

MODEL LATIHAN *IMAGERY* UNTUK Mendukung Keberhasilan Teknik Tendangan, Bantingan dan Guntingan

MODEL OF EXERCISE *IMAGERY* FOR SUPPORTS THE SUCCESS OF KICK, BEARING AND SCISSOR TECHNIQUES

Bayu Iswana
Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas PGRI Palembang
bayusuroso94@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membuat model latihan *imagery* sebagai bentuk latihan psikis yang mendukung keberhasilan tehnik tendangan, bantingan dan guntingan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat yang menjadi juara Porprov sumatera selatan Tahun 2017, yang apabila produk model latihan ini telah layak dan dinyatakan efektif dan efesien melalui beberapa uji coba. Maka model tersebut dapat diterapkan dalam proses latihan. Selanjutnya peneliti bekerjasama dengan pihak yang kompeten dalam pembuatan produk masal berupa buku dan CD. Hasil penelitian berupa *Cognitif Specific, Motivational Specific, Motivational General Arosual, Motivational General Mastery*, selanjutnya keempat model latihan diuji validasi ahli terhadap draft yang sudah dilakukan uji coba skala besar penilaian ahli terhadap keempatnya diatas 80 %. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa produk model latihan ini dapat digunakan sebagai latihan *imagery* sebagai model latihan *imagery* sebagai bentuk latihan psikis yang mendukung keberhasilan teknik tendangan, bantingan dan guntingan.

Kata Kunci: model latihan *imagery*, pencak silat, tendangan, bantingan, guntingan.

Abstract

This study aims to create an imagery training model as a form of psychic exercise that supports the success of kicking, slamming and cutting techniques. This research uses research and development methods (Research and Development). The subject of this study is the martial arts athlete who won the South Sumatra Porprov 2017 championship, which is the product of this training model is feasible and declared effective and efficient through several trials. Then the model can be applied to the training process. Furthermore, researchers collaborate with competent parties in making mass products in the form of books and CDs. The results of the study were Specific Cognitive, Motivational Specific, Motivational General Arousal, Motivational General Mastery, then the four training models were tested by expert validation on the draft that had been carried out on a large scale expert assessment of the four above 80%. So the researchers concluded that the product model of this exercise could be used as an imagery exercise as a model of imagery training as a form of psychic exercise that supports the success of kick, kick and cut techniques.

Keywords: *imagery training model, pencak silat, kick, kickback, cutout.*

Pendahuluan

Pertandingan pencak silat kategori tanding merupakan salah satu kategori yang syarat akan gengsi, emosi dan penuh dengan kejadian diakhir ronde ke tiga. Proses kemenangan dalam pertandingan ditentukan oleh beberapa unsur dari poin pukulan, tendangan, guntingan dan bantingan atau sering di sebut dengan jatuhan. Namun yang menjadi acuan keputusan pemenang ketika seorang pesilat diumumkan dan diangkat benderanya oleh ketua pertandingan dan wasit yang memimpin setelah ronde ketiga berakhir. Perolehan medali yang didapat dalam event Internasional dari Sea Games tahun 2011, 2013, 2015 dan terakhir 2017, kategori tanding mampu memberikan sumbangsih terhadap perolehan kontingen Indonesia.

Saat ini Pencak silat kategori tanding masuk dalam event *Asian Games* yang diselenggarakan di Indonesia. Sebagai tuan rumah penyelenggara pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan mampu menjadi harapan bangsa Indonesia dalam memperoleh medali emas. Ke ikut sertaan cabang olahraga pencak silat dalam perayaan peseta olahraga *Asian Games* 2018 merupakan kali pertama cabang olahraga ini dapat masuk secara resmi dan diperebutkan medalnya. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan pencak silat dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang pesat. Pengurus IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) bersama dengan para akademisi, praktisi cabang olahraga pencak silat terus bekerja keras agar cabang olahraga ini dapat diterima oleh dunia internasional. Ada beberapa faktor yang menghambat pencak silat selama ini belum dapat diakui sebagai cabang olahraga yang sah di Olimpiade. Menurut Johansyah Lubis sebagai *technical delegate* pomnas 2017 cabang olahraga pencak silat, disampaikan dalam rapat pengarahan pelatih pomnas pada tanggal 18 oktober 2017. Diantaranya adalah

sistem penilaian yang harus objektif, keamanan, aturan penilaian yang mudah dan sederhana, tehnik yang tidak menimbulkan kejanggalan. Dalam pertemuan itu juga disampaikan bahwa pengurus besar Ikatan Pencak Silat Indonesia sedang dalam proses membuat aturan baru dan perlu adanya sebuah ujicoba dan tes tes event serta melakukan evaluasi.

