

## PENGARUH PROGAM LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK BANTINGAN CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA LATIHAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MAN 2 SEMARANG

Abdul Rosad<sup>1</sup>, Taufiq Hidayah<sup>2</sup>

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2015  
Disetujui Februari 2015  
Dipublikasikan Maret 2015

#### Keywords:

*exercise imagery; dings techniques; martial arts;*

### Abstrak

Masalah penelitian ini adalah dalam pencak silat kategori tanding memiliki banyak teknik, salah satunya teknik bantingan. Para anggota ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Semarang mengalami kesulitan mendalami teknik ini, dengan adanya latihan imajeri memberikan kemudahan dan mampu mengulang gerakan di dalam pikiran sehingga teknik bantingan bisa diterapkan dan dipahami dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa program latihan imajeri dapat meningkatkan teknik bantingan dalam pencak silat kategori tanding pada anggota ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Semarang. Populasinya adalah siswa MAN 2 Semarang yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Jumlah sampel sebanyak 10 orang yang sabuk jambon. Teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes bantingan dengan 10 kali percobaan. Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  adanya pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan data dalam penelitian menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $3,26 > 1,833$ , yang menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dengan latihan imajeri terhadap peningkatan teknik bantingan. Dari hasil tersebut  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Simpulan dalam penelitian ini adalah latihan dengan menggunakan program latihan imajeri dapat membantu meningkatkan teknik bantingan dalam pencak silat serta siswa memiliki ketenangan dalam mengambil keputusan. Saran yang dapat diberikan penulis adalah program latihan hendaknya dilakukan rutin tiap minggu seperti halnya memberikan program latihan fisik.

### Abstract

The problem of this research is in the pencak silat training has many techniques, one of which is technique dings. The members of the pencak silat extracurricular MAN 2 Semarang had difficulty explore this technique, with the imagery exercises provide convenience and is able to repeat the movement in the mind so that the dings technique can be applied and well understood. The purpose of this study is to determine that the imagery exercise program can improve the dings technique the pencak silat sparring category at extracurricular pencak silat member MAN 2 Semarang. The population is students who follow MAN 2 Semarang extracurricular pencak silat. The total sample of 10 students who already wearing pink belt. The sampling technique using purposive sampling. Data collection techniques using test dings with 10 attempts. Data analysis using the  $t_{test}$ . The results showed the difference between the  $t_{count}$  with  $t_{table}$ , there is a significant influence in this study if  $t_{count} > t_{table}$  and the data in the study showed  $t_{count} > t_{table}$  ie  $3.26 > 1.833$ , which states that there is significant with imagery exercises to increase dings techniques. From these results  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. Conclusions of This research is an exercise in using the imagery exercise program can help improve the dings technique in the pencak silat as well as students have the peace in taking decision. Recommendation that can be given is the author of the exercise program should be done regularly every week as well as provide a physical exercise program.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: ctawa85@yahoo.com

ISSN 2252-6528

## PENDAHULUAN

Olahraga pencak silat adalah warisan budaya leluhur dari negeri Indonesia, pencak silat sudah lama dikenal oleh masyarakat sejak zaman dahulu sebelum bangsa dan Negara ada. Pencak silat sudah menjadi bagian gaya hidup masyarakat pada saat itu. Setiap remaja pada masa itu harus mempunyai kemampuan dibidang pencak silat, minimal untuk membela diri.

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 jatuhan atas maupun bawah yang disahkan oleh wasit dan juri (Jurnal Online UNY).

Menurut Persilat (2012: 2) pencak silat kategori tanding adalah 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; menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus.

Teknik bantingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang didahului oleh gerakan menangkap salah satu anggota tubuh lawan (R. Kotot Slamet Hariadi: 2003: 123).

Pada ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 2 Semarang banyak kendala teknik dalam menerapkan di setiap pertandingan, salah satunya teknik bantingan. Banyak para anggota ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 2 Semarang yang belum menguasai teknik bantingan tersebut. Dengan adanya progam latihan imajeri yang akan dipadukan dengan teknik bantingan diharapkan para anggota mampu menguasai dengan baik dan benar teknik bantingan tersebut. Imajeri (*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. (Ali Maksun,2011:64)

