

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Pencak Silat**

Pencak silat adalah Latihan bela diri yang meliputi tanding dan seni, bela diri tradisional ini secara luas dikenal di berbagai macam negara asia. Cabang olahraga pencak silat yang memiliki nama induk organisasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pengembangan olahraga pencak silat ini adalah hasil budaya Indonesia yang terus mulai diterima dimasyarakat Indonesia maupun dunia, pencak silat adalah salah satu olahraga prestasi dan memiliki even yang sering dipertandingan dari tahun ke tahun, beberapa even nasional maupun internasional.

Pencak silat adalah warisan budaya asli Indonesia yang tidak hanya memiliki nilai seni dan tradisi, tetapi juga mengandung manfaat besar dalam pengembangan kualitas manusia, kebugaran jasmani, serta pencapaian prestasi olahraga. Sebagai cabang olahraga yang kaya akan filosofi dan teknik, pencak silat sangat relevan untuk diperkenalkan dan dipelajari oleh berbagai lapisan masyarakat, khususnya generasi muda. Pencak silat dapat diimplementasikan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang memberikan ruang bagi peserta didik untuk berlatih, meningkatkan keterampilan, dan memahami nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya. Selain itu, perguruan pencak silat juga

menjadi wadah yang tepat untuk mendalami seni bela diri ini secara lebih terstruktur dan profesional.

Dengan pengenalan pencak silat sejak dini, generasi muda tidak hanya diajak untuk menjaga tradisi, tetapi juga untuk mengembangkan karakter, disiplin, dan kemampuan fisik mereka. Hal ini sejalan dengan upaya meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus melahirkan atlet-atlet berbakat yang mampu membawa nama bangsa di tingkat nasional maupun internasional.

Teknik pukulan merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding level elit (Bayusro & Sudarjat, 2014). Pencak silat memiliki banyak tehnik yaitu pukulan, tendangan, bantingan, dan guntingan. Dalam beberapa tehnik tersebut memiliki beberapa nilai yang berbeda didalam pertandingan.

a. Pukulan

Pukulan adalah teknik serangan untuk mengelabui lawan dengan memanfaatkan kekuatan tangan. Teknik ini bisa berupa berbagai jenis pukulan, seperti pukulan lurus, pukulan siwing, atau pukulan samping kanan atau kiri. Setiap jenis pukulan memiliki tujuan dan cara penerapan yang berbeda, namun semuanya mengutamakan kecepatan, kekuatan, dan ketepatan. Dalam peraturan terbaru pencak silat tehnik pukulan memiliki poin 1 (satu).

b. Tendangan

Tendangan merupakan serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai, kaki sebagai komponen penyerang (Ihsan & Suwirman, 2018). Tendangan adalah teknik serangan yang menggunakan kekuatan kaki untuk menyerang lawan. Salah satu komponen penting dalam sistem pertarungan pencak silat dan sering digunakan untuk mencapai target yang lebih jauh atau untuk mengejutkan lawan yaitu tendangan. Tehnik ini memiliki beberapa jenis tendangan yaitu tendangan lurus, tendangan sabit dan tendangan T . Dalam peraturan terbaru pencak silat tendangan memiliki poin 1 (satu).

c. Bantingan

Teknik bantingan adalah suatu teknik gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan pegangan pada tangan/ ketiak kemudian melakukan gerakan sedikit memutar, mengangkat, dan melakukan teknik bantingan (Ginting, 2024). Teknik bantingan atau membanting adalah serangkaian metode untuk menjatuhkan atau mengendalikan lawan dengan memanfaatkan gaya dan momentum tubuh. Teknik ini bertujuan untuk mengambil keuntungan dari posisi atau gerakan lawan, sehingga memungkinkan seorang praktisi untuk menguasai

situasi. Dalam peraturan terbaru pencak silat teknik bantigan memiliki poin 3(tiga). Poin tersebut bisa didapatkan bila bantigan bisa diselesaikan dengan baik dan wasit juri menyetujui bantigan tersebut sah.

d. Guntingan

Teknik guntingan dalam pencak silat adalah metode serangan yang menggunakan gerakan menggunting untuk mengendalikan atau menjatuhkan lawan. Teknik guntingan merupakan teknik yang tergolong sulit dalam pelaksanaannya, namun karena faktor kesulitan tinggi tersebutlah, guntingan jika berhasil dilaksanakan dengan baik, akan menambah daya tarik pertandingan pencak silat disamping nilainya yang tinggi (Wardoyo & Fitranto, 2021). Dengan mengetahui cara dan langkah-langkah serta kesabaran, ketekunan berlatih akan didapatkan hasil teknik jatuhan guntingan memuaskan. Teknik ini sering melibatkan pergerakan kaki dan tangan secara bersamaan, bertujuan untuk mengalihkan atau memecah keseimbangan lawan sehingga mereka terjatuh atau kehilangan kendali. Dalam peraturan terbaru pencak silat Teknik guntingan memiliki 3 poin jika guntingan tersebut bisa menjatuhkan lawan dan di anggap sah.

