



**Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Penampilan Seni Tunggal Pencak Silat**

**The Effect of Mental Imagery Training on the Performing Arts of Pencak Silat**

**Hendri Gunawan<sup>1</sup>, Mimi Haetami<sup>2</sup>, Muhammad Fachrurrozi Bafadal<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak, Indonesia  
Email : mimi.haetami@fkip.untan.ac.id, mfachrurrozibafadal@fkip.untan.ac.id

**Abstract**

The purpose of this study in general is to determine the effect of mental imagery training on the performance of the single art of pencak silat. In this study using experimental research methods. This research is in the form of a Pre-Experimental Design using a one-group Pretest-Posttest design. In this study, the population was 4 single arts athletes from the Pontianak Kujang Hitam College. This sampling is using purposive sampling with the following criteria; (1) Member of the black cleaver martial arts school. (2) Not having physical or mental illness. (3) Active in a participating in training. (4) Mastering a single art movement. In this study, the instrument used was a single art performance test. Data analysis used t test analysis (influence test). Based on the calculations obtained data (single art performance) with an average pretest result of 61 and posttest 81. It increased by 20 then a t-count test was performed to get t-count in imagery mental training was 15.0746 and t-table was 2.1919986 and the significance level 5% with count > t table. So it can be said that Ho is rejected and Ha is accepted, meaning that there is an influence from mental imagery training on the performance of the solo art oft pencak silat.

**Keywords:** Mental Imagery Exercise, Pencak Silat Single Art Performance

**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**



## INTRODUCTION

Menurut dalam perkembangan pencak silat, tidak hanya berfungsi untuk pertahanan diri, tetapi juga untuk berbagai macam seperti seni, pendidikan, dan juga olahraga. 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. Pencak silat bukan hanya untuk meraih prestasi tetapi juga sebagai pertahanan diri. Budaya Indonesia yaitu pencak silat memiliki arti kata, yaitu "Pencak" dan "Silat". Pencak silat adalah beladiri warisan nenek moyang yang harus dilestarikan, dibina dan dikembangkan untuk budaya Indonesia (Kriswanto, 2022 : 13). Pencak memiliki arti gerak dasar pencak silat yang berkaitan dengan kaidah dan digunakan dalam pembelajaran, latihan dan pertunjukan. Linggar (2021) warisan budaya Indonesia yang termasuk ke dalam bidang olahraga salah satunya yaitu pencak silat.

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. Penampilan dalam pertandingan seni tunggal pencak silat yaitu seorang pesilat menampilkan kemampuan dalam berbagai jurus seni tunggal tangan kosong dan juga senjata dengan penghayatan, serta kemandirian, gerakan yang benar dan juga tepat (Diana, 2020 : 10). Ediyono (2019) dalam seni pencak silat diorientasikan dari gerakan-gerakan keindahan, selain itu pelaksanaannya harus sesuai dengan unsur yang ada pada pencak silat. 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, yaitu jurus tangan kosong selanjutnya menggunakan senjata golok dan dilanjutkan dengan menggunakan senjata. Dalam pertandingan, mental atlet akan berpengaruh pada konsentrasi dalam gerakan pencak silat. Dalam program pelatihan mental ada latihan imagery. Babang (2020) Mental imagery adalah keterampilan yang harus dibangun seseorang, gambar gerak yang akan dilakukan dan ini dilakukan berulang kali. Manfaat dalam melakukan latihan mental imagery yaitu atlet mengulang kembali gerakan dalam pikirannya sehingga gerakan yang diperoleh akan menjadi lebih baik.

Mental imagery adalah kemampuan manusia untuk membayangkan gambaran-gambaran dalam pikiran. Menurut Periyadi (2017) Atlet membayangkan dan merasakan seolah dia



dalam pertandingan sesungguhnya, kemudian merasakan suasana dalam pertandingan sehingga atlet mengeluarkan seluruh kemampuan yang dia miliki, hal ini disebut dengan mental imagery. Nopiyanto (2022) Latihan yang menggunakan kemampuan psikologis dalam berlatih olahraga dan juga berperan penting dalam meningkatkan kemampuan gerak dan juga mental atlet disebut dengan mental imagery. Dalam pelaksanaannya latihan mental imagery dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang pernah atau tidak pernah dialami secara sadar.

