

THE EFFECT OF EXERCISE IMAGERY TO THE SPEED OF REACTION TEAM PENCAK SILAT PERISAI DIRI PEKANBARU

Putri Anggraini¹, Drs. Ramadi,S.Pd M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email: putrianggraini4453@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP. 082285768023

*EDUCATION COACHING SPORTS
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY*

Abstract : *The purpose of this research is to find out if there is The Effect Of Exercise Imagery to The Speed Of Reaction team Pencak Silat Perisai Diri Pekanbaru So, the design of this study uses a group of the researce is wearing one group pretest posttest design. With the team pencak silat persai diri Pekanbaru pamounting to 4 people. The sample in this study uses technique of sampling of saturated sample where all population sampled.. The instruments used in this study is a tast to kicck the ball with the foot of the insid,the aim is to gauge the skills of passing footbal. After that, the data processed by the statistic to test normality with a lilifors test the first significant α (0.05). The hypothesis put forward is the the influence of the pass and support to the skils of passing. Based on the analysis of statistical data, the data pree test L_{count} of 0,209, data post test L_{count} of 0,216 and L_{tabel} 0,216, then $L_{count} < L_{tabel}$. then the data is normal with an increase of 0.07. Based on T test analysis produces $T_{count} > T_{tabel}$ of 3,5 and 2,353, meaning $T_{count} > T_{tabel}$. Thus, there is The Effect of Exercise Imagery to The Speed of Reaction Team Pencak Silat Perisai Diri Pekanbaru.*

Keywords : *Imagery, Speed Reaction*

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP KECEPATAN REAKSI PADA ATLET PENCAK SILAT PERISAI DIRI PEKANBARU

Putri Anggraini¹, Drs. Ramadi,S.Pd M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email: putrianggraini4453@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP. 082285768023

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Imagery* terhadap kecepatan reaksi pada atlet Pencak Silat Perisai Diri Pekanbaru. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one group pretest-posttest design*. dengan populasi atlet Pencak silat Serisai Diri Pekanbaru yang berjumlah 4 orang. Sampel dalam penelitian ini, menggunakan teknik total sampling yang digunakan adalah sampel jenuh yaitu dimana semua populasi dijadikan sampel. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *whole body reaction test*, yang bertujuan untuk mengukur keterampilan kecepatan reaksi pada atlet pencak silat. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *lilifors* pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan mengoper dan mendukung terhadap keterampilan *passing*. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pree-test* L_{hitung} sebesar 0,209, data *post-test* L_{hitung} sebesar 0,216 dan L_{tabel} 0,2381, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0.07. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3,5 dan T_{tabel} 2,353, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *Imagery* terhadap kecepatan reaksi pada atlet Pencak Silat Perisai Diri Pekanbaru.

Kata Kunci: *Imagery*, Kecepatan Reaksi

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi dari waktu ke waktu yang semakin pesat dalam segala bidang diantaranya bidang olahraga, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun semakin dibutuhkan manusia untuk memelihara keseimbangan. Selain itu, olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya serta berlangsung seumur hidup (Engkos.Kosasih, 1993:5). Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga mengambil peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat maupun dikalangan pelajar karena olahraga merupakan kegiatan jasmaniah untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik, mental dan rohaniyah yang diperlukan dalam kehidupan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat. Menurut Engkos kosasih (1993:3) “olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal”. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Setiap kegiatan olahraga memiliki maksud, tujuan dan manfaat tertentu seperti : kesegaran, kebugaran, rekreasi, kesenangan serta prestasi. Tetapi pada saat ini tujuan olahraga lebih menitik beratkan pada pencapaian prestasi. Prestasi dalam olahraga saat ini memiliki nilai jual yang lumayan tinggi, dan bisa dikatakan menjanjikan untuk masa depan. Untuk mencapai prestasi yang gemilang tidak semudah seperti membalikkan telapak tangan, artinya untuk mencapai suatu prestasi harus diiringi dengan usaha dan latihan yang giat, karena untuk mencapai prestasi yang gemilang diperlukan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus sehingga mampu menghasilkan keterampilan yang baik (*Excellent*). Dari beberapa cabang olahraga yang bisa meningkatkan prestasi dan banyak digemari didunia salah satunya adalah sepak bola.