Pertandingan pencak silat antar bangsa menjadi salah satu wujud nyata dari semangat persaudaraan dan jiwa kesatria yang

terkandung dalam olahraga tradisional ini. Dengan mengedepankan nilai-nilai luhur, pertandingan dilaksanakan berdasarkan unsur bela diri, seni, dan olahraga, serta menjunjung tinggi **IKRAR PERSILAT** (Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa). Pelaksanaan pertandingan dilakukan sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan, yang mencakup ketentuan teknis setiap kategori. Pertandingan ini dipimpin oleh tim pelaksana teknis yang bersertifikat resmi dan masih berlaku, guna memastikan profesionalitas dan keadilan dalam setiap pertandingan.

Olahraga seperti pencak silat harus dilakukan secara bertahap, berjenjang, dan berkesinambungan dari usia dini hingga dewasa (Iswana et al., 2024). Ini menekankan pentingnya pembinaan yang terstruktur sesuai usia agar perkembangan atlet berjalan optimal. Dalam pertandingan pencak silat, penggolongan peserta dilakukan untuk memastikan kesetaraan dan keadilan dalam bertanding. Penggolongan ini dibedakan berdasarkan usia, jenis kelamin dan berat badan. Berikut adalah kategori-kategori yang diatur:

- 1) Golongan usia dini putra maupun putri yang memiliki kriteria, lebih dari 10 tahun hingga 12 tahun.
- 2) Golongan Pra Remaja putra maupun putri yang memiliki kriteria umur, lebih dari 12 tahun hingga 14 tahun.

- 3) Golongan Remaja putra maupun putri yang memiliki kriteria umur, lebih dari 14 tahun hingga 17 tahun
- 4) Golongan dewasa putra dan putri yang memiliki kriteria umur, lebih dari 17 hingga 35 tahun.

Untuk memastikan kebenaran umur pesilat yang mengikuti pertandingan, diperlukan bukti identitas resmi. Berikut adalah dokumen yang dapat digunakan yaitu Akta kelahiran, ijazah dan fotocopy an yang sudah berligalisir. Bukti tersebut harus sesuai dengan peraturan yang ditetapkan oleh panitia pelaksana pertandingan. Hal ini bertujuan untuk memastikan setiap peserta berada dalam kategori usia yang tepat, sesuai dengan ketentuan yang berlaku, sehingga keadilan dan kesetaraan dalam kompetisi dapat terjamin.

Pada pembagian kelas menurut berat badan hanya berlaku untuk kategori tanding yang dilaksanakan dengan penimbangan badan terlebih dahulu. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu atlet Remaja putra dan putri.kategori dan kelas pertandingan pada atlet remaja yaitu :

- 1) Kelas A 39 kg s/d 43 kg.
- 2) Kelas B diatas 43 kg s/d 47 kg.
- 3) Kelas C diatas 47 kg s/d 51 kg.
- 4) Kelas D diatas 51 kg s/d 55 kg.
- 5) Kelas E diatas 55 kg s/d 59 kg.
- 6) Kelas F diatas 59 kg s/d 63 kg.

- 7) Kelas G diatas 63 kg s/d 67 kg.
- 8) Kelas H diatas 67 kg s/d 71 kg.
- 9) Kelas I diatas 71 kg s/d 75 kg.
- 10) Kelas J diatas 75 kg s/d 79 kg
- 11) Kelas K diatas 79 kg s/d 83 kg
- 12) Kelas L diatas 83 kg s/d 87 kg
- 13) Kelas Bebas diatas 87 kg s/d 99 kg

## **2. Metode Imagery**

Imagery adalah latihan mental dalam konteks olahraga, yang digunakan sebagai teknik pelatihan mental untuk meningkatkan kinerja atlet. Istilah ini sering digunakan bergantian, meskipun memiliki sedikit perbedaan dalam aplikasi dan pendekatannya. Pada awalnya, istilah *latihan mental* digunakan untuk menggambarkan latihan imagery. Namun, pendekatan ini sering menimbulkan kesulitan, terutama dalam menjelaskan rincian verbal dari teknik imagery yang mereka gunakan.

Pada saat ini Latihan memerlukan imagery dan visualisasi sebagai bagian integral dari pelatihan mental dalam olahraga. Pendekatan terstruktur dianggap lebih efektif untuk membantu atlet mengoptimalkan kemampuan mereka.

### **a. Latihan Imagery**

Mental *imagery* adalah dimana atlet membayangkan seolah-olah ia berada dalam suatu pertandingan sungguhan

(Periyadi, 2017). Akan tetapi mereka hanya merasakan. Gould (dalam Nopiyanto et al., 2022) berpendapat bahwa latihan imagery merupakan salah satu teknik latihan atau proses latihan dalam keterampilan psikologis yang harus dikuasai oleh setiap atlet. Sebagaimana yang diketahui bahwa latihan imagery mampu meningkatkan peak performance. Dengan cara memejamkan mata, membawa diri mereka merasakan tekanan yang dirasakan pada saat pertandingan akan dapat membuat atlet terpacu mengeluarkan kemampuan terbaik yang dimilikinya. Proses ini bertujuan untuk memperkuat kepercayaan diri dan kesiapan mental atlet.

Menurut Komarudin (dalam Periyadi, 2017) bahwa *imagery* sebagai salah satu bentuk latihan mental mencakup berbagai macam jenis dan aplikasi yang memanfaatkan kemampuan imajinasi dengan melibatkan seluruh pancaindra. Berikut adalah lima bentuk latihan mental *imagery* yang diklasifikasikan:

1) Cognitive Specific (CS)

Latihan *imagery* ini berfokus pada keterampilan olahraga tertentu yang spesifik.

