

Pengembangan Model Latihan Visualisasi Dalam Meningkatkan Teknik Jatuh Dengan Guntingan Dan Tarikan Pada Atlet Pencak Silat Di Sko Flobamorata Kupang

Name: Frengki A. Awiryanto, Ujang Rohman, Yoso Wiyarno

Email correspondence: frengkynubrihas@gmail.com

^{1,2,3}Program Pascasarjana, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk berbasis video interaktif tentang model latihan visualisasi dalam peningkatan teknik cut and pull pada atlet pencak silat SKO Flobamorata Kupang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Research and Development (R&D), dengan langkah-langkah pengembangan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket (kuesioner) yang dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif statistik deskriptif. Hasil analisis dalam penelitian menunjukkan bahwa: 1) Secara keseluruhan rata-rata presentase hasil validasi baik oleh ahli konten maupun oleh ahli media dan desain sebesar 92% (Sangat Layak); 2) Pada tahap uji coba kelompok kecil, rata-rata presentase penilaian pelatih sebesar 89% (Sangat Layak), sedangkan rata-rata presentase penilaian atlet sebesar 87% (Sangat Layak); 3) Pada tahap uji coba kelompok besar, rata-rata presentase penilaian pelatih sebesar 95% (Sangat Layak), sedangkan rata-rata presentase penilaian atlet sebesar 91% (Sangat Layak); 4) Pada tahap uji coba lapangan, rata-rata presentase penilaian pelatih sebesar 98% (Sangat Layak), sedangkan rata-rata presentase penilaian atlet sebesar 92% (Sangat Layak). Setelah melalui tahap revisi akhir, penelitian ini telah menghasilkan sebuah video interaktif yang layak digunakan dalam proses latihan karena sangat efektif untuk mempelajari teknik-teknik baru.

Kata Kunci: Pengembangan, model latihan, visualisasi, teknik jatuh, gunting, tarikan, dan pencak silat

ABSTRACT

The purpose of this research and development is to produce an interactive video-based product about a visualization exercise model in improving the cut and pull technique for pencak silat athletes at SKO Flobamorata Kupang. This study uses Research and Development (R&D) research methods, with the steps of developing the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). The data collection technique in this study used a questionnaire (questionnaire) which was analyzed using descriptive statistical qualitative and quantitative data analysis techniques. The results of the analysis in the study show that: 1) Overall the average percentage of validation results both by content experts and by media and design experts is 92% (Very Eligible); 2) At the small group trial stage, the average percentage of coaches' assessments was 89% (Very Eligible), while the average percentage of athletes' ratings was 87% (Very Eligible); 3) In the large group trial stage, the average percentage of the coach's assessment is 95% (Very Eligible), while the average percentage of athlete assessment is 91% (Very Eligible); 4) At the field trial stage, the average percentage of the coach's assessment is 98% (Very Eligible), while the average percentage of athlete assessment is 92% (Very Eligible). After the final revision stage, this research has produced an interactive video that is feasible to use in the practice process because it is very effective for learning new techniques.

Keywords: Development, training model, visualization, falling technique, Scissors, Pulling, and Pencak Silat.

Accepted 29Maret 2025	Reviewed 19 April 2025	Approved 25 Mei 2025	Published 31 Mei 2025
--------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dalam bidang olahraga saat ini memberikan pengaruh yang sangat besar khususnya dalam usaha meningkatkan prestasi yang optimal. Hal ini dapat dibuktikan dengan semakin canggihnya alat-alat pendukung yang digunakan baik dalam proses seleksi atlet, proses latihan maupun dalam mengevaluasi kemampuan atlet di setiap fase latihan yang intensif karena prestasi olahraga dibuat lewat proses pembinaan yang sistematis bukan didapat begitu saja. Selain itu prestasi olahraga merupakan akumulasi dari hasil latihan yang meliputi potensi fisik, teknik, taktik dan potensi psikis atau mental yang dipadukan menjadi satu dan diaktualisasikan dalam bentuk keterampilan gerak.