Sebagai seorang pesilat, dalam penampilan seni tunggal peragaan gerakan yang indah, penuh penghayatan, kemandirian 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 dalam latihan imagery. Latihan dalam Imagery yaitu seolah-olah merasakan situasi yang

sesungguhnya. Imagery bisa juga digunakan dengan menggunakan perencanaan strategi dalam bertanding pada latihan dan kemampuan dalam menjaga perasaan yang tertekan, sehingga dapat mengontrol emosi. Kemampuan dalam menggunakan imagery dimiliki setiap orang. Mental imagery yaitu kemampuan yang harus dilatih dan juga dikembangkan. Imagery adalah proses seseorang dalam mengingat berbagai macam informasi dan membayangkan peristiwa atau pengalaman yang ada. Manfaat imagery berkontribusi pada kinerja atlet, imagery bisa meningkatkan kemampuan dalam reaksi dan juga psikologis, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan pada atlet dalam menunjukkan keterampilan.

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

#### **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini yang digunakan yaitu kuantitatif dalam metode penelitian eksperimen. Penelitian berpedoman pada filsafat positivisme untuk meneliti dengan menggunakan populasi atau sampel yang dilakukan dengan acak, instrumen dalam penelitian dikumpulkan juga digunakan, dan analisis data dengan sifat kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis

yang telah ditentukan disebut dengan metode penelitian kuantitatif. (Sugiyono, 2015 : 14). Penelitian ini masuk kedalam penelitian Pre Experimental Design. Penelitian ini digunakan dalam melibatkan satu kelompok subjek untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat yaitu pengaruh latihan mental imagery terhadap penampilan seni tunggal pencak silat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu one group Pretest-Posttest.

Penelitian ini populasi yang digunakan adalah atlet seni tunggal perguruan pencak silat kujang hitam. Wakil atau sebagian dari populasi penelitian disebut sampel. Sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini merupakan sebagian dari populasi. Sampel yang digunakan dalam teknik pengambilan data ini menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel penelitian ini adalah 4 orang. Teknik dalam pengumpulan data yaitu atlet seni tunggal pencak silat perguruan kujang hitam pertama dilakukan tes awal yaitu melalui tes penampilan seni tunggal untuk memperoleh nilai awal atau Pre-Test. Instrumen dalam penelitian ini adalah hasil penilaian juri pertandingan, lembar pengamatan (rubrik penilaian). Kemudian diberikan perlakuan atau treatment dengan latihan mental imagery. Pertemuan dilakukan selama 12 kali, satu minggu 3 kali. Selanjutnya setelah melakukan perlakuan selanjutnya dilakukan tes untuk mendapatkan nilai akhir atau Post-Test.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Perguruan Kujang Hitam Pontianak. Sampel yang digunakan yaitu atlet seni tunggal pencak silat perguruan kujang hitam sebagai kelas eksperimen dengan jumlah 4 atlet seni tunggal yang akan diberikan latihan mental imagery terhadap penampilan seni tunggal pencak silat. Dalam penelitian ini menggunakan tes penampilan seni tunggal. Data nilai Pre-Test dan Post-Test atlet seni tunggal pencak silat sebagai berikut.

Tabel. 1. Data nilai pre-test dan post-test kelas eksperimen

	Representasi matematis	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
	Nilai	Nilai
Jumlah	14337	26151
Rata-rata	61	81
Standar Deviasi	11,0868	7,5
Varians	122,9167	56,25
Nilai Tertinggi	75	90
Nilai Terendah	50	75

