



Pengaruh Latihan Konvensional dan Imagery Terhadap Latihan Tendangan Sabit Atlet Kategori Tanding di Perguruan Silat Asad Kabupaten Wonosobo

Saefullah^{1✉}, Heny Setyawati²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²

Info Artikel

Received : 18 January 2021
Accepted : September 2021
published: September 2021

Keywords:

Conventional Exercise Method; Imagery Exercise Method; Sickle Kick

Abstrak

Metode latihan tendangan sabit yang diterapkan di perguruan silat Asad Kabupaten Wonosobo belum menggunakan imagery. Metode latihan imagery tendangan sabit untuk mengetahui gerak efektif dan efisien serta maksimal dalam melakukan gerakan teknik tersebut. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan imagery terhadap tendangan sabit atlet di perguruan Asad Kabupaten Wonosobo. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pola M-S (Matching Subject Design). Pemeriksaan keabsahan data menggunakan uji t. instrument tes menggunakan tes hasil tendangan sabit dalam waktu 10 detik. Sampel penelitian ini menggunakan total sampling berjumlah 14 atlet. Hasil tendangan sabit menggunakan metode latihan konvensional mengalami peningkatan rata rata = 1,57 dengan persentase =8,65%. Hasil tendangan sabit menggunakan metode latihan imagery mengalami peningkatan rata rata =3,57 dengan persentase =19,98%. Dan adanya perbedaan signifikan peningkatan antara metode konvensional dan imagery yaitu selisih peningkatan rata rata =2 dan selisih persentasenya =11,37%. Pembahasan bahwa metode imagery lebih efektif dan efisien serta dapat memaksimalkan teknik tendangan sabit dari pada metode konvensional. Simpulan Penelitian: 1) Ada pengaruh latihan konvensional terhadap peningkatan teknik tendangan sabit atlet. 2) Ada pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan teknik tendangan sabit atlet. 3) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan konvensional dengan latihan imagery terhadap peningkatan teknik tendangan sabit atlet.

Abstract

The sickle-kick training method applied at the Asad silat school in Wonosobo Regency has not used imagery. The crescent kick imagery training method is needed by athletes to determine the effective and efficient and maximum motion in performing these technical movements. The purpose of this study was to determine the effect of imagery training on the sickle kick of athletes at Asad College, Wonosobo Regency. The research method used in this research is an experimental method with the M-S pattern (Matching Subject Design). Checking the validity of the data using the t test. The test instrument uses a sickle kick test result within 10 seconds. The research sample used a total sampling of 14 athletes. The results of the sickle kick using conventional training methods have an average increase of = 1.57 with a percentage of = 8.65%. The results of the sickle kick using the imagery training method have an average increase of = 3.57 with a percentage = 19.98%. And there is a significant difference in the increase between conventional and imagery methods, namely select the average increase = 2 and select the percentage = 11.37%. Discussion that the imagery method is more effective and efficient and can maximize the sickle kick technique than the conventional method. Conclusions: 1) There is an effect of conventional training on improving athlete's sickle kick technique. 2) There is an effect of imagery training on improving athlete's sickle kick technique. 3) there is a significant difference between conventional training and imagery training on improving athlete's sickle kick technique.

How To Cite:

Saefullah & Setyawati, H. (2021). Pengaruh Latihan Konvensional dan Imagery Terhadap Latihan Tendangan Sabit Atlet Kategori Tanding di Perguruan Silat Asad Kabupaten Wonosobo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2 (Edisi Khusus 3), 69-76.

[✉]Alamat korespondensi:

E-mail: saefullahwnsb@gmail.com

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah seni beladiri yang berasal dari nusantara dan sudah berkembang di dalam negeri bahkan sampai ke mancanegara. Perkembangan seni beladiri ini membuat pencak silat sangat dikenal oleh negara-negara lain. Sehingga banyak sekali yang ingin belajar dan mengetahui tentang pencak silat. Dengan perkembangan yang hebat ini membuat pembinaan pencak silat sangat baik. Sehingga banyak kejuaraan pencak silat baik tingkat regional sampai internasional agar mengetahui tingkat keberhasilan dari proses pembinaan.

