

**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
PENAMPILAN SENI TUNGGAL PENCAK SILAT**

SKRIPSI

OLEH:
HENDRI GUNAWAN
NIM: F1101191034



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2023**

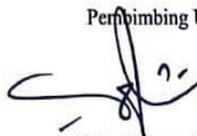
HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP PENAMPILAN
SENI TUNGGAL PENCAK SILAT

HENDRI GUNAWAN
NIM: F1101191034

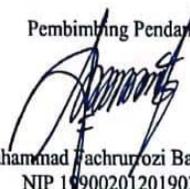
Disetujui:

Pembimbing Utama



Mimi Haetami, M.Pd
NIP 197505222008011007

Pembimbing Pendamping



Muhammad Fachrudzi Bafadal, M.Pd
NIP 199002012019031017

Disahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura



Dr. Ahmad Yami T, M.Pd.
NIP 196604011991021001

Lulus Tanggal : 24 Mei 2023

PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP PENAMPILAN
SENI TUNGGAL PENCAK SILAT

HENDRI GUNAWAN

NIM: F1101191034

Disetujui

Pembimbing Utama



Mimi Haetami, M.Pd
NIP 197505222008011007

Pembimbing Pendamping



Muhammad Fachrudzi Bafadal, M.Pd
NIP 199002012019031017

Penguji Utama



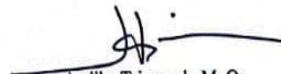
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M.Kes
NIP 195505251976031002

Penguji Pendamping



Novi Yanti, M.Pd
NIP 198711262019032005

Disahkan
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Andika Triansyah, M. Or
NIP 198911212015041001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Hendri Gunawan

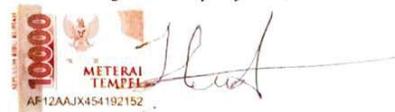
NIM : F1101191034

Jurusan/ Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, Maret 2023
Yang membuat pernyataan,



Hendri Gunawan
NIM F1101191034

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Menuntut ilmu adalah takwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang-ulang ilmu adalah zikir. Mencari ilmu adalah jihad.” (Abu Hamid AL Ghazali)

“Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang.” (Imam Syafi’i)

PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Karya kecilku ini ku persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku, bapak Syamiri dan Ibu Wasdah yang selalu menyayangi, mendoakan dan memberikan dukungan selama ini. Terima kasih sudah bekerja keras untuk membiayai segala kebutuhan pendidikan hingga sampai ke jenjang sarjana ini.
2. Kakak dan adik-adikku Heri Krisnadi, Heni Hastuti, Heliyana Teresa, dan Heli Susanti yang selalu memberi semangat selama ini dan sebagai motivasi untuk mendapatkan gelar ini.
3. Keluarga besar dari orang tuaku, serta teman-temanku yang selalu memberi semangat.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap penampilan seni tunggal pencak silat. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian ini berbentuk Pre-Experimental Design menggunakan rancangan one grup Pretest-Posttest design. Penelitian ini populasinya yaitu 4 atlet seni tunggal Perguruan Kujang Hitam Pontianak. Pengambilan Sampel ini yaitu menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut; (1) Anggota perguruan pencak silat kujang hitam. (2) Tidak mempunyai penyakit jasmani maupun rohani. (3) Aktif dalam mengikuti latihan. (4) Menguasai gerakan seni tunggal. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen yaitu tes penampilan seni tunggal. Analisis data menggunakan analisis uji t (tes pengaruh). Berdasarkan perhitungan diperoleh data (penampilan seni tunggal) dengan rata-rata hasil pretest 61 dan posttest 81. Meningkatkan sebesar 20 kemudian dilakukan uji t hitung untuk mendapatkan t hitung dalam latihan mental *imagery* adalah 15,0746 dan t tabel adalah 2,919986 dan taraf signifikansi 5% dengan t hitung > t tabel. Jadi bisa dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh dari latihan mental *imagery* terhadap penampilan seni tunggal pencak silat.

Kata Kunci: Latihan Mental Imagery, Penampilan Seni Tunggal Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Adapun skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Penampilan Seni Tunggal Pencak Silat”. Skripsi Penelitian ini disusun sebagai syarat untuk melakukan penelitian Skripsi pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura Pontianak.

Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan, motivasi, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ahmad Yani T., M.Pd., selaku Dekan Fkip Universitas Tanjungpura yang telah memberikan dukungan secara moral dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Mimi Haetami, M. Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, juga selaku dosen pembimbing Akademik dan pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberi bimbingan, mengoreksi, menasihati, dan memberikan saran dan masukan kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai.
3. Andika Triansyah, M. Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang banyak membantu kemudahan dalam proses penyusunan skripsi ini.

4. Muhammad Fachrurrozi Bafadal, M. Pd., selaku Pembimbing pendamping yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran, motivasi serta bimbingan sehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tanjungpura yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
6. Kedua orang tua saya bapak Syamiri dan Ibu Wasdah yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan serta doa dalam menyelesaikan studi.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah membantu memberikan masukan dan dukungan kepada penulis.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam apa saja sehingga terselesainya skripsi ini.

Semoga bimbingan serta bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi penelitian ini, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diperlukan untuk lebih menyempurnakan penyusunan skripsi penelitian ini. Penulis berharap skripsi penelitian ini dapat berguna bagi penulis dan pembaca.

Pontianak, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
B. Penelitian yang Relevansi.....	29
C. Kerangka Pemikiran	29
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Teknik Pengumpulan Data	33
D. Instrumen Penelitian	33
E. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data Responden.....	40
B. Deskripsi Data Penelitian	41
C. Uji Prasyarat Analisis	44

D. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Aspek Penilaian Tentang Rubrik Penilaian	33
Tabel 3. 2 Kriteria Pencapaian Nilai Penampilan Seni Tunggal	36
Tabel 4. 1 Data Nilai Pre-Test dan Post-Test Kelas Eksprimen.....	41
Tabel 4. 2 Kriteria Pencapaian Nilai Penampilan Seni Tunggal	42
Tabel 4. 3 Perbandingan Pre-Test dan Post-Test Seni Tunggal Pencak Silat	42
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas	45
Tabel 4. 6 Rangkuman Hasil Uji-t.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pakaian Seni Tunggal Pria dan Wanita	13
Gambar 2. 2 Salam Pembuka	14
Gambar 2. 3 Rangkaian jurus tangan kosong	14
Gambar 2. 4 Rangkaian jurus senjata golok	15
Gambar 2. 5 Rangkaian jurus senjata toya.....	16
Gambar 2. 6 Penutupan	17
Gambar 2. 7 Mental Imagery	28
Gambar 3. 1 Desain penelitian.....	31
Gambar 4. 1 Persentase Seni Tunggal Pencak Silat Pre-Test dan Post-Test	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 SK Pembimbing	55
Lampiran. 2 Surat Keterangan.....	56
Lampiran. 3 Permohonan Riset	57
Lampiran. 4 Surat Tugas	58
Lampiran. 5 Surat Balasan dari Perguruan.....	59
Lampiran. 6 Surat Keterangan Ahli.....	60
Lampiran. 7 Tahap Penelitian.....	62
Lampiran. 8 Pre-Test.....	89
Lampiran. 9 Post-test.....	93
Lampiran. 10 Lembar Penilaian Juri Pertandingan	97
Lampiran. 11 Lembar penilaian juri pertandingan	105
Lampiran. 12 SEBARAN DATA PRE-TEST.....	112
Lampiran. 13 SEBARAN DATA POST-TEST	113
Lampiran. 14 RANGKUMAN SEBARAN DATA PRE-TEST	114
Lampiran. 15 Diagram	116
Lampiran. 16 UJI NORMALITAS PRE-TEST	117
Lampiran. 17 Uji Homogenitas	122
Lampiran. 18 Uji Pengaruh (Uji T)	124
Lampiran. 19 Dokumentasi	127

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan gerak jasmani, dimulai dari anggota gerak atas dan bawah, yang berfungsi untuk mengembangkan berbagai kemampuan fisik, mental dan sosial, serta membentuk sikap dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Menurut Santoso dan Didik Jafar Sidik (2013), “Olahraga adalah budaya manusia, artinya jika tidak ada unsur manusia yang memainkan peran fisik atau pribadi dalam aktivitas fisik, maka tidak bisa disebut aktivitas fisik” (h.37). Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terorganisir yang melibatkan gerakan tubuh berulang yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga untuk pencapaian yang maksimal selalu diinginkan sebagai acuan dalam penilaian untuk meningkatkan kinerja atau mempertahankan apa yang telah dicapai. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental dan merupakan sumber kesenangan dan hiburan. Menurut Suleyman Yildiz (2012), “Karenanya aktivitas fisik atau olahraga akan membawa berbagai manfaat bagi tubuh kita” (h.689). Linggar (2021) warisan budaya indonesia yang termasuk ke dalam bidang olahraga salah satunya yaitu pencak silat. Cabang olahraga bermacam-macam salah satunya yaitu pencak silat.

Pencak Silat atau Silat (bertarung menggunakan teknik bela diri) adalah seni bela diri Asia yang berasal dari budaya Melayu. Menurut Gristyutawati (2012), “Pencak Silat merupakan hasil kebudayaan manusia

Indonesia yang membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan keutuhan (manunggal) lingkungan/lingkungan alam untuk mencapai keselarasan dalam hidup guna meningkatkan keimanan dan ketakwaan” (h.130). menurut Juli Candra (2021), “Pencak Silat adalah seni bela diri asli Indonesia yang diturunkan secara turun temurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan” (h.7). Silat di Indonesia, Malaysia, Brunei Darussalam dan Singapura dikenal luas, namun dapat juga dijumpai di berbagai negara tergantung sebaran suku melayu, seperti di Filipina bagian selatan dan Thailand bagian selatan. Linggar (2021) Pencak Silat merupakan salah satu warisan budaya nusantara, selain sebagai beladiri, Pencak Silat juga termasuk dalam cabang olahraga. Dalam sejarah perkembangan Pencak Silat, selain berfungsi untuk pertahanan diri juga berfungsi sebagai seni, olahraga, dan pendidikan. Fungsi-fungsi ini dikembangkan bersama dengan berbagai tujuan yang dipengaruhi oleh motivasi pelaku dan tuntutan keadaan yang cenderung berubah. Pencak silat dalam perkembangannya saat ini sangat menarik di semua kalangan. Orang tua yang mengetahui peluang olahraga pencak silat, anak-anak mereka dimasukkan ke perguruan-perguruan pencak silat. Selain untuk prestasi, juga bisa untuk menjaga diri. Organisasi Pencak Silat di Indonesia, yang disebut Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada 18 Mei 1948 di Surakarta, yang diprakarsai oleh Bapak Wongsonegoro, yang pada waktu itu menjabat sebagai ketua pusat kebudayaan kedua. Menurut Hendro Wardoyo (2014), “Keanggotaan IPSI adalah keanggotaan yang

secara otomatis dimiliki pada 10 (sepuluh) Perguruan Pencak Silat yang termasuk; Persaudaraan Setia Hati (PSH), Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), Perisai Diri (PD), Tapak Suci (TS), Prasadja Mataram, Persatuan Pencak Indonesia (PERPI Harimukti), Persatuan Pencak Silat Seluruh Indonesia (PPSI), Putra Betawi, dan Nusantara” (h.03).

Dalam pencak silat TGR (Tunggal, Ganda, Regu) kelas seni khususnya di kelas seni tunggal, atlet harus dapat menampilkan atau melakukan gerakan dalam urutan yang benar, dimulai dengan tangan kosong, golok dan senjata toya dengan kuat (bertenaga), penuh penghayatan dan selama 3 menit tepat waktu. Salah satu penilaian yang menonjol dalam pertandingan ini adalah penggunaan ketepatan waktu, gerakan yang sempurna, benar, bertenaga dan penuh penghayatan setiap kali jurus diperagakan sesuai dengan yang sudah ditentukan.

Dalam pertandingan pencak silat, penampilan seni tunggal perolehan nilai diperoleh dari ketepatan gerak, penghayatan dalam gerakan, stamina dan waktu. Dalam penampilan seni tunggal, atlet akan memperagakan jurus dalam waktu 3,00 menit, total 100 jurus, terdiri dari jurus tangan kosong, golok, dan senjata toya. Dalam pertandingan, kondisi mental akan mempengaruhi atlet untuk berkonsentrasi dalam melakukan gerakan pencak silat. Dalam program pelatihan mental ada latihan *imagery*. *Imagery* adalah salah satu latihan mental yang dalam prosesnya menciptakan kembali pengalaman di otak yang membuat seseorang membentuk gambar-gambar di otaknya. Menurut Micoogullari (2016), “Mental *imagery* adalah istilah yang

mendapatkan banyak perhatian untuk diteliti, karena secara umum dapat meningkatkan kepercayaan”. Menurut Ari Setiatmoko (2013),”Latihan *imagery* (mental *imagery*) adalah bentuk mental berolahraga dalam bentuk imajinasi dan gerakan dalam pikiran” (h.7).

