

PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP AKURASI TENDANGAN ATLET WUSHU SANDA ATLET KABUPATEN SOLOK SELATAN

Despriadi¹, Anton Komaini², Septri³

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

despriadi@gmail.com, antonkomaini@fik.unp.ac.id

Abstract

The problem in this study is the low kick accuracy of the Wushu Sanda athletes in South Solok Regency. The purpose of this study was to determine the effect of imagery training on improving the results of the kick accuracy of Wushu Sanda athletes in South Solok Regency. This type of research is a quasy experiment. This research will be conducted at the Wushu Sanda gym located in Lekok-South Solok from January to February 2021. The population in this study were all 11 athletes of Wushu Sanda in South Solok Regency. The sampling technique used total sampling technique, so the number of samples in this study were 11 athletes. The instrument in this study was to use the wushu kick accuracy test. The data analysis technique used statistical analysis of the mean difference test (t test). The results of this study are: There is an effect of imagery training on the improvement of kick accuracy of Wushu Sanda athletes in South Solok Regency which is significantly seen from the results obtained $t_{count} = 6.71 > t_{table} = 1.81$ at a significant level $\alpha = 0.05$

Keywords: Imagery Exercise, Kick Accuracy, Wushu Sanda.

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan hasil akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasy experiment). Penelitian ini akan dilaksanakan di sasana Wushu Sanda yang berlokasi di Lekok- Solok Selatan pada bulan Januari s.d Februari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan yang berjumlah 11 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 11 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes akurasi tendangan wushu. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji beda mean (uji t). Hasil penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 6,71 > t_{tabel} = 1,81$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Kata kunci: Latihan Imagery, Akurasi Tendangan, Wushu Sanda.



PENDAHULUAN

Dalam pembangunan dan mengembangkan dan membina kegiatan olahraga, baik olahraga untuk kebugaran maupun olahraga untuk mencapai prestasi. Menurut (Setiawan, Sodiko, & Syahara, 2018:15) "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi".

Menurut Amalla & Masrun (2019:735) "Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan".

Pembinaan olahraga ditujukan untuk menghadapi kompetisi atau pertandingan mulai dari tingkat nasional ke tingkat internasional. Salah satu olahraga prestasi yang ada di Indonesia adalah Wushu.

Wushu adalah satu dari banyak cabang olahraga beladiri yang masih tergolong baru di Indonesia. Wushu merupakan induk dari organisasi cabang-cabang olahraga beladiri Kungfu. Kungfu merupakan keahlian yang dimiliki seseorang bukan sebatas ilmu beladiri saja tetapi termasuk seni berperang atau seni beladiri. Menurut Gunawan dalam Sarifudin, (2018) Wushu berasal dari kata "wu" dan "shu". Arti dari "wu" adalah ilmu perang, dan "shu" ialah seni beladiri. Di dalam wushu, juga mempelajari (seni, olahraga, kesehatan, beladiri dan mental). Semua aliran Kungfu atau Seni beladiri yang berasal dari China tradisional, baik keras atau lembut dapat disebut Wushu.

Penurunan prestasi terjadi karena tidak akurat atau tepatnya sarangan yang dilakukan atlet, terutama pada tendangan ketika bertanding. Saat atlet ingin menendang kepala tendangan tidak mengenai kepala tapi hanya mengenai lengan atas. Hal ini terjadi karena tidak akurat atau tepatnya tendangan yang dilakukan atlet dan tidak adanya bentuk latihan-latihan untuk mengakuratkan tendangan itu sendiri yang di berikan oleh pelatih (Komaini, 2017). Ada beberapa metode latihan untuk melatih akurasi gerakan yang belum begitu dikenal tetapi banyak mamfaat dan terbukti yaitu dengan latihan imagery.

Imagery adalah salah satu cara untuk membantu seorang atlet untuk menguasai suatu teknik dengan baik dan lebih mudah yaitu dengan cara membayangkan gerakan-gerakan yang ada pada teknik tersebut. Vealey & Greenleaf dalam Komarudin (2014: 83) mendefinisikan imagery sebagai pembentuk atau pengulang pengalaman yang melibatkan banyak indra dan merupakan sebuah bentuk simulasi yang actual. Latihan tendangan dengan latihan imagery akan lebih efektif karena atlet akan terlatih bagaimana cara melakukan teknik tersebut di



dalam pikirannya. Menurut Adisuyanto yang dikutip oleh Apta Mylsidayu (2009:23-24) Imagery adalah teknik membayangkan sesuatu dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas, dan sebagai simulasi gerak yang benar di dalam pikiran. Menurut Orlick dalam Komarudin (2014: 83) ketika atlet melakukan latihan imagery secara otomatis atlet melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya dalam film atau video