- a) Contoh: Membayangkan teknik melakukan bantingan yang tepat dan mendapatkan nilai sah
- b) Tujuan: Mengasah keterampilan teknis tertentu melalui imajinasi yang detail.

## 2) Cognitive General (CG)

Jenis imagery ini digunakan untuk latihan strategi atau pola permainan secara umum.

- a) Contoh: Membayangkan pola penyerangan dan pertahanan tim sepak bola.
- b) Tujuan: Mengembangkan pemahaman taktis dan kesiapan menghadapi situasi permainan nyata.

## 3) Motivational Specific (MS)

Latihan ini berorientasi pada tujuan spesifik yang ingin dicapai oleh atlet.

- a) Contoh: Atlet angkat besi membayangkan dirinya berhasil memecahkan rekor angkatan atau mendapatkan medali emas.
- b) Tujuan: Memotivasi atlet untuk berfokus pada pencapaian target tertentu dan meningkatkan kepercayaan diri.

## 4) Motivational General Arousal (MGA)

Jenis latihan imagery ini berhubungan dengan emosi dan energi yang mendukung performa atlet.

- a) Contoh: Membayangkan suasana gembira dan antusias ketika bertanding di depan ribuan penonton.
- b) Tujuan: Menjaga semangat, fokus, dan emosi positif selama bertanding.

## 5) Motivational General Mastery (MGM)

Imagery ini berfokus pada penguasaan situasi dan pengendalian diri dalam kondisi yang penuh tekanan.

- a) Contoh: Atlet sepak bola membayangkan tetap tenang dan fokus meski dicemooh oleh penonton.
- b) Tujuan: Meningkatkan daya tahan mental dan kemampuan untuk tetap fokus dalam situasi sulit.

Setiap kategori latihan imagery memiliki tujuan spesifik yang mendukung aspek teknis, taktis, emosional, dan mental atlet. Dengan mengintegrasikan kelima bentuk ini ke dalam program pelatihan, atlet dapat meningkatkan performa dan kesiapan mereka secara komprehensif.

Latihan *imagery* dalam konteks pencak silat dirancang untuk membantu atlet memahami dan mempraktikkan teknik ketepatan bantingan yang benar. Latihan ini menggunakan pendekatan *internal imagery* dan *external imagery*, masing-masing dengan prosedur dan fokus yang berbeda.

### 1) Internal Imagery

- a) Atlet membayangkan dirinya sendiri secara mental saat melakukan teknik bantingan yang benar.
- b) Pembayangan terjadi dalam pikiran mereka, seolah-olah mereka benar-benar sedang melakukan gerakan tersebut.

c) Pelatih memberikan panduan untuk memastikan atlet tetap fokus pada aspek teknis dan ketepatan gerakan.

## 2) External Imagery

a) Sebelum pembayangan mental, atlet diberi simulasi dengan menggerakkan tubuh untuk mempraktikkan teknik bantingan yang benar.

b) Setelah simulasi, atlet membayangkan ulang teknik tersebut dengan panduan dari pelatih.

c) Pendekatan ini memungkinkan atlet memahami gerakan secara visual dari sudut pandang eksternal, seperti menonton dirinya di video.

Kesamaan Internal dan External Imagery adalah sebagai berikut :

### 1) Penggunaan Kata Kunci (Trigger)

Kata kunci yang relevan digunakan untuk membantu atlet fokus pada teknik yang dipelajari.

Contoh kata kunci:

a) Teknik ketepatan bantingan

b) Konsentrasi

c) Kekuatan menarik

d) Arah atau target bantingan

### 2) Peran Trigger dalam Latihan Imagery

a) Fokus: Memusatkan perhatian atlet pada aspek teknik tertentu.

- b) Deskripsi: Membantu memvisualisasikan dan memahami langkah-langkah teknik secara detail.
- c) Efisiensi: Mengurangi gangguan pikiran dan meningkatkan efektivitas latihan imagery.

**a. Pelaksanaan Latihan Imagery**

Salah satu aspek psikologis yang dapat membantu atlet dalam meningkatkan keterampilannya adalah imagery. Imagery merupakan sebuah latihan membayangkan suatu gerakan atau situasi tertentu baik yang pernah dilakukan ataupun belum pernah melakukannya dengan melibatkan seluruh panca indera (Akbar et al., 2019). Tujuan utama dari latihan ini adalah untuk mengembangkan dan memperkuat kemampuan teknis yang telah dimiliki atlet agar dapat mencapai hasil terbaik. Dengan melibatkan imajinasi visual dan sensorik, atlet dapat mempraktikkan keterampilan tanpa perlu melakukan gerakan fisik secara langsung. Berdasarkan efektivitasnya, Latihan imagery akan memberikan hasil yang optimal jika dilakukan sebelum masa kompetisi.

Hal ini karena imagery membantu atlet memperbaiki visualisasi Teknik yang akan digunakan dan membangun kesiapan mental untuk menambah kepercayaan diri, mengurangi ketegangan dan meningkatkan focus. Penerapan

yang konsisten dan terstruktur dalam program Latihan dapat membantu atlet memaksimalkan performa saat bertanding.

