

ABSTRAK

Alya Adelliana. 2025. Pengaruh Latihan Metode Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Melakukan Teknik Bantingan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Di SMAN 1 NGLAMES: *Kuantitatif.Skripsi*. Program Studi Ilmu Keolahragaan. FIKS. Universitas PGRI Madiun. Pembimbing (I) Drs. Lukas Susanto, M.Kes,Pembimbing (II)Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan metode imagery terhadap peningkatan kemampuan teknik bantingan pada atlet pencak silat di SMA Negeri 1 Nglames. Imagery merupakan latihan mental yang digunakan untuk meningkatkan performa atlet secara psikologis dan teknis, terutama dalam menghadapi tekanan pertandingan. Teknik bantingan merupakan salah satu teknik yang memiliki nilai tinggi dalam peraturan terbaru pencak silat, sehingga penguasaan teknik ini sangat penting. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest dengan subjek sebanyak 20 atlet remaja putra dan putri berusia 14–17 tahun. Data diperoleh melalui tes simulasi pertandingan selama 2 menit untuk mengukur jumlah bantingan sah sebelum dan sesudah perlakuan imagery. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon karena data tidak terdistribusi normal dan tidak homogen. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada rata-rata nilai teknik bantingan dari 61,55 pada pretest menjadi 137,58 pada posttest. Temuan ini mengindikasikan bahwa metode imagery efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik bantingan secara signifikan. Dengan demikian, imagery dapat dijadikan sebagai alternatif latihan mental yang membantu atlet meningkatkan kesiapan mental, ketepatan teknik, serta mengurangi risiko cedera dalam latihan fisik intensif.

Kata Kunci: imagery, teknik bantingan, pencak silat, latihan mental, performa atlet

ABSTRACT

Alya Adelliana. 2025. *The Effect of Imagery Method Training on Improving the Ability to Perform Throwing Techniques in the Pencak Silat Sport Branch at SMAN 1 NGLAMES: Quantitative. Thesis.* Sports Science Study Program. FIKS. PGRI Madiun University. Supervisor (I) Drs. Lukas Susanto, M.Kes, Supervisor (II) Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.

This study aims to determine the effect of imagery training on improving the throwing technique performance of pencak silat athletes at SMA Negeri 1 Nglames. Imagery is a mental training method used to enhance athletes' psychological and technical performance, particularly in dealing with competitive pressure. Throwing techniques are among the highest-scoring moves in the latest pencak silat regulations, making their mastery essential. This study employed a pretest-posttest design involving 20 male and female adolescent athletes aged 14–17 years. Data were collected through a 2-minute match simulation to measure the number of valid throws before and after the imagery intervention. The sampling technique used was purposive sampling. Data analysis was conducted using the Wilcoxon signed-rank test due to the non-normal and non-homogeneous distribution of the data. The results showed a significant increase in the average throwing score, from 61.55 in the pretest to 137.58 in the posttest. These findings indicate that the imagery method significantly improves the athletes' throwing technique. Therefore, imagery can be adopted as an alternative mental training strategy that enhances mental readiness, technical accuracy, and reduces the risk of injury from high-intensity physical training.

Keywords: imagery, throwing technique, pencak silat, mental training, athletic performance.