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak dimasa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan.

Gerak dasar pencak silat adalah satu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan (Johansyah, 2014:17).

Imagery merupakan salah salah satu teknik metode latihan keterampilan yang dalam prosesnya atlit menciptakan kembali pengalamannya dalam otaknya. Hal ini yang menyebabkan seseorang dapat membentuk gambaran-gambaran dalam otaknya. Latihan

imagery di dalamnya akan terjadi proses *visualisasi* yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. (Komarudin, 2015:97).

Bompa (1990) dalam Ismaryati mengatakan berdasarkan indera dan kecepatan proses persyarafan, waktu reaksi dibedakan atas waktu reaksi sederhana dan waktu reaksi kompleks.

- a. Waktu reaksi sederhana terjadi ketika subjek memberikan kewajiban yang spesifik terhadap rangsang yang telah ditentukan atau diketahui sebelumnya, misalnya reaksi terhadap bunyi pistol dalam start, menekan tombol penjawab ketika lampu rangsa menyala. Kecepatan pada waktu reaksi sederhana bergantung dari ketajaman indera dan pada kecepatan perambatan influ saraf ke otak.
- b. Waktu reaksi kompleks berhubungan dengan kasus dimana subjek dihadapkan pada beberapa rangsang dan harus memilih atau kasus dimana subjek dihadapkan pada beberapa rangsang dan harus memiliki atau menentukan satu respon. Subjek harus mempelajari respon yang harus dibuat ketika menjawab rangsang yang spesifik. Kecepatan pada waktu reaksi kompleks bergantung pada kecepatan perambat rangsang ke otak, waktu pusat yang berkenaan dengan persepsi dan pengambilan keputusan, waktu penyebaran signal ke otak dan waktu peripheral sebelum gerak. Dari pendapat lain juga mengatakan bahwa, waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (*stimulus*) dengan permulaan munculnya jawaban (*respon*), semua informasi yang diterima indera baik dalam maupun luar disebut rangsangan (Ismaryati, 2008:72). Waktu reaksi adalah waktu antara pemberian rangsang (*stimulus*) dengan gerak pertama. Misal antara bunyi pistol (rangsang) dengan gerak atlet sebagai respon terhadap rangsang tersebut (Harsono, 1988:217).

Dari hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan-kekurangan yang terjadi pada atlet pencak silat perisai diri pekanbaru, dimana pada saat bertanding atlet ragu untuk mengeluarkan serangan, sehingga lawan sudah terlebih dulu mengelurkan serangan, ini juga di akibatkan karena mental si atlet yang kurang baik dalam menghadapi pertandingan dan lambat dalam mengambil sebuah keputusan untuk menyerang. Posisi badan atlet sudah siap untuk menyerang, tetapi dalam fikiran si atlet banyak keraguan yang timbul, “kalau dia menyerang dengan tendangan sabit, dia takut lawan akan menangkap dan menjatuhkannya”, dan pada saat melakukan tendangan gerakan kaki masih lambat dan kurang bertenaga serta perkenaannya ada yang menggunakan kaki bagian dalam tidak menggunakan punggung kaki dan lintasan gerakannya masih banyak yang dari bawah bukan dari samping serta kakinya ada tidak di angkat terlebih dahulu belum baik dan *tameing* tendangannya masih belum tepat ketika melakukan tendangan ke lawan, dan kurangnya kepercayaan diri pada atlet, maka dari itu timbulah kecemasan sehingga mengakibatkan lawan sudah lebih dulu menyerang dan mendapatkan poin.

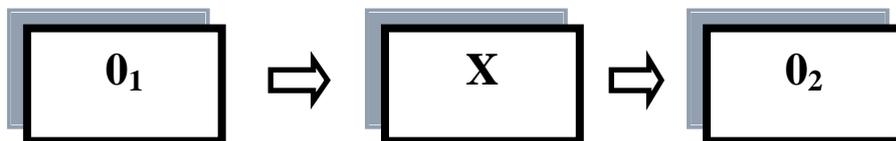
Dalam penelitian ini saya mengambil satu bentuk latihan yaitu *imagery* dan waktu reaksi, *imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan

mental yang dalam prosesnya atlet menciptakan kembali pengalamannya dalam otaknya. latihan *imagery* sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elit pun menggunakan latihan *imagery* karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan permormanya. Atlet melakukan latihan *imagery* dengan berbagai tujuan ada yang berlatih untuk tujuan belajar ketereampilan, mengembangkan starategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stress dan rintangan dalam olahraga baik itu cedera, latihan berat, dan gangguan lainnya. (Khomarudin, 2015).