Latihan imagery terbukti dapat meningkatkan keterampilan atlet, khususnya dalam melakukan gerakan spesifik seperti dalam olahraga tertentu. Dengan melatih imajinasi visual, atlet dapat mempraktikkan teknik secara mental sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan presisi saat melakukan gerakan tersebut. Durasi dan frekuensi Latihan imagery bisa dirancang untuk dilaksanakan dalam 4-5 pertemuan, tergantung pada kebutuhan dan tujuan Latihan. Frekuensi dapat dilakukan hamper kapan saja, seperti:

- 1) Sebelum latihan untuk mempersiapkan mental dan fokus.
- 2) Setelah latihan untuk memperkuat teknik yang baru dipelajari.
- 3) Sebelum pertandingan untuk memvisualisasikan keberhasilan gerakan.
- 4) Saat jeda pertandingan untuk mempertahankan konsentrasi dan kesiapan.

Dengan penerapan yang rutin, latihan imagery memungkinkan atlet untuk meningkatkan efisiensi gerakan, mengurangi kesalahan teknis, dan mengoptimalkan performa di momen penting. Dalam dunia olahraga, mental imagery atau visualisasi sering digunakan oleh atlet sebagai bagian dari strategi

mental untuk memaksimalkan performa. Berdasarkan beberapa penelitian, ada pola penggunaan imagery yang berbeda tergantung pada fase musim kompetisi. Berikut penjelasannya:

#### 1) Menjelang Kompetisi

Atlet cenderung meningkatkan frekuensi latihan imagery untuk membantu mereka mempersiapkan diri menghadapi tekanan kompetisi. Visualisasi ini biasanya mencakup:

- a) Performance imagery: Membayangkan keberhasilan dalam eksekusi keterampilan spesifik atau strategi permainan.
- b) Coping imagery: Membayangkan cara mengatasi hambatan atau situasi sulit selama pertandingan.
- c) Motivational imagery: Menguatkan rasa percaya diri dan motivasi.

#### 2) Setelah Kompetisi

Setelah kompetisi selesai, imagery lebih sering digunakan untuk pemulihan, baik fisik maupun mental. Fokusnya bergeser ke:

- a) Pemulihan dari cedera: Membayangkan proses penyembuhan tubuh, perbaikan jaringan, dan kembalinya performa secara perlahan.

b) Mengurangi burn out: Memvisualisasikan relaksasi, istirahat, atau aktivitas yang menyenangkan untuk mengatasi kejenuhan.

Latihan imagery ini efektif karena dapat merangsang area otak yang sama seperti saat melakukan aktivitas fisik, sehingga membantu atlet menguatkan pola pikir positif, meningkatkan konsentrasi, dan mengatasi stres tanpa harus membebani tubuh secara fisik.

#### **b. Manfaat Imagery**

Imagery adalah Teknik mental yang sangat bermanfaat dalam olahraga pencak silat. Dalam beberapa sesi Latihan ada banyak manfaat bagi atlet tersebut untuk menambah performa yang lebih tinggi. Latihan imagery telah terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak didalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik (Nopiyanto et al., 2022). Proses terjadinya dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya.

Latihan mental dengan menggunakan teknik imagery memang memberikan banyak manfaat bagi atlet. Beberapa manfaat mengenai penggunaan imagery dalam latihan adalah sebagai berikut:

#### 1) Meningkatkan Kondisi Fisik dan Psikis

Kemampuan mengembangkan imagery dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang, membantu atlet dalam memaksimalkan performa.

#### 2) Meningkatkan Kemampuan Fisik

Imagery dapat membantu atlet meningkatkan keterampilan fisik melalui visualisasi gerakan dan teknik yang benar, sehingga saat melakukan gerakan sebenarnya, otot dan pikiran sudah terbiasa.

#### 3) Meningkatkan Keterampilan Psikologis

Melalui imagery, atlet dapat mempersiapkan diri secara mental untuk kompetisi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan rasa percaya diri.

#### 4) Persiapan Menghadapi Situasi Kompetisi

Atlet dapat menggunakan imagery untuk membayangkan situasi kompetisi, strategi yang akan digunakan, dan berbagai kemungkinan yang akan dihadapi, sehingga lebih siap dalam menghadapi pertandingan sesungguhnya.

Latihan ini sangat bermanfaat bagi atlet dalam mempersiapkan diri baik secara fisik maupun mental, yang menjadikannya lebih siap dan percaya diri saat bertanding.

### c. Dasar-dasar Latihan Imagery

Dalam latihan imagery, ada dua landasan utama yang harus diperhatikan, yaitu ketajaman (*vividness*) dan keterkendalian (*controllability*). Mari kita bahas masing-masing landasan berikut dengan beberapa langkah yang terkait:

#### 1) Ketajaman

Berfokus pada seberapa jelas dan nyata mental yang bisa dibentuk oleh seorang atlet. Langkah yang bisa diambil yaitu menggunakan semua indra, pengulangan teratur dan lingkungan nyata yang mirip dengan situasi yang pernah dihadapi.

#### 2) Keterkendalian

Keterkendalian ini berfokus pada kemampuan atlet untuk mengendalikan dan memanipulasi gambaran mental sesuai keinginan atlet tersebut. Dasaran untuk memulai gambaran sederhana dengan memvisualisasikan situasi sederhana sebelum beralih ke situasi yang lebih kompleks. Latihan diberbagai ragam situasi untuk membayangkan berbagai scenario Teknik bantingan yang akan dilakukan di pertandingan.

Dengan memperhatikan ketajaman dan keterkendalian dalam latihan imagery, atlet dapat meningkatkan efektivitas

latihan mental mereka dan siap menghadapi situasi nyata dengan lebih baik.