Keterampilan gerak dalam olahraga pencak silat diantaranya meliputi tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran dan jatuhnya. Masing-masing teknik gerak tersebut mempunyai fungsi dan kegunaannya sendiri. (Amrullah, R., 2016:88). Pengaruh latihan training resistensi terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. Dengan demikian penulis beranggapan suatu keterampilan teknik dasar merupakan faktor yang terpenting dalam pencapaian suatu prestasi. Meskipun masih banyak faktor-faktor yang lain tetapi faktor keterampilan teknik dasar merupakan faktor utama dan terpenting didalam pencapaian suatu prestasi. (Abdurahman, R. dkk, 2014:6). Pencak Silat memiliki perbedaan dengan bela diri lain karena di dalamnya harus menampilkan sikap pasang, pola langkah, serang-bela, dan kembali ke sikap pasang. Dalam pencak silat tanding, teknik dalam upaya pencapaian hasil maksimal dapat menggunakan pukulan, tendangan, juga dengan teknik sambut, guntingan atau jatuhnya disertai dengan tangkapan. Langkah dan pola langkah, b). Sikap pasang pengembangannya, c). Teknik elakan, d). Teknik serangan, e). Teknik jatuhnya dan f). Teknik kunci.

Prinsip dasar pencak silat kategori tanding adalah melakukan serangan menggunakan teknik pukulan, dan tendangan dengan cepat dan keras pada sasaran yang telah ditentukan sehingga lawan tidak dapat melakukan hindaran maupun balasan serta melakukan teknik jatuhnya atas maupun bawah yang disahkan oleh wasit dan juri (Abdul Rosad & Taufiq Hidayah: 2015: 1). Pencak silat kategori tanding merupakan olahraga body kontak sehingga diperlukan faktor untuk bertahan dan menyerang. Menurut Iswana & Siswantaya (2013, p.27) Prinsip dasar olahraga pencak silat adalah membela diri yang di dalamnya terdapat nilai menyerang dan bertahan. Sehingga dalam melakukan serangan dan bertahan dalam pertandingan dibutuhkan faktor fisik. Oleh karena itu dalam kategori tanding untuk memenangkan pertandingan seorang atlet harus mampu menguasai teknik-teknik itu terutama teknik serangan. Seorang atlet harus mempunyai teknik serangan ini karena untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan

harus mendapatkan nilai. Nilai dapat diperoleh dengan banyak salah satunya dengan teknik serangan. Teknik serangan dibagi menjadi 2 bagian menurut Ihsan, N (2018 : 2). serangan dibagi menjadi beberapa bagian berdasarkan alat yang digunakan yaitu a). Serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan b). Serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan. Sedangkan teknik tendangan dalam pencak silat ada banyak seperti (a) tendangan depan, (b) tendangan T, (c) tendangan gajul, (d) tendangan jegeg/jegos, (e) tendangan belakang, (f) tendangan sabit atau samping.

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 80) teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga, teknik pencak silat adalah: (1) bela diri yaitu: tangkisan elakan, hindaran, dan tangkisan; (2) serangan yaitu: pukulan, tendangan, jatuhnya, dan kunci; (3) teknik bawah yaitu: sapuan bawah, sirkel bawah, dan guntingan. Kesamaan teknik dasar yang harus dikuasai oleh semua beladiri adalah sikap kuda-kuda.