Latihan imagery mengacu pada upaya seorang atlet untuk kembali menciptakan atau mengulangi kembali gerak yang ada di dalam pikirannya, hal terpenting yang diperoleh dari latihan imagery ini adalah atlet dapat melihat dirinya melakukan gerakan atau keterampilan yang dilakukannya dengan benar, menurut Apta Mylsidayu (2009 : 101) imagery adalah sebagai aktivitas atau kegiatan yang menyerupai pengalaman perseptual yang hakikatnya adalah proses penguatan proposisi stimulus respon yang sangat bermamfaat dalam proses akselerasi penguasaan keterampilan gerak dan pembentukan respon gerak yang lebih akurat.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “The One Group Pretest Posttest Design” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184) Penelitian ini akan dilaksanakan di sasana Wushu Sanda yang berlokasi di Lekok- Solok Selatan. Waktu untuk melaksanakan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari- Februari 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Wushu Sanda Solok Selatan yang berjumlah 11 atlet. penarikan sampel secara total sampling yaitu sebanyak 11 atlet. Hal ini sesuai dengan pernyataan Arikunto (2016:134) “Apabila sejumlah subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Dalam penelitian ini instrumen yang akan digunakan untuk pretest dan posttest adalah dengan tes tendangan samsak. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji t.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Tes Awal (Pre Test) Akurasi Tendangan Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan

Berdasarkan penilaian Pre Test akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan, dari 11 orang sampel diperoleh skor maksimal = 4 dan skor minimal = 1. Kemudian diperoleh standar deviasi = 0,98 dan skor rata-rata = 2,18 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat



pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre Test) Akurasi Tendangan Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan

Nilai	Pre test		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (Fr)	
4	1	9.1	Baik sekali
3	3	27.3	Baik
2	4	36.4	Kurang
1	3	27.3	Kurang sekali
Jumlah	11	100	

Hasil data Pre Test akurasi tendangan Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan, dari 11 orang atlet, 1 orang atlet (9,1%) memiliki nilai akurasi tendangan wushu pada rentang nilai 4, berada pada kategori baik sekali. 3 orang atlet (27,3%) memiliki skor kemampuan akurasi tendangan wushu dengan nilai 3, berada pada kategori baik. 4 orang atlet (36,4%) memiliki skor kemampuan akurasi tendangan wushu dengan nilai 2, berada pada kategori kurang, dan 3 orang atlet (27,3%) memiliki skor kemampuan akurasi tendangan wushu dengan nilai 1, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data didapatkan rata-rata data awal (pre test) akurasi tendangan sebesar 2,18, maka rata-rata Akurasi Tendangan Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan berada pada kategori kurang.

2. Hasil Tes akhir (Post Test) Akurasi Tendangan Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan

Berdasarkan penilaian Post Test akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan, dari 11 orang sampel diperoleh skor maksimal = 4 dan skor minimal = 2. Kemudian diperoleh standar deviasi = 0,79 dan skor rata-rata = 3,27 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (Post Test) Akurasi Tendangan Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan

Nilai	Post Test		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (Fr)	
4	5	45.5	Baik sekali
3	4	36.4	Baik
2	2	18.2	Kurang
1	0	0.0	Kurang sekali
Jumlah	11	100	

Berdasarkan tabel diatas, hasil data Post Test akurasi tendangan Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan, dari 11 orang atlet, 5 orang atlet (45,5%) memiliki nilai akurasi



tendangan wushu pada rentang nilai 4, berada pada kategori baik sekali. 4 orang atlet (36,4%) memiliki skor kemampuan akurasi tendangan wushu dengan nilai 3, berada pada kategori baik, dan 2 orang atlet (18,2%) memiliki skor kemampuan akurasi tendangan wushu dengan nilai 2, berada pada kategori kurang. Dari analisis data didapatkan rata-rata data awal (Post Test) akurasi tendangan sebesar 3,27, maka rata-rata Akurasi Tendangan Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan berada pada kategori baik.

Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas masing-masing dari variabel. Uji normalitas data dari variabel-variabel dilakukan dengan menggunakan uji liliefors, yaitu uji normalitas sebaran data.

1. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Data Tingkat akurasi tendangan

Variabel		N	L _o	L _t	Distribusi
Akurasi tendangan	<i>Pre tes</i>	11	0.209	0.249	Normal
	<i>Post Test</i>	11	0.179	0.249	Normal

Hasil pengujian untuk pengukuran Pre Test tingkat akurasi tendangan skor $L_o = 0,209$ dengan $n = 11$, sedangkan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,249 yang lebih besar dari L_o . Sehingga disimpulkan bahwa skor pre test akurasi tendangan berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian, selanjutnya untuk pengukuran Post Test tingkat akurasi tendangan skor $L_o = 0,179$ dengan $n = 11$, sedangkan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,249 yang lebih besar dari L_o . Sehingga disimpulkan bahwa skor tes akhir akurasi tendangan berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

Uji Hipotesis Penelitian

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

		Rata-rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Akurasi tendangan	<i>Pre Test</i>	14,25	11	6,71	1,81	Ha diterima
	<i>Post Test</i>	19,19				

Pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan dengan rata-rata Pre Test sebesar 2,18 dan Post Test nya meningkat menjadi 3,27 (meningkat 1,09 poin). Kemudian hasil analisis uji beda mean (uji t)



sebesar thitung 6,71 sedangkan ttabel sebesar 1.81 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 10$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka thitung $>$ ttabel ($6,71 > 1,81$). Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan imagery secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan akurasi tendangan atet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data terhadap pengukuran akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan didapatkan rata-rata Pre Test sebesar 2,18 dan Post Test nya meningkat menjadi 3,27 (meningkat 1,09 poin). Maka setelah diuji dengan menggunakan analisis uji beda mean (uji t) sebesar thitung 6,71 sedangkan ttabel sebesar 1.81 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 10$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka thitung $>$ ttabel ($6,71 > 1,81$). Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan imagery secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan akurasi tendangan atet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan.

Latihan imagery yang dilakukan terlihat bahwa atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan memiliki kemampuan imajinasi yang cukup tinggi, disaat atlet diperlihatkan secara visual tentang teknik akurasi tendangan wushu yang tepat di kepala lawan, peneliti memberikan instruksi setelahnya untuk mengimajinasikan apa yang dilihat lewat tampilan visual tadi. Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan terlihat serius dalam melakukan latihan imagery ini. Sehingga apa yang divisualisasikan dengan cepat diaplikasikan melalui gerakan disaat latihan-latihan akurasi tendangan, sehingga atlet terbiasa memiliki akurasi tendangan yang tepat sasaran. Sehingga pada saat pelaksanaan post test atau pengambilan data akhir, kemampuan akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan meningkat secara signifikan.

Terjadinya peningkatan akurasi tendangan tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adaptasi atlet dari latihan yang dilakukan. Proses latihan tersebut dapat diberikan dengan berbagai macam bentuk atau metode salah satunya adalah dengan latihan imagery. Metode latihan dapat diasumsikan sebagai suatu cara yang spesifik untuk menyuguhkan tugas-tugas latihan secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan pelatih, penyediaan kondisi berlatih yang efektif dan bimbingan yang difokuskan pada penguasaan isi dari kegiatan latihan yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Dengan demikian suatu metode latihan dalam melatih sangat perlu, karena didalamnya terdiri dari seperangkat usaha mengelola pengalaman latihan dan perilaku para atlet dengan



maksud agar atlet aktif dalam melaksanakan tugas-tugas latihan salah satunya adalah latihan imagery untuk meningkatkan akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan.

Teknik tendangan menjadi sangat penting kerana kekuatannya yang jauh lebih besar dari pada pukulan. Walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dibanding dengan pukulan, tetapi jika tendangan di latih dengan benar, baik dan terarah tendangan akan menjadi senjata yang sangat dhasyat untuk melumpuhkan lawan. Oleh karena itu, latihan akurasi mau tak mau mesti menjadi salah satu latihan inti dalam program latihan dalam usaha meningkatkan akurasi tendangan Wushu Sanda. Rahyubi (2011:260) menjelaskan “bahwa upaya penguasaan keterampilan tidak hanya difokuskan pada pembelajaran gerakannya saja, melainkan disadari perlunya menyisihkan waktu untuk latihan mental atau yang disebut latihan nir-gerak atau nir-motorik seperti latihan imagery.

Latihan imagery merupakan suatu proses intropeksi, dimana seseorang membayangkan, memikirkan, melihat, merasakan dalam alam pikirannya bagaimana dirinya melakukan pola suatu gerakan dilaksanakan (urutan dalam suatu gerakan) secara rileks dengan mata tertutup dan tanpa ada gerakan nyata seperti keterampilan yang sebenarnya. Menurut Vealey & Greenleaf dalam Komarudin (2014: 83) mendefinisikan imagery sebagai pembentuk atau pengulang pengalaman yang melibatkan banyak indra dan merupakan sebuah bentuk simulasi yang aktual. Dengan demikian, dalam latihan imagery tekanan utamanya adalah pada pemahaman atlet tentang latihan yang akan dilakukan, karna pemahaman merupakan faktor esensial dalam latihan keterampilan.