### **3. Kemampuan Melakukan Teknik Bantingan**

Bantingan adalah suatu teknik yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan pegangan pada tangan / ketiak kemudian melakukan gerakan sedikit memutar, mengangkat, dan melakukan teknik bantingan (Jahrir & Yusuf, 2022). Bantingan merupakan salah satu Teknik yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan, Teknik ini dilakukan dengan memanfaatkan kekuatan, keseimbangan dan momentum untuk menjatuhkannya ke tanah. Kemampuan dalam melakukan bantingan yaitu dengan menguasai Teknik bantingan tersebut. Bantingan yang diawali dengan Teknik tangkapan dan dilanjutkan dengan membanting, sesuai tingkatan serangan yang dapat ditrima atlet. Teknik bantingan pada pencak silat adalah salah satu Teknik yang memiliki poin banyak dalam pertandingan, Teknik tersebut dapat mengelabui lawan sehingga minim energi dari pihak lawan.

Kemampuan melakukan bantingan dalam olahraga atau bela diri, termasuk pencak silat, mencerminkan kombinasi teknik, kekuatan, koordinasi, dan pemahaman taktik. Bantingan adalah teknik menjatuhkan lawan dengan cara menghilangkan keseimbangan atau memanfaatkan momentum gerak lawan, sehingga lawan tidak mampu bertahan di posisi berdirinya. Biasanya, bantingan ini digunakan untuk

mengontrol atau mengalahkan lawan dalam perkelahian atau pertandingan. Teknik bantingan terdapat beberapa macam Teknik bantingan yaitu sebagai berikut :

a. Guntingan

Guntingan adalah teknik menjatuhkan lawan dengan cara menjepit tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai kaki lawan sehingga lawan terjatuh (Moch. Miftachurrohman et al., 2023). Guntingan merupakan Teknik jatuhan yang dapat digunakan pada saat menyerang atau pada saat bertahan, dengan cara atlet tersebut menunggu lawan menyerang lalu dengan cepat melakukan guntingan tersebut. Pesilat yang berhasil menjatuhkan lawan dengan baik, pesilat tersebut berhasil menjatuhkan secara sah dan mendapatkan poin 3.

b. Bantingan Depan

Bantingan ini merupakan salah satu bantingan yang digunakan untuk menjatuhkan lawan dengan mengetahui tubuh dan posisi lawan. Gerakan bantingan depan umumnya dilakukan dengan cara mendorong atau mengalihkan kekuatan tubuh lawan, lalu menjatuhkannya ke depan dengan cara yang terkendali dan efisien. Bantingan depan ini termasuk dalam teknik dasar yang sering digunakan dalam pertarungan jarak dekat di pencak silat.

### c. Bantingan Belakang

Teknik bantingan ini berfokus pada pengalihan keseimbangan lawan ke arah belakang, sehingga lawan terjatuh ke belakang. Bantingan belakang ini sangat efektif dalam situasi pertarungan jarak dekat atau ketika lawan berusaha menyerang dengan gerakan frontal. Teknik bantingan dalam pencak silat memang dapat divariasikan untuk menyesuaikan dengan situasi, kecepatan lawan, serta kebutuhan taktik dalam pertarungan. Setiap variasi bantingan beberapa tujuan yang sama, yaitu menjatuhkan lawan dan mendapatkan poin yang banyak

Kemampuan Teknis dan Fisik Saat melakukan bantingan ada beberapa kemampuan teknis dan fisik yang harus dimiliki atlet. Bantingan adalah Teknik yang mengharuskan pengendalian tubuh yang baik, penguasaan Teknik yang tepat dan penggunaan momentum yang efisien untuk menjatuhkan lawan. Dalam kemampuan teknis dan fisik dapat diurai dalam beberapa komponen yaitu:

#### 1) Kekuatan dan Daya Tahan Fisik

- a) Kekuatan Otot Inti: kekuatan otot inti dapat menjaga stabilitas tubuh seseorang pada saat melakukan Gerakan membanting. Ketika melakukan bantingan, tubuh harus tetap seimbang, dan bagian inti tubuh seperti perut dan

punggung berperan besar dalam mengarahkan gerakan bantingan.

- b) Kekuatan Kaki: Kaki juga memainkan peran vital dalam bantingan, baik untuk menstabilkan tubuh saat melakukan gerakan, maupun untuk memberikan dorongan atau sapuan pada lawan agar jatuh.
- c) Daya Tahan: Bantingan sering kali melibatkan gerakan yang membutuhkan kekuatan eksplosif dan daya tahan. Ketahanan fisik yang baik memungkinkan seorang praktisi untuk bertahan dalam pertarungan panjang atau ketika harus melakukan bantingan berulang kali.

## 2) Keseimbangan dan Koordinasi

- a) Keseimbangan Tubuh: Keseimbangan yang baik adalah syarat utama dalam melakukan bantingan. Praktisi pencak silat harus bisa mengontrol posisi tubuhnya agar tidak jatuh atau kehilangan kendali saat meluncurkan bantingan. Bantingan sering dilakukan dalam posisi tubuh yang dekat dengan lawan, dan bila keseimbangan terganggu, bantingan bisa gagal.
- b) Koordinasi Gerakan: Bantingan melibatkan koordinasi yang tepat antara berbagai bagian tubuh, seperti tangan, kaki, pinggul, dan bahu. Gerakan tubuh harus diselaraskan

dengan gerakan tangan dan kaki untuk memastikan bantingan berhasil.