Teknik-teknik serangan yang ada dalam pencak silat menurut Joko Subroto yang dikutip (Maemun, N., 2015:4) adalah terdiri dari : “(a) Kaidah melakukan serangan tangan/lengan; (b) Kaidah melakukan serangan siku; (c) Kaidah melakukan serangan kaki/tungkai; (d) Kaidah melakukan serangan lutut”. Teknik serangan menggunakan kaki (teknik tendangan) merupakan teknik yang sering digunakan dalam suatu pertandingan pencak silat. Teknik tendangan lebih menguntungkan dibanding dengan teknik pukulan. Disamping nilainya lebih tinggi, yaitu 2 dan pukulan 1, dari segi jangkauan tendangan juga lebih kuat dan panjang

Tendangan sabit adalah salah satu teknik yang di gunakan dalam pencak silat. Menurut Sucipto (2008) Tendangan busur/sabit adalah tendangan yang perkenaannya menggunakan pangkal jari atau punggung kaki. Tendangan busur/sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Sehingga tendangan sabit sangat di butuhkan oleh atlet karena mempunyai kecepatan (speed) dan daya ledak (power) yang bagus.

Adapun komponen-komponen utama yang harus dipenuhi dalam melakukan teknik sabit adalah :

Keseimbangan Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (static

balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic balance) (Widiastuti, 2015)

Kelenturan atau kelenturan menurut Sajoto, Moch yang dikutip (Maemun.N, 2015:36) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran yang luas. Sehingga termasuk faktor atau komponen untuk menunjang teknik tendangan sabit menjadi lebih benar adalah kelenturan badan seseorang.

Daya ledak di peroleh dari kecepatan dan power yang dijadikan satu. Daya ledak menurut Ahmad Damiri yang dikutip dalam jurnal skripsi Mochamed Zein, Dian (2014 : 9-10) daya ledak atau sering disebut dengan istilah muscular power adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam teknik tendangan sabit daya ledak yang baik akan menghasilkan tendangan sabit yang susah untuk diantisipasi oleh lawan.

Didalam pembinaan atlet perguruan pencak silat ASAD Kabupaten Wonosobo sudah banyak sekali teknik teknik yang di latih. Pelatih sudah memberikan teknik teknik dalam pencak silat kepada atletnya dengan baik. Akan tetapi berdasarkan pengalaman penulis sebagai pelatih ada beberapa teknik yang mana kurang maksimal seperti halnya teknik tendangan sabit. Teknik tendangan sabit yang mana sudah di ajarkan oleh para pelatih itu masih kurang maksimal. Para pelatih dalam melatihnya masih hanya menggunakan metode konvensional. Menurut Ari Karyanto (2010:16) mengemukakan bahwa dalam latihan konvensional cenderung pada latihan hafalan yang mentolerir respon-respon yang bersifat konvergen, menekankan informasi konsep yang diberikan oleh pelatih. Pelatih hanya melatih secara monoton dan tidak ada inovasi baru untuk merubah keadaan dalam melatih agar atlet lebih bersemangat contohnya dengan menerapkan program latihan yang variatif. Ciri-ciri latihan konvensional menurut Ari karyanto (2010:16) adalah:

Atlet adalah penerima informasi secara pasif, dimana atlet menerima pengetahuan dari pelatih dan pengetahuan diasumsikan sebagai badan dari informasi dan keterampilan yang dimiliki keluaran standar.

Latihan secara individual.

Latihan sangat abstrak.

Perilaku dibangun atas kebiasaan.

Kebenaran bersifat absolut dan pengetahuan bersifat final.

Pelatih adalah penentu jalanya proses latihan.

Latihan konvensional sendiri mempunyai sifat:

Pelatih sering membiarkan adanya atlet yang mendominasi kelompok atau menggantungkan diri pada kelompok

Kelompok latihan biasanya homogen.

Pemimpin kelompok biasanya ditentukan oleh pelatih atau kelompok dibiarkan untuk memilih pemimpinnya dengan cara masing-masing.

Keterampilan sosial sering tidak secara langsung diajarkan.

Pemantauan melalui observasi dan intervensi sering tidak dilakukan oleh pelatih pada saat latihan sedang berlangsung.