Dari uraian dia atas, peneliti memilih latihan mengoper dan mendukung karena latihan tersebut merupakan salah satu teknik untuk mengembangkan kecepatan reaksi dengan tepat karena karakteristik gerakannya sama dalam permainan pencak silat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap kecepatan reaksi pada atlit Pencak Silat Perisai Diri Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *preetest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest* tes whole body reaction. (Ismaryati, 2008:60). Setelah itu diberikan program latihan *Imagery* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* tes whole body reaction. (Ismaryati, 2008:60). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan Latihan terhadap kecepatan reaksi pada atlit Pencak Silat Perisai Diri Pekanbaru”.. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

(O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah atlit Pencak Silat Perisai Diri Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 4 orang yang berasal dari Silat Perisai Diri Pekanbaru yang berjumlah 4 orang. Berhubung jumlah sampel hanya 4 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012:85). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 4 orang atlit Pencak Silat Perisai Diri Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) tes whole body reaction sebelum melakukan latihan *Imagery* dan tes akhir (*post-test*) tes whole body reaction setelah melakukan latihan *Imagery* selama 16 kali pertemuan, dari bulan maret 2016 sampai dengan bulan mei 2017. Sampel berjumlah sebanyak 16 orang atlit Pencak Silat Perisai Diri Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *Imagery* terhadap kecepatan reaksi pada atlit Pencak Silat Perisai Diri Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Imagery* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan *kdilambangecepatan* reaksi dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pre-test* Tes *Whole body reaction*

Setelah dilakukan tes whole body reaction sebelum dilaksanakan metode latihan *Imagery* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* tes whole body reaction sebagai berikut.

Tabel 1 Analisis *Pre-test* tes whole body reaction

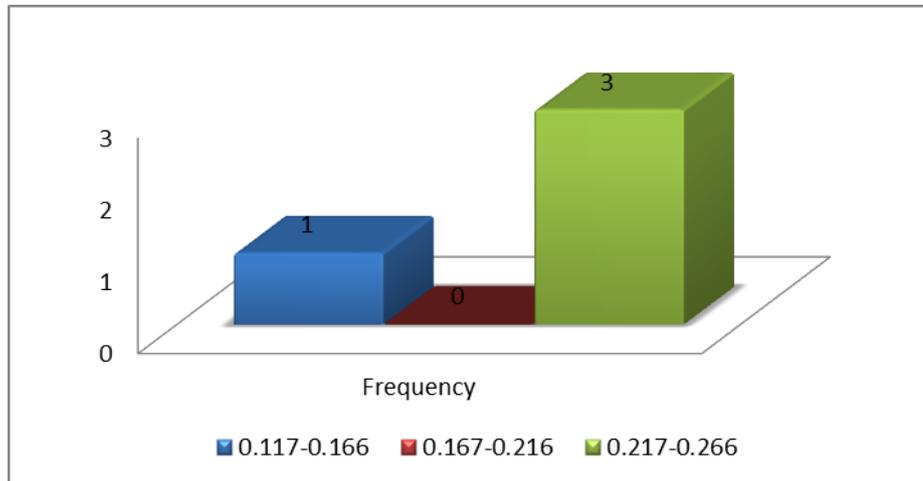
No	Data Statistik	Pre-Test
1	<i>Sampel</i>	4
2	<i>Mean</i>	0,219
3	<i>Std deviation</i>	0,069
4	<i>Variance</i>	0,005
5	<i>Minimum</i>	0,117
6	<i>Maximum</i>	0,266
7	<i>Sum</i>	0,874

Berdasarkan analisis terhadap data *Pre-test* tes menendang bola dengan kaki bagian dalam diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : jumlah sampel 4, dengan *mean* 0.219, standar deviasi 0.069, varian 0.005, skor terendah 0.117, skor tertinggi 0.266 dan *sum* 0.874. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2 Nilai *Interval Data Pre-test* tes whole body reaction

