Implementasi Mental Imagery dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik

Jurus Tunggal Baku Pencak Silat

***The Implementation of Mental Imagery in Improving The Kinesthetic Intelligence of***

***a Jurus Tunggal Baku Pencak Silat***

# Nancy Trisari Schiff

STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, Indonesia

[*nancytrisari@gmail.com*](mailto:nancytrisari@gmail.com)

# Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa - siswi yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dengan menggunakan metode imagery pada jurus tunggal baku. Subjek penelitian adalah siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Margaasih yang berjumlah 20 orang. Instrument pengumpulan data menggunakan form penilaian jurus tunggal baku wasit juri IPSI. Hasil pengolahan data tes awal dan tes akhir menggunakan metode T-Test sampel berhubungan terdapat kaidah keputusan dengan membandingkan T tabel dan T hitung yaitu, jika t hitung ≥ t tabel, maka H0 diterima dan jika t hitung < t tabel, maka H0 ditolak. Berdasarkan kaidah keputusan tersebut, maka karena t hitung (-32,034) < t tabel (-1,833), maka H0 ditolak, artinya bahwa rata-rata tes akhir meningkat dibandingkan tes awal. Dengan kata lain metode mental imagery baik untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik.

***Kata Kunci:*** *Mental Imagery, Kecerdasan Kinestetik, Jurus Tunggal Baku.*

***Abstract***

*This study aims to improve kinesthetic intelligence in students who follow pencak silat extracurricular using imagery methods in a jurus tunggal baku. The research subjects were 20 students who participated in pencak silat extracurricular activities at SMA Negeri 1 Margaasih. The instrument of data collection uses a form of assessment of the standard jury referee jury IPSI. The results of the initial and final test data processing using the sample T-Test method relates to a decision rule by comparing T tables and T arithmetic, that is, if t arithmetic ≥ t tables, then H0 is accepted and if t arithmetic <t tables, then H0 is rejected. Based on the rules of the decision, then because t arithmetic (-32.034) <t table (-1.833), then H0 is rejected, meaning that the average final test increases compared to the initial test. In other words, the mental imagery method is good for increasing kinesthetic intelligence..*

***Keywords:*** *Mental Imagery*, *Kinestetic Intelligence*, *Jurus Tunggal Baku*

# PENDAHULUAN

Sering kita dengar istilah belajar dengan bekerja (learning by doing) yang menekankan pada gerakan fisik. Gerakan fisik ini dilakukan untuk mendemonstrasikan sesuatu yang dipelajari dalam memahami sesuatu baik konsep maupun teori. Orang yang mampu mengkoordinasikan suatu gerakan fisik di tubuhnyamemiliki suatu kelebihan kecerdasan olah tubuh atau yang sering disebut dengan kecerdasan kinestetik.

Kecerdasan kinestetik atau kecerdasan fisik adalah suatu kecerdasan dimana saat menggunakannya seseorang mampu atau terampil menggunakan anggota tubuhnya untuk melakukan gerakan seperti berlari, menari, membangun sesuatu, melakukan kegiatan seni atau hasta karya. Komponen inti dari kecerdasan kinestetik adalah kemampuan-kemampuan fisik yang spesifik, seperti koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, kelenturan dan kecepatan maupun kemampuan menerima rangsang (proprioceptive) dan hal yang berkaitan dengan sentuhan (tactile dan haptic)(Sari, 2014).