Perlu diketahui dalam setiap penyelenggaraan baik single event maupun multievent bahwa pencak silat kategori tanding mendominasi waktu pelaksanaan. Di contohkan jika penyelenggaraan membutuhkan waktu selama 7 hari, maka pencak silat kategori tanding dapat memakan waktu 5 hari bahkan lebih dan sisanya digunakan untuk kategori yang lain yakni kategori tunggal, ganda, dan regu.

Karakteristik penilaian yang digunakan menurut munas IPSI (2016: 101) antara lain: tendangan, pukulan, jatuhan, masing masing memiliki nilai yang berbeda. Dijelaskan lebih lanjut mengenai penilaian dalam kategori tanding atau yang disebut sebagai "Nilai teknik":

"Nilai 2 Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan dan/atau tangkisan, hidaran atau elakan yang berhasil memunahkan/menggagalkan serangan lawan disusul langsung oleh serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran.

Nilai 3 Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau tangkapan dan/atau tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil memunahkan/menggagalkan serangan lawan disusul langsung oleh serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran.

Nilai 4 Teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan dan/atau tangkisan, hindaran, elakan atau tangkapan yang memunahkan/ menggagalkan serangan lawan disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuhan yang

berhasil menjatuhkan lawan”.

Kegagalan atlet pencak silat dalam proses pertandingan hampir setiap saat terjadi terutama dalam teknik bantingan dan guntingan yang diakibatkan oleh keragu-raguan. Selain itu teknik tendangan juga sering terjadi kesalahan dimana atlet pencak silat tidak meyakini dan menendang dalam jarak yang terlalu jauh dari sasaran tendang sehingga keberhasilan teknik tendangan menjadi berkurang. Permasalahan ini merupakan permasalahan yang perlu dibenahi melalui aspek psikis. Ketepatan teknik tidak hanya disebabkan oleh aspek fisik saja namun aspek psikis sangat mempengaruhi hasil yang dilakukan.

Melihat permasalahan dan fakta yang terjadi dilapangan perlu adanya suatu pengembangan model latihan *imagery* sebagai salah satu bentuk latihan psikis yang mendukung keberhasilan tehnik tendangan, bantingan dan guntingan. Model latihan *imagery* ini berbentuk *Cognitif Specific, Motivational Specific, Motivational General Arosual, Motivational General*.

Adanya pengembangan model latihan *imagery* sebagai salah satu bentuk latihan psikis yang mendukung keberhasilan tehnik tendangan, bantingan dan guntingan merupakan jawaban yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh pelatih dan atlet saat ini.

Model Latihan

Salah satu keberhasilan pengembangan prestasi olahraga adalah tepat dan sesuainya model latihan yang diterapkan dalam proses latihan. Namun ada beberapa hal yang perlu di perhatikan bahwa, proses latihan fisik perlu didukung dengan latihan psikis yang sangat menentukan kemenangan dalam pertandingan. Latihan merupakan kebutuhan yang wajib dilakukan oleh seorang atlet pencak silat selama masih mengikuti pertandingan. Latihan merupakan kegiatan yang sistematis yang

dilakukan berulang-ulang dengan tujuan memperoleh prestasi yang lebih baik. Secara teori latihan dalam olahraga adalah aktivitas yang sistematis dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologi dan fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Suharjana, 2013: 38). Sejalan dengan pendapat diatas Syafruddin (2011: 58) menjelaskan metode latihan adalah sebuah cara seseorang atau atlet melatih dengan memilih berbagai bentuk latihan dengan menggunakan peralatan ataupun tanpa menggunakan peralatan yang diatur sedemikian rupa sesuai dengan tujuan latihan.

Berhubungan dengan proses latihan secara psikis, perkembangan psikis atlet tidak kurang pentingnya dari beberapa faktor seperti fisik, taktik, teknik (Harsono, 2015). Latihan psikis (mental) adalah latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan *emosional* dan *implisif* seperti semangat bertanding, pantang menyerah, percaya diri. *Psychological traning* adalah latihan guna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam suatu situasi stress yang kompleks. Tujuan latihan dari hasil produk dalam penelitian ini adalah mengaplikasikan teori *imagery* sebagai salah satu metode latihan sebagai bentuk latihan psikis yang mendukung keberhasilan tehnik tendangan, bantingan dan guntingan. Sesuai dengan penjelasan beberapa teori diatas bahwa, metode latihan *imagery* merupakan sebuah pilihan penulis yang berupa alat guna mendukung proses latihan psikis yang mendukung keberhasilan tehnik tendangan, bantingan dan guntingan.