Nilai Interval Data Hasil <i>Pre-test</i> whole body reaction time		
Nilai Interval (cm)	Frequency	Frequency Comulative (%)
0.117-0.166	1	0.25%
0.167-0.216	0	0.00%
0.217-0.266	3	0,75%
Jumlah Sampel	4	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas hanya 1 orang (0.25%) memperoleh kecepatan reaksi dengan nilai *interval* 0.117-0.166 yang dikategorikan bagus sekali pada norma *whole body reaction time* dan 3 orang (0.75%) dengan nilai *interval* 0.217-0.266 yang dikategorikan bagus. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1 Histogram Hasil Pree-test whole body reaction time

2. Hasil *Post-test* Tes *Whole body reaction*.

Setelah dilakukan tes *whole body reaction* sebelum dilaksanakan metode latihan *Imagery* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* tes *whole body reaction* sebagai berikut.

Tabel 3 Analisis Hasil *Post-test* tes *whole body reaction*

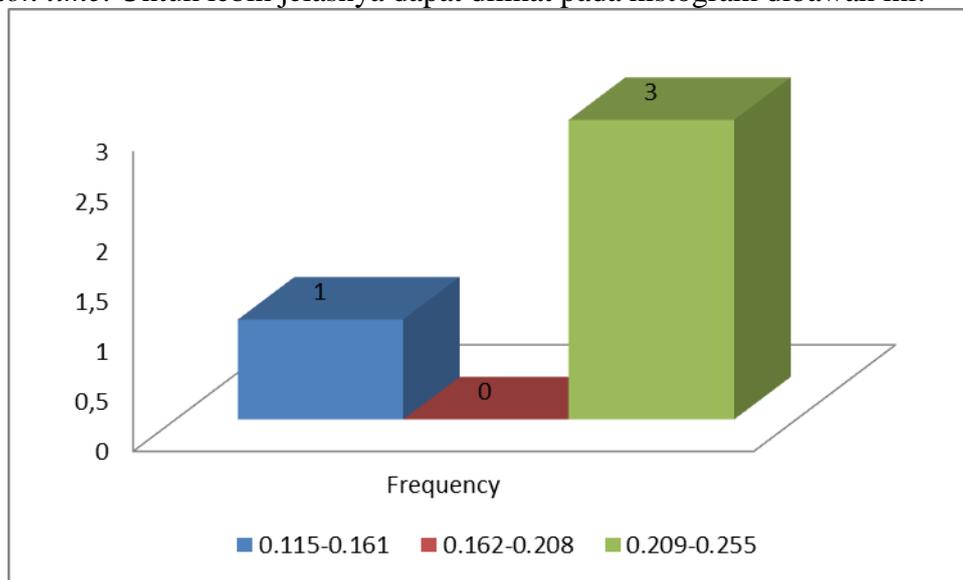
Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test whole body reaction time</i>		
Nilai Interval (cm)	Frequency	Frequency Comulative (%)
0.117-0.166	1	0.25%
0.167-0.216	0	0.00%
0.217-0.266	3	0,75%
Jumlah Sampel	4	100%

Berdasarkan Analisis Hasil *post-test* tes *whole body reaction* sebagai berikut : *mean* 0.212, standar deviasi 0.006, dan varian 0.004, skor terendah 0.114, skor tertinggi 0.254, dengan *sum* 0.846 dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4 Nilai Interval Data Post-test Tes whole body reaction

Nilai Interval Data Hasil Post-test whole body reaction time		
Nilai Interval (cm)	Frequency	Frequency Comulative (%)
0.115-0.161	1	0.25%
0.162-0.208	0	0%
0.209-0.255	3	0.75%
jumlah sampel	4	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 4 sampel, hanya 1 orang (0.25%) memperoleh kecepatan reaksi dengan nilai interval 0.115-0.161 bagus sekali yang dikategorikan baik pada norma *whole body reaction time*, dan 3 orang (0.75%) dengan nilai interval 0.209-0.255 yang dikategorikan bagus pada norma *whole body reaction time*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 2 Histogram hasil post-test whole body reaction time

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan mengoper dan mendukung (X) hasil keterampilan *passing* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5 Uji Normalitas