Kecerdasan Kinestetik adalah kemampuan menyelaraskan pikiran dengan badan sehingga apa yang dikatakan oleh pikiran akan tertuang dalam bentuk gerakan-gerakan badan yang indah, kreatif, dan mempunyai makna. Kecerdasan kinestetik identik dengan kemampuan seseorang dalam mengembangkan gerak sehingga mempunyai nilai performan yang begitu indah dan berbeda dari yang lainnya. Untuk mengenal gerak secara lebih mendalam dan dapat mengembangkannya, kita perlu mengetahui bahwa terdapat 5 gerakan dasar. Gerakan ini terdiri atas (1) koordinasi tubuh, (2) kelincahan, (3) kekuatan, (4) keseimbangan, serta (5) koordinasi mata dengan tangan dan kaki. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan dalam menggunakan keseluruhan potensi tubuh untuk mengekspresikan ide-ide dan perasaan. Memiliki kemampuan untuk menggunakan tangan untuk memproduksikan atau mentransformasikan benda. Dalam hal ini termasuk keterampilan khusus seperti koordinasi, keseimbangan, kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan(Yuningsih, 2015).

Kecerdasan kinestetik atau kecerdasan fisik adalah suatu kecerdasan dimana saat menggunakannya seseorang mampu atau terampil menggunakan anggota tubuhnya untuk melakukan gerakan seperti berlari, menari, membangun sesuatu, melakukan kegiatan seni atau hasta karya. Komponen inti dari kecerdasan kinestetik adalah kemampuan-kemampuan fisik yang spesifik, seperti koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, kelenturan dan kecepatan maupun kemampuan menerima rangsang (proprioceptive) dan hal yang berkaitan dengan sentuhan (tactile dan haptic)(Aulia, 2016).

Mental Imagery adalah suatu representasi dari situasi lingkungan dalam kognisi atau pikiran sesorang, sebagai suatu bentuk representasi mental. Seseorang akan mencoba untuk membayangkan, menggambarkan suatu tindakan tertentu atau berada dilingkungan. Dengan kata lain imagery mental dalam belajar ketermpilan gerak dimaknai sebagai aktivitas untuk membayangkan atau memunculkan kembali objek, peristiwa atau pengalaman keterampilan gerak dalam pikiran seseorang.

Bentuk latihan imagery adalah salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik. Bentuk latihan menggunakan imagery yaitu menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak. Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna. Mental imagery adalah suatu stimulasi yang terjadi dalam otak. Selanjutnya imagery berarti gambaran – gambaran mental secara kolektif, yang menyebabkan seseorang dapat membentuk gambar – gambar dalam otaknya. Hasil dari latihan imagery mendukung ketepatan waktu dalam penampilan pencak silat kategori tunggal, ganda, regu (TGR). Model latihan imagery ini berbentuk cognitif specific, motivational specific, motivational genar arosual dan motivational genaral. Dengan adanya model latihan imagery sebagai pendukung ketepatan waktu pencak silat TGR merupakan jawaban yang sesuai dengan permasalahn yang dihadapi oleh pelatih dan atlet(Pencak et al., 2018).

Imagery Mental melibatkan semua indra atau modalitas sensori, oleh karena itu Imagery Mental dapat berbentuk visual, kinestetik, auditori, penciuman, perabaan, dan pengecap. Jenis visual berkenaan dengan aktivitas untuk melihat gerakan diri sendiri atau seseorang “model” dalam suatu layar, jenis kinestetik menyangkut aktivitas untuk merasakan gerakan tubuh dalam posisi yang berbeda, jenis auditori berkenaan dengan aktivitas mendengar suatu bunyi atau suara, jenis penciuman berkenaan dengan mencium bau sesuatu, jenis perabaan berkenaan dengan sensasi sentuhan, dan mengecap untuk merasakan cita rasa tertentu. Setalah melakukan latihan imagery mental dapat meningkatkan rasa percaya diri(Imagery et al., 2014).

Pencak Silat adalah gerakan - gerakan keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak silat dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menagkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum(Mulyana, 2013). Pencak Silat adalah suatu ilmu pengetahuan yang merupakan permainan masyarakat asli Indonesia yang dipengaruhi oleh kudrat ilahi dan budaya daerah yang menjadi ciri khas kepribadian bangsa(Mulyana, 2013). Pencak Silat adalah gerak bela diri tingkat tinggi disertai dengan perasaan sehingga merupakan penguasaan gerak yang efektif dan terkendali.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri dan merupakan budaya asli Indonesia. Pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat adalah olahraga yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak - gerik (pergerakan). Gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik dasar tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda dan regu(Lubis, 2014).