Pencak Silat

Pertandingan pencak silat di indonesia dilakukan berdasarkan rasa persaudaraan dan jiwa kesatria dengan menggunakan unsur-unsur beladiri, seni dan olahraga

serta menjunjung tinggi prasetya pesilat Indonesia. Menurut Lubis (2013:25) gerak dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkordinasi dan terkendali.

Gerak terencana terarah, terkordinasi dan terkendali merupakan sebuah gerakan yang sudah diketahui, dan dilaksanakan dalam keadaan sadar menonjolkan keserasian gerakan, keelokan, kemantapan serta ketepatan waktu pada saat penampilan pertandingan kategori tunggal, ganda, regu. Menurut Maryono dalam (Mulyana 2013:85) pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum. Lebih lanjut penjelasan mengenai pencak silat dalam peraturan pertandingan Munas IPSI (2016: 92) pertandingan dimainkan sesuai dengan ketentuan kategori yang diatur dalam peraturan pertandingan dan dipimpin oleh pelaksanaan teknis pertandingan yang sah, kategori yang dimaksud adalah: Kategori tanding, yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu, menangkis, mengelak, 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 tendangan pencak silat yang meliputi, tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T / Samping. kemudian yang terakhir teknik guntingan dan jatuhan.

Dari penjelasan teori tentang pencak silat di atas penulis akan menerapkan beberapa pengembangan latihan psikis guna mendukung keberhasilan teknik. Keberhasilan teknik merupakan perpaduan antara gerak efisien dengan ketepatan mengambil keputusan dalam gerak yang

kompleks. Beberapa kasus terjadi bahwa teknik tendangan, guntingan dan jatuhan perlu adanya tingkat kepercayaan diri tinggi yang dapat dilatih melalui latihan *imagery*.

Imagery

Menurut Vealy (komarudin 2014: 83) *Imagery* adalah bentuk atau pengulangan pengalaman yang melibatkan banyak pancaindera dan sebagai ketiadaan stimulus eksternal. Lebih lanjut Quin (komarudin 2014: 2013) bahwa *imagery* adalah proses penciptaan adegan didalam pikiran atlet atas apa yang akan dilakukan. Senada dengan ahli di atas Maksim (2007: 66), 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. Dijelaskan juga bahwa *imagery* mempunyai sifat *visual*, *auditory*, *rehearsal* (mengingat kembali).

Melihat serta memahami teori di atas, penulis berkesimpulan bahwa latihan *imagery* perlu diterapkan dalam proses latihan psikis. Sehingga melalui proses latihan pengulangan, membayangkan keberhasilan teknik yang ada didalam pencak silat diharapkan akan menjadi sebuah solusi yang selama ini menghambat atas beberapa permasalahan yang mendasar.

Adapun beberapa bentuk bentuk latihan *imagery* menurut Lane, (komarudin 2014: 84) diantaranya:

Pertama, *Cognitif Specific* adalah latihan *imagery* yang khusus untuk keterampilan olahraga yang *specific*, seperti tembakan bebas dalam permainan sepak bola (dicontohkan dalam teori yang dikutip penulis). Selanjutnya penjelasan di atas mengarahkan penulis mengembangkan kebenaran dan keberhasilan gerakan teknik tendangan, guntingan, bantingan yang dilihat dan

dibayangkan secara berulang-ulang agar rangkaian gerak yang benar tersimpan dalam otak sehingga menjadi sebuah kebiasaan dalam latihan gerak nantinya.

Kedua, *Motivational Specific* adalah latihan *imagery* yang 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. Peneliti berusaha membuat serta mengembangkan teori ini sesuai dengan kebutuhan atlet pencak silat kategori tanding. Salah satunya adalah atlet pencak silat kategori tanding membayangkan mengenai bagaimana cara yang baik dan tepat serta meyakini teknik yang dimiliki untuk dapat berhasil melakukan gerakan tendangan, guntingan dan jatuhan. Keyakinan dalam mengatur jarak serang serta melihat posisi kuda kuda lawan merupakan kunci dari pada keberhasilan teknik sehingga seorang atlet harus selalu fokus untuk dapat melakukan gerakan dan teknik yang tepat dengan perasaan mantap dan yakin. Tujuan dari pada melakukan teknik ialah mendapatkan point dalam bertanding tanpa mengalami hambatan yang dapat merugikan diri sendiri.

Model latihan *imagery* ini dilakukan sebelum atlet melakukan latihan, saat latihan atau juga dapat dilakukan sebelum tidur dalam suasana yang sangat santai.

