

ABSTRAK

Ham, Maulana Mawardi. 2019. Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Sabit Cabor Pencak Silat Di Smpn 1 Bungah Gresik. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Kata Kunci: Silat, Imagery, Siswa, SMPN 1 Bungah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan tendangan sabit cabor pencak silat di SMPN 1 Bungah Kabupaten Gresik. Data utama dalam penelitian ini adalah diambil dari siswa-siswi SMPN 1 Bungah Gresik. Peneliti menggunakan metode eksperimen. Metode pengumpulan data dilakukan dengan teknik *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian ditemukan adanya perbedaan hasil dari nilai *pretest* dan *posttest* sampel siswa-siswi SMPN 1 Bungah Gresik. Pada uji analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 10,776, dan nilai probabilitas sebesar 0,000. Data penelitian diperoleh perhitungan sebesar t_{hitung} 10,776. sedangkan pada t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 1,833 atau ($t_{hitung} > t_{tabel}$) yaitu $10,776 > 1,833$, sehingga nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkata Ketepatan Tendangan Sabit. Dengan demikian hipotesis kerja (H_a) yang menyatakan Ada Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Ketepatan Tendangan Sabit di SMPN 1 Bungah Gresik **diterima**, jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah melakukan Metode latian Mental *Imagery* di SMPN 1 Bungah Gresik.

ABSTRACT

Ham, Maulana Mawardi. 2019. The Effect of Mental Imagery Exercise on Increasing the Accuracy of the Pencak Silat Sports Sick Kick in Smpn 1 Bungah Gresik. Essay. Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Keywords: Silat, Imagery, Students, SMPN 1 Bungah.

The purpose of this study was to determine the effect of mental imagery methods on increasing the accuracy of pencak silat crescent sports kicks at SMPN 1 Bungah, Gresik Regency. The main data in this study were taken from students of SMPN 1 Bungah Gresik. Researchers used an experimental method. The method of data collection is done by pretest and posttest techniques.

The results found a difference in the results of the pretest and posttest samples of students at SMPN 1 Bungah Gresik. In the data analysis test obtained a value of 10,776, and a probability value of 0,000. The research data obtained calculations of 10.776. while at a significant level of 5% is 1.833 or ($>$) ie $10.776 > 1.833$, so the value is greater than the results of the analysis indicate that there is an Effect of Mental Imagery Exercises Against the Accuracy of Sickle Kick Accuracy. Thus the working hypothesis (H_a) which states that there is an effect of skipping training on the accuracy of sickle kicks at SMPN 1 Bungah Gresik is accepted, so it can be concluded that there is a significant effect after doing the Mental Imagery Method at SMPN 1 Bungah Gresik.