Kategori tunggal merupakan kategori yang memperlombakan gerakan-gerakan atau jurus pencak silat dengan deskripsi gerakan berupa tangan kosong, gerak bersenjata golok, dan toya. Hal ini dijelaskan dalam buku peraturan pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia (2012: 1), Jurus tunggal adalah jurus baku terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit. Dalam pertandingan kategori tunggal, pesilat menampilkan jurus dengan urutan yang benar, dimulai dari tangan kosong, golok dan tongkat dengan bertenaga, penuh penghayatan dan dilakukan dengan tepat waktu selama 3 menit. Dari mulai tanda awal berupa gong atau peluit berbunyi hingga di bunyikan kembali, pesilat harus melakukan rangkaian gerak sesuai dengan jurus baku yang ditetapkan.

Permasalahan yang terjadi di Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 1 Margaasih adalah dalam setiap kegiatan yang memerlukan gerak motorik siswa terbilang lambat dan kurang bersemangat sehingga kecerdasan kinestetik siswa kurang berkembang secara optimal. Oleh karena itu diperlukan stimulasi yang mampu mengembangkan kemampuan dan potensi oleh siswa termasuk kecerdasan kinestetik. Artinya kecerdasan kinestetik sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh.

Meskipun dalam proses pembelajarannya siswa tidak melakukan gerakan apapun, tetap akan dapat memperkembangkan perilaku dirinya. Asalkan secara intensif dan dengan konsentrasi penuh memikirkan dan mengamati suatu pola gerakan. Hal ini disebabkan karena terdapat rangsangan – rangsangan saraf otot yang berhubungan dengan otak dalam tubuh kita. Dengan demikian mental khayalan (image) akan memudahkan siswa untuk mentransformasikan khayalan mental tersebut ke dalam tindakan fisik atau gerakannya.

# METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian *Pretest Posttest Control Group Design*(Fraenkel et al., 2009)*.*

**Tabel 1**

***Pretest-Postest Control Group Design***

|  |
| --- |
| **R1 O1 X O2**  **R2 O3 O4** |

Keterangan :

R1 = kelompok dipilih secara random

R2 = kelompok kontrol  
X = perlakuan/*treatmen*  
O1 = *pretest* kelompok eksperimen  
O3 = *pretest* kelompok kontrol  
O2 = *posttest* kelompok eksperimen  
O4 = *posttest* kelompok kontrol

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstarakulikuler pencak silat SMA Negeri 1 Margaasih sebanyak 20 siswa. Melalui pengambilan teknik *Sampling Jenuh* sampel penelitian menggunakan seluruh siswa yaitu 20 siswa yang dibagi menjadi 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol(Sugiyono, 2017).

Instrumen tes yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes gerak teknik pencak silat kategori tunggal. Tes yang digunakan adalah gerak pencak silat kategori tunggal sebanyak 14 rangkaian jurus yaitu 7 jurus tangan kosong, 3 jurus golok 4 jurus toya yang terdiri dari 100 gerakan, dengan adanya penilaian menggunakan form penilaian pertandingan pencak silat kategori tunggal yang dapat mengukur kinestetik siswa, baik untuk *pretest* maupun *posttest*(Munas, 2012).