Ketiga, *Motivational General Arosual* latihan ini berhubungan dengan emosi dan performa, seperti merasa gembira dan semangat ketika bertanding di depan penonton yang banyak. Pertandingan pencak silat kategori tanding merupakan pertandingan yang syarat akan gengsi, atlet yang dalam pertandingan pertama mengalami kekalahan maka tidak bisa melanjutkan pertandingan yang berikutnya. Sistem gugur adalah salah satu sistem pertandingan yang berlaku dalam pencak silat kategori tanding. Sehingga wajib hukumnya jika seorang atlet jika

menginginkan menjadi seorang juara harus selalu memenangkan disetiap pertandingan tanpa mengalami kekalahan. Emosi, gengsi, kecemasan yang tinggi membuat fokus dalam penguasaan teknik tendangan, guntingan, bantingan menurun sehingga atlet perlu dibiasakan mengalami hal yang serupa agar *management* psikis atlet lebih baik. Latihan *imagery Motivational General Arosual* ini dibuat agar atlet terbiasa merasakan, mengalami, emosi suasana dalam pertandingan. Diharapkan model latihan ini akan memberikan dampak yang positif terhadap penampilan dan penguasaan teknik baik tendangan, guntingan dan jatuhan.

Keempat, *Motivational General Mastery* latihan ini terkait dengan penguasaan situasi olahraga, seperti atlet pencak silat fokus terhadap penampilan ketika mendapat cacik dari penonton. Cacik dari penonton kerap kali terjadi ketika pertandingan, karena hal ini tidak dapat dihindari. Pertandingan yang berjalan penuh dengan emosi dari masing-masing atlet pencak silat yang saling memukul, menendang dan menjatuhkan ditambah dengan cacian penonton membuat suasana menjadi tidak kondusif. Kerap kali atlet menjadi hilang fokus terhadap hiruk-pikuk penonton serta lawan yang memberikan tekanan psikologis melalui pukulan, dan jatuhan dapat menimbulkan mental seorang menjadi berubah di setiap roundnya. Permasalahan yang demikian harus mendapat perhatian khusus agar kejadian yang merugikan atlet dapat teratasi. Salah satunya adalah atlet harus melakukan latihan dan terbiasa dengan suasana nyata dalam pertandingan. Untuk itu latihan *imagery* ini merupakan model latihan yang sangat sesuai dengan permasalahan diatas sebagai solusinya.

Metode Penelitian

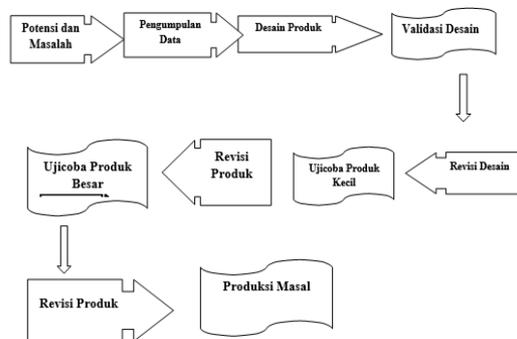
Metode Penelitian

Menurut sugiyono (2010: 407) Penelitian ini menggunakan metode

penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian pengembangan ini dilakukan untuk menghasilkan sebuah model latihan *imagery* sebagai bentuk latihan psikis yang mendukung keberhasilan teknik tendangan, bantingan dan guntingan.

Prosedur Pengembangan

Adapun langkah-langkah penelitian pengembangan menurut sugiyono (2010: 407) sebagai berikut:



Gambar 1. Prosedur Pengembangan (sugiyono, 2010: 407)

Potensi dan masalah

Perkembangan pencak silat di Indonesia pada saat ini sangat menonjol. Dilihat dari prestasi yang didapatkan saat *Multi-event internasional*, pencak silat mampu memberikan sumbangan medali emas setiap penyelenggaraannya. Tahun 2011, 2013, 2015 dan terakhir 2017, cabang olahraga pencak silat selalu menyumbangkan medali emas di nomor tanding. Ini salah satu bukti bahwa pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga andalan pada setiap event olahraga. Permasalahan muncul ketika atlet dalam pertandingan tidak hanya aspek fisik saja yang menentukan kemenangan, namun aspek psikis juga sangat menentukan keberhasilan disetiap rondonya. Inilah salah satu dasar penulis untuk membuat model-model latihan *imagery* sebagai

bentuk latihan psikis yang mendukung keberhasilan teknik tendangan, bantingan dan guntingan.