Oleh karena itu, untuk mencetak atlet yang berprestasi, maka keempat aspek dalam diri atlet baik fisik, teknik, taktik dan psikis harus dioptimalkan menjadi satu kesatuan yang utuh melalui program latihan yang sistematis dan terpadu antara satu sama lain dengan model-model latihan yang kreatif dan inovatif sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang ditekuni tanpa mengabaikan peran IPTEK di dalam proses pembinaan tersebut, sebab latihan tidak boleh hanya dilakukan untuk mengembangkan salah satu aspek, akan tetapi semua harus dilatihkan sepanjang periodisasi latihan dengan takaran latihan sesuai. Hal ini tentunya membutuhkan peran seorang pelatih yang kaya akan sport science.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, cabang olahraga pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga super prioritas yang sangat kompleks sehingga aspek fisik, teknik, taktik, dan mental sangat penting sebab keempat aspek tersebut tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain, sehingga olahraga beladiri ini merupakan salah satu cabang olahraga yang kaya akan gerak. Hal ini dikarenakan teknik-teknik dalam pencak silat memerlukan koordinasi gerak yang tinggi. Sebagaimana menurut Lubis, (2013: 7), bahwa: "Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, aspek seni budaya". Untuk itu diperlukan kemampuan pelatih dalam mendesain model latihan teknik dasar yang efektif dan efisien karena sebagian besar pesilat baik junior maupun dewasa sering mengalami kesulitan bila langsung diajarkan teknik-teknik baru tanpa memperhatikan model latihan yang digunakan dan sasaran dari latihan itu sendiri.

Adapun teknik dalam pencak silat yang secara khusus hanya digunakan oleh atlet dalam pertandingan kategori tanding yaitu: (1) kuda-kuda; (2) sikap pasang; (3) langkah; (4) teknik belaan; (5) teknik serangan; (6) Redaman; (7) teknik jatuhan; (8) Teknik tangkapan; (9) teknik bantingan; (10) teknik dasar tahanan terhadap bantingan (Lubis & Wardoyo, 2014: 25). Dari teknik-teknik tersebut, teknik jatuhan dengan proses tangkapan, dengan guntingan, dan kaitan yang biasa digunakan oleh atlet dalam kejuaraan merupakan salah satu teknik yang sangat penting karena hasil dari teknik ini memungkinkan seorang atlet berhasil memenangkan suatu pertandingan karena poin yang dihasilkan sangat besar yaitu 4 (empat) dan bersifat murni sebab masing-masing juri yang bertugas akan memberikan poin 4. Akan tetapi dalam penerapannya teknik ini sangatlah sukar dipelajari dan diimplementasikan oleh sebagian atlet jika model latihan yang diberikan masih bersifat tradisional. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak pelatih yang tidak mengikuti perkembangan sport science. Ditambah lagi saat ini peraturan Pencak Silat khusus kelas tanding telah telah diubah menjadi peraturan Persilat bukan lagi peraturan Pencak Silat. Salah satunya diperbolehkan untuk melakukan tarikan yang secara tidak langsung mempermudah pesilat menjatuhkan lawannya.

Teknik jatuhan memiliki banyak teknik kombinasi yang mempermudah seorang atlet untuk menjatuhkan lawannya karena teknik jatuhan sebelumnya hanya dikombinasikan dengan teknik tangkapan, sapuan, guntingan, dan kaitan. Namun berdasarkan hasil