# HASIL DAN PEMBAHASAN Hasil

Data yang diperoleh berdasarkan hasil test dan merupakan data mentah karena masih berupa skor – skor mentah, maka data mentah tadi harus diolah dan dianalisis dengan bantuan perhitungan statistik. Dalam perhitungan ini penulis menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic 22.*

Adapun hasil dari penelitian dan analisis data yang penulis akan uraikan secara terperinci pada table-tabel dibawah ini :

1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku

**Tabel 2**

**Hasil Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku variable kelompok Eksperimen**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Tes\_Awal\_Eksperimen | 10 | 367 | 382 | 375,70 | 5,539 |
| Tes\_Akhir\_Eksperimen | 10 | 423 | 437 | 430,20 | 4,104 |
| Valid N (listwise) | 10 |  |  |  |  |

Tabel 2 menunjukan bahwa rata-rata dari hasil penelitian terkait penguasaan jurus tunggal baku pada tes awal adalah 375,70 dan simpangan bakunya adalah 5,539. Nilai rata-rata terkait hasil penguasaan jurus setelah diberikan *treatment imagery* yaitu 430,20 dan simpangan bakunya adalah 4,104.

**Tabel 3**

**Hasil Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku variabel kelompok Kontrol**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Descriptive Statistics** | | | | | |
|  | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Tes\_Awal\_Kontrol | 10 | 397 | 441 | 413,00 | 13,115 |
| Tes\_Akhir\_Kontrol | 10 | 438 | 462 | 449,20 | 7,193 |
| Valid N (listwise) | 10 |  |  |  |  |

Tabel 3 menunjukan bahwa rata-rata dari hasil penelitian terkait penguasaan jurus tunggal baku pada tes awal adalah 413,00 dan simpangan bakunya adalah 13.115. Nilai rata-rata terkait hasil penguasaan jurus setelah Pembelajaran dan tanpa diberikan *Treatment* yaitu 449,20 dan simpangan bakunya adalah 7,193. Tahapan selanjutnya dinamakan uji normalitas, yang mana pada proses perhitungannya memiliki keterkaitan antara nilai rata-rata dan simpangan baku pada setiap variabel. Maksud dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui secara benar, apakah sampel tersebut berasal dari distribusi normal atau sebaliknya.

Setelah diketahui perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari masing-masing variabel, maka langkah selanjunya adalah melakukan pengujian normalitas. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan pendekatan uji kenormalan Liliefors yaitu uji non parametrik.

Sampel berasal dari populasi dengan berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis nol caranya yaitu membandingkan nilai L hitung ( Lo ) dengan nilai kritis L yang diambil dari tabel uji Liliefors.

Setelah dihitung didapat hasil penghitungan seperti tertera dalam tabel 3 berikut ini :

**Tabel 4**

**Hasil Perhitungan Uji Normalitas dari kedua variabel kelompok Eksperimen**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tests of Normality** | | | | | | |
|  | Kolmogorov-Smirnova | | | Shapiro-Wilk | | |
| Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Tes\_Awal\_Eksperimen | ,181 | 10 | ,200\* | ,887 | 10 | ,158 |
| Tes\_Akhir\_Eksperimen | ,104 | 10 | ,200\* | ,993 | 10 | ,999 |
| \*. This is a lower bound of the true significance. | | | | | | |
| a. Lilliefors Significance Correction | | | | | | |

Berdasarkan Tabel 3 penghitungan menggunakan SPSS 22 dari data yang diambil dengan df = 10 maka untuk mengetahui nilai normalitas penulis melihat hasil dari Shapiro-Wilk karena df < 50. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal, dan sebaliknya jika data tersebut lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Berdasarkan Output diatas bahwa nilai signifikansi tes awal sebesar 0,158 dan nilai signifikansi tes akhir sebesar 0,999 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 4**

**Hasil Perhitungan Uji Normalitas dari kedua variabel kelompok Kontrol**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tests of Normality** | | | | | | |
|  | Kolmogorov-Smirnova | | | Shapiro-Wilk | | |
| Statistic | Df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Tes\_Awal\_Kontrol | ,248 | 10 | ,081 | ,904 | 10 | ,244 |
| Tes\_Akhir\_Kontrol | ,166 | 10 | ,200\* | ,951 | 10 | ,679 |
| \*. This is a lower bound of the true significance. | | | | | | |
| a. Lilliefors Significance Correction | | | | | | |