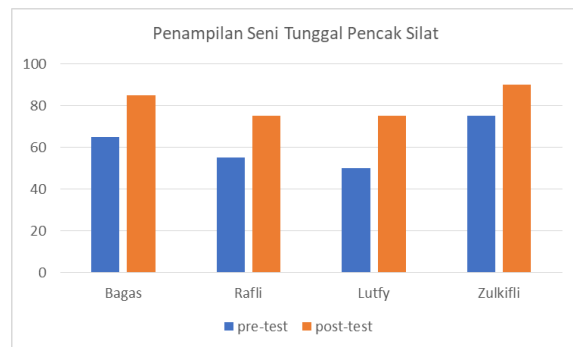
Dari tabel 1 menunjukkan rangkuman data penampilan seni tunggal pencak silat sebelum dan sesudah diterapkan latihan mental imagery terhadap penampilan seni tunggal pencak silat. Berdasarkan hasil data nilai pre-test dan post-test dapat diperoleh bahwa rata-rata penampilan seni tunggal pencak silat sebelum diberikan latihan mental imagery lebih rendah dibandingkan data sesudah diberikan latihan mental imagery yang dimana hasil rata-rata pre-test yaitu

sebesar 61 dan hasil rata-rata post-test yaitu sebesar 81.

Tabel. 2. Perbandingan Pre-Test dan Post-Test Seni Tunggal Pencak Silat

Nam a	Pr e- tes t	Keterang an	Pos t- test	Keterang an
Baga s	65	Cukup	85	Sangat Baik
Rafli	55	Kurang	75	Baik
Lutfy	50	Kurang	75	Baik
Zulki fli	75	Baik	90	Sangat Baik

Persentase atlet dengan kriteria atau kategori nilai yaitu sangat baik, baik, cukup, dan kurang sebelum diberikan latihan dan sesudah diberikan latihan mental imagery terhadap penampilan seni tunggal pencak silat dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 1. Persentase Seni Tunggal Pencak Silat Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan gambar 1 hasil persentase penampilan seni tunggal atlet pencak silat sebelum diberikan latihan dan sesudah diberikan latihan mental imagery. Berdasarkan data persentase atlet dengan

kriteria atau kategori nilai sangat baik, baik, cukup, dan kurang yaitu mengalami peningkatan dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan latihan mental imagery.

Setelah mengetahui data Pre-test dan Post-test berdistribusi normal selanjutnya untuk mengetahui adanya pengaruh latihan mental imagery terhadap penampilan seni tunggal pencak silat pada atlet seni tunggal perguruan kujung hitam pontianak, data yang digunakan ini adalah uji T 1 sampel dengan taraf signifikansi 5%. Hasil yang diperoleh dalam uji T  $t_{hitung}$  sebesar 15,0746 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,919986, dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yang berarti  $H_0$  diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa “latihan mental imagery berpengaruh terhadap terhadap penampilan seni tunggal pencak silat pada atlet seni tunggal perguruan kujung hitam pontianak. Berdasarkan pengolahan data memperoleh hasil rata-rata penampilan seni tunggal atlet pencak silat pada Pre-test yaitu 61 dengan kriteria cukup dan standar deviasi sebesar 11,0868 sedangkan rata-rata penampilan seni tunggal pada Post-test 81 dengan kriteria sangat baik, dan standar deviasi sebesar 7,5.

## PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan dalam penelitian ini berlangsung secara lancar dalam pelaksanaannya walaupun ada beberapa kendala. Penelitian ini dilaksanakan di Perguruan pencak silat kujung hitam selama 12 kali pertemuan, satu minggu 3 kali, dimulai dengan



memberikan pre-test, memberikan latihan mental imagery serta post-test pada akhir penelitian. Atlet sebanyak 4 orang. Selama proses penelitian berlangsung tidak satupun atlet yang berhalangan untuk mengikuti program latihan meskipun dalam proses latihan dilakukan pada pukul 15.30- selesai.

Pertemuan awal (pertama) diberikan Pre-test yaitu penampilan seni tunggal pencak silat sebelum adanya perlakuan. Selanjutnya setelah melaksanakan Pre-test atlet diberikan perlakuan latihan mental imagery yang diajarkan oleh peneliti sendiri.