MUNAS PB IPSI (Musyawarah Nasional Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia) tahun 2016, teknik jatuhan sudah bisa dikombinasikan dengan teknik tarikan yang sebelumnya teknik tarikan dianggap sebagai sebuah pelanggaran dalam pertandingan, kini teknik tarikan sudah diperbolehkan. Dengan adanya teknik tarikan tentunya mempermudah untuk menjatuhkan lawan, namun perlu dipahami bahwa teknik jatuhan yang dipermudah justru mempersulit atlet untuk mempelajarinya karena dibutuhkan kemampuan fisik yang prima agar menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien serta timing yang tepat. Oleh karena itu, kombinasi dari teknik ini merupakan teknik baru yang sering menimbulkan permasalahan- permasalahan dalam proses latihan. Diantaranya karena keterbatasan dalam penguasaan materi sehingga sering kali atlet sukar memahami tahap-tahap dari teknik yang dipelajari ketika hendak melakukan teknik tersebut. Hal ini juga disebabkan karena banyaknya materi pencak silat yang harus dikuasai seorang atlet dan selama ini berdasarkan hasil pengamatan peneliti bahwa sebagian besar pelatih masih melatih dengan pola lama yang masih bersifat tradisional sehingga sasaran latihan yang ingin dicapai tidak terbentuk sehingga banyak atlet yang sukar mempelajari teknik jatuhan dengan guntingan yang dikombinasikan dengan teknik tarikan. Dampak negatif jika teknik ini dipelajari dan dilakukan secara berulang-ulang dengan model latihan yang salah, maka akan beresiko terjadinya cedera pada organ tubuh yang digunakan apabila atlet salah dalam melakukan teknik tersebut sebab dalam proses latihan, atlet belajar dengan cara yang berbeda-beda. Oleh karena itu, pelatih harus memahami kemampuan dari masing-masing atletnya dalam menyerap setiap informasi yang diperoleh agar mengurangi terjadinya cedera yang fatal.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (2017: 6), bahwa: "Pelatih harus juga bisa meninggalkan cara-cara melatih statis-tradisional yang sudah usang, meskipun cara atau metode tersebut dahulu dirasakan berhasil. Pelatih yang masih saja mengawetkan cara demikian dan menolak konsep-konsep melatih yang modern tidak akan sukses dalam karier melatihnya. Pelatih harus "adapt to change", harus peka terhadap perubahan dan pembaharuan. Ini selaras dengan postulat yang mengatakan bahwa "tanpa pembaharuan tak akan ada perubahan, dan tanpa perubahan tak akan ada kemajuan." Menurutnya penyebab pelatih-pelatih yang belum mau meninggalkan cara-cara melatih yang statis-tradisional mungkin karena latar belakang pendidikannya kurang cukup menunjang dia untuk berubah, atau karena dia sudah merasa mapan dengan cara cara melatih di waktu lalu, sekalipun sistem dan metodologinya sudah usang (Harsono, 2017: 6).

Melihat kenyataan tersebut penulis berpikir diperlukannya model latihan yang efektif dan efisien dalam peningkatan keterampilan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan karena selama ini masih para pelatih terpaku dengan kaidah-kaidah dari masing-masing perguruan. Oleh karena itu, penggunaan model latihan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga memungkinkan atlet lebih mengerti dan mengingat teknik yang dipelajari dalam waktu yang lama.

Model latihan visualisasi merupakan salah satu model latihan yang menurut peneliti sangat tepat mengingat sudah banyaknya hasil kajian-kajian ilmiah baik tentang pengaruh dari latihan visualisasi maupun pengembangan dari latihan visualisasi seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukadiyanto (2000: 167) dalam jurnalnya tersebut terbukti bahwa kemampuan visualisasi memiliki peranan yang penting untuk dapat menguasai keterampilan gerak. Proses visualisasi dalam belajar gerak dapat melalui indera penglihatan, pendengaran, dan perasa (kinestetis). Bukti peran yang diberikan oleh faktor visual dalam belajar gerak sebesar 46,91% auditori 0,24%, dan yang terbesar adalah kinestetis 52,85%. Dari hasil penelitian tersebut disarankan kepada para guru dan pelatih dalam proses pembelajaran gerak hendaknya diupayakan selalu memanfaatkan alat bantu untuk memperjelas informasi yang diberikan kepada anak didik (anak latih). Adapun bentuk alat bantu berupa rangsang yang dapat diterima melalui indera penglihatan, pendengaran, dan perasaan. Contohnya, dalam proses belajar mengajar keterampilan gerak dapat menggunakan televisi, radio, video, atau langsung

mempraktekkan apa yang dilihat atau yang dipelajari anak didik. Dengan memanfaatkan alat bantu mengajar, anak didik akan lebih jelas dan mempunyai gambaran tentang gerak yang diajarkan dalam pikirannya. Kondisi tersebut tentu sangat membantu serta memperlancar proses pembelajaran, sehingga dalam belajar keterampilan gerak dapat berlangsung secara efektif dan efisien

Belajar keterampilan gerak menurut Sukadiyanto, (2000: 166) yaitu tidak dapat dikuasai tanpa melakukannya secara benar dan baik. Anak akan dapat menangkap apa yang dilihat, didengar, dan dirasakannya dengan baik bila memiliki fungsi indera penerima rangsang yang baik pula. Meskipun memiliki indera yang baik, tetapi bila tidak mampu memproses rangsang (informasi) secara baik, maka akan mengalami kesulitan dalam belajar gerak, karena informasi yang diterima tidak merangsang munculnya rencana gerak yang akan dilakukan di dalam pikiran anak. Dengan kata lain melalui praktek akan memperoleh pengalaman secara langsung dan yang akan membekas atau terpatry di dalam pikiran.

