

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP KEMAMPUAN GERAK JURUS TUNGGAL IPSI PESILAT PAGAR NUSA BAJARNEGARA

Imron Wahyu Dwi Saputro¹, Ngadiman², Didik Rilastiyo Budi²

Latar Belakang: Jurus tunggal IPSI merupakan kategori pertandingan pencak silat yang terdiri atas 100 gerakan baku tingkat internasional. Kategori ini menuntut ketepatan teknik, konsentrasi, dan penguasaan gerak. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas penampilan adalah latihan *imagery*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap kemampuan gerak jurus tunggal IPSI pada pesilat Pagar Nusa Banjarnegara.

Metodologi: Penelitian menggunakan desain *true experimental* dengan model *two group pre-test post-test design*. Populasi adalah seluruh pesilat Pagar Nusa Banjarnegara, dengan sampel 12 orang yang dipilih melalui *purposive sampling*. Subjek dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing*, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 0,05.

Hasil: Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari 375 (*pre-test*) menjadi 392,5 (*post-test*), sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari 375 menjadi 377,5. Hasil uji paired t-test menunjukkan signifikansi $0,017 < 0,05$ pada kelompok eksperimen, dan $0,076 > 0,05$ pada kelompok kontrol.

Kesimpulan: Kelompok eksperimen dengan latihan *imagery* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak jurus tunggal IPSI pada pesilat Pagar Nusa Banjarnegara, sementara kelompok kontrol dengan Latihan reguler tidak mengalami peningkatan yang signifikan.

Kata Kunci: Pencak Silat, Jurus Tunggal, Latihan *Imagery*.

¹ Mahasiswa Pendidikan Jasmani, FIKes Universitas Jenderal Soedirman

² Departemen Pendidikan Jasmani, FIKes Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING OF IPSI SINGLE ROUTINE IN PAGAR NUSA SILAT ATHLETES OF BANJARNEGARA

Imron Wahyu Dwi Saputro¹, Ngadiman², Didik Rilastiyo Budi²

Background: The IPSI single form is a pencak silat competition category consisting of 100 standardized international movements, requiring precision, concentration, and technical mastery. Imagery training is considered an effective method to enhance performance. This study aimed to examine the effect of imagery training on the single form performance of Pagar Nusa Banjarnegara silat athletes.

Methodology: A true experimental design with a two-group pre-test post-test model was applied. The population included all Pagar Nusa Banjarnegara athletes, with 12 participants selected using purposive sampling. Subjects were assigned into experimental and control groups through ordinal pairing. Data were analyzed using a t-test with a 0.05 significance level.

Results: The experimental group showed an increase in the average score from 375 (pre-test) to 392.5 (post-test), while the control group increased slightly from 375 to 377.5. Paired t-test results indicated a significant improvement in the experimental group ($0.017 < 0.05$), whereas no significant change was found in the control group ($0.076 > 0.05$).

Conclusion: Experiment group with imagery training significantly improved IPSI single form performance among Pagar Nusa Banjarnegara silat athletes, while the control group with regular training showed no meaningful improvement.

Keywords: Pencak Silat, Single Form, Imagery Training.

¹ Undergraduate Student of Physical Education, Faculty of Health Sciences, Universitas J

² Department of Physical Education, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman