	6	7	6	6	7	75	75	3	3	72
6.	A6	6	5	6	5	6	6	76	76	4	4	72
7.	A7	8	7	8	7	6	5	76	76	2	3	73,5
8.	A8	6	7	8	7	7	8	78	78	2	3	75
9.	A9	6	5	6	5	5	4	67	67	4	5	62,5
10.	A10	5	5	6	4	5	5	70	70	4	5	65,5
11.	A11	7	7	6	5	5	6	77	77	3	4	73,5
12.	A12	5	7	6	6	7	5	75	75	3	3	72
13.	A13	5	6	4	6	5	6	67	67	4	4	63
14.	A14	6	7	6	7	7	5	79	79	3	3	76
15.	A15	5	6	7	7	7	6	82	82	3	3	79
16.	A16	7	7	6	6	6	7	76	76	3	3	73
17.	A17	7	7	5	5	4	5	75	75	3	5	71
18.	A18	7	6	8	8	7	7	74	74	2	2	72
19.	A19	6	7	7	6	7	7	67	67	3	3	64
20.	A20	8	7	6	6	5	6	70	70	2	4	67

Lampiran 11. Data Hasil *Posttest* MAN 2 Sleman

Tabel Penilaian *Posttest*

No.	Nomor Tes	Lurus Kanan			Lurus Kiri			Nilai Kanan	Nilai Kiri	Pengurangan Kanan	Pengurangan Kiri	Total
		I	II	III	I	II	III					
1.	A1	6	6	5	6	4	5	80	80	4	4	76
2.	A2	8	7	9	7	8	9	87	87	1	1	86
3.	A3	7	7	8	8	7	8	82	82	2	2	80
4.	A4	8	7	7	7	7	8	77	77	2	2	75
5.	A5	7	6	8	6	7	8	84	84	2	2	82
6.	A6	6	7	7	8	8	6	80	80	3	2	77,5
7.	A7	8	7	9	7	8	8	82	82	1	2	80,5
8.	A8	8	7	8	7	8	8	85	85	2	2	83
9.	A9	5	6	7	7	6	6	76	76	3	3	73
10.	A10	8	7	8	6	7	7	81	81	2	3	78,5
11.	A11	8	6	7	8	7	7	84	84	2	2	82
12.	A12	6	6	8	7	6	8	82	82	2	2	80
13.	A13	5	7	6	5	7	6	80	80	3	3	77
14.	A14	7	7	8	6	6	8	85	85	2	2	83
15.	A15	6	8	8	7	8	9	84	84	2	1	82,5
16.	A16	8	9	8	7	9	8	83	83	1	1	82
17.	A17	8	7	7	7	5	6	83	83	2	3	80,5
18.	A18	8	8	9	8	9	8	77	77	1	1	76
19.	A19	8	8	7	8	7	7	79	79	2	2	77
20.	A20	9	7	8	7	7	6	76	76	1	3	74

Lampiran 12. Data Hasil *Pretest* MAN 4 Sleman

Tabel Penilaian *Pretest*

No.	Nomor Tes	Lurus Kanan			Lurus Kiri			Nilai Kanan	Nilai Kiri	Pengurangan Kanan	Pengurangan Kiri	Total
		I	II	III	I	II	III					
1.	B1	4	6	5	6	6	7	75	75	4	3	71,5
2.	B2	5	5	4	5	4	5	73	73	5	5	68
3.	B3	5	7	6	6	7	6	79	79	3	3	76
4.	B4	5	4	6	5	4	6	71	71	4	4	67
5.	B5	5	6	4	5	6	7	79	79	4	3	75,5
6.	B6	6	5	4	6	6	5	73	73	4	4	69
7.	B7	4	7	6	4	4	5	75	75	3	5	71
8.	B8	5	6	4	4	5	6	76	76	4	4	72
9.	B9	7	6	8	6	5	5	77	77	2	4	74
10.	B10	5	6	4	6	4	5	76	76	4	4	72
11.	B11	5	5	4	4	5	4	69	69	5	5	64
12.	B12	7	5	6	7	6	7	79	79	3	3	76
13.	B13	7	6	6	5	4	4	68	68	3	5	64
14.	B14	5	6	7	8	7	8	79	79	3	2	76,5

Lampiran 13. Data Hasil *Posttest* MAN 4 Sleman

Tabel Penilaian *Posttest*

No.	Nomor Tes	Lurus Kanan			Lurus Kiri			Nilai Kanan	Nilai Kiri	Pengurangan Kanan	Pengurangan Kiri	Total
		I	II	III	I	II	III					
1.	B1	8	7	9	7	8	9	85	85	1	1	84
2.	B2	6	7	7	7	5	6	81	81	3	3	78
3.	B3	9	8	8	8	9	9	88	88	1	1	87
4.	B4	5	7	6	6	5	7	83	83	3	3	80
5.	B5	6	7	8	7	7	8	86	86	2	2	84
6.	B6	8	7	8	6	6	8	84	84	2	2	82
7.	B7	7	6	8	6	7	8	85	85	2	3	82,5
8.	B8	5	7	8	6	7	7	86	86	2	3	83,5
9.	B9	7	8	8	8	7	7	86	86	2	2	84
10.	B10	7	6	8	7	6	8	84	84	2	2	82
11.	B11	6	6	5	4	6	5	76	76	4	4	72
12.	B12	6	7	8	6	6	8	88	88	2	2	86
13.	B13	8	7	6	4	6	6	74	74	2	4	71
14.	B14	6	7	8	6	8	7	87	87	2	2	85

Lampiran 14. Daftar Kehadiran *Treatment* MAN 2 Sleman

**DAFTAR KEHADIRAN TREATMENT
MAN 2 SLEMAN**

No	Nama Peserta	Periode																		
		27/02/2023	28/2/2023	01/02/2023	01/03/2023	01/04/2023	01/05/2023	01/06/2023	01/07/2023	01/09/2023	01/10/2023	01/11/2023	13/02/2023	14/2/2023	16/2/2023	17/2/2023	18/2/2023	20/2/2023	21/2/2023	25/2/2023
1	A1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	A2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	A3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	A4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	A5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	A6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	A7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	A8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	A9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	A10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	A11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	A12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	A13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	A14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	A15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	A16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	A17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	A18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	A19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	A20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 15. Daftar Kehadiran *Treatment* MAN 4 Sleman

DAFTAR KEHADIRAN *TREATMENT*
MAN 4 SLEMAN

No. Peserta	Peserta																			
	01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021	06/03/2021	07/03/2021	08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021	13/03/2021	14/03/2021	15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021	Final
1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian di MAN 2 Sleman
Pretest



Pertemuan 1-2



Pertemuan 3-4



Pertemuan 5-6



Pertemuan 7-8



Pertemuan 9-10



Pertemuan 11-12



Pertemuan 13-14



Pertemuan 15-16



Posttest



Foto Bersama Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 2 Sleman



Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian di MAN 4 Sleman
Pretest



Pertemuan 1-2



Pertemuan 3-4



Pertemuan 5-6



Pertemuan 7-8



Pertemuan 9-10



Pertemuan 11-12



Pertemuan 13-14



Pertemuan 15-16



Posttest



Foto Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 4 Sleman

