

## **PENGARUH MEDITASI DALAM MENINGKATKAN AKURASI TENDANGAN PADA ATLET PENCAK SILAT DI ORGANISASI PSHT KABUPATEN BANYUWANGI**

**ARISKA DEWI<sup>1</sup>, DONNY SETIAWAN<sup>2</sup>, ROFIK YULIANDI<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Banyuwangi

Email: aldyketer29@gmail.com

### **ABSTRAK**

Olahraga pencak silat merupakan olahraga yang membutuhkan tingkat konsentrasi tinggi dalam pelaksanaannya. Konsentrasi dibutuhkan dalam melakukan serangan seperti tendangan saat pertandingan agar akurasi menjadi maksimal. Penelitian ini adalah eksperimen dengan memberikan perlakuan meditasi. Subyek penelitian adalah atlet PSHT Kabupaten Banyuwangi. Pengambilan data dilakukan dengan tes tendangan dalam waktu satu menit. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan meditasi. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui nilai sig 0,003 lebih besar dari 0,05, dalam artian terdapat pengaruh meditasi terhadap peningkatan akurasi tendangan pada atlet pencak silat.

Kata kunci: meditasi, akurasi, tendangan, pencak silat

### **PENDAHULUAN**

Olahraga pencak silat merupakan olahraga asli bangsa Indonesia. Akhir-akhir ini olahraga pencak silat makin menampakkan perkembangan yang positif, dibuktikan dengan semakin banyak digelarinya pertandingan pencak silat tingkat regional, nasional maupun internasional seperti kejuaraan wilayah (Kejurwil), pekan olahraga nasional (PON), pekan olahraga untuk wilayah asia tenggara (SEA GAMES), kejuaraan tingkat asia pasifik, serta kejuaraan dunia. Namun demikian, dibalik perkembangan tersebut, ternyata belum diimbangi dengan prestasi optimal dari atlet pencak silat Indonesia (Syaifullah, 2009).

Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan

(Kriswanto, 2015). Pencak adalah permainan atau sebuah keahlian untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, dsb. Sedangkan silat adalah olahraga jenis permainan yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri, dengan memakai atau tanpa senjata apapun. Pencak silat merupakan suatu kepandaian berkelahi dan seni bela diri khas Indonesia dengan ketangkasan membela diri serta menyerang untuk petandingan atau perkelahian (Hasan Alwi dkk, 2008). Sucipto (2001) mendefinisikan bahwa pencak silat adalah hasil suatu budaya manusia Indonesia untuk membela diri, mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup untuk mencapai keselarasan atau keseimbangan hidup untuk meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.



Gambar 1. Olahraga pencak silat

Dalam pertandingan pencak silat, terdiri dari empat kategori yaitu kategori tunggal, kategori ganda, kategori regu dan kategori tanding. Pada kategori tanding, pesilat saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan dengan aturan aturan Munas IPSI, yaitu menangkis, mengenakan sasaran dan menjatuhkan lawan, dengan menggunakan kaidah-kaidah pencak silat serta mematuhi larangan-larangan yang ditentukan (Johansyah, 2004).

Kefokusan perhatian pada saat pertandingan sangat membantu atlet pertandingan sangat membantu atlet pencak silat dalam melakukan serangan seperti tendangan, pukulan, dan bantingan. Dalam pertandingan pencak silat, tendangan merupakan teknik yang dominan digunakan dalam pertandingan kategori tanding untuk mendapatkan poin. Sehingga seorang atlet membutuhkan konsentrasi tinggi agar dapat melakukan tendangan dengan akurasi yang maksimal saat pertandingan.

Pada saat pertandingan maupun permainan, mental atlet bisa *down*. Atlet yang mengalami penurunan konsentrasi menjelang bertanding sering dianggap memiliki mental bertanding yang buruk (Supriyanto, 2013). Hal tersebut bisa terjadi karena terpecah belahnya konsentrasi atlet yang disebabkan oleh lawan dan sporter lawan. Bagi atlet pemula, emosi cenderung tidak stabil sehingga

konsentrasipun menjadi tidak maksimal.

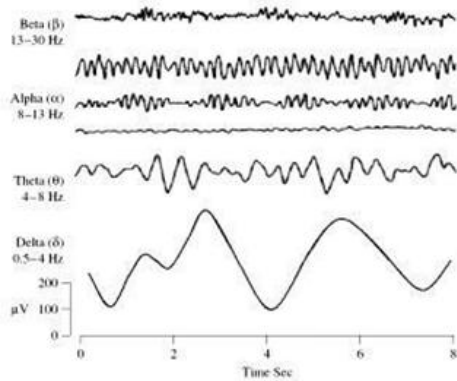
Konsentrasi sangat erat dengan kondisi pikiran manusia. Untuk menjaga konsentrasi tetap fokus, seseorang biasanya menggunakan metode meditasi, karena metode ini adalah latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental, dan spiritual seseorang (Iskandar, 2008). Menurut Subandi (2002) meditasi adalah suatu aktivitas menjaga perhatian tetap pada satu objek sambil menjernihkan pikiran dengan alasan religius atau menjadikan pikiran tenang.

Pada saat meditasi neuron pada otak saling berkomunikasi (menjalin hubungan) dengan memancarkan gelombang listrik. Gelombang listrik yang dikeluarkan oleh neuron dalam otak inilah yang disebut “gelombang otak” atau *brainwave*.



Gambar 2. Ilustrasi gelombang listrik (animous, 2018)

Gelombang otak bisa diukur dengan menggunakan peralatan *Electroencephalograph* (EEG). Diketahui bahwa frekuensi gelombang otak yang dihasilkan oleh neuron bervariasi antara 0-30 Hz dan digolongkan menjadi gelombang delta, theta, alpha dan beta. Setiap gelombang punya karakteristik yang berbeda-beda serta menandakan kondisi mental seseorang.



Gambar 3. Grafik gelombang otak (animous, 2018)

Berikut ini adalah penjelasan singkat mengenai karakteristik empat jenis gelombang otak yang umumnya muncul pada setiap orang:

a. Gelombang Beta: Waspada, Konsentrasi.

Kondisi gelombang otak Beta (13-30 Hz) menjaga pikiran kita tetap tajam dan terfokus. Dalam kondisi Beta, otak Anda akan mudah melakukan analisis dan penyusunan informasi, membuat koneksi, dan menghasilkan solusi-solusi serta ide-ide baru. Beta sangat bermanfaat untuk produktivitas kerja, belajar untuk ujian, persiapan presentasi, atau aktivitas lain yang membutuhkan konsentrasi dan kewaspadaan tinggi.

b. Gelombang Alpha: Kreativitas, Relaksasi, Visualisasi.