

**PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY TERHADAP
KEMAMPUAN POOMSAE PADA ATLET POOMSAE CABANG
OLAHRAGA BELADIRI TAEKWONDO**

Oleh: **Al Periyadi**
(Dosen Universitas PGRI Palembang)
Email : alperiyadi@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet beladiri taekwondo melalui metode latihan mental imagery. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilaksanakan selama kurang lebih dua bulan, dengan intensitas pertemuan tiga kali dalam seminggu. Total ada 24 kali pertemuan. Pada bulan Oktober – November 2016. Data dikumpulkan melalui pretest dan posttest. Data dianalisis menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode mental imagery sangat cocok diterapkan pada atlet poomsae cabang olahraga beladiri taekwondo karena dengan metode latihan mental imagery kemampuan atlet cabang olahraga beladiri taekwondo dapat meningkat. Karena dengan program latihan mental imagery atlet dapat mengeluarkan kemampuan terbaik. Karena atlet merasa tidak terbebani, dapat bermain lepas dan yang seperti diinstruksikan oleh pelatih. Kesimpulan bahwa metode latihan mental imagery dapat meningkatkan mental atlet sehingga atlet dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Pada metode Latihan mental imagery terbukti dapat mengalahkan rasa takut, gugup, sehingga dapat meningkatkan performance atlet.

Kata Kunci : *Mental Imagery, Poomsae, Taekwondo*

**EFFECT OF MENTAL IMAGERY TRAINING ON THE CAPACITY
OF POOMSAE ON ATLET POOMSAE SPAIN TAEKWONDO SPORTS
BRANCHES**

Abstract

This study aims to improve the ability of taekwondo martial athletes through mental imagery training methods. This research is an experimental research conducted for approximately two months, with the intensity of meeting three times a week. In total there are 24 meetings. In October - November 2016. Data is collected through pretest and posttest. Data were analyzed using SPSS. The results showed that the mental imagery method is very suitable to be applied to athletes poomsae martial arts taekwondo because with the mental exercise method of imagery the ability of sports athletes taekwondo martial arts can increase. Because with mental exercise program athlete imagery can issue the best ability. Because athletes feel unencumbered, can play freelance and that as instructed by the coach. The conclusion that the mental imagery method of training can improve the athlete's mentality so that the athlete can excel at his or her best. In

the mental imagery Exercise method proved able to beat the fear, nervous, so as to improve the performance of athletes.

Keyword : *Mental Imegary, Poomsae, Taekwondo*

A. PENDAHULUAN

Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi tidak semuda membalik telapak tangan, dibutuhkan banyak aspek mulai dari, fisik, teknik, taktik, mental. Motivasi yang baik, pelatih yang berkompeten, program latihan yang tepat, waktu, bahkan tidak sedikit biaya yang dikeluarkan.

Pelatih merupakan salah satu komponen yang dapat mengangkat prestasi yang diinginkan karena pelatih adalah salah satu faktor pendukung didalam pencapaian prestasi yang diinginkan. Akan tetapi pelatih yang dimaksud adalah pelatih yang baik, yang mempunyai sikap, sifat yang baik dan program yang tepat.

Di dalam suatu pertandingan banyak sekali faktor yang mendukung baik itu eksternal maupun internal, di dalam buku Prof. Singgih D. Gunarsa (2008:102) mengungkapkan imagery merupakan proses merasakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenar-benarnya.

Menurut Komarudin (2013:86) imagery adalah istilah yang menggambarkan latihan mental untuk atlet dalam pertandingan, meliputi *visualization, mental rehearsal, imagery, meditation, mental practice*. Dengan pengertian mengingat kembali sebuah informasi atau pengalaman yang disimpan dibagian memori dan membentuknya kedalam bayangan pola gerak yang bermakna.

Di dalam cabang olahraga beladiri taekwondo sendiri dibagi menjadi dua jenis yaitu *kyoreugi* (tarung) yang kedua *poomsae* (jurus), untuk mendapatkan hasil yang terbaik, baik di dalam *kyoreugi* maupun *poomsae* dibutuhkan latihan yang rutin tidak hanya sekali atau dua kali. Atlet butuh latihan ratusan bahkan ribuan kali untuk mendapatkan hasil yang baik.