Variabel	L _{Hitung}	L _{Tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Vertical Jump</i>	0.209	0.381	Normal
Hasil <i>Post-test Vertical Jump</i>	0.216	0.381	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test whole body reaction time* setelah dilakukan perhitungan dihasilkan L_{hitung} sebesar **0.209** dan L_{tabel} sebesar **0.381**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel}. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test whole body reaction time* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *whole body reaction time post-test* dihasilkan L_{hitung} **0.261** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0.381**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *whole body reaction time post-test* berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H₀ : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Imagery* (X) Terhadap Kecepatan Reaksi (Y) Pada Atlit Pencak Silat Perisai Diri Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Imagery* (X) Terhadap peningkatan Kecepatan Reaksi (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **3.5** dan T_{tabel} sebesar **2.353**. Berarti T_{hitung} > T_{tabel}. Dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H₁ diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Imagery* (X) Terhadap peningkatan Kecepatan Reaksi (Y) pada Atlit Pencak Silat Perisai diri Pekanbaru. Pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil analisis	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
	3.5	2.353	H ₀ ditolak dan H ₁ diterima

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Imagery* terhadap Kecepatan Reaksi pada Atlit Pencak Silat Perisai diri Pekanbaru”. Berdasarkan analisis ujian t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3.5 dan T_{tabel} sebesar 2.353 berarti T_{hitung} > T_{tabel}. dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan *Imagery* terhadap Kecepatan Reaksi pada tim Atlit Pencak Silat Perisai diri Pekanbaru.

Ini ditunjukkan terhadap pengaruh latihan *Imagery* yang dipakai untuk meningkatkan kecepatan reaksi terhadap tim Atlit Pencak Silat Perisai diri Pekanbaru.

Jadi dengan adanya pola latihan *Imagery* terhadap kecepatan reaksi. Hal ini berakti latihan *Imagery* dalam kecepatan dipakai untuk meningkatkan kemampuan reaksi gerak tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang mampu meningkatkan kecepatan reaksi pada atlit pencak silat Perisai Diri Pekanbaru.

Dan saya berharap untuk atlit pencak silat Perisai Diri Pekanbaru yang lain agar bisa menerapkan latihan *imagery* berpengaruh untuk kecepatan reaksi saat pertandingan untuk setiap individu.

Dari 4 atlit yang mengikuti metode latihan *Imagery* terdapat 4 orang yang mengalami peningkatan, Chandar dengan hasil pree-test 0.117 detik dan post-test 0.114 detik, Hendro dengan hasil pree-test 0.266 detik dan post-test 0.254 detik, Kardi dengan hasil pree-test 0.254 detik dan post-test 0.250 detik, Aroyan dengan hasil pree-test 0.237 detik dan post-test 0.228 detik, sedangkan nilai yang derastis meningkat sebanyak 2 orang atlit, Chandra dengan hasil hasil pree-test 0.117 detik dan post-test 0.114 detik, Kardi dengan hasil pree-test 0.254 detik dan post-test 0.250 detik dikarnakan siswa yang rajin latihan dan menekuni pada saat latihan.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Imagery* terhadap kecepatan reaksi yang di butuhkan untuk mendukung kondisi atlit pada saat melakukan latihan maupun melakukan pertandingan. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka dibutuhkan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satu jenis latihannya yaitu *Imagery*.