### 3) Kekuatan Mental dan Fokus

a) Konsentrasi: Ketika melakukan bantingan, kita harus benar-benar fokus pada gerakan lawan, posisi kita, dan timing yang tepat. Tanpa konsentrasi yang tinggi, bantingan bisa gagal atau bahkan bisa menyebabkan cedera baik pada diri sendiri maupun lawan.

b) Kecepatan Reaksi: Bantingan memerlukan respon cepat terhadap gerakan lawan. Kemampuan untuk bereaksi dengan cepat dalam memanfaatkan celah atau ketidakseimbangan lawan sangat penting agar bantingan bisa berhasil.

### 4) Teknik dan Keahlian Gerakan

a) Penguasaan Teknik Bantingan: Untuk melakukan bantingan dengan efektif, seseorang perlu menguasai berbagai teknik bantingan, seperti bantingan depan, belakang, samping, atau bantingan dengan sapuan kaki. Setiap jenis bantingan memiliki teknik yang berbeda dalam hal cara mengambil posisi, pengendalian tubuh lawan, dan penggunaan kekuatan tubuh.

b) Pemahaman Terhadap Posisi Lawan: Kemampuan untuk membaca posisi dan gerakan lawan adalah hal yang sangat

penting. Seorang praktisi yang terampil dapat mengantisipasi dan mengubah arah serangan lawan menjadi kesempatan untuk melakukan bantingan. Ini termasuk kemampuan untuk memanfaatkan momentum lawan yang sedang bergerak atau menyerang.

#### 5) Kontrol dan Pengendalian

- a) Kontrol atas Lawan: Bantingan harus dilakukan dengan kontrol penuh atas tubuh lawan. Jika kontrol ini hilang, bantingan bisa berisiko membuat lawan terluka atau gagal mengenai target. Mengendalikan lengan, leher, atau bagian tubuh lainnya dari lawan selama bantingan juga penting agar gerakan tetap efektif.
- b) Pengendalian Diri: Pengendalian diri saat melakukan bantingan sangat penting untuk mencegah cedera yang tidak disengaja pada lawan, atau bahkan pada diri kita sendiri, terutama ketika melakukan bantingan yang keras atau dalam posisi yang sulit.

#### 6) Kreativitas dan Adaptasi Taktik

- a) Kemampuan untuk Beradaptasi: Setiap pertarungan memiliki dinamika yang berbeda. Kemampuan untuk beradaptasi dan menyesuaikan teknik bantingan dengan situasi yang ada (misalnya, mengubah arah bantingan, atau

menggunakan variasi bantingan sesuai dengan gerakan lawan) sangat penting dalam pencak silat.

- b) Kreativitas dalam Kombinasi Gerakan: Bantingan sering kali tidak berdiri sendiri, tetapi dikombinasikan dengan teknik lain seperti pukulan, tendangan, atau kunci. Kemampuan untuk mengkombinasikan bantingan dengan teknik-teknik lainnya membuatnya lebih efektif dalam menghadapi berbagai jenis serangan atau kondisi.

#### 7) Penggunaan Momentum

- a) Menggunakan Momentum Lawan: Salah satu kunci keberhasilan bantingan adalah memanfaatkan momentum yang diciptakan oleh gerakan lawan. Misalnya, ketika lawan menyerang atau bergerak ke arah kita, kita bisa menggunakan gaya atau momentum dari serangannya untuk menjatuhkan lawan dengan bantingan. Keahlian dalam membaca dan memanfaatkan momentum ini sangat menentukan keberhasilan bantingan.
- b) Menggunakan Momentum Tubuh Sendiri: Selain memanfaatkan momentum lawan, kita juga harus tahu bagaimana menggunakan momentum tubuh kita sendiri untuk memperkuat bantingan. Teknik bantingan yang mengandalkan rotasi tubuh atau perputaran pinggul adalah contoh dari penggunaan momentum tubuh sendiri.

## 8) Ketepatan dan Timing

a) Timing yang Tepat: Dalam pencak silat, timing adalah kunci untuk membuat bantingan menjadi efektif. Bantingan yang dilakukan pada waktu yang salah atau ketika posisi lawan tidak menguntungkan bisa gagal atau malah berbalik merugikan diri kita. Oleh karena itu, kemampuan untuk menunggu momen yang tepat sangatlah penting.

b) Ketepatan Eksekusi: Selain timing, ketepatan eksekusi bantingan juga berperan besar dalam keberhasilan. Gerakan harus dilakukan dengan presisi agar bantingan dapat mengarah pada titik yang tepat, seperti leher, bahu, atau pinggang lawan.

## 9) Kemampuan untuk Mempertahankan Posisi Setelah Bantingan

Posisi Bertahan setelah Bantingan: Setelah bantingan dilakukan, penting untuk mempertahankan posisi tubuh kita agar tidak terjebak dalam posisi yang rentan terhadap serangan balasan. Kemampuan untuk menjaga keseimbangan dan melanjutkan serangan atau mempertahankan diri setelah bantingan adalah kemampuan yang sangat berguna dalam pertarungan.

