

**PENGARUH LATIHAN MATA TERTUTUP TERHADAP PENINGKATAN
KEKOMPAKAN DAN KEBENARAN GERAK PENCAK SILAT
KATEGORI REGU PADA ATLET PENCAK SILAT UNESA**

Achmad Rizanul Wahyudi¹, Luthfi Athallah²

Abstrak: Olahraga pencak silat adalah salah satu dari sekian banyak olahraga yang memiliki berbagai macam kategori, salah satunya nomor kelompok terdapat kategori seni regu. Dalam kategori seni penguasaan gerakan adalah kunci utama memperoleh nilai yang tinggi, dalam kategori seni terdapat beberapa penilaian yang pertama adalah kebenaran gerak jurus yang di mainkan, yang kedua yaitu kemandirian bergerak yang meliputi stamina, power serta kekompakan bergerak pada seni regu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen sejenis yang artinya penelitian ini menggunakan treatment atau perlakuan setelah adanya Pretest dan PostTest Setelah Treatmeant, penelitian ini dilaksanakan di laboratorium pencak silat Gor Internation Unesa Lidah. Sampel pada penelitian ini terdapat tiga atlet pencak silat yang ekspert di kategori regu dengan perguruan yang berbeda beda yang berada di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yaitu dari Pencak Organisasi, PSHT dan Jokotole. Hasil penelitian menunjukkan rata rata nilai yang di peroleh dari regu putri adalah 443 dan nilai akhir 454 mendapatkan rata rata 448,5 dengan standart deviasi 7,78. Jika dilihat dari hasil persentase peningkatan 2,48%. Peningkatan hasil latihan dengan mata tertutup ini jika dilihat dan dihitung sesuai rumus maka hasilnya tidak signifikan atau hasilnya sangat kecil hal ini diperkuat dengan adanya uji T atau uji beda yang menghasilkan nilai T hitung lebih kecil dari T tabel yaitu $f(2) = 2,92$ sedangkan T hitung memperoleh 1,35, namun hasil evaluasi yang sudah di uraikan secara tertulis oleh juri di sebutkan bahwa adanya peningkatan yang lebih baik dari hasil tes sebelumnya.

Kata Kunci : *Pencak Silat, Latihan Mata Tertutup, Imagery, Atlet Unesa*

PENDAHULUAN

Perkembangan pencak silat saat ini sudah sangat maju dan sudah banyak diminati oleh masyarakat, mulai dari usia dini hingga dewasa yang dimana kegiatan ini diikuti di ekstrakurikuler yang terdapat diberbagai sekolah maupun universitas salah satunya terdapat pada tim pencak silat Universitas Negeri Surabaya. Peneliti melihat pada berbagai macam pertandingan pencak silat yang dimana banyak para atlet masih kurang maksimal untuk mencetak nilai pada kategori tanding maupun seni terutama pada katagori regu yang memiliki berbagai aspek penilaian mulai dari kebenaran gerak, kekompakan, keserasian, power, serta ketepatan waktu penampilan, sedangkan jika dimaksimalkan maka akan mempengaruhi nilai dan menguntungkan bagi mereka.

Keberhasilan seni regu dalam suatu pertandingan yaitu ditentukan oleh beberapa aspek, aspek tersebut mempengaruhi nilai penting dalam kategori seni adalah kebenaran gerak yaitu suatu gerakan yang telah disusun dan sudah ditetapkan oleh ikatan pencak silat seluruh dunia dan gerakan tersebut tidak bisa dirubah, sedangkan untuk keberhasilan kategori regu ditentukan oleh kekompakan bergerak, jika didalam seni regu terlihat tidak kompak pada saat melakukan gerakan walaupun gerakan tersebut sudah benar maka akan

¹ Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

² Penulis adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

mempengaruhi nilai yang diperoleh. Kekompakan gerak bisa didapat dengan menyamakan hitungan gerak, pola lintas gerakan, keselarasan hati, serta *felling* bergerak.