Penekanan hanya pada penyelesaian tugas.

Sehingga para atlet dalam melakukan teknik tendangan sabit tidak bisa memaksimalkan power dan speednya dipertandingan karena masih terbawa keraguan. Dalam pertandingan atlet pada saat melakukan tendangan sabit dengan ragu ragu mudah di tangkap dan di banting. Hal itu sangat merugikan bagi atlet yang bertanding. Kurangnya konsentrasi dalam melakukan teknik tendangan sabit termasuk faktor kegagalan atlet memperoleh nilai dan bahkan merugikan. Teknik tendangan sabit harus membutuhkan konsentrasi, fokus dan percaya diri yang tinggi. Dengan faktor itu membuat teknik tendangan sabit lebih maksimal. Oleh karena itu latihan bayangan untuk tendangan sabit juga perlu dilakukan oleh atlet agar dapat menumbuhkan kepercayaan diri, fokus dan konsentrasi.

Singgih Gunarsa dalam bukunya mengemukakan bahwa menurut ahli psikologi terkenal, Terry Orlick (dikutip oleh David Yukelson), *imagery* merujuk pada proses merasakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya

Ali Maksum (2011:64) mengemukakan bahwa Latihan *imagery* merupakan suatu proses di dalam pikiran, dimana pengalaman sensori disimpan di dalam memori dan secara internal diulang dan dialami lagi di dalam pikiran, tanpa perlu menghadirkan stimulus eksternalnya. Artinya imajeri merupakan suatu pengulangan gerakan, kejadian, situasi atau pengalaman di dalam pikiran, yang dilakukan secara sengaja namun tidak memerlukan adanya suasana, kondisi, peralatan ataupun orang-orang yang sebenarnya ada di dalam pengalaman atau kejadian yang sesungguhnya. *Imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. *Imagery* bisa digunakan untuk berbagai keperluan. Meningkatkan performa, konsentrasi hingga proses penyembuhan cedera bisa menggunakan proses *imagery*. *Imagery* bisa menjadi bagian dari proses latihan yang diberikan secara rutin dan berkala (Setyawati, H 2014:56) 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). (*Mental imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat dari latihan *imagery*, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru, memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, dan latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan *imagery* sangat baik bagi atlet dalam mengasah teknik yang mereka miliki.

Latihan *imagery* sebenarnya sudah diterapkan dalam perguruan ASAD Kabupaten Wonosobo. Akan tetapi latihan penerapannya hanya diberikan di kategori seni dan kategori tanding ketika menjelang pertandingan serta belum diberikan ketika atlet mengasah salah satu teknik..

Muchamad Sul-ton Manazi dan Faridha Nurhayati (2013) melakukan penelitian yang berjudul : Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga Panahan SMP N 02 Bakung Blitar. Subjek penelitian ini adalah 27 siswa SMP N 02 Bakung Blitar yang mengikuti ekstrakurikuler panahan dan menggunakan Non-Probability Sampling, perhitungan data menggunakan paired sample test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan hasil tembakan jarak 30 meter olahraga panahan.

Perkembangan latihan mental merupakan istilah yang dipakai untuk menggambarkan teknik latihan *imagery*, tetapi istilah ini hanya merujuk pada gambaran umum dari strategi berlatih dengan modalitas sensorik atau kognitif yang digunakan (Taylor & Wilson, 2005:1) yang dikutip sukanto (2013:10)

Hasil observasi peneliti pada program latihan konvensional atau latihan teknik tendangan sabit yang sudah dilaksanakan di perguruan ASAD Kabupaten Wonosobo dalam melatih penguasaan teknik tendangan sabit masih menggunakan latihan drill tendangan sabit yaitu melakukan tendangan sabit sebanyak banyaknya dalam durasi waktu.

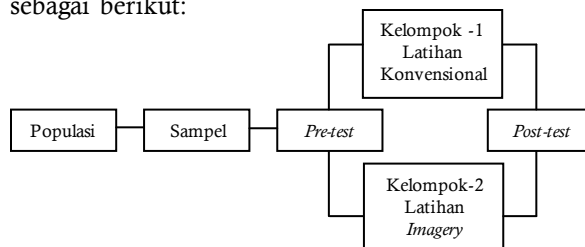
Peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan melakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan konvensional dan *imagery* terhadap hasil latihan tendangan sabit atlet kategori tanding Perguruan Silat ASAD Kabupaten Wonosobo”.

METODE

Metode penelitian adalah sesuatu cara untuk melakukan penelitian atau penyelidikan ilmiah. Metode penelitian yang digunakan dalam

penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pola *Matching Subject Design*.

Guna menyamakan atau menyeimbangkan kedua grup tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing* dengan cara hasil *pre-test* tersebut diperingkat kemudian dipasangkan dengan metode A-B-B-A. Sehingga didapat dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini ada 2 yaitu: latihan konvensional (X1) dan latihan *imagery* (X2). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah teknik tendangan sabit pencak silat (Y).

Populasi pada penelitian ini adalah atlet kategori tanding perguruan PERSINAS ASAD Kabupaten Wonosobo.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dalam pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013: 61). Pertimbangan penelitian dalam mengambil sampel yaitu Atlet Perguruan Silat ASAD Kabupaten Wonosobo yang telah mengikuti dan terdaftar sebagai anggota Pencak Silat Perguruan ASAD Kabupaten Wonosobo dan yang memenuhi kriteria berjumlah 14 atlet.

Dalam penelitian ini berlangsung 14 kali pertemuan perlakuan (*treatment*) dan dua kali pertemuan untuk *pre-test* dan *post-test*. Sebelum data terkumpul proses untuk memperoleh data tersebut meliputi *pre-test*, pelaksanaan latihan dan *post-test*.

Teknik pengumpulan data dengan tes yang digunakan adalah tes kecepatan teknik tendangan sabit. Tes ini dilakukan dua kali yaitu pada saat *pre-test* dan *post-test*. Data yang di ambil dalam penelitian ini adalah jumlah nilai yang meliputi unsur perolehan jumlah tendangan sabit yang didapat dari Waktu selama 10 detik.

Penelitian ini menggunakan analisis statistik. Langkah awalnya adalah menyusun perhitungan statistik pada pola M-S terhadap hasil *post-test*. Setelah diperoleh hasil *post-test* pertandingan Teknik tendangan sabit, maka perlu diuji signifikansinya dengan menggunakan rumus *t-test* rumus pendek (*short methode*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen, variabel yang diukur adalah hasil penilaian teknik

tendangan sabit. Pengukuran variabel dilakukan dua kali yaitu sebelum perlakuan dan setelah perlakuan. Setelah eksperimen selesai dilakukan maka diakhiri dengan tes, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk dilakukan perhitungan statistik. Adapun hasil perhitungan statistik *deskriptif* dapat dilihat seperti pada tabel berikut :

Tabel 1. Perhitungan Data Statistik Deskripsi

Kelompok		Pre-test	Post-test	Selisi h
Kontrol	Mean	18.14	19.71	1.57
	N	7	7	-
	Std. Deviation	1.345	1.496	-
	Minimum	16	18	2
	Maximum	20	22	2
	Mean	17.86	21.43	3.57
Eksperimen	N	7	7	-
	Std. Deviation	1.345	1.272	-
	Minimum	16	20	4
	Maximum	20	23	3

Tabel 1 memperlihatkan bahwa pada kelompok kontrol yaitu latihan dengan menggunakan metode latihan konvensional diperoleh rata-rata *pre-test* mencapai 18.14 dan rata-rata *post test* sebesar 19.71. Pada kelompok eksperimen yaitu latihan dengan metode latihan *imagery* diperoleh rata-rata *pre-test* sebesar 17.86 dan rata-rata *post-test* sebesar 21.43. Untuk mengetahui perbedaan rata-rata tersebut dilakukan uji t dengan beberapa syarat yaitu normal dan homogen.