Sebagai seorang pesilat, dalam penampilan seni tunggal peragaan gerakan yang indah, penuh penghayatan, kemantapan gerak dan tepat waktu akan memberikan kepuasan tersendiri dan berpeluang memperoleh nilai yang besar dan memperoleh kemenangan. Faktanya pada saat penampilan, sering terjadi *nervous* pada atlet, gerakan tidak sempurna, dan denyut nadi meningkat sehingga mengganggu penampilan dan merugikan nilai yang diperoleh atlet. Hal ini karena atlet mengalami kondisi psikis yang buruk sehingga atlet tidak mampu fokus pada irama gerakan yang telah dilatih.

Berdasarkan masalah ini, perlu untuk menerapkan latihan yang dapat membantu atlet dalam penampilan seni tunggal tanpa menggunakan atau mengeluarkan tenaga secara berlebihan, Latihan yang digunakan adalah latihan *imagery*. Ada beberapa definisi latihan *imagery*. *Imagery* merujuk pada proses perasaan yang sangat instens, seolah-olah perasaan ini adalah situasi sebenarnya. *Imagery* juga dapat digunakan dalam perencanaan strategi bertanding dalam latihan rutin dan keterampilan untuk menjaga perasaan pada tekanan, sehingga kehidupan emosional dapat dikontrol secara konstruktif. Setiap orang memiliki kemampuan untuk menggunakan *imagery*, sama dengan yang lain. Ini adalah keterampilan yang harus dikembangkan dan dilatih. *Imagery* adalah proses atau seseorang untuk membayangkan atau

mengingat informasi, pengalaman atau peristiwa. Manfaat *imagery* berkontribusi pada keberhasilan atlet olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, yang mampu membangun kepercayaan atlet dalam menunjukkan keterampilan.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini akan mencoba untuk mengkaji pengaruh latihan mental *imagery* terhadap penampilan seni tunggal pada cabang olahraga pencak silat. Dengan penelitian ini, penulis mengharapkan hasil penelitian ini akan digunakan sebagai referensi untuk atlet silat. Karena dalam pertandingan pencak silat seorang atlet berusaha mendapatkan poin yang besar untuk mencapai kemenangan.

B. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah ada Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Penampilan Seni Tunggal Pencak Silat.

C. Tujuan Penelitian

Menetapkan tujuan penelitian merupakan hal yang sangat penting karena setiap penelitian yang dilakukan harus memiliki tujuan. Sesuai dengan masalah diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Penampilan Seni Tunggal Pencak Silat.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini maka diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Memberikan wawasan tentang pengaruh mental *imagery* terhadap penampilan seni tunggal pencak silat.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Pelatih

Manfaat penelitian ini bagi pelatih adalah agar dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam penampilan seni tunggal pada pencak silat.

- b. Bagi Atlet

Manfaat penelitian ini bagi atlet adalah agar dapat membantu daya ingat dalam irama gerakan dan mental atlet.

- c. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah agar membantu meningkatkan pemahaman tentang penelitian.

E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional

Ruang lingkup penelitian ini mengambil objek penelitian pada penampilan kategori seni tunggal pencak silat kujang hitam di Pontianak.

Definisi operasional variabel adalah bagaimana jenis variabel dalam konsep yang jelas sehingga dapat diukur dengan elemen yang terkandung

didalamnya (Agung Sunarno & Syaifullah D.Sihombing, 2011, h.35). Dalam penelitian ini, variabel yang dimaksud adalah:

1. Mental *imagery*

Mental *imagery* adalah Latihan keterampilan psikologis dalam proses pembelajaran atau pelatihan olahraga yang memainkan peran penting dalam meningkatkan keterampilan motorik dan aspek mental atlet. Menurut Komarudin (2016), “bahwa latihan mental *imagery* mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan atau menciptakan kembali pengalaman di otak” (h.82).

2. Penampilan Seni Tunggal

Penampilan seni tunggal adalah pertandingan pencak silat di mana para pesilat menggunakan tangan kosong dan senjata untuk menunjukkan keterampilan mereka dalam jurus seni tunggal yang benar, akurat, mantap dan penuh penjiwaan. Menurut Fitri Diana dkk (2020),”kategori seni tunggal menampilkan kekayaan teknik dan gerakan pencak silat secara individu” (h.4).