#### 10) Kecepatan dan Efisiensi

- a) Kecepatan Eksekusi: Kecepatan dalam melakukan bantingan sangat penting. Jika bantingan dilakukan terlalu lambat, lawan mungkin akan dapat menghindar atau melawan balik. Bantingan yang cepat dan efisien memberikan sedikit kesempatan bagi lawan untuk bereaksi.
- b) Efisiensi Energi: Bantingan yang dilakukan secara efisien memanfaatkan lebih sedikit energi, namun tetap menghasilkan efek yang besar. Seorang praktisi yang berpengalaman tahu kapan harus menggunakan kekuatan penuh dan kapan bantingan bisa dilakukan dengan pengendalian yang lebih halus.

#### **4. Hubungan Metode Imagery Dengan Bantingan**

Kegagalan atlet pada saat bertanding hampir setiap saat terjadi trauma pada atlet tersebut saat melakukan bantingan. Rasa ragu yang menyelimuti pikiran atlet, yang mengakibatkan atlet tersebut trauma dan kehilangan rasa percaya diri mereka. Aspek psikis memainkan peran penting dalam ketepatan dan keberhasilan teknik bantingan, selain kemampuan fisik. Dalam pencak silat atau olahraga lainnya, kemampuan untuk mengontrol pikiran, emosi, dan visualisasi menjadi bagian yang krusial untuk mendukung performa. Salah satu metode

yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah imagery training atau pelatihan imajinasi.

Imagery dalam ketepatan bantingan melibatkan visualisasi atau pembayangan Gerakan bantingan yang sempurna, seolah-olah Gerakan tersebut sedang dilakukan. Metode ini membantu meningkatkan fokus, rasa percaya diri dan eksekusi Teknik. Manfaat imagery dalam bantingan yaitu:

a. Meningkatkan Konsentrasi

Membantu atlet untuk lebih fokus pada gerakan dan strategi tanpa gangguan dari rasa gugup atau keraguan.

b. Membangun Kepercayaan Diri

Membayangkan suksesnya teknik bantingan dapat memperkuat keyakinan atlet terhadap kemampuannya.

c. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Dengan mempraktikkan imagery, atlet dapat merasa lebih tenang dan siap, sehingga mampu mengendalikan tekanan mental selama pertandingan.

d. Memperbaiki Ketepatan Teknik

Imajinasi yang terfokus pada detail gerakan teknik bantingan, seperti posisi tubuh, kekuatan sapuan, dan waktu eksekusi, membantu otak dan otot "belajar" secara bersamaan.

e. Simulasi Pertandingan

Dengan membayangkan situasi pertandingan, atlet dapat melatih respon mental untuk menghadapi lawan dan situasi nyata di lapangan.

Model latihan imagery sebagai bentuk latihan psikis adalah solusi yang relevan untuk mendukung keberhasilan teknik tendangan, bantingan, dan guntingan dalam olahraga seperti pencak silat. Masalah yang sering dihadapi oleh pelatih dan atlet, seperti ketidaktepatan teknik, kurangnya kepercayaan diri, atau pengelolaan tekanan pertandingan, dapat diatasi dengan pendekatan imagery yang terstruktur. Pendekatan ini tidak hanya melibatkan pengembangan kemampuan fisik tetapi juga aspek mental yang berperan besar dalam performa atlet.

## **B. Kerangka Berfikir**

Ketelitian merupakan hal yang harus dimiliki oleh seluruh atlet khususnya atlet pencak silat. Akurasi dipengaruhi oleh banyak faktor berbeda, baik internal maupun eksternal. Agar seseorang memiliki ketelitian yang baik maka ia harus mengikuti latihan tertentu, salah satunya adalah melatih imajinasi.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, diperlukan adanya studi terdahulu yang relevan guna memperkuat landasan teoritis dan memperjelas arah penelitian. Salah satu penelitian yang relevan yaitu penelitian oleh Laksi Puri Pinandito (2017) yang berjudul "*Pengaruh Latihan Mental Image dalam Meningkatkan Akurasi Pukulan pada*

*Pemain Bulu Tangkis PB Pratama Yogyakarta*". Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah 14 atlet bulu tangkis berusia 14-15 tahun yang aktif berlatih dan telah memiliki pengalaman pelatihan minimal enam bulan. Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan imagery secara signifikan meningkatkan akurasi pukulan smash dengan peningkatan sebesar 25,09% dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

Selain itu, penelitian Dewi Sulistiani (2022) yang berjudul "*Efektivitas Latihan Relaksasi Guided Imagery terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang*" juga memberikan kontribusi penting. Penelitian ini melibatkan 20 atlet pencak silat dan menggunakan metode *group pre-test design*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa guided imagery secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan atlet dengan nilai  $t = 6,947 > t \text{ tabel} = 2,093$  dan penurunan sebesar 7,22%, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

Kedua penelitian tersebut memberikan dasar kuat bahwa imagery, baik dalam bentuk visualisasi teknik maupun relaksasi mental, dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap performa atlet, baik dari aspek teknis maupun psikologis. Dalam konteks pencak silat, imagery diharapkan mampu meningkatkan akurasi dan kualitas teknik, khususnya dalam melakukan teknik bantingan yang

mebutuhkan konsentrasi tinggi, koordinasi gerak, serta pemahaman spasial yang baik.