Langkah-langkah melakukan latihan ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Pertandingan merupakan
2. puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlit dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seseorang atlit tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlit dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi.
3. Latihan *Imagery* dilakukan secara bertahap dengan melakukan pergerakan yang diinstruksi oleh pelatih, jika pelatih meniupkan peluit, maka sampel melakukan gerakan-gerakan menyerang seperti pukulan, tendangan dan tangkisan selama 1 menit dan kembali berdiri ke posisi semula.
4. Kemudian istirahat 1 menit, setelah melakukan 1 set untuk ke set selanjutnya.
5. Berdasarkan hasil pembahasan penelitian di atas, dapat disimpulkan terhadap pengaruh latihan terhadap kecepatan reaksi. Pada taraf alfa 0.00 dengan tingkat kepercayaan 99%.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan-kekurangan yang terjadi pada atlet pencak silat perisai diri pekanbaru, dimana pada saat bertanding atlet ragu untuk mengeluarkan serangan, sehingga lawan sudah terlebih dulu mengeluarkan serangan, ini juga di akibatkan karena mental si atlet yang kurang baik dalam menghadapi pertandingan dan lambat dalam mengambil sebuah keputusan untuk menyerang. Posisi badan atlet sudah siap untuk menyerang, tetapi dalam pikiran si atlet banyak keraguan yang timbul, “kalau dia menyerang dengan tendangan sabit, dia takut lawan akan menangkap dan menjatuhkannya”, dan pada saat melakukan tendangan gerakan kaki masih lambat dan kurang bertenaga serta perkenaannya ada yang menggunakan kaki bagian dalam tidak menggunakan punggung kaki dan lintasan gerakannya masih banyak yang dari bawah bukan dari samping serta kakinya ada tidak di angkat terlebih dahulu belum baik dan *tameing* tendangannya masih belum tepat ketika melakukan tendangan ke lawan, dan kurangnya kepercayaan diri pada atlet, maka dari itu timbulah kecemasan sehingga mengakibatkan lawan sudah lebih dulu menyerang dan mendapatkan poin.

Metode yang digunakan peneliti untuk meningkatkan Kecepatan Reaksi adalah Latihan *Imagery*. Latihan ini dilakukan secara bertahap dengan melakukan pergerakan yang diinstruksi oleh pelatih, jika pelatih meniupkan peluit, maka sampel melakukan gerakan-gerakan menyerang seperti pukulan, tendangan dan tangkisan selama 1 menit dan kembali berdiri ke posisi semula. Pada saat latihan, dikontrol dengan melihat data hasil *pretest whole body reaction*. Dari data tersebut dapat diketahui berapa kecepatan maksimal dari masing-masing Atlet Pencak Silat Perisai diri Pekanbaru.

Cara melakukan latihan *Imagery* adalah : *Testee* melakukan pergerakan yang diinstruksi oleh pelatih, jika pelatih meniupkan peluit, maka sampel melakukan gerakan-gerakan menyerang seperti pukulan, tendangan dan tangkisan selama 1 menit dan kembali berdiri ke posisi semula. Kemudian istirahat 1 menit, setelah melakukan 1 set untuk ke set selanjutnya

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *pre-test* dengan hasil rata-rata sebesar sebesar 0.219 kemudian dilakukan latihan *Imagery* selama 16 kali pertemuan pada atlet Pencak Silat Perisai Diri Pekanbaru yang berjumlah 4 orang dan dilakukan selanjutnya *post-test*, didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 0.212. berdasarkan analisis data *pre-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0.07. dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan *Thitung* sebesar 3.5 dan *Ttabel* sebesar 2.353 berarti $Thitung > Ttabel$, dapat disimpulkan kecepatan reaksi atlet berpengaruh dengan latihan *Imagery* yang di butuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan kecepatan reaksi.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut. Terdapat pengaruh latihan *Imagery* (X) terhadap Kecepatan Reaksi (Y) Pada Atlet Pencak Silat Perisai diri Pekanbaru.

Simpulan

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan Ketepatan *Passing* adalah:

Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan Kecepatan Reaksi.

Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas Kecepatan Reaksi menjadi lebih baik.

Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa. (1932). *Power Training For Sport*. Canada

Fenanlampir & Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. CV. Andi Offset: Yogyakarta.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, P2LPTK: Jakarta

Ismariyati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan pres.

Johansyah Lubis, Hendro Wrdoyo. 2004. *Pencak Silat*. Jakarta. PT. Rajagrafindo Persada.

Khomarudin. (2015). *psikologi Olahraga (edisi revisi)*, PT Remaja Rosdakarya: Bandung

Lubis, Johansyah. (2004). *Pencak Silat: Panduan Praktis*, PT Rajagrafindo Persada: Jakarta

Muharnanto. (1993). *Menyelami Pencak Silat*. Puspa Swara: Jakarta

Notosoejitno. (2009). *Khazanah Pencak Silat*, Infomedika: Jakarta

Nurhasan. (2001). *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga: Jakarta Pusat

Sajoto, Muchamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. P2LPTK: Jakarta

Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize: Semarang

Suwirman. (2011). *Teknik Dasar Pencak Silat*. Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Padang: Padang