Hal serupa dijelaskan Sukadiyanto (2006: 33) dalam jurnalnya tentang peranan latihan visualisasi dalam permainan tenis, bahwa peranan latihan visualisasi diantaranya untuk terapi kesalahan teknik, menambah rasa percaya diri, dan konsentrasi. Selain itu juga dapat membantu petenis dalam menampilkan seluruh potensi yang sebenarnya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Setiap proses belajar keterampilan tenis yang memanfaatkan latihan visualisasi, akan memudahkan dalam proses pematangan gerak, sehingga keterampilan tersebut akan relatif permanen menetap dalam memori. Pada akhirnya proses latihan visualisasi yang dilakukan secara ajeg maju, dan berkelanjutan akan mencapai pada taraf keterampilan gerak yang otomatis. Dengan demikian latihan visualisasi diperlukan dalam proses berlatih melatih maupun belajar permainan tenis. Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febrianturi (2020: 55), menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan visualisasi melalui media video terhadap peningkatan shooting free throw bola basket di SMA Negeri 3 Klaten, dengan nilai t hitung $9,859 > t$ tabel $2,069$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Dalam konteks olahraga, visualisasi berguna untuk membantu atlet memvisualisasikan atau membayangkan hal-hal yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan yang akan dijalankan. Apabila anak didik atau atlet melakukan imagery, secara otomatis dapat melihat diri sendiri melakukan sesuatu seperti melihat diri sendiri dalam film di bioskop. Visualisasi disebut juga imajeri adalah teknik latihan mental yang melibatkan semua penginderaan. Meliputi pikiran, perasaan, emosi, penglihatan dan pendengaran maupun hormone adrenalin yang menciptakan pengalaman dalam pikiran. Menurut Satiadarma (2000: 188) mengatakan bahwa "Visualisasi adalah adalah merupakan bentuk imagery visual, sedangkan imagery bisa berorientasi pada visual seperti melihat gambar angan-angan, auditorial seperti mendengar suara atau melibatkan beberapa aspek penginderaan". Imagery adalah cara seseorang untuk membayangkan/mengingat dan menggambarkan kembali secara sadar objek/peristiwa, sesuai dgn tujuan tertentu untuk mencapai target yang diinginkan. Dan imagery dalam olahraga adalah membayangkan/ menggambarkan/ mengingat atau memunculkan kembali objek dan peristiwa/pengalaman keterampilan gerak yang benar di dalam pikiran (Tangkudung, 2018: 150. Artinya visualisasi meliputi penglihatan dan perasaan, karena dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar dlam otak mereka.

Selanjutnya Yokelson (dalam Gunarsa 2004: 103) mengatakan bahwa "Atlet-atlet dunia telah mengembangkan kemampuan atau keterampilan imagery atau keterampilan mental yang dilatih setiap hari." Bagian yang paling penting dari latihan visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang hendak dilakukan. Oleh karena itu, latihan visualisasi juga erat kaitannya dengan kepercayaan diri, pemusatan latihan, serta kondisi waspada dan terkendali. Sedangkan Satiadarma (2000: 188) mengatakan bahwa "Visualisasi adalah adalah merupakan bentuk imagery visual, sedangkan imagery bisa berorientasi pada visual seperti melihat gambar angan-

angan, auditorial seperti mendengar suara atau melibatkan beberapa aspek penginderaan.” Dilain sisi juga Orlick, (dalam Satiadarma, 2000: 173) mengemukakan bahwa “Mental Imagery adalah simulasi, tetapi simulasi yang terjadi dalam otak, semua orang dapat melakukan hal ini, tetapi jelas tidak dengan cara yang sistematis, sehingga hasilnya juga tidak memuaskan,” Mental imagery dapat meningkatkan kemampuan individu, dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Menurut Gallwey (dalam Sukadiyanto, 2006: 18) bahwa visualisasi merupakan visual image. Menurutnya bahwa visual image merupakan proses yang dilakukan seseorang dalam mempelajari suatu gerak dengan cara melihat, membayangkan, dan kemudian mempraktekkannya sesuai dengan gerak yang dilihat sebelumnya. Dengan demikian latihan visualisasi adalah suatu proses latihan yang dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu melihat untuk diingat, membayangkan dengan penghayatan terhadap apa yang pernah dilihat, didengar, dan dirasakan untuk dimunculkan kembali ke dalam aktivitas sesuai dengan kejadian sebelumnya yang dilatihkan melalui alam bawah sadar tanpa langsung melibatkan aktivitas fisik yang berat karena dalam proses latihan visualisasi selalu didahului dengan relaksasi, dan dapat dilatihkan sebelum, selama, dan sesudah pertandingan

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau Research and Development (R&D). Menurut Sugiyono (2015: 297), Research and Development (R&D) adalah jenis penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah model ADDIE (Analisis, Design, Development, Implementation, and Evaluation).

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian dan pengembangan ini, yaitu terdiri dari lembar penilaian berupa kuesioner/angket yang akan diisi berdasarkan penilaian validator/ahli untuk menyatakan kelayakan dari produk yang di kembangkan berupa video interaktif tentang model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhnya dengan guntingan dan tarikan. Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar validasi produk oleh ahli dan lembar kepraktisan produk oleh pelatih dan atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang.

Menurut Maksun (2012: 130), bahwa “angket adalah serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkapkan informasi, baik menyangkut fakta atau pendapat”. Selanjutnya Arikunto (2010: 151) menambahkan bahwa “kuesioner/angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahuinya”. Kelebihan dari metode ini yaitu memudahkan responden untuk menjawab pertanyaan, karena responden tinggal memilih jawaban yang ada sesuai dengan keadaannya.

Penelitian ini menggunakan jenis angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (\checkmark) pada kolom atau tempat yang tersedia. Teknik ini sangat praktis karena responden hanya memilih derajat kesetujuan dengan menggunakan modifikasi dari skala Likert, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) (Sugiyono, 2014: 169).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif statistik deskriptif dengan menggunakan rumus prosentase sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum (\text{Jawaban Pilihan} \times \text{Bobot Pilihan})}{n \times \text{Bobot Tertinggi}} \times 100\%$$

Sedangkan untuk menentukan persentase tingkat kelayakan produk yang dikembangkan dalam penelitian dan pengembangan ini, peneliti menggunakan tabel kategori persentase yang dikonversikan ke dalam tabel konversi berikut:

Tabel 3.1
Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase.

No	Kategori	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Baik/ Sangat Layak
2	61% - 80%	Baik/ Layak
3	41% - 60%	Cukup Baik/ Cukup Layak
4	21% - 40%	Kurang/ Kurang Layak
5	0% - 20%	Sangat Kurang/ Sangat Kurang Layak

Sumber: Sugiyono (2015: 93).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan yang dipadukan dengan aturan baru yaitu dengan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang. Peneliti bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk berupa video interaktif yang dapat dijadikan sebagai alternatif referensi variasi dalam menerapkan model latihan visualisasi dalam meningkatkan keterampilan teknik yang efektif dan efisien baik bagi atlet maupun pelatih, dengan harapan agar produk yang dikembangkan bisa diterapkan pada saat latihan baik oleh pelatih maupun atlet itu sendiri.

Tahap awal dalam penelitian dan pengembangan ini, peneliti melakukan observasi pendahuluan untuk mengumpulkan berbagai informasi awal tentang kemampuan dan keterampilan teknik yang dimiliki oleh atlet di SKO Flobamorata Kupang baik selama latihan maupun pada saat kejuaraan POPDA tahun 2022, yang diikuti oleh atlet-atlet remaja dari SKO Flobamorata Kupang yang mewakili beberapa kabupaten/Kota dari 22 Kabupaten/Kota di NTT. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara terhadap pelatih dan atlet terkait proses latihan yang rutin dilakukan. Hasil observasi menunjukkan bahwa: (1) Belum adanya referensi terkait model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan yang dipadukan dengan aturan baru yaitu dengan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang. (2) Kurangnya variasi latihan teknik jatuhan. (3) Pelatih belum mempunyai pedoman tentang latihan visualisasi. (4) Pelatih belum pernah menerapkan model latihan visualisasi. (5) Model latihan dalam meningkatkan keterampilan teknik jatuhan yang efektif dan efisien, yang diberikan oleh pelatih masih bersifat tradisional.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti memperoleh hasil analisis kebutuhan yang perlu diperbaiki lewat sebuah kajian yang bersifat ilmiah, yaitu dengan mengembangkan video interaktif tentang model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan yang dipadukan dengan aturan baru yaitu dengan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang. Oleh karena itu, untuk menghasilkan produk yang

dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam olahraga pencak silat di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), sebagai media untuk mempermudah tahap-tahap proses latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan pada atlet pencak silat, dan video model latihan visualisasi yang mudah dibawa dan digunakan dimanapun untuk pelatih maupun atlet, maka proses pengembangan produk dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis lewat kajian yang bersifat ilmiah melalui tahap validasi ahli, tahap uji coba kelompok kecil, tahap uji coba kelompok besar, dan tahap uji coba lapangan. Namun setiap tahapan dilakukan revisi produk sebelum masuk ke tahap berikutnya, revisi produk dilakukan berdasarkan hasil penilaian dari angket yang isi oleh validator, atlet, dan pelatih. Data-data tersebut diperoleh berdasarkan penjumlahan dari skor butir-butir soal yang bersifat pernyataan dalam angket, dengan skor nilai 1-5 (Sangat Layak (SL) = 5, Layak (L) = 4, Kurang Layak (KL) = 3 Tidak Layak (TL) = 2, Sangat Tidak Layak (STL) = 1)

Secara keseluruhan hasil validasi, dapat diketahui bahwa produk yang dikembangkan menunjukkan hasil penilaian ahli isi terhadap produk pengembangan model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang sebesar 92% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Sedangkan hasil penilaian ahli media dan desain sebesar 92% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Berdasarkan penilaian pakar/ahli produk yang dikembangkan masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak dengan rata-rata persentase sebesar 92%, kemudian saran dan masukan ahli pada hasil validasi direvisi sesuai dengan hasil validasi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan hasil penilaian ahli terhadap produk video interaktif yang dikembangkan layak diuji cobakan pada kelompok kecil maupun kelompok besar berdasarkan komentar dan saran-saran yang diberikan kepada peneliti untuk direvisi sebelum diuji cobakan.

Setelah menentukan produk yang akan dikembangkan, tahap yang dilakukan selanjutnya adalah menyusun uji coba produk. Proses ini dilakukan agar produk video model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang yang dikembangkan layak, maka tahap uji coba produk awal dimulai dari uji coba kelompok kecil.

Uji coba kelompok kecil dalam penelitian ini dilakukan di SMA Negeri Keberbakatan Olahraga (SKO) Flobamorata Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Uji coba dilakukan dengan pelatih yang berjumlah 1 orang dan atlet yang berjumlah 5 orang. Proses uji coba kelompok kecil diawali dengan menjelaskan kepada pelatih dan atlet tentang maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti memberikan video model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan yang dipadukan dengan aturan baru yaitu dengan tarikan untuk dilihat, didengar, dan dipelajari. Peneliti juga menjelaskan tentang model latihan visualisasi yang telah dikembangkan. Kemudian pelatih dan atlet diberikan kesempatan untuk mempraktikkan model latihan visualisasi yang telah dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik jatuhan dengan guntingan yang dipadukan dengan aturan baru yaitu dengan tarikan. Waktu yang digunakan untuk mempraktikkan model latihan visualisasi selama 30 menit yang terdiri dari 10 menit dengan 3 kali pengulangan. Peneliti dengan dibantu oleh beberapa teman mengamati dan mendokumentasikan proses penelitian. Selanjutnya pelatih dan atlet memberikan penilaian dan saran terhadap produk video model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan.

