

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP
KEBERHASILAN JATUHAN DENGAN TANGKAPAN ATLET
KOPPENSI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**


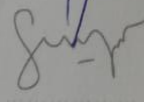


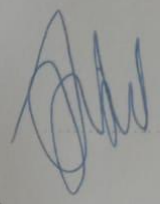
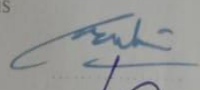

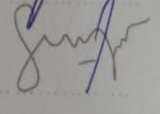

**FITRIA GIARTINI
1602617118**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd) NIP. 197205042005011002	
Pembimbing II (Dr. Iman Sulaiman, S.Pd, M.Pd.) NIP. 196306271988031001		15/02/2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.) NIP. 198506182015041002	Ketua		16/02/2022
2. (Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.) NIDN. 0030128607	Sekretaris		16/02/2022
3. (Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.) NIP. 197205042005011002	Anggota	
4. (Dr. Iman Sulaiman, S.Pd., M.Pd.) NIP. 96306271988031001	Anggota		15/02/2022
5. (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.) NIP. 197004171999031002	Anggota		17/02/2022

Tanggal Lulus : Jumat, 11 Febuari 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fitria Giartini
NIM : 1602617118
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : fitriagiartini@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

“PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP KEBERHASILAN JATUHAN
DENGAN TANGKAPAN ATLET KOPPENSIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 3 Maret 2022

Penulis

(Fitria Giartini)

**PENGARUH LATIHAN IMAGARY TERHADAP KEBERHASILAN JATUHAN DENGAN
TANGKAPAN ATLET KOPPENSI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode latihan imagery terhadap keberhasilan teknik jatuhan dengan tangkapan atlet pencak silat KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data penelitian dilaksanakan dari bulan Januari 2022 yang bertempat di Lapangan Futsal Hall B Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan studi *eksperimen semu*. Penelitian ini bersifat *eksperimen* yaitu untuk mengetahui pengaruh antara variabel. Populasi penelitian ini adalah pemain atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 150 atlet, dan sampelnya berjumlah 22 orang dengan menggunakan teknik *purposivel sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan pengukuran tingkat keberhasilan teknik jatuhan dengan tangkapan. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji *paired sample test*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *imagary* terhadap keberhasilan jatuhan dengan tangkapan dengan nilai t-hitung sebesar $[-5,020]$ dan kemudian hasil tersebut diujikan dengan nilai kritis t-tabel pada derajat kebebasan $(dk) = n-1, 22-1 = 21$ dengan taraf *signifikan* $\alpha = 0,05$ (5%) diperoleh nilai kritis t-tabel sebesar 2,080 dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel $(t\text{-hitung } [-5,020] > t\text{-tabel } 2,080)$.

Kata Kunci : *imagery*, jatuhan dengan tangkapan, pencak silat



THE EFFECT OF IMGARY TRAINING ON THE SUCCESSFUL DROP WITH THE CATCH OF THE CORPENSIION OF THE COMPENTIONAL ATHLETES OF JAKARTA STATE UNIVERSITY

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of the imagery training method on the success of the fall technique with the capture of KOPPENSI martial arts athletes, State University of Jakarta. Research data collection was carried out from January 2022 at the Futsal Hall B Field, State University of Jakarta. The research method used is a quantitative research method with a quasi-experimental study. This research is experimental, namely to determine the effect between variables. The population of this research is the athletes of KOPPENSI State University of Jakarta, totaling 150 athletes, and the sample is 22 people using purposive sampling technique. The instrument in this study used the measurement of the success rate of the fall technique with the catch. The statistical analysis technique used is the paired sample test. The results of data analysis show that 1) There is an effect of imagery training on the success of falling with a catch with a t-count value of [-5.020] and then these results are tested with a t-table crisis value at degrees of freedom (dk) = n-1, 22- 1 = 21 with a significant level of = 0.05 (5%) the critical value of the t-table is 2.080, thus the t-count value is greater than the t-table (t-count [-5.020] > t-table 2.080).

Keywords: imagery, fall with catch, pencak silat



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Hakikat Pencak Silat	22
3. Hakikat Tangkapan	26
4. Hakikat Imagery	35
5. Hakikat Latihan	41
B. Kerangka Berpikir	45
C. Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Tujuan Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Metode Penelitian	47
D. Populasi dan Sampel	49
E. Instrumen Penelitian	50
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Teknik Analisis Data	53
H. Hipotesis Statistik	55
BAB IV HASIL PENELITIAN	56
A. Deskripsi Data	56
B. Pengujian Hipotesis	56
C. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gelanggang Pertandingan Pencak Silat	22
Gambar 2. 2 Tangkapan Dalam Keluar	26
Gambar 2. 3 Tangkapan Luar Ke Dalam.....	27
Gambar 2. 4 Tangkapan Dalam Ke Luar	27
Gambar 2. 5 Tangkapan Dari Luar Ke Dalam.....	28
Gambar 2. 6 Tangkapan Dari Luar Ke Dalam.....	28
Gambar 2. 7 Tangkapan Dua Tangan Rapat Searah.....	29
Gambar 2. 8 Tangkapan Dua Tangan Rapat Searah.....	30
Gambar 2. 9 Tangkapan Renggang Searah.....	30
Gambar 2. 10 Tangkapan Renggang Berlawanan	31
Gambar 2. 11 Teknik Bantingan Luar Pencak Silat	31
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Tes Awal.....	57
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Tes Akhir	59



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Formulir Tes Keberhasilan Teknik Jatuhan Dengan Tangkapan.....	50
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian	56
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi tes awal Keberhasilan Jatuhan Dengan Tangkapan	57
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Keberhasilan Jatuhan Dengan tangkapan.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Langkah- langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	66
Lampiran 2 Data mentah hasil Tes Awal dan Tes Akhir	67
Lampiran 3 Menghitung rata-rata dan simpangan baku	68
Lampiran 4 Mencari Pengaruh Latihan Imagery terhadap Keberhasilan Jatuhan.	69
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian	70
Lampiran 6 Surat Menyurat	74