Berdasarkan Tabel 4 penghitungan menggunakan SPSS 22 dari data yang diambil dengan df = 10 maka untuk mengetahui nilai normalitas penulis melihat hasil dari Shapiro-Wilk karena df < 50. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal, dan sebaliknya jika data tersebut lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Berdasarkan Output diatas bahwa nilai signifikansi tes awal sebesar 0,244 dan nilai signifikansi tes akhir sebesar 0,679 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Langkah selanjutnya ialah Melakukan pengujian hipotesis, data diolah melalui teknik perhitungan korelasi dengan *Paired Sample T Test.* Berikut ini adalah hasil pengolahan data yang akan dilakukan :

1. **Penghitungan T-Test Sampel Berhubungan**

Perhitungan T-test sampel berhubungan ini dilakukan untuk melihat hubungan sebelum dan sesudah pembaharuan, apakah terjadi peningkatan atau tidak. Hal ini sesuai dengan penelitian penulis, dimana kuesioner yang disebarkan membahas kreativitas yang kemudian akan dilihat hasilnya. Berikut ini hasil perhitungan t-test sampel berhubungan menggunakan SPSS 22 pada Tabel 5 :

**Tabel 5**

**Hasil perhitungan *Paired Sample Test* Kelompok Eksperimen**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Paired Samples Test** | | | | | | | | | |
|  | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
| Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| Lower | Upper |
| Pair 1 | Tes\_Awal\_Eksperimen - Tes\_Akhir\_Eksperimen | -54,500 | 5,380 | 1,701 | -58,349 | -50,651 | -32,034 | 9 | ,000 |

Hipotesis untuk kasus t-test adalah H0 : µd ≥ 0 artinya, bahwa rata-rata hasil tes akhir tidak meningkat dibandingkan tes awal. Sedangkan H0 : µd < 0 artinya, bahwa hasil tes akhir meningkat dibandingkan tes awal. Nilai yang didapat yaitu dengan membandingkan T tabel dan T hitung, dimana T tabel adalah nilai T yang terdapat pada tabel statistic, dan T hitung adalah hasil dari perhitungan SPSS 22.

Untuk menentukan t tabel, dengan tingkat signifikansi 5%, (α=0,05), sedangkan *degree of freedom* (df) sebesar n – 1 = 9 (n = 10). Sehingga untuk α=0,05, t(0,05;30) pada T tabel satu sisi (*one tail*) diperoleh -1,833. Sedangkan dari hasil SPSS 22 di atas, pada kolom ‘t’ diperoleh nilai t hitung sebesar -32,034.

Kaidah keputusan dengan membandingkan T tabel dan T hitung yaitu, jika t hitung ≥ t tabel, maka H0 diterima. Dan jika t hitung < t tabel, maka H0 ditolak.

Berdasarkan kaidah keputusan di atas, maka karena t hitung (-32,034) < t tabel (-1,833), maka H0 ditolak, artinya bahwa rata-rata tes akhir meningkat dibandingkan tes awal.

**Tabel 6**

**Hasil perhitungan *Paired Sample Test* Kelompok Kontrol**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Paired Samples Test** | | | | | | | | | |
|  | | Paired Differences | | | | | T | df | Sig. (2-tailed) |
| Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| Lower | Upper |
| Pair 1 | Tes\_Awal\_Kontrol - Tes\_Akhir\_Kontrol | -36,200 | 7,036 | 2,225 | -41,234 | -31,166 | -16,269 | 9 | ,000 |

Hipotesis untuk kasus t-test adalah H0 : µd ≥ 0 artinya, bahwa rata-rata hasil tes akhir tidak meningkat dibandingkan tes awal. Sedangkan H0 : µd < 0 artinya, bahwa hasil tes akhir meningkat dibandingkan tes awal. Nilai yang didapat yaitu dengan membandingkan T tabel dan T hitung, dimana T tabel adalah nilai T yang terdapat pada tabel statistic, dan T hitung adalah hasil dari perhitungan SPSS 22.

Untuk menentukan t tabel, dengan tingkat signifikansi 5%, (α=0,05), sedangkan *degree of freedom* (df) sebesar n – 1 = 9 (n = 10). Sehingga untuk α=0,05, t(0,05;30) pada T tabel satu sisi (*one tail*) diperoleh -1,833. Sedangkan dari hasil SPSS 22 di atas, pada kolom ‘t’ diperoleh nilai t hitung sebesar -16,269.

Kaidah keputusan dengan membandingkan T tabel dan T hitung yaitu, jika t hitung ≥ t tabel, maka H0 diterima. Dan jika t hitung < t tabel, maka H0 ditolak.

Berdasarkan kaidah keputusan di atas, maka karena t hitung (-16,269) < t tabel (-1,833), maka H0 ditolak, artinya bahwa rata-rata tes akhir meningkat dibandingkan tes awal.

**Tabel 7**

**Hasil Perhitungan *Paired Sample Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tes Akhir Kelompok Eksperimen  Tes Akhir Kelompok Kontrol | Hipotesis | Hasil |
| t hitung (-32,034) < t tabel (-1,833)  t hitung (-16,269) < t tabel (-1,833) | H0 ditolak(meningkat)  H0 ditolak(meningkat) |

Berdasarkan kaidah keputusan di atas maka, kelompok eksperimen dengan t hitung (-32,034) dan kelompok kontrol dengan t hitung (-16,269) maka, kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan kecerdasan kinestetik.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa - siswi yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dapat menggunakan metode *imagery* pada jurus tunggal baku. Berdasarkan kaidah keputusan di atas, maka karena t hitung (-32,034) < t tabel (-1,833), maka H0 ditolak, artinya bahwa rata-rata tes akhir meningkat dibandingkan tes awal. Dengan kata lain metode *mental imagery* baik untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada pembelajaran jurus tunggal baku pencak silat.

Kecerdasan Kinestetik adalah kemampuan menyelaraskan pikiran dengan badan sehingga apa yang dikatakan oleh pikiran akan tertuang dalam bentuk gerakan-gerakan badan yang indah, kreatif, dan mempunyai makna. Kecerdasan kinestetik identik dengan kemampuan seseorang dalam mengembangkan gerak sehingga mempunyai nilai performan yang begitu indah dan berbeda dari yang lainnya.

Kecerdasan kinestetik atau kecerdasan fisik adalah suatu kecerdasan dimana saat menggunakannya seseorang mampu atau terampil menggunakan anggota tubuhnya untuk melakukan gerakan seperti berlari, menari, membangun sesuatu, melakukan kegiatan seni atau hasta karya. Komponen inti dari kecerdasan kinestetik adalah kemampuan-kemampuan fisik yang spesifik, seperti koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, kelenturan dan kecepatan maupun kemampuan menerima rangsang (*proprioceptive*) dan hal yang berkaitan dengan sentuhan (*tactile dan haptic*)

Seseorang yang memiliki kecerdasan kinestetik biasanya akan memiliki beberapa kemampuan yang menonjol. Kemampuan tersebut sangat mudah dilihat berdasarkan pergerakan yang dia lakukan, yaitu: 1) Menggunakan fisiknya dalam melakukan kemampuan atau keterampilan yang tinggi, untuk tujuan mengekspresikan diri dan juga berorientasi pada hasilnya. 2) Bekerja dengan terampil dengan menggunakan objek, antara lain dengan melibatkan gerakan motorik yang baik dari jari dan tangan serta mengeksploitasi kemampuan motorik lain pada tubuhnya. Misalnya menggambar, memahat dan pekerjaan lain yang memerlukan keterampilan tangan. 3) Mengontrol gerakan tubuh dan kapasitas untuk menangani suatu objek. 4) Mengontrol anggota tubuh untuk menghasilkan suatu gerakan yang gesit dan cekatan. 5) Mampu berkomunikasi dengan menggunakan bahasa non verbal atau dengan gerakan tubuh untuk menyampaikan maksudnya. 6) Mampu mempelajari hal – hal yang membutuhkan kemampuan gerak dan menguasainya dengan cepat seperti bersepeda, menari, dan olahraga lainnya. 7) Dapat menirukan gerakan tubuh orang lain dengan sangat baik ketika diberi contoh(Firmansyah, 2011).