Uji Prasyarat Analisis

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian menggunakan uji t, akan dilakukan beberapa langkah uji persyaratan, meliputi : uji normalitas data dan uji homogenitas varians data.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang dianalisis. Uji normalitas menggunakan statistik *kolmogrov-Smirnov*. Perhitungan menggunakan program SPSS *versi 20*. Apabila hasil perhitungan diperoleh probabilitas (p) lebih besar dari taraf kesalah (0.05), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat pada **Tabel 2** berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

	Kontrol (Pre-Test)	Eksperimen (Pre-Test)	Kontrol (Post-Test)	Eksperimen (Post-Test)
Kolmogorov-Smirnov Z	0.2	0.2	0.2	0.2
Shapiro-Wilk	0.873	0.873	0.591	0.215

Berdasarkan **Tabel 2** diatas, diperoleh nilai hasil uji Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov. Nilai *p-value* (Sig) Kolmogorov-Smirnov 0,200 pada dua kelompok kontrol dimana $> 0,05$. Maka berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov data tiap kelompok kontrol berdistribusi normal. Uji *p-value* (Sig) pada Shapiro-Wilk pada pre-test kelompok kontrol adalah 0,873 $> 0,05$ dan pada post-test kelompok kontrol adalah 0,591 $> 0,05$. Maka kedua kelompok kontrol sama sama berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk. Sedangkan hasil uji Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov. Nilai *p-value* (Sig) Kolmogorov-Smirnov 0,200 pada dua kelompok eksperimen dimana $> 0,05$. Maka berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov data tiap kelompok eksperimen berdistribusi normal. Uji *p-value* (Sig) pada Shapiro-Wilk pada pre-test kelompok eksperimen adalah 0,873 $> 0,05$ dan pada post-test kelompok eksperimen adalah 0,215 $> 0,05$. Maka kedua kelompok eksperimen sama sama berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Hasil uji homogenitas data dapat dilihat dari hasil *levene statistic*. Hasil perhitungan menggunakan SPSS *versi 20* tampak pada **Tabel 3** berikut :

Tabel 3. Uji Homogenitas Varians Data

	Levene statistic	Sig.	Kriteria
Kelompok Kontrol	.156	.700	Homogen
Kelompok Eksperimen	.013	.911	Homogen

Berdasarkan **Tabel 3** diatas, diperoleh *levene statistic* untuk data kelompok kontrol sebesar 0.156 dengan probabilitas = 0.700 > 0.05 , berarti data kelompok kontrol tersebut homogen atau mempunyai varians yang sama. Nilai *levene statistic* untuk data kelompok eksperimen sebesar 0.013 dengan probabilitas = 0.911 > 0.05 , berarti data kelompok eksperimen tersebut homogen atau mempunyai varians yang sama.

Uji Hipotesis

Uji Hipotesis Peningkatan Hasil pre-test dan post-test Kelompok Kontrol Latihan Konvensional (Uji Hipotesis 1)

Setelah dilakukan *treatmen* selama 14 kali pertemuan dilanjutkan dengan *post-test* diperoleh data sebagai berikut **Tabel 4** :

Tabel 4. Uji *Paired* Sampel *T Test* Kelompok Kontrol Latihan Konvensional

Rata-rata Pre-test	Post-test	Peningkatan	Peningkatan %	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig	Keterangan
18,14	19,71	1,57	8,65%	-7,778	2,178	0,000	Terdapat perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Berdasarkan **Tabel 4** hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = -7,778 > t_{tabel} = 2.178$ jadi “**Ho ditolak**”, maka dapat disimpulkan ada pengaruh latihan konvensional terhadap teknik tendangan sabit pencak silat pada atlet di perguruan ASAD Kabupaten Wonosobo setelah diberikan *treatmen*.