Sesuai dengan pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa banyak olahraga prestasi yang berkembang salah satunya cabang olahraga pencak silat. Cabang ini merupakan olahraga yang bersifat individu dan kelompok. Olahraga ini berkembang pesat di lingkungan masyarakat maupun sekolah. Berbagai manfaat dalam olahraga pencak silat selain mendapatkan ilmu beladiri dan juga kondisi fisik, mental dan sosial yang baik. Pada dasarnya tujuan umum dari olahraga pencak silat adalah untuk meraih prestasi yang optimal. Banyak metode latihan yang menunjang kemajuan prestasi, saat ini peneliti mencoba mengembangkan metode latihan dengan menutup mata atau indra penglihatan.

Mata tertutup adalah dimana alat indera penglihatan atlet tertutup hingga tidak bisa melihat apapun yang ada di sekitarnya. Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk mengangkat pengaruh latihan dengan mata tertutup karena dari tingkat kesulitan pencapaian hasil latihan dan proses latihan yang sangat sulit tetapi akan membuahkan hasil yang maksimal. Berdasarkan pada uraian latar belakang diatas maka peneliti berinisiatif mengangkat judul "*Pengaruh Latihan Dengan Mata Tertutup Terhadap Peningkatan Kekompakan Dan Kebenaran Gerak Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Regu Pada Atlet Pencak Silat Unesa*" untuk mengetahui hasil latihan dan perkembangan latihan dengan metode latihan mata tertutup.

METODE

Sesuai dengan permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya maka penelitian ini menggunakan desain penelitian Pra Eksperimen adalah penelitian menggunakan *treatment* atau perlakuan yang bertujuan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali jenis yang digunakan adalah eksperimen sejenis..

Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre-test post test design* dengan menggunakan cara sebagai berikut :

Tabel Desain Penelitian

Kelompok	Pre-Test	Treatment	Post-Test
Eksperimen	T1	Ex	T2

Keterangan :

T1 : Hasil pre-test kelas eksperimen

T2 : Hasil post-test kelas kontrol

Ex : Penerapan metode eksperimen

Desain ini menggunakan satu kelompok dan dilakukan *pre-test* terlebih dahulu kemudian diberikan perlakuan yaitu eksperimen dan setelah itu di adakan *post-test*. Kemudian melihat rata-rata hasil dan di bandingkan dengan standar yang diinginkan (Arikunto, 2002:78). Desain ini adalah desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok eksperimen. Dilakukan *pre-test* (T1) pada subyek lalu langsung diberikan perlakuan (X) dan kemudian diberi *post-test* (T2).

Pada metode ini peneliti menggunakan atlet pencak silat yang bergabung dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Surabaya, atlet yang terpilih adalah mahasiswa aktif yang sudah mempunyai *basic* dan *top record* prestasi yang bagus, serta mempunyai jam terbang yang cukup.

HASIL

Hasil penelitian pengaruh latihan dengan mata tertutup terhadap peningkatan kekompakan dan kebenaran gerak cabang olahraga pencak silat kategori regu pada atlet pencak silat Universitas Negeri Surabaya, proses penelitian ini didasari oleh kurangnya

Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 19 (1), Januari – Juni 2020: 15 - 19

model latihan yang digunakan pelatih pencak silat khususnya pada kategori seni. Maka dari itu peneliti mencoba untuk membuat program baru yang mengadopsi dari buku *Basketball Step Succes 2013*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai yang di peroleh dari regu putri dengan nilai awal 443 dan nilai akhir 454 mendapatkan rata rata 448,5 dan standart deviasi 7,78 dengan persentase peningkatan 2,48% adanya hasil *T test* yaitu 1,35 yang dimana menurut tabel *T test* $f(2) = 2,92$. Maka hasil tersebut bisa dibilang bahwa nilai *T* hasil lebih kecil dibanding dengan *T* tabel.

Tabel Hasil Hitungan Data

Kategori	Pre-Test	Post-Test	Mean	Stan. Deviasi
Regu Putri	443	454	448.5	7.78

Dalam tabel tersebut dapat di jelaskan bahwa hasil penilaian yang di lakukan oleh juri pencak silat terhadap peningkatan kekompakan dan kebenaran gerak kategori regu. Deskripsi jumlah nilai kebenaran gerak dari Rata rata *pre test* dan *post test* regu putri menghasilkan nilai 448,5 dengan standar deviasi 7,78.

Pada tabel ini menjelaskan hasil perbandingan menggunakan persentase *pre test* dan *post test* regu putri dengan mata tertutup mendapatkan hasil prsentase 2,48%. Persentase regu putri memperoleh hasil persentase dari poin *pretest* 443 dan *posttest* 454.

Tabel Hasil Perhitungan T Test

Subjek	Latihan Dengan Mata Tertutup		D	D2
	Pre-Test	Post-Test		
1	147	156	9	81
2	148	150	2	4
3	148	148	0	0
Σ	443	454	11	85

Pada hasil Uji T atau bisa di sebut *T Test* memiliki hasil *pre test* 443 dan *post test* 454.

PEMBAHASAN

Dalam kategori seni penguasaan gerakan adalah kunci utama untuk memperoleh nilai yang tinggi, dalam kategori seni terdapat beberapa penilaian yang pertama adalah kebenaran gerak jurus yang di mainkan, yang kedua yaitu kemantapan bergerak yang meliputi stamina, power serta kekompakan bergerak khususnya pada kategori seni regu, dan yang terakhir adalah jumlah pelanggaran yang di miliki seperti contoh mengeluarkan suara saat bergerak, memakai aksesoris tambahan yang tidak ada dalam buku peraturan dan ketepatan waktu. Tes yang dilakukan oleh peneliti baik pada saat pelaksanaan *pre test* serta *post test*, dinilai langsung oleh juri berlisensi tingkat Kota/Kabupaten.

Nilai tes yang dilaksanakan di gedung Laboratorium Pencak Silat Gor Internasional dengan hasil *pre test* regu putri yaitu 443, hal ini di pengaruhi oleh gerakan tambahan dan kesalahan gerakan terletak pada jurus 10 sampai jurus 11 yang dimana ada satu atlet yang proses gerakannya berbeda dengan yang lainnya. Untuk hasil *post test* regu putri dari 443 menjadi 454.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai yang di peroleh dari regu putri dengan nilai awal 443 dan nilai akhir 454 mendapatkan rata rata 448,5 dan standart deviasi 7,78 dengan persentase peningkatan 2,48% adanya hasil *T test* yaitu 1,35 yang dimana menurut tabel *T test* $f(2) = 2,92$. Maka hasil tersebut bisa dibilang bahwa nilai *T* hasil lebih kecil dibanding dengan *T* tabel.

Pada hasil di atas mengartikan tidak adanya pengaruh latihan dengan mata tertutup terhadap peningkatan dan kebenaran gerak pada atlet pencak silat kategori regu yang disebabkan pada kualitas sampel yang di gunakan peneliti ini terhadap mahasiswa aktif yang masih mengikuti pertandingan sehingga kemampuan syaraf otak dalam merespon gerakan

sudah terlatih. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Simonsmeier (2017) yang menyatakan bahwa efek latihan *imagery* akan menghasilkan hasil yang berbeda berdasarkan situasi dan kondisi. Hasil latihan *imagery* yang tidak konsisten juga ditunjukkan oleh penelitian Iftikhar (2018) yang memberikan hasil yang beragam pada hasil penelitiannya. Latihan dengan mata tertutup akan memberikan dampak yang signifikan untuk peningkatan kekompakan dan kebenaran gerak pada sekelompok atlet pencak silat yang belum memiliki memori yang terkait gerakan atau jurus dalam pencak silat kategori regu.

Penelitian ini juga menilai berdasarkan sudut pandang juri yang telah diuraikan pada saat tes dilakukan baik saat *pre test* maupun *post test*, berikut kesimpulan hasil penilaian uraian :

Pre Test Regu Putri

Regu putri secara keseluruhan jika disimpulkan ada beberapa jurus yang harus di perbaiki seperti pada saat awal gerakan ada gerakan yang tidak sama serta kurang keseimbangan ketika gerakan yang menggunakan kaki satu pada saat interval. Selain itu ada kesalahan yang terjadi pada nilai kebenaran gerak, pada saat jurus 10 sampai jurus 11 yaitu letak posisi kaki pada saat melakukan kuda kuda dan sasaran gerakan.

Post Test Regu Putri

Pada *post test* regu putri menurut juri yang menilai kekurangan dari regu putri yaitu dari stamina dan power, untuk gerakannya kesalahan berada pada jurus 11 yaitu salah satu atlet ada gerakan yang bentuknya tidak sama dengan yang lain dan pada jurus 12 kurang kompak pada gerakan akhir. Secara keseluruhan menurut juri ada peningkatan 85% dari tes yang lalu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan: Hasil menurut hitungan rumus, latihan menggunakan mata tertutup memberikan hasil rata-rata yang di ambil dari nilai *pre test* dan *post test*. Hasil rata-rata regu putri 448,5. Hal ini menyatakan tidak adanya pengaruh latihan terhadap peningkatan dan kebenaran gerak jurus regu karena nilai persentase peningkatan putri 2,48% dan hasil Uji T hitung lebih kecil dari T tabel yaitu T hitung 1,35 dan nilai T tabel $f(2)=2,92$.

Hasil menurut penilaian dan pandangan juri bahwa peningkatan yang di alami oleh kelompok regu tersebut sudah ada perubahan baik dalam kekompakan, kebenaran gerak bahkan stamina, hanya kurangnya kerapian gerakan dan untuk kebenaran gerak lebih di gerakan terakhir yang harus di perbaiki antar jurus 10 sampai jurus 12.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Sapto. 2016. *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/998/669> . Diunduh pada 25 Februari 2019
- A.M, Sudirman. 2005. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Budiwanto, Setyo. 2011. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Bompa, Tudor O. And Gregory Half G. (2009), *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kenda/Hunt Publishing Company. Terjemahan mahasiswa S3 Pendidikan Olahraga Angkatan 2009.
- Depdiknas. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Iftikhar, Muhammad Talha, Mallet Cliff J, Javed Mohammad Ashgar. 2018. *Imagery Improves Reaction Time in Elite Sprinters*.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 19 (1), Januari – Juni 2020: 15 - 19

- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat edisi kedua*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Lubis, Johansyah. 2016. *Pencak Silat edisi ketiga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Maksum, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pahlepi, Sayid Muhammad Reza, 2005, *Peran Komite Olahraga nasional Indonesia (KONI) Kalimantan Timur dan Pengurus Provinsi Cabang Olahraga*.
[http://ejournal.ip.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2015/11/eJournal%20\(11-16-15-11-13-47\).pdf](http://ejournal.ip.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2015/11/eJournal%20(11-16-15-11-13-47).pdf) Diunduh pada 25 Februari 2019
- Rohman, Moh Fathur, 2017. Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket. Surabaya. Penor. FIK: Unesa
- Simonsmeier, Bianca A. 2017. *The Effect of Motor Imagery Training on Performance and Mental Representation of 7- to 15- Year Old Gymnast of Different Level of Expertise*.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Tim Penyusun. 2019. *Pedoman Penulisan Skripsi S1 FIO*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Wissel, H. 2012. *Third edition Basketball Steps To Success*. United States: Human Kinetics
- Zackyubaid. 2010. *Latihan Mental Bagi Atlet elit*.
<https://Zackyubaid.wordpress.Com/2010/01/19/Latihan-Mental-Bagi-Atlet-Elit/> .
Diunduh pada 27 februari 2019