Hasil penilaian pelatih terhadap produk video pengembangan model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan yang dipadukan dengan aturan baru yaitu dengan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang pada aspek tampilan diperoleh persentase sebesar 90% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, sedangkan persentase pada aspek isi sebesar 89% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penilaian pelatih baik pada aspek tampilan maupun pada aspek isi terhadap produk video pengembangan model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang, semuanya masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak dengan rata-rata persentase sebesar 89%. Namun ada beberapa saran dan masukan dari hasil uji coba kelompok kecil yang perlu direvisi sesuai dengan hasil penilaian pelatih. Dengan demikian hasil penilaian pelatih terhadap produk yang dikembangkan dalam penelitian ini layak untuk diuji cobakan pada tahap berikutnya yaitu uji coba kelompok besar.

Sedangkan penilaian atlet terhadap produk video pengembangan model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan yang dipadukan dengan aturan baru yaitu dengan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang pada aspek tampilan diperoleh persentase sebesar 87% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, sedangkan persentase pada aspek isi sebesar 87% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan penilaian atlet terhadap produk yang dikembangkan dalam penelitian ini masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak dengan rata-rata persentase sebesar 87%, dengan beberapa saran dan masukan dari uji coba kelompok kecil yang perlu direvisi sesuai dengan hasil penilaian dari atlet. Namun dari hasil penilaian pada uji coba kelompok kecil terhadap produk video pengembangan model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang yang dibuat telah layak untuk diuji cobakan pada kelompok besar.

Setelah dilakukan uji coba kelompok kecil dan dilakukan revisi terhadap produk model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil uji coba kelompok besar yang valid, maka peneliti menambahkan jumlah subjek dalam uji coba kelompok besar yang terdiri dari 2 orang pelatih dan 15 orang atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang.

Proses uji coba kelompok besar diawali dengan menjelaskan kepada pelatih dan atlet tentang maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti memberikan video model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan yang dipadukan dengan aturan baru yaitu dengan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang untuk ditonton dan dipelajari. Selain itu peneliti juga menjelaskan secara sistematis tentang tahap-tahap atau langkah-langkah dari model latihan visualisasi. Kemudian pelatih dan atlet diberikan kesempatan untuk mempraktikkan model latihan visualisasi. Waktu yang digunakan untuk mempraktikkan model latihan selama 45 menit yang terbagi menjadi dua bagian yaitu tahap mengimajinasi atau visualisasi dan praktek. Tahap visualisasi selama 10 menit dengan 3 kali pengulangan, sedangkan sisa waktu 15 menit digunakan untuk mempraktekkan hasil dari visualisasi teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan. Pada tahap ini juga peneliti dibantu oleh

beberapa teman mengamati dan mendokumentasikan proses penelitian. Selanjutnya pelatih dan atlet memberikan penilaian dan saran terhadap produk video yang telah dikembangkan dalam penelitian ini.

Hasil penilaian pelatih terhadap produk video interaktif yang dikembangkan tentang model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan yang dipadukan dengan aturan baru yaitu dengan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang pada aspek tampilan diperoleh persentase sebesar 93% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, sedangkan persentase pada aspek isi sebesar 97% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penilaian pelatih baik pada aspek tampilan dan aspek isi terhadap produk video pengembangan model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang, setelah direvisi usai tahap uji coba kelompok kecil terdapat peningkatan pada tahap uji coba kelompok besar berdasarkan hasil penilaian pelatih yang berjumlah 2 orang dan semua aspek masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak dengan rata-rata persentase sebesar 95%. Dari hasil penilaian pelatih terhadap produk yang dikembangkan dalam penelitian ini layak untuk diuji cobakan pada tahap berikutnya yaitu uji coba lapangan karena terjadi peningkatan sebesar 6% pada uji coba kelompok besar dari uji coba sebelumnya yaitu pada tahap uji coba kelompok kecil dengan rata-rata persentase sebesar 89%.

Sedangkan hasil penilaian atlet terhadap produk video pengembangan model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan yang dipadukan dengan aturan baru yaitu dengan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang pada aspek tampilan diperoleh persentase sebesar 89% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, sedangkan persentase pada aspek isi sebesar 92% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa produk video interaktif yang dikembangkan telah layak untuk diuji cobakan pada tahap uji coba lapangan karena secara keseluruhan penilaian atlet terhadap produk yang dikembangkan dalam penelitian ini masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak dengan rata-rata persentase sebesar 91%. Namun perlu direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari uji coba kelompok kecil agar produk yang dihasilkan. Selain itu pada tahap ini juga terdapat peningkatan sebesar 4% berdasarkan penilaian atlet terhadap produk yang dikembangkan dari tahap uji coba sebelumnya yaitu pada tahap uji coba kelompok kecil dengan rata-rata persentase sebesar 87%.

Tahap akhir dari pengembangan produk akhir yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang berbasis video interaktif. Tahap ini juga merupakan kegiatan akhir dari uji coba produk yang akan diujicobakan oleh pelatih dan atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang dengan cara menilai dan memberikan tanggapan dari produk akhir yang dihasilkan, sehingga dari hasil penilaian tersebut bisa diketahui tingkat keefektifitasan dan kelayakan dari produk yang dikembangkan.

Hasil penilaian pelatih terhadap produk video pengembangan model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan yang dipadukan dengan aturan baru yaitu dengan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang pada aspek tampilan diperoleh persentase sebesar 98% masuk dalam kategori

sangat baik/sangat layak, sedangkan persentase pada aspek isi sebesar 97% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penilaian pelatih baik pada aspek tampilan dan aspek isi terhadap produk video pengembangan model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang, setelah direvisi usai tahap uji coba kelompok besar terdapat peningkatan pada tahap uji coba lapangan berdasarkan hasil penilaian pelatih yang berjumlah 2 orang dan semua aspek masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak dengan rata-rata persentase sebesar 98%. Artinya hasil dari penilaian pelatih terhadap produk yang dikembangkan dalam penelitian ini layak untuk digunakan dalam proses latihan karena terdapat peningkatan dari penilaian pelatih terhadap produk yang dikembangkan yaitu sebesar 3% dari tahap uji coba kelompok besar dengan rata-rata persentase sebesar 95%.

Sedangkan hasil penilaian atlet terhadap produk video pengembangan model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan yang dipadukan dengan aturan baru yaitu dengan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang pada aspek tampilan diperoleh persentase sebesar 92% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, sedangkan persentase pada aspek isi sebesar 93% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan penilaian atlet terhadap produk yang dikembangkan dalam penelitian ini masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak dengan rata-rata persentase sebesar 92%. Artinya produk video pengembangan model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang yang dibuat telah layak untuk digunakan dalam latihan karena terdapat peningkatan dari penilaian atlet terhadap produk yang dikembangkan yaitu sebesar 1% dari tahap uji coba kelompok besar dengan rata-rata persentase sebesar 91%.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penilaian kualitas produk video interaktif tentang model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan pada atlet pencak silat di SKO Flobamorata Kupang, ini adalah "Sangat Layak". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah menghasilkan video interaktif tentang model latihan visualisasi dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan untuk digunakan dalam proses latihan karena sangat efektif untuk mempelajari teknik-teknik baru.

REFERENCES

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi revisi VI. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09/BUKU-METODOLO-GI-KEPELATIHAN-OLAHRAGA.pdf> (p.16)

- Bell, R.L., Skinner, C.H., & Fisher, L.A. (2009). Reducing golfers' putting performance through solution-centered guiding imagery: a single-subject study design. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 21, pp.1-14.
- Desrianti, D. I., Rahardja, U., & Mulyani, R. (2012). Audio Visual As One Of The Teaching Resources On Learning. *CCIT Journal*, Vol.5 No.2. <https://doi.org/10.33050/ccit.v5i2.145>
- Febrianturi, A. F. (2020). Pengaruh Latihan Visualisasi Melalui Media Video Terhadap Peningkatan Shooting Freethrow Bola Basket di SMA Negeri 3 Klaten (p. 29).
- Faruq, M. M. (2009). Meningkatkan Kebugaran jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat. Jakarta: PT Gramedi.
- Festiawan, R. (2021). The power of imagery: kajian tentang imagery dalam olahraga. *Sport Psychology*, January. <https://doi.org/10.31219/osf.io/38wsq>
- Gunawan. Gugun, Arif. (2007). Beladiri. Yogyakarta: Insan Madani.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta : BPK Gunung Mulia.