Latihan imagery sendiri merupakan proses pelatihan mental yang dilakukan dengan cara membayangkan atau memvisualisasikan suatu gerakan secara rinci, seolah-olah sedang dilakukan secara nyata. Proses ini mampu merangsang impuls saraf dari otak ke otot tanpa harus melakukan gerakan fisik secara langsung. Dengan membayangkan secara terstruktur mulai dari posisi awal, tahapan gerakan, hingga penyelesaian atlet akan membentuk gambaran mental yang akurat mengenai teknik yang dilatih. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan memori otot, koordinasi, konsentrasi, dan rasa percaya diri saat melakukan teknik tersebut dalam situasi sebenarnya.

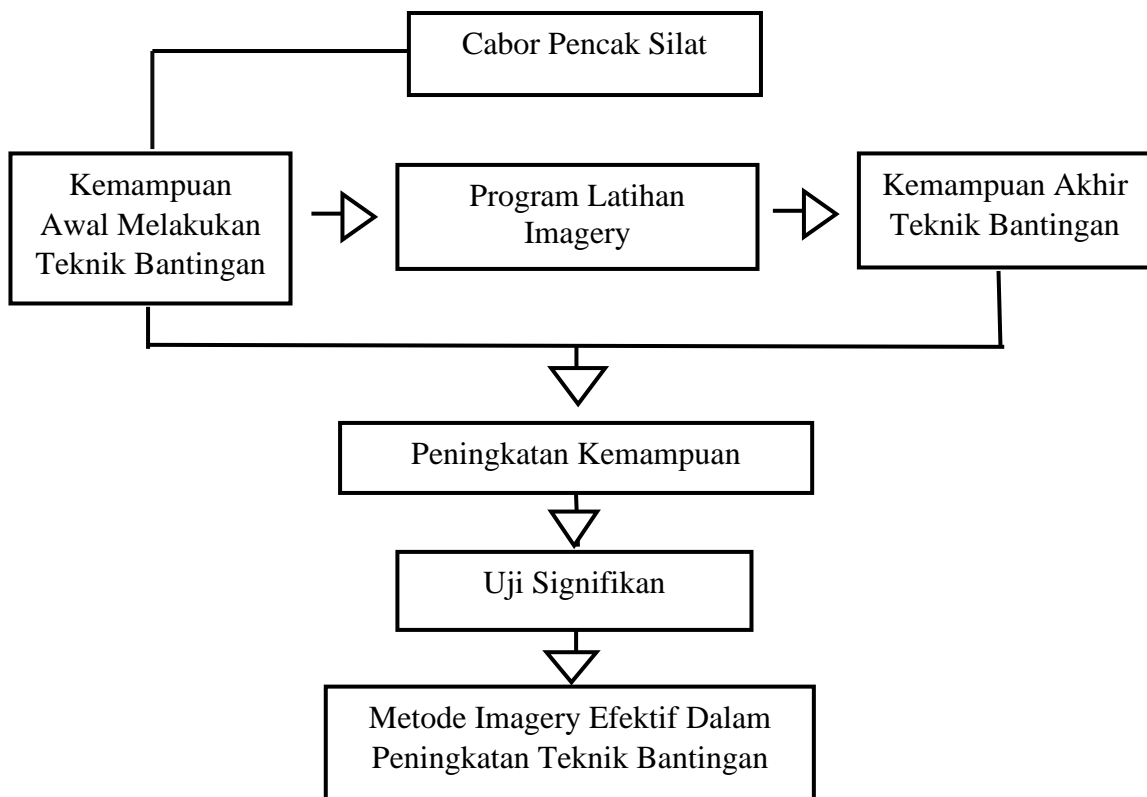
Berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa metode imagery memiliki kontribusi yang signifikan dalam pengembangan keterampilan motorik, termasuk dalam pencak silat, khususnya teknik bantingan. Oleh karena itu, metode ini sangat relevan untuk diintegrasikan ke dalam program latihan pencak silat.

Hipotesis penelitian adalah pernyataan yang merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang sifatnya menduga tetapi didasari oleh teori-teori atau temuan terdahulu (Zaki & Saiman, 2021). Peningkatan kemampuan melakukan bantingan yang signifikan setelah para atlet berlatih menggunakan metode *imagery* menunjukkan bahwa

pendekatan mental memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik.

Metode *imagery*, atau pembayangan mental, melibatkan visualisasi gerakan secara detail tanpa benar-benar melakukannya secara fisik. Dalam konteks ini, para atlet membayangkan teknik bantingan yang akan dimulai dari posisi awal, gerakan tubuh, hingga penyelesaian yang seolah-olah mereka benar-benar melakukannya. Latihan ini merangsang area otak yang sama dengan saat gerakan dilakukan secara nyata, sehingga membantu memperkuat memori otot, meningkatkan koordinasi, dan membangun kepercayaan diri. Oleh karena itu, integrasi metode *imagery* dalam program latihan fisik terbukti mampu meningkatkan efektivitas latihan dan mempercepat pencapaian keterampilan teknik bantingan secara signifikan.

Dapat disimpulkan bahwa metode *imagery* efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan teknik bantingan secara signifikan. latihan menggunakan metode *imagery* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melakukan bantingan pada atlet. Dalam penelitian ini hipotesis penelitian yang akan dilakukan yaitu apakah terdapat peningkatan kemampuan melakukan bantingan yang signifikan setelah para atlet berlatih menggunakan metode *imagery*.



*Gambar 2.1 Kerangka berfikir peningkatan Latihan metode imagery dalam peningkatan kemampuan melakukan bantingan*