Iman (2017) mengatakan bahwa latihan imagery dapat membantu seseorang meningkatkan keterampilan untuk memusatkan pemikiran, kemudian berkonsentrasi pada gerakan yang dilatih sehingga secara tidak langsung kemampuan mereka bertambah dan meningkatkan kepercayaan pada atlet ketika atlet dalam suatu pertandingan. Rosad (2015) Mental imagery adalah proses di otak di mana pengalaman sensorik disimpan dalam memori otak dan diulang secara internal dan dialami lagi di otak tanpa rangsangan eksternal. Latihan mental imagery merupakan teknik latihan yang melibatkan visualisasi mental dari gerakan atau situasi yang ingin dicapai oleh atlet. Pada seni tunggal pencak silat, latihan mental imagery dapat memberikan pengaruh positif terhadap penampilan atlet, karena gerakan-gerakan pada seni silat yang sangat kompleks dan memerlukan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan ketepatan.

Secara keseluruhan, latihan mental

imagery dapat memberikan pengaruh positif yang signifikan pada penampilan seni tunggal pencak silat. Oleh karena itu, latihan ini harus diintegrasikan ke dalam program latihan atlet secara rutin dan terstruktur.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan mental imagery berpengaruh terhadap penampilan seni tunggal pencak silat. Berdasarkan pengolahan data memperoleh hasil yaitu rata-rata penampilan seni tunggal pencak silat atlet pada Pre-test yaitu sebesar 61 dengan kriteria cukup dan standar deviasi 11,0868 sedangkan rata-rata penampilan seni tunggal pada Post-test yaitu 81 dengan kriteria sangat baik, dan standar deviasi sebesar 7,5.

#### **KESIMPULAN**

Secara umum dari hasil pengolahan data dan juga pembahasan diketahui bahwa latihan mental imagery mengalami peningkatan yang signifikan terhadap penampilan seni tunggal atlet pencak silat perguruan kumpang hitam Pontianak. Berdasarkan hasil, memperoleh hasil sebagai berikut: (1) Rata-rata penampilan seni tunggal atlet pencak silat sebelum diterapkan model latihan mental imagery pada atlet seni tunggal pencak silat perguruan kumpang hitam pontianak dengan kriteria cukup. (2) Rata-rata penampilan seni tunggal atlet pencak silat sesudah diterapkan diterapkan model latihan mental imagery pada atlet seni tunggal pencak silat perguruan kumpang hitam pontianak dengan kriteria sangat baik. (3) Terdapat peningkatan penampilan seni tunggal atlet pencak silat



setelah diajarkan menggunakan model model latihan mental imagery pada atlet seni tunggal pencak silat perguruan kujang hitam pontianak.

## REFERENCES

- Babang, V. M. M. F., Margiani, K., & Abdullah, Z. (2020). Pengaruh Penerapan Metode Mental Imagery Terhadap Teknik Guntingan Pada Atlet Perisai Diri Mts Negeri Kupang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 67–76. <https://doi.org/10.33558/motion.v10i1.1965>
- Diana, F., Sukendro, & Oktadinata, A. (2020). PANDUAN PENCAK SILAT seni tunggal. In *Salim Media Indonesia* (Vol. 6, Issue 11).
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat | Ediyono | Panggung. *Panggung*, 29(3), 300–313. <https://jurnal.isbi.ac.id/index.php/panggung/article/view/1014/638>
- Iman, I. M. I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2017). Pengaruh Imagery Training Terhadap Hasil Pukulan Parking dan Gate-in Woodball di UKM Woodball UPI. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4414>
- Kriswanto, E. S. (2022). *PENCAK SILAT*. PUSTAKABARUPRESS.
- Lingar, M., Prasetya, E., & Rahayuni, K. (2021). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 1(2), 150–164.
- Nopiyanto, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>
- Periyadi, A. (2017). Pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Poomsae pada Atlet Poomsae Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo. *Wahana Didaktika*, 15(2), 35–41.
- Rosad, A. (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 Sciences and Fitness*, 4(1), 7–10.
- Sugiyono. (2015). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN* (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). ALFABETA cv.