Kecerdasan Kinestetik dapat diterapkan dengan cara – cara sebagai berikut : 1) Menari – Tarian sangat berguna untuk melatih keseimbangan dan meningkatkannya, menyelaraskan gerak tubuh, serta menguatkan dan melenturkan otot tubuh terutama pada masa kanak – kanak. 2) Bermain peran – Kecerdasan kinestetik juga dapat berkembang melalui kegiatan drama atau bermain peran, melalui tuntutan untuk berekspresi sesuai peran yang didapatkannya. 3) Olahraga – Banyaknya kegiatan olahraga yang dapat dilakukan seorang anak seperti berenang, bermain bola, senam dan lainnya dapat melatih kecerdasan kinestetik anak serta menjaga kesehatan tubuhnya. 4) Melatih Keterampilan Fisik – Latihan ini dilakukan antara lain dengan berlari, meloncat, dan berguling atau melakukan senam irama, dengan aktivitas mengayunkan lengan, kaki, membungkuk dan sebagainya untuk melatih kekuatan otot anak dan keseimbangan tubuhnya. 5) Musik – Mendorong anak untuk bergerak bebas dengan mengikuti irama musik untuk melatih kepekaan geraknya dan menyesuaikan gerakan dengan tempo serta irama musik. 6) Kerajinan tangan – Menstimulasi motorik halus anak dengan kegiatan seperti membuat prakarya, meronce, menjahit, menggunting, termasuk juga menggambar dan membentuk sesuatu, misalnya membuat benda dari bahan clay(Widhianawati, 2011).

*Mental imagery* yaitu terciptanya kembali sebuah pengalaman dalam otak. Dan prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna. *Imajery mental* proses pengaktifan atau penggalian kembali informasi yang berbentuk non verbal (gambar atau benda kongkrit) yang tersimpan dalam ingatan kemudian dimunculkan kembali kedalam kesadaran seseorang(Rahayuni, 2017).

Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri dan merupakan budaya asli Indonesia. Pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat adalah olahraga yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak - gerik (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak saat bertarung, sikap dan geraknya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan cepat. Pencak silat memiliki macam teknik bertahan dan menyerang. Praktisi biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut, dan telapak kaki dalam serangan. Teknik dasar termasuk tendangan, pukulan, jatuhan, sapuan, kuncian, dan lain-lain. Pesilat belajar dengan jurus-jurus(Lubis, 2014).

Jurus ialah rangkaian geraknya dasar untuk tubuh bagian atas dan bawah, yang digunakan sebagai panduan untuk menguasai penggunaan tehnik-tehnik lanjutan pencak silat saat dilakukan untuk berlatih secara tunggal atau berpasangan. Penggunaan langkah atau gerakan kecil tubuh mengajarkan penggunaan pengaturan kaki. Saat digabungkan itulah dasar pasang atau aliran seluruh tubuh(Mardotillah & Zein, 2017). Gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Dalam pertandingan pencaka silat dibagi dua kategori nomor pertandingan, yaitu nomor tanding dan nomor seni meliputi ; kategori tunggal, ganda, dan regu. Dulu dikenal dengan istilah pencaksilat seni, kemudian menjadi wiragana (seni silat tunggal), wirasanggha (seni silat berpasangan, dan wiraloka (seni silat beregu). Akan tetapi sekarang lebih dikenal dengan istilah kategori TGR (Tunggal, Ganda, dan Regu)(Sulistianto, 2016).

