

**PENGARUH LATIHAN METODE IMAGERY TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN MELAKUKAN TEKNIK BANTINGAN
PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT DI SMA N 1 NGLAMES**

SKRIPSI



OLEH :

ALYA ADELLIANA

NIM. 2104102015

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

2025

HALAMAN SAMPUL

**PENGARUH LATIHAN METODE IMAGERY TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN MELAKUKAN TEKNIK BANTINGAN
PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT DI SMA N 1 NGLAMES**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu

Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata 1

Program Studi Ilmu Keolahragaan

OLEH :

ALYA ADELLIANA

NIM. 2104102015

ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

2025

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Alya adelliana telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 2 Juli 2025

Pembimbing I,



Drs. Lukas Susanto, M.Kes

NIDN. 0008026201

Madiun, 2 Juli 2025

Pembimbing II,



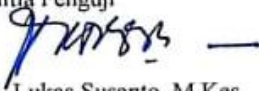
Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0719128603

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

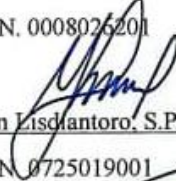
Skripsi oleh Alya Adelliana telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Senin, 14 Juli 2025.

Panitia Penguji


Drs. Lukas Susanto, M.Kes

Ketua

NIDN. 0008026201


Ghon Lischantoro, S.Pd., M.Or

Sekretaris

NIDN. 0725019001


Andri Waluya Utomo, S.Pd., M.Or

Anggota

NIDN. 0712049201


Drs. Lukas Susanto, M.Kes

Anggota

NIDN. 0008026201


Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or

Anggota

NIDN. 0719128603

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

Dr. drh. Cicillia Novi Primiani, M.Pd.

NIDN. 0727116903

Mengesahkan,
Kaprodik Ilmu Keolahragaan

Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or
NIDN: 0719128603

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alya Adelliana

NIM : 2104102015

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

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 hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 14 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Alya Adelliana

NIM. 2104102015

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

“Skripsimu pasti selesai, dan kita akan wisuda ditahun ini. Jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain, jalan untuk menjemput mimpi itu berbeda-beda.

Apresiasi diri sendiri untuk setiap bimbingan dan revisi yang berhasil kita selesaikan dengan usaha kita sendiri, capek pasti capek!! Tapi kita tidak boleh menyerah demi orang tua dirumah yang sudah menanti. Kita Usahakan Gelar Itu.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi Ini Kupersembahkan Kepada :

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat kuselesaikan dengan baik. Dengan segala kerendahan hati dan rasa cinta yang tulus, karya ini aku persembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibuk tercinta, Pilar hidupku, sumber doaku yang tak pernah putus. Terima kasih atas cinta, kesabaran, dan dukungan kalian yang tak ternilai. Segala jerih payah dan pengorbanan kalian adalah alasan aku bisa berdiri sejauh ini.
2. Keluarga tercinta, yang senantiasa memberi kehangatan, semangat, dan tempat untuk pulang. Terima kasih atas setiap doa dan perhatian yang menjadi cahaya dalam setiap langkahku.
3. Teman-teman tercinta, yang telah menemani perjalanan ini dengan tawa, air mata, dan perjuangan bersama. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, dan persahabatan yang begitu berarti. Kalian adalah bagian penting dari cerita perjuangan ini.

Semoga karya ini menjadi bentuk kecil dari rasa terima kasihku kepada kalian semua yang selalu ada dalam setiap prosesku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan Seminar Proposal saya yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MELAKUKAN TEKNIK BANTINGAN PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT DI SMA N 1 NGLAMES”**.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa pertolongan dan petunjuk dari-Nya dengan disertai kerja keras peneliti serta bantuan dari banyak pihak, sulit rasanya dapat menyelesaikan dengan baik. Oleh karena itu, perkenalkanlah penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga terutama kepada yang terhormat :

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. drh. Cicilia Novi Primiani M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun.
3. Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

4. Drs. Lukas Susanto, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan para staff Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun yang telah mendidik dengan sepenuh hati.
7. Pengurus dan pelatih SMA N 1 NGLAMES yang telah mengizinkan dan memberikan informasi dalam melakukan penelitian ini.
8. Seluruh Atlet Pencak Silat yang telah bersedia menjadi sampel dan responden memberikan kesempatan melakukan analisis dan Kerjasama dalam proses penelitian.
9. Ucapan terima kasih yang tulus kepada seluruh teman seangkatan **IKOR 2021** yang telah menjadi teman seperjuangan selama menempuh pendidikan ini. Terima kasih atas semangat kebersamaan, kerja sama, saling bantu, dan candaan yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan bermakna.
10. Ucapan terima kasih kepada teman-teman keseharian saya yang selalu ada dalam setiap langkah dalam tawa, tangis, stres, hingga tuntasnya skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penyusunan, penulisan dan Bahasan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak

demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak yang membacanya.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Pencak Silat.....	7
2. Metode Imagery	13
3. Kemampuan Melakukan Teknik Bantingan.....	24
4. Hubungan Metode Imagery Dengan Bantingan.....	32
B. Kerangka Berfikir	34
BAB II METODE PENELITIAN.....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
B. Desain Penelitian	39

C. Populasi, Sampel Dan Teknik Pengambilan Sampel	40
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Instrumen Penelitian	43
G. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Deskripsi Data.....	48
C. Penyajian Data dalam Gambar.....	49
D. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data hasil penelitian <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> ketepatan bantingan.....	47
Tabel 4.2 <i>Paired Samples Statistics</i>	48
Tabel 4.3 Uji Jenjang Wilcoxon.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berfikir peningkatan Latihan metode <i>imagery</i> dalam peningkatan kemampuan melakukan bantingan	38
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	40
Gambar 3.2 Teknik bantingan Peraturan terbaru	44
Gambar 4.1 Penyajian data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Imagery dan Teknik bantingan atlet pencak silat usia 14-17 tahun.....	66
Lampiran 2. Presensi kehadiran atlet	69
Lampiran 3. Hasil pre-test pengaruh metode imagery terhadap Teknik bantingan	71
Lampiran 4. Hasil post-test pengaruh metode imagery terhadap Teknik bantingan.....	72
Lampiran 5. Deskripsi Data	73
Lampiran 6. Surat izin penelitian	75
Lampiran 7. Surat balasan penelitian	76
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	77
Lampiran 9. Bimbingan Skripsi	79
Lampiran 10. Contoh Validasi Sumber Pustaka	80
Lampiran 11. Cek Turnitin.....	85
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup.....	90