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu sebelum melakukan tes teknik bantingan akan dilakukan tes awal (*pre test*) setelah itu akan dilakukan *treatment* /tindakan berupa progam latihan imajeri selama 16 kali pertemuan, dan setelah itu dilakukan tes akhir (*post test*) yaitu berupa teknik bantingan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yang bertujuan untuk memberikan *treatment* atau tindakan kepada anggota ekstra kurikuler pencak silat MAN 2 Semarang berupa progam latihan imajeri yang di kombinasikan dengan teknik bantingan supaya anggota pencak silat MAN 2 Semarang menguasai teknik bantingan dengan baik dan benar dalam penelitian ini penulis menggunakan 10 sampel yang merupakan anggota yang sudah memakai sabuk jambon. Suharsimi Arikunto berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan di teliti (2006:131). Untuk menemukan jumlah sampel berpedoman pada yang dikemukakan oleh I sampel, peneliti menggunakan *purposive sample*, artinya hanya anggota ekstra kurikuler pencak silat yang sudah memakai abuk jambon yaitu berjumlah 10 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lapangan, jam tangan, lembar penilaian dan tes teknik bantingan. Peneliti menggunakan tes bantingan sebanyak 10 kali percobaan, setiap bantngan yang sah di beri skor 1.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian dilakukan, maka data tersebut bisa

diolah untuk mengetahui adanya pengaruh program latihan imajeri terhadap peningkatan teknik bantingan. Hasil uji perbedaan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1.** Hasil Uji perbedaan antara *Pretest* dan *Postest* Teknik Bantingan

Te s	N	Mea n	Thit ung	Ttabe l	Keteranga n
<i>Pre</i> - <i>test</i>	10	4,1	15,7	1,833	Berbeda signifikan
<i>Po</i> st - <i>test</i>	10	7,1			

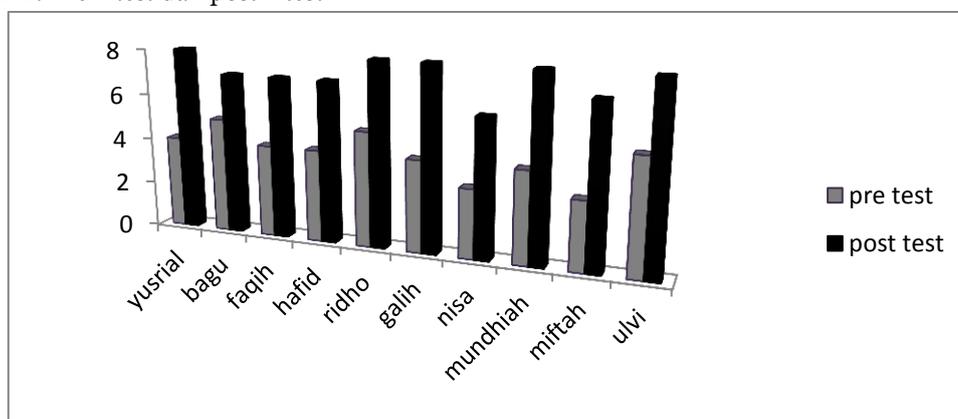
Sumber: (data penelitian 2014)

Tabel diatas menunjukkan adanya perbedaan antara  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ , adanya pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan data diatas menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $15,71 > 1,833$ , yang menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dengan latihan imajeri terhadap

peningkatan teknik bantingan. Dari hasil tersebut  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Berdasarkan hasil uji perbedaan dan normalitas dari analisis data rata – rata kemampuan awal sampel melalui hasil *pre test* dan analisis data rata – rata kemampuan akhir sampel melalui hasil *post test* dengan latihan menggunakan program imajeri terhadap peningkatan teknik bantingan kepada anggota ekstrakurikuler pencak silat di MAN 2 Semarang yang telah sabuk Jambon, yang diketahui melalui hasil *post test* yaitu uji perbedaan dan uji normalitas, dua data menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka ada perbedaan yang signifikan. Sehingga dapat diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan program imajeri terhadap peningkatan teknik bantingan pada anggota ekstrakurikuler pencak silat MAN 2 Semarang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa adanya perbedaan yang signifikan dari hasil *pre test* dan *post test*.

**Grafik 1.** Pre – test dan post – test



Sumber: data penelitian 2014

### KESIMPULAN

Berdasarkan dari data diatas, penulis dapat menyimpulkan dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan mengenai pengaruh program latihan *imagery* terhadap teknik bantingan. Kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

- 1) Latihan dengan menggunakan program imajeri dapat membantu meningkatkan teknik bantingan dalam pencak silat.
- 2) Dengan melakukan program latihan imajeri secara terprogram, siswa memiliki ketenangan dan mudah mengambil keputusan yang tepat.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Johansyah Lubis. 2004. *Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Ali Maksum . 2011. *Pedoman Dan Materi Pelatihan Mental Bagi Olahragawan*. Jakarta: Kementerian Pemuda Dan Olahraga.
- Gnarsah Singgih D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.