Pencak silat merupakan ilmu bela diri, yang bisa dikatakan gerakan  
pencak silat merupakan gerakan yang berirama, cepat, dan luwes, untuk  
mencapai kepada gerakan tersebut haruslah mempunyai gerakan dasar pencak silat yang baik dan media untuk mempraktikan gerakan pencak silat yang berirama cepat dan luwes(Maryono, 1999). Metode *Imagery Mental* dapat membantu meningkatkan Teknik geraka dasar, mempercepat dalam mengingat gerakan, memunculkan kembali pengalaman gerak, dan juga dapat membayangkan gerakan dengan teknik yang benar sehingga siswa dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik gerakan pencak silat jurus tunggal baku pada kegiatan ekstrakurikuler disekolah.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data dengan statistika, dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperiman dengan menggunakan treatment Imagery Mental memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan kecerdasan kinestetik jurus tunggal baku pencak silat.

# DAFTAR PUSTAKA

Aulia, E. (2016). Senam Pencak Silat Terhadap Kecerdasan Kinestatik. مجلة الحاسب للعلوم المحاسبية و المراجعة, 23(45), 5–24.

Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. Jurnal Olahraga Prestasi, 7(7), 1–10. https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10271

Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2009). HowToDesignAndEvaluateResearchInEducation.TT-1.

Imagery, M., Pada, T., Wushu, A., & Tengah, J. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. Journal of Physical Education Health and Sport, 1(1), 48–59. https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3012

Lubis, J. (2014). Pencak Silat (pp. 179–180). Jakarta : Rajawali Sport, 2014 © 2004, pada penulis Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2016. Ed. 2, cetakan ke-2, Januari 2014 Ed. 3, Cetakan ke-3, Agustus 2016

Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). Silat: identitas budaya, pendidikan, seni bela diri, dan pemeliharaan kesehatan. 18(2), 121–133.

Maryono, O. (1999). Pencak Silat in the. In RAPID Journal (Vol. 4, Issue 2).

Mulyana. (2013). Pendidikan Pencak Silat (membangun jati diri dan karakter bangsa). PT. Remaja Rosdakarya.

Munas. (2012). Peraturan pertandigan. 40.

Pencak, W., Kategori, S., & Regu, G. D. A. N. (2018). MODEL LATIHAN IMAGERY SEBAGAI PENDUKUNG KETEPATAN. 1(2), 149–156.

Rahayuni, K. (2017). Imagery as mental intervention in pencak silat - full paper. August 2014.

Sari, M. (2014). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Bermain Air. Jurnal Pendidikan Usia Dini, 8, 373–382.

Sugiyono. (2017). Metode penelitian, Pendekatan Kualitatif, Kuantitaif dan R&D (Alfabeta (ed.); Alfabeta). Alpabeta. https://doi.org/10.1038/132817a0

Sulistianto, D. (2016). PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI JURUS TUNGGAL IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA UNTUK USIA 9-10 TAHUN DESIGN OF SINGLE STANCE BOND ILLUSTRATION BOOK MOVES INDONESIAN MARTIAL ARTS FOR AGES 9-10 YEARS Dwi Sulistianto Prodi S1 Desain Komunikasi Visual , Fakultas Indu. Universitas Telkom, 3(3), 593–607.

Widhianawati, N. (2011). Pengaruh pembelajaran gerak dan lagu dalam meningkatkan kecerdasan musikal dan kecerdasan kinestetika anak usia dini. Academia.Edu, 2(Edisi Khusus), 220–228. http://www.academia.edu/download/34063262/22-NANA\_WIDHIANAWATI-bl.pdf

Yuningsih, R. (2015). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Pembelajaran Gerak Dasar Tari Minang. Universitas Negeri Jakarta Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, 9. https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPUD.092.03Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Perpustakaan Nasional RI.