Pengumpulan Data

Proses pengumpulan informasi diawali dengan peneliti melakukan pengumpulan permasalahan yang dihadapi pelatih dan atlet pencak silat kategori tanding. Informasi didapat dari hasil pengamatan peneliti terhadap masalah yang kerap terjadi di dalam pertandingan baik nasional maupun internasional. Proses selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi lebih lanjut dengan melakukan studi pustaka tentang bagaimana metode yang sesuai guna memecahkan masalah yang terjadi. Metode latihan *imagery* merupakan salah satu metode yang sangat sesuai dilakukan dalam proses latihan guna mendukung dalam proses latihan psikis yang mendukung keberhasilan teknik tendangan, bantingan dan guntingan. Diharapkan dengan adanya bermacam-macam model latihan melalui metode latihan *imagery* pelatih tidak lagi mengalami kesulitan dalam menangani atletnya dalam proses latihan pertandingan

Desain Produk

Peneliti menyusun beberapa konsep suatu produk yang mengacu pada teori latihan *imagery*. Model latihan *imagery* yang akan dikembangkan adalah *Cognitif Specific, Motivational Specific, Motivational General Arosual, Motivational General Mastery*. Model akan dibuatkan buku petunjuk pelaksanaan dan konsep dari latihan yang didalamnya memuat kasus kasus yang menghambat proses pertandingan yang mendukung atlet untuk dapat melakukan keberhasilan teknik tendangan, guntingan dan bantingan. Serta CD yang memuat suara caci maki penonton, sorakan penonton, arahan pelatih yang sesuai dengan suara yang terdengar saat pertandingan pencak silat kategori tanding.

Desain Validasi

Proses validasi peneliti menghadirkan para pakar yang terlibat dalam proses pertandingan diantaranya pelatih pencak silat kategori tanding bersertifikat nasional, wasit juri bersertifikat nasional, atlet pencak silat level nasional. Validasi desain ini dilakukan dalam bentuk diskusi, evaluasi draf, uji coba produk hingga produk dinyatakan layak oleh ahli. Sebelum dikusi dengan para ahli peneliti menyampaikan proses penelitian hingga diperoleh desain tersebut.

Revisi Desain

Proses validasi ahli menilai materi dan memberikan masukan terhadap produk awal. Berdasarkan hal tersebut dilakukan revisi produk, setelah produk direvisi atas dasar masukan dari pakar dan ahli selanjutnya untuk mengukur tingkat kevalidan dilakukan uji coba.

Uji Coba Produk

Setelah produk awal tersusun selanjutnya dilakukan uji coba yang dilakukan untuk mengetahui kekurangan dan menyempurnakan model latihan dengan mempraktekannya secara langsung di lapangan selama 4-5 kali latihan. Uji coba produk dilakukan di pencak silat PGRI Palembang, perguruan Tapak Suci Kota Palembang. Hasil uji coba produk peneliti menggunakan beberapa instrumen yang diberikan kepada para ahli untuk dapat menilai dan sebagai salah satu hasil uji coba produk.

Revisi Produk

Revisi produk dilakukan setelah pelaksanaan uji coba produk. Hal ini dilakukan agar kekurangan yang muncul dalam uji coba produk dapat diketahui oleh peneliti. Dalam revisi produk peneliti melakukan diskusi dengan para pakar mengenai kekurangan produk dan meminta masukan kembali agar produk lebih sempurna yang selanjutnya akan dilakukan

uji coba pemakaian.

Ujicoba Pemakaian

Uji coba pemakaian hampir sama dengan uji coba produk, namun lingkup dan cakupannya lebih luas. Sampel yang digunakan oleh peneliti adalah atlet pencak silat yang menjadi juara Porprov Sumatera Selatan Tahun 2017. Waktu yang dibutuhkan dalam uji coba pemakaian selama 20 kali pertemuan dalam proses latihan. Hal ini dilakukan agar model latihan *imagery* dapat mencapai produk yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan.

Revisi Produk

Tahap ini akan dilakukan revisi apabila produk mengalami kelemahan dan kekurangan dalam kondisi dan proses latihan. Dengan cara ahli melihat isi, serta mengevaluasi kekurangan yang ada di dalam produk. Serta memberikan masukan kembali agar produk dapat sesuai dengan tujuan dan kebutuhan penelitian. Kemudian ahli mengisi skala rate dengan mengisi lembar penilaian, hingga produk benar-benar dapat dinyatakan baik dalam prosentase di atas 80%.

Produk Masal

Apabila produk model latihan ini telah layak dan dinyatakan efektif dan efisien melalui beberapa uji coba. Maka model tersebut dapat diterapkan dalam proses latihan. Selanjutnya peneliti bekerjasama dengan pihak yang kompeten dalam pembuatan produk masal berupa buku dan CD.