Berdasarkan observasi awal peneliti, peneliti mendapatkan banyak atlet-atlet yang sudah dapat dikatakan baik. Di dalam segi gerakan, power, bentuk, semuanya dapat dikatakan baik, akan tetapi pada saat di dalam pertandingan atau event yang resmi banyak juga atlet yang sudah dikatakan baik tetapi di dalam

penampilannya banyak sekali kekurangan. Baik dari segi power, bentuk, bahkan ingin selalu cepat selesai, dan ini mempengaruhi hasil pertandingan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan *Poomsae* pada Atlet *Pomsae* Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo Universitas PGRI Palembang.

1. Taekwondo

Taekwondo adalah cabang olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea, taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental (Suryadi, 2003:XV). Dengan demikian, taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang bersungguh-sungguh dalam mempelajari beladiri ini.

Taekwondo yang kita kenal sekarang mempunyai sejarah yang sangat panjang, seiring dengan perjalanan bangsa Korea dimana beladiri ini berasal. Sebutan taekwondo sendiri baru dikenal sejak 1954, yang merupakan modifikasi dan penyempurnaan berbagai beladiri tradisional Korea.

Menurut Suryadi, 2003 latar belakang sejarah perkembangan taekwondo dibagi 4 kurun waktu, yaitu:

1. Zaman kuno
2. Masa pertengahan
3. Masa modern, dan
4. Zaman sekarang

Secara umum, teknik-teknik taekwondo dibagi menjadi dua, yaitu kelompok gerakan yang mengikuti pola latihan tanding (*sparing*), yang kedua kelompok gerakan jurus (*poomsae*) pola-pola tersebut adalah cara untuk memahami. Untuk memahami gagasan tersebut seorang perlu melatihnya ratusan, bahkan ribuan kali. Dengan demikian, pola-pola itu merupakan suatu latihan untuk menghadapi diri sendiri (Lee, 2008).

Mempelajari taekwondo tidak hanya menyentuh aspek keterampilan

teknik beladiri saja, namun harus meliputi aspek fisik mental dan spiritualnya. Untuk itu orang yang mempelajari taekwondo harus menunjukkan fisik yang baik dan belajar dengan sungguh-sungguh, apabila dilakukan tidak dengan sungguh-sungguh maka akan sia-sia yang ia latih dan yang akan ia dapatkan hanya letih semata-mata.

2. Metode Melatih (*Coaching Methods*)

Konsep ini membahas tentang metode latihan dalam beladiri taekwondo. Dalam proses melatih penggunaan metode melatih yang tepat sangat penting diketahui dan dikuasai oleh para pelatih. Ada banyak metode melatih yang harus diketahui diantaranya adalah; teknik, *skill*, *menyerang*, membalas serangan dan sebagainya. Untuk itu para pelatih harus dapat memilih metode latihan diatas disesuaikan dengan kondisi yang ada. Metode melatih atau metodologi bersumber dari prinsip-prinsip, pokok masalah dan proses yang terlibat dalam mengajar dan pendalaman pengetahuan beladiri taekwondo.

Pada dasarnya metode melatih bersumber dari bagaimana cara yang paling baik memilih dan mengorganisir proses belajar pemain-pemain dalam arti memilih lingkungan dan organisasi latihan, presentasi dan perkembangan pengetahuan teknik dan taktik beladiri taekwondo. Empat elemen kunci yang harus diperan oleh setiap pelatih : 1) Mendata masalah dan elemen kunci secepatnya dan pasti. 2) Terangkan kepada atlet sifat-sifat dasar dan perlunya perbaikan. 3) Tentukan dan rencanakan bagaimana mentransfer latihan yang efektif dalam penampilan yang efektif. 4) Berikan motivasi pada siswa atau atlet untuk belajar menjadi lebih baik meskipun menemukan banyak hambatan-hambatan.

3. Mental Imagery

Mental imagery adalah dimana atlet membayangkan seolah-olah ia berada dalam suatu pertandingan sungguhan. Akan tetapi mereka hanya merasakan. Dengan cara memejamkan mata, membawa diri mereka merasakan tekanan yang

dirasakan pada saat pertandingan akan dapat membuat atlet terpacung mengeluarkan kemampuan terbaik yang dimilikinya.

Singgih D Gunarsah (2008:105), mental imagery merupakan metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dan dapat melatih keterampilan seperti, visualisasi, kepercayaan diri, berfikir positif, orientasi penyelesaian masalah dan pengendalian gejala emosi atau kecemasan.

