

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan kajian terhadap penggunaan metode imagery dalam latihan pencak silat, dapat disimpulkan bahwa metode imagery efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan teknik bantingan secara signifikan. Latihan imagery memungkinkan atlet untuk memvisualisasikan gerakan teknik bantingan secara rinci mulai dari posisi awal, alur gerakan, hingga penyelesaiannya tanpa harus melakukan aktivitas fisik secara langsung. Proses visualisasi ini terbukti merangsang area otak yang sama dengan saat melakukan gerakan nyata, sehingga membantu memperkuat memori otot, meningkatkan koordinasi tubuh, serta membangun kepercayaan diri atlet.

Peningkatan yang signifikan dalam kemampuan teknik bantingan setelah penerapan imagery menunjukkan bahwa pendekatan mental ini memiliki kontribusi besar dalam pengembangan keterampilan motorik. Hal ini sekaligus membuktikan bahwa integrasi latihan imagery dalam program latihan fisik dapat mempercepat pencapaian keterampilan teknis, khususnya teknik bantingan, pada atlet pencak silat. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini yakni bahwa terdapat peningkatan kemampuan teknik bantingan yang signifikan setelah latihan dengan metode imagery dapat diterima.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa metode imagery memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap peningkatan kemampuan melakukan teknik bantingan pada atlet pencak silat di SMA Negeri 1 Nglames. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan hasil pretest dan posttest yang menunjukkan peningkatan nilai rata-rata kemampuan teknik bantingan dari 61,55 menjadi 137,58 setelah atlet menjalani program latihan imagery selama tiga minggu.

Latihan imagery yang diberikan melibatkan proses pembayangan teknik bantingan secara menyeluruh mulai dari posisi awal, gerakan tubuh, hingga penyelesaian gerakan seolah-olah dilakukan secara nyata. Proses ini tidak hanya mengaktifkan pusat motorik otak, tetapi juga memperkuat memori otot, meningkatkan koordinasi, serta membangun rasa percaya diri atlet. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $T_{hitung} = 0 < T_{tabel} = 52$, yang berarti bahwa peningkatan kemampuan tersebut signifikan secara statistik.

Dengan demikian, hipotesis yang berbunyi "*Apakah metode imagery dapat meningkatkan kemampuan melakukan teknik bantingan dengan signifikan?*" dapat diterima, dan penelitian ini berhasil membuktikan bahwa imagery dapat digunakan sebagai metode pelatihan mental yang efektif dalam menunjang keterampilan teknis, khususnya teknik bantingan dalam pencak silat.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan selama 3 minggu, diharapkan atlet dapat menjadikan metode Latihan mental imagery sebagai bagian rutin dalam program Latihan, karena terbukti dapat meningkatkan ketepatan Teknik bantingan tanpa menambah resiko cedera fisik. Dengan

imager, atlet dapat memvisualisasikan Teknik yang benar sehingga lebih siap dalam eksekusi Gerakan saat pertandingan.

Pelatih dan pembina disarankan mengintergrasikan metode imagery secara terstruktur kedalam sesi Latihan, terutama menjelang pertandingan. Metode ini membantu meningkatkan kesiapan mental, kepercayaan diri, dan focus atlet. Pelatih juga dapat menggunakan Teknik imagery untuk mendampingi atlet yang sedang dalam masa pemulihan cedera.

Sekolah dan klub olahraga perlu mendukung pelatihan mental seperti imagery dengan menyediakan fasilitas pendukung, pelatihan untuk pelatih, serta menciptakan lingkungan yang kondusif untuk latihan visualisasi. Ini akan membantu dalam pencapaian prestasi secara menyeluruh baik fisik maupun mental.

Penelitian lanjutan dianjurkan untuk menggali lebih dalam mengenai jenis imagery yang paling efektif, perbedaan efek pada jenis kelamin atau kategori usia, serta dikombinasikan dengan metode pelatihan lain. Penelitian juga dapat diperluas pada cabang olahraga lain guna memperluas penerapan imagery secara umum dalam bidang olahraga prestasi.