Teknik Pengumpulan Data

Wawancara

Teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam, teknik

pengumpulan data ini mendasarkan dari pada laporan tentang diri sendiri atau self-report, atau setidaknya pengetahuan dan atau keyakinan pribadi, (sugiyono, 2010: 231). Dalam hal ini teknik pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan kelemahan dan kekurangan produk yang dihasilkan yang di berikan kepada pelatih pencak silat. Sehingga produk dapat memenuhi aspek kebutuhan secara menyeluruh.

Skala Nilai (*Rating Scale*)

Skala nilai digunakan untuk menilai model latihan model latihan *imagery* sebagai bentuk latihan psikis yang mendukung keberhasilan tehnik tendangan, bantingan dan guntingan yang mengacu pada skala nilai. Skala nilai yang dimaksud adalah kategori berskala 4, 3, 2,1. Dalam skala rating responden tidak akan menjawab salah satu jawaban kualitatif yang telah disediakan tetapi menjawab salah satu jawaban kuantitatif yang telah disediakan (sugiyono, 2010: 98).

Teknik Analisis Data

Produk model latihan dinyatakan layak untuk dilakukan uji coba apabila para ahli/pakar telah memberikan validasi dan menyatakan semua item dianggap sesuai dengan cara memberi tanda melingkari salah satu jawaban 4, 3, 2, atau 1. Hasil penilaian terhadap item-item dijumlahkan, kemudian di total nilainya selanjutnya ditabulasikan sesuai dengan analisis *rating scale*.

Hasil Validasi Dimasukan Dalam Rumus sebagai berikut:

$$V = \frac{TSEV}{S-\max} \times 100\%$$

Keterangan:

- V = Validitas
- TSEV = Total skor empirik validator
- S-max = Skor maksimal yang diharapkan
- 100 = konstanta

Tabel.1 Penggolongan Presentase

Pengolahan Data

Presentase	Keterangan
75,01% - 100%	Sangat valid (dapat digunakan tanpa revisi)
50,01 – 75,00 %	Cukup valid (dapat digunakan dengan revisi)
25,01% - 50,00%	Kurang valid (tidak dapat digunakan)
00,00% - 25,00 %	Sangat tidak valid

(Sumber: Akbar & Sriwiyana, 2010: 207)

Hasil dan Pembahasan

Cognitif Specific

Penilaian beberapa ahli mengenai pengembangan model latihan ini sangat baik. Ahli menilai bahwa melalui video yang dilihat oleh atlet dapat memberikan sebuah transfer pengetahuan tentang gerakan gerakan yang dilakukan serta atlet dapat mengetahui kesalahan yang selama ini dilakukan. Vidieo yang dibuat adalah video dengan kecepatan normal, rendah serta mencontohkan keberhasilan grakan dan ke gagalan. Tujuanya agar dapat melihat kesalahan yang dilakukan serta dapat mengetahui kunci gerakan pada setiap tehniknya. Gerakan yang benar dan mengacu pada gerak efektif dan efisien sesuai dengan tujuan latihan memberikan model latihan ini lebih *specific* terhadap kebutuhan latihan secara psikologis yang memberikan dampak positif terhadap kebenaran dan keyakinan melakukan gerakan tehnik. Ahli juga menilai bahwa model latihan ini dapat mengingatkan atlet tentang kesalahan tehnik yang dilakukan. Selain itu model ini juga sangat membantu atlet dalam melakukan latihan dalam waktu senggang dimana atlet dapat melihat model ini sesuai dengan waktu yang ada. Sesuai dengan tujuan penelitian bahwa model ini telah dilakukan revisi draf oleh para ahli dan pengujian uji coba sehingga model ini layak dijadikan sebuah model latihan *imagery* sebagai bentuk latihan psikis yang mendukung keberhasilan tehnik tendangan, bantingan dan guntingan .

Motivational Specific

Model latihan ini mengarahkan atlet terhadap fokus tujuan gerakan yang harus dilakukan tanpa memikirkan sebuah hambatan dalam proses pertandingan. Model ini dapat dilakukan ketika latihan dan juga menjelang pertandingan. Atlet menanamkan rasa percaya diri bahwa gerakan yang dilakukan harus mantap, tepat sasaran, kebenaran gerak serta meyakini tehnik yang saat bertanding. Model ini sangat baik dilakukan sebagai model latihan, terbukti dari beberapa ahli memebrikan penilaian yang masuk dalam kategori sangat baik. Ahli berpendapat bahwa latihan *imagery* ini harus selalu dilakukan agar keyakinan terhadap tujuan akan menjadi sebuah kenyataan dalam proses bertanding. Penekanan dalam model latihan ini lebih kepada melawan keragu ragan kemampuan tehnik yang dimiliki, terutama tehnik bantingan dan guntingan. Kemampuan tehnik dengan tingkat kesulitan tinggi membuat atlet enggan melakukan dan melatih tehnik tersebut sehingga menyebabkan atlet tidak bisa mencapai gerak tehnik yang efektif dan efisien. Ahli berpendapat bahwa model ini sangat cocok untuk latihan *imagery* psikis tehnik guntingan dan bantingan.

Motivational General Arosual

Pertandingan pencak silat kategori tanding tidak lepas dari suasana cemas, tegang, senang, gembira dan terkadang hal yang tidak di inginkanpun terjadi. Dalam kenyataanya ada beberapa atlet ketika bertanding terlalu memikirkan hal yang buruk sehingga mempengaruhi penampilan saat bertanding. Tingkat ketakutan terhadap kekalahan sangat tinggi sesuai dengan apa yang sudah dijelaskan dalam latarbelakang bahwa, pertandingan pencak silat katategori tanding menggunakan sistem gugur. Artinya jika seorang atlet mengalami kekalahan dapat dipastikan atlet tersebut tidak bisa melanjutkan pertandingan selanjutnya. Sehingga peneliti membuat sebuah model latihan *imagery* untuk dapat menyesuaikan

suasana bertanding yang sebenarnya. Selain itu model latihan ini sangat bermanfaat pada atlet jika mengalami keadaan tertekan, gelisah, cemas saat menit akhir di setiap babakny. Latihan ini membiasakan atlet untuk bersikap tenang, senang, gembira dalam keadaan dan suasana tertekan, gelisah, cemas.

Selanjutnya ahli memberikan saran bahwa dalam setiap pertandingan sebisa mungkin suasana atlet dalam keadan senang dan gembira. Hal ini ditujukan agar secara psikologis atlet dapat mengembangkan pemikiran positifnya sehingga dalam proses bertanding dapat menikmati pertandingan dengan baik. Sesuai dengan penilaian ahli bahwa model latihan ini harus selalu di terapkan. Atlet justru diharuskan melakukan latihan ini agar suasana nyaman, senang dan gembira selalu dirasakan ketika akan bertanding. Ahli menilai melalui skala penialain bahwa model latihan ini sangat baik.

Motivational General Arosual

Dibuat agar atlet terbiasa merasakan, mengalami, emosi suasana dalam pertandingan. Diharapkan model latihan ini akan memberikan dampak yang positif terhadap atlet dalam memperagakan penampilannya. *Motivational General Mastery* latihan ini terkait dengan penguasaan situasi olahraga, seperti atlet pencak silat fokus terhadap penampilan ketika mendapat caci maki penonton. Caci maki penonton kerap kali terjadi ketika pertandingan, karena hal ini tidak dapat dihindari. Masalah muncul ketika pendukung lawan melihat penampilan seorang atlet dari kontingen yang berbeda. Saling menjatuhkan menggunakan bahasa yang sifatnya merendahkan penampilan, dengan tujuan fokus, kosentrasi terganggu dengan tujuan penampilannya menurun agar nilai dan ketepatan waktu rendah. Terjadinya kesalahan jurus dalam pertengahan peragaan akibat caci maki penonton akan berdampak terhadap kesalahan-kesalahan selanjutnya. Ketika

seorang atlet mengalami kesalahan dan hilangnya fokus terhadap apa yang ditampilkan merupakan sebuah kerugian besar bagi atlet tersebut. Maka dari itu seorang atlet harus siap dengan apa yang akan terjadi dalam proses pertandingan termasuk cacik maki penonton. Latihan *imagery* adalah salah satu bentuk agar atlet dapat mengantisipasi apa yang akan terjadi termasuk situasi yang tidak pernah dimunculkan dalam latihan sebelumnya.

Motivational General Mastery.

Beberapa masukan yang diberikan oleh ahli terhadap model latihan ini diantaranya, model latihan ini harus membuat suasana atlet terbawa oleh suasana yg sesuai dengan pertandingan yang sebenarnya. Kemudian ahli memberikan evaluasi terhadap model latihan ini yakni suara dan tahapan-tahapan yang terjadi didalam proses pertandingan harus sistematis. Agar atlet dapat merasakan betapa riuh dan tegangnya suasana pertandingan pada saat itu.

Tujuannya adalah agar proses penerapan model latihan ini dapat sesuai dengan suasana pertandingan. Setelah ahli memberikan evaluasi pada tahap uji coba dan revisi tahap akhir. Akhirnya ahli memberikan sebuah saran agar model ini harus dibiasakan terhadap atlet ketika akan bertanding. Tujuannya untuk menghindari suasana yang justru membawa atlet dalam kegelisahan yang berlebihan.

Secara umum ahli sangat menganjurkan dan model ini sangat baik untuk diberikan kepada atlet jauh-jauh hari menjelang pertandingan. Ada beberapa temuan ketika dilakukan uji coba skala kecil, bahwa ada atlet yang terbawa suasana cacik-maki penonton, contoh diatas membuktikan model latihan sangat tepat untuk menggiring psikologi atlet. Model ini berupa rekaman suasana bertanding yang syarat akan cacikmaki penonton ketika seorang atlet akan memasuki gelanggang pertandingan dan

saat atlet melakukan peragaan jurus. Namun kesimpulan dari pada model ini bahwa, model latihan ini harus terlebih dahulu dibiasakan oleh atlet hingga atlet tidak lagi terganggu dalam suasana yang sangat tidak kondusif.

Seluruh draft serta petunjuk pelaksanaan model latihan *imagery* termuat dalam produk final berupa buku petunjuk dan CD.

Simpulan

Model latihan *imagery* ini adalah salah satu cara untuk mencapai tujuan dalam pertandingan pencak silat tanding. Produk model latihan ini berupa buku petunjuk pelaksanaan dan stimulus audio yang menyesuaikan dengan suara pelatih, dan suara dalam lingkup pertandingan yang sebenarnya. Model latihan ini mendorong agar atlet pencak silat kategori tanding mampu melakukan gerak tehnik tendangan, bantingan dan guntingan. Model ini terdiri dari 4 model latihan yang keseluruhan melatih psikologi atlet menjelang pertandingan. Dari ke empat model latihan, uji validasi ahli terhadap draf yang sudah dilakukan uji coba skala besar penilaian ahli terhadap keempatnya diatas 80%. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa produk model latihan ini dapat digunakan sebagai latihan *imagery* sebagai model latihan *imagery* sebagai bentuk latihan psikis yang mendukung keberhasilan tehnik tendangan, bantingan dan guntingan. Model latihan tersebut adalah *Cognitif Specific*, *Motivational Specific*, *Motivational General Arosual*, *Motivational General*.

Peneliti memahami mengenai hasil produk akhir yang hanya sebatas membuat produk, belum melakukan desiminasi terhadap produk tersebut. Kekurangan yang lain dalam penelitian ini bahwa pengguna dalam hal ini pelatih, harus mampu memberikan keyakinan terhadap

atletnya pada saat menyampaikn bagian bagian yang tertulis dalam buku petunjuk pelaksanaan produk. Khusus model yang ke 4 pelatih harus memantau bagaimana gejala psikologis yg terjadi oleh atlet agar tidak menimbulkan transformasi negative yang diterima oleh atlet.

Daftar Pustaka

- Akbar. S.& Sriwiyana, H. (2010). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi* (Cetakan 2,). Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hergenhahn, B.R, Matthew H. Olson. (2008). *Theories of learning: Terjemahan Teori belajar* (Edisi 7). Jakarta: Prenada Media Group.
- Iswana, B., & Siswantoyo, S. (2013). MODEL LATIHAN KETERAMPILAN GERAK PENCAK SILAT ANAK USIA 9-12 TAHUN. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jk.v1i1.2343>
- Johansyah & Hendro, (2013). *Pencak silat: edisi ketiga*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada.
- Komarudin, (2014). *Psikologi olahraga, latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung. PT Remaja Rosadakarya.
- Muchamad & Faridha, (2013). *Pengaruh latihan imagery terhadap hasil tembakan pada jarak 30 meter, ekstrakulikuler olahraga panahan SMP Negeri 02 Bakung Blitar*. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan* volume 01 nomor 02, 454-458.Unesa
- Mulyana, (2013). *Pendidikan pencak silat membangun jati diri dan karekter bangsa*. Bandung. PT Remaja Rosadakarya.
- Munas IPSI XII, (2012). *Peraturan pertandingan pencak silat*. Jakarta. PB IPSI.
- Munas IPSI XIII, (2016). *Peraturan pertandingan pencak silat*. Jakarta: PB IPSI
- Sugiyono, (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Suharjana (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Syafruddin (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga teori dan aplikasi dalam pembinaan olahraga*. Padang. UNP Prees.