Berdasarkan penjelasan di atas, upaya untuk meningkatkan akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan dengan latihan menendang menggunakan imagery yaitu dengan cara yang sistematis dan berulang yang dilakukan peneliti yaitu pertama-tama peneliti memperlihatkan penampilan gerak latihan menendang melalui pemutaran rekaman video atau film latihan menendang yang baik sesuai dengan standar, setelah itu atlet diminta untuk mengingat kembali dan memikirkan pola gerak dari tahap persiapan melakukan tendangan, pelaksanaan waktu menendang, sampai gerakan akhir dalam menendang berlangsung dengan mulus, kemudian atlet disuruh duduk secara rileks sambil menutup matanya dan membayangkan, memperhatikan, melihat dan merasakan dirinya melakukan gerakan menendang yang diperlihatkan tadi tanpa adanya gerakan nyata menyerupai teknik menendang pada film tersebut selama lebih kurang 10 menit. Setelah teknik menendang tersebut sudah dipahami dan dimengerti akhirnya atlet melakukan pola gerak keterampilan menendang tersebut dalam bentuk praktek yang berulang-ulang.

Pelaksanaan latihan menendang menggunakan imagery ini menunjukkan hasil yang



positif pada penampilan atlet, karena dalam pelaksanaan latihan ini adalah terfokus pada perolehan pengertian atau pemahaman atlet tentang latihan menendang yang akan dilakukan dengan memberikan video atau film latihan menendang. Menurut atlet peragaan gerak dalam layar televisi menarik perhatian mereka karena kecermatan dalam pengungkapan gerak yang salah atau yang betul dapat ditampilkan serta dapat menyaksikan langsung penampilan gerak tersebut sehingga proses gerak yang dilihat mudah diingat urutan gerak yang akan dilakukan. Melihat film merupakan hal yang sangat menyenangkan bagi atlet, dan atlet merasa percaya diri ketika melakukan latihan imagery yang mengamati dirinya tampil dengan sukses, dan akhirnya atlet mudah mengaplikasikan ke lapangan secara praktek yang berulang-ulang.

Selain dari itu, dalam latihan imagery yang dilakukan, banyak manfaat yang dirasakan oleh atlet seperti merangsang perkembangan dari penguasaan latihan keterampilan menendang dalam tempo yang lebih cepat, kemudian dalam latihan imagery keterampilan menendang yang akan dipelajari secara tidak langsung mengasah kemampuan atlet untuk berfikir, serta sambil menunggu latihan giliran yang nyata, para atlet dapat melakukan latihan imagery.

Hasil dalam penelitian ini yaitu meningkatkan keterampilan menendang atlet dan menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi tendangan atlet Wushu Sanda. Hal ini diperoleh dari latihan yang dilakukan tidak hanya difokuskan pada latihan gerak menendang saja atau latihan menendang secara langsung melalui kegiatan praktek yang berulang-ulang dengan tekanan pada pembiasaan semata, tetapi latihan nyata tersebut harus dilengkapi dengan latihan imagery dengan tekanan latihan pada pemahaman gerakan sebelum latihan nyata dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: Terdapat pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 6,71 > t_{tabel} = 1,81$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dari rata-rata tes awal akurasi tendangan atlet Wushu Sanda 2,18 meningkat menjadi 3,27 (meningkat 1,09 poin) setelah diberikan perlakuan.



DAFTAR PUSTAKA

- Amalla, Y., & -, masrun. 2019. Pengaruh Latihan Tuck Jump dan Box Jump Terhadap Kemampuan Smash Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 1(2), 735-748.
- Apta Mylsidayu, 2018. Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.
- Komaini, A. (2017). Fundamental motor skills of kindergarten students (a survey study of the influence of financial condition, playing activity, and nutritional status). *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 180(1), 12156.
- Arikunto, 2016. prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: rineka cipta.
- Komarudin, 2014. Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sarifudin Najib Kurniawan, 2018. Profil Biomotor Atlet Wushu Sanda Di Club Sanbo (Wushu Sanda - Muaythai) Kabupaten Magelang. *Jurnal Skripsi* (10574-23222-1-54).
- Sukardi, 2015. Metode Penelitian Kombinasi(Mixed Methotds). Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. 2018. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa*, 3(01), 15-15.