Uji Hipotesis Peningkatan Hasil pre-test dan post-test Kelompok Eksperimen Latihan Dengan Imagery (Uji Hipotesis 2)

Setelah dilakukan *treatmen* selama 14 kali pertemuan dilanjutkan dengan *post-test* diperoleh data sebagai berikut **Tabel 5**:

Tabel 5. Uji *Paired* Sampel *T Test* Kelompok Eksperimen Latihan *Imagery*

Rata-rata Pre-test	Post-test	Peningkatan	Peningkatan %	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig	Keterangan
17,86	21,43	3,57	19,98%	-17,678	2,178	0,000	Terdapat perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Berdasarkan **Tabel 5** hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = -17.678 > t_{tabel} = 2.178$ jadi “**Ho ditolak**”, dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *imagery* terhadap teknik tendangan sabit pencak silat pada atlet di perguruan ASAD Kabupaten Wonosobo setelah diberikan *treatmen*.

Uji Hipotesis Perbandingan Hasil Latihan Teknik tendangan sabit Pencak Silat Kategori Tanding Hasil Post-test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen (Uji Hipotesis 3)

Uji peningkatan hasil latihan teknik tendangan sabit data *post-test* untuk mengetahui ada

tidaknya peningkatan hasil latihan teknik tendangan sabit dan membandingkan lebih efektif mana latihan menggunakan metode latihan padat atau latihan distribusi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sesudah diberikan *treatmen*.

Tabel 6. Uji Hipotesis Perbandingan Hasil *Post-test*

Kelompok	N	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig	Keterangan
Kontrol	7	19,71	-2,309	2,178	0,040	Ada perbedaan
Eksperimen	7	21,43				

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Berdasarkan **Tabel 6** hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = -2,309 > t_{tabel} = 2.178$ jadi “**Ho ditolak**”, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh latihan konvensional dan latihan *imagery* terhadap hasil latihan teknik tendangan sabit pencak silat pada atlet di perguruan ASAD Kabupaten Wonosobo setelah diberikan perlakuan atau *treatmen*. Dilihat dari rata-ratanya menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebesar 19,71 dan kelompok eksperimen sebesar 21,43 dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil yang signifikan dari latihan teknik tendangan sabit pada atlet kategori tanding pada metode konvensional dan latihan dengan *imagery*.

Pada penelitian yang berjudul Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Latihan Tendangan Sabit Atlet Kategori Tanding di Perguruan Silat Asad Kabupaten Wonosobo yang membahas ada tidaknya perbedaan latihan dengan metode konvensional dan *imagery* terhadap teknik tendangan sabit. Penelitian ini meneliti 14 atlet yang mana dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen melalui *pretest*. Kelompok kontrol melakukan latihan tendangan sabit dengan metode konvensional. Sedangkan kelompok eksperimen melakukan latihan tendangan sabit dengan metode *imagery*. Penelitian ini dilakukan selama 14 kali pertemuan.

Setelah data diperoleh dan telah dianalisis bahwa terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan latihan konvensional dengan latihan *imagery* setelah diberikan perlakuan atau *treatmen*. Hal ini dikarenakan latihan teknik tendangan sabit dengan menggunakan program latihan konvensional yang hanya melakukan gerakan secara monoton tanpa memahami gerakan yang sesuai dan efektif. Ardani Herfiantoro, Heny Setyawati & Soekardi (2019) proses latihan *imagery* seseorang akan meletakkan setiap pengalaman masa lalu ketika latihan atau perlombaan yang sudah dilalui dan mensimulasikan perlombaan yang akan dihadapinya dalam

pikiran. Akhirnya atlet akan dapat mengontrol kecemasannya. Imagery bisa menjadi bagian dari program latihan yang seharusnya diberikan secara terstruktur. Menurut Ari Karyanto(2010:16) latihan konvensional cenderung pada latihan hafalan yang mentolerir respon-respon yang bersifat konvergen, menekankan informasi konsep yang diberikan oleh pelatih.