Komarudin (2013:27), mental adalah dimana atlet merasa tidak tertekan dan dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya, sedangkan imagery adalah istilah yang dapat menggambarkan atlet untuk dapat melakukan yang terbaik saat pertandingan. Jadi mental imagery adalah suatu program yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet dengan cara atlet tersebut membayangkan keadaan pertandingan dan atlet tersebut mengeluarkan kemampuan terbaik yang ia miliki, tanpa merasa terbebani dan bermain lepas.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Eksperimen. Penentuan desain penelitian merujuk pada Sudjana (2004:59-74). Rancangan faktorial adalah unit-unit eksperimen dikelompokkan ke dalam sel atau kelompok sedemikian rupa, sehingga unit-unit eksperimen dalam setiap sel relatif bersifat homogen.

1. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet *poomsae* (jurus) Universitas PGRI Palembang yang berjumlah 20 orang. Yang berasal dari daerah kabupaten kota di Sumatera Selatan. Berdasarkan data tersebut maka sampel yang diambil adalah keseluruhan karena kurang dari 100 orang maka yang diambil adalah 100%.

2. Variabel

Dalam penelitian ini akan melihat pengaruh dari latihan *Mental Imegari* terhadap kemampuan Poomsae pada Atlet Poomsae Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo Universitas PGRI Palembang. Untuk mengukur variable diperlukan

adanya definisi operasional agar lebih memperjelas variabel yang akan diukur. Variabel pada penelitian ini adalah Variabel bebas (*independent*) yaitu Latihan *Mental Imagery* dan Variabel terikat (*dependent*) yaitu kemampuan *poomsae*, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Variabel bebas (*independent*) yang terdiri dari variable *Mental Imagery* yaitu Latihan.
- b. Variabel terikat (*dependen*) yaitu kemampuan *Poomsae* pada Atlet *Poomsae*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis awal (H_0) menyatakan bahwa ada peningkatan latihan *Mental Imagery* terhadap peningkatan kemampuan pada atlet *poomsae* setelah mengikuti program latihan. Hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa tidak ada peningkatan latihan pada atlet *poomsae* dengan menggunakan latihan *mental imagery*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah jika $p < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan, dan jika $p > 0,05$ maka tidak signifikan.

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji anava antara pretest dan posttest latihan *plyometric hurdle hopping* memiliki nilai $p = 0,000$ pada taraf signifikansi 5% adalah $p = 0,000 < 0,05$ ada perbedaan yang signifikan. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa ada peningkatan latihan menggunakan *mental imagery* terhadap kemampuan pada atlet *poomsae*, dapat diterima. Artinya ada peningkatan latihan *mental imagery* terhadap peningkatan kemampuan atlet *poomsae* setelah atlet mengikuti program latihan *mental imagery*.

PEMBAHASAN

Dari metode latihan *mental imegary* tersebut terbukti bahwa ada peningkatan kemampuan pada atlet *poomsae*. *Treatment* diberikan selama 24 kali pertemuan selama kurang lebih 2 bulan dengan frekuensi 3 kali perminggu. Peningkatan program latihan *mental imagery* tersebut dilakukan dengan cara meningkatkan jumlah set, repetisi dalam melakukan jurus. Peningkatan jumlah set dan repetisi dilakukan setiap 6 kali latihan

Dari hasil perhitungan dapat diketahui rerata tes poomsae yang menggunakan metode mental imagery meningkat dengan pesat. Artinya dapat dijelaskan bahwa dengan metode mental imagery sangat efektif sebab pada gerakan tersebut atlet dapat mengeluarkan kemampuan terbaik tanpa beban. Hal ini karena mengkombinasikan bentuk gerakan ke depan, ke samping, dan ke depan lagi. Jadi pada latihan ini terjadi peningkatan beban latihan antara jenis latihan tersebut.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, yang menyatakan ada peningkatan dalam latihan mental imagery dan dapat di terima, karena pada latihan mental imagery terbukti lebih efektif dalam meningkatkan performance pada atlet poomsae cabang olahraga beladiri taekwondo.

D. SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Bahwa metode latihan mental imagery dapat meningkatkan mental atlet sehingga atlet dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya.
2. Pada metode Latihan mental imagery terbukti Dapat mengalahkan rasa takut, gugup, sehingga dapat meningkatkan performance atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunarsa, Singgih D. 2008. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga (Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lee, Kyong Myong. 2008. *The Book of WTF Poomsae Competition*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Sudjana. 2004. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Suryadi, Yoyok. 2003 *Taekwondo Poomsae Tae Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.