Pelatih melatih secara monoton dan tidak ada inovasi baru untuk merubah keadaan dalam melatih agar atlet lebih bersemangat contohnya dengan menerapkan program latihan yang variatif. Sehingga hasil posttest kelompok kontrol mengalami peningkatan yang tidak terlalu signifikan dikarenakan metode yang monoton dan kurang variatif. Sedangkan Berdasarkan teori *imagery* yang menyatakan bahwa latihan *imagery* memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk melatih 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). Sehingga hasil posttest kelompok eksperimen latihan teknik tendangan sabit dengan program latihan *imagery* lebih memahami secara detail baik secara pergerakan maupun keefektifan serta peningkatan lebih signifikan.

Dapat disimpulkan bahwa kedua eksperimen sama-sama baik untuk melatih teknik tendangan pada atlet kategori tanding. Seperti penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu sukanto (2013) yang berjudul Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMKN 1 Bantul bahwa adanya peningkatan dalam mempelajari dan meningkatkan keterampilan. Akan tetapi dalam penelitian latihan konvensional sampel sudah terbiasa melakukan gerakan tendangan sabit akan tetapi sering melakukan kesalahan gerakan dan tidak bisa melakukan gerakan dengan maksimal, dalam latihan *imagery* atlet lebih memahami gerakan teknik tendangan sabit secara detail dan bertahap sehingga latihan *imagery* berpengaruh didalam melatih teknik tendangan sabit, karena teknik tendangan sabit memerlukan konsentrasi yang baik sehingga latihan *imagery* dapat dijadikan sebagai variasi latihan teknik tendangan sabit pencak silat pada atlet kategori tanding.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut:

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan konvensional dengan latihan *imagery*

terhadap peningkatan teknik tendangan sabit pencak silat pada atlet di perguruan ASAD Kabupaten Wonosobo. Latihan dengan menggunakan program latihan *imagery* lebih baik dibandingkan menggunakan program latihan konvensional.

REFERENSI

- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(6).
- Amrullah, R. (2016). Pengaruh latihan training resistense xander terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 88-100.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herfiantoro, A., Setyawati, H., & Soekardi, S. (2019). The effect of imagery exercises and emotional quotient on the athletes' anxiety level. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(2), 1
- Herfiantoro, A. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Club Atletik Glagah Wangi Demak (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang). 53-159.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Karyanto, A. 2010. Perbedaan Pengaruh Latihan Inovatif dan Konvensional Terhadap Kemampuan Jumping Service Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putra POPSI Kabupaten Sragen. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Lubis, M. R dan A.G. Permadi. 2020. Perbedaan Pengaruh Latihan *Imagery* Dan Tanpa Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1) : 25-27.
- Maksum, A. 2008. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press
- Manazi, M, S. dan F. Nurhyati. 2013. Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga Panahan SMP Negeri 02 Bakung Blitar. *Journal*. Universitas Negeri Surabaya
- Mardotillah, Mila & Zein, Dian Mochammad. (2017). Silat : Identitas Budaya Pendidikan, Seni Bela Diri dan Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi : Isu-isu Sosial Budaya*, 121-133.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46..
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajagrafindo
- Rosad, A dan T. Hidayah. 2015. pengaruh progam latihan *imagery* terhadap peningkatan teknik

- bantingan cabang olahraga pencak silat pada latihan ekstrakurikuler pencak silat di man 2 semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(1): 24-39.
- Setyawati, H. (2014). Strategi intervensi peningkatan rasa percaya diri melalui imagery training pada atlet wushu jawa tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 48-59.
- Sucipto. 2008. *Materi Pokok Pencak Silat*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sukamto. 2013. Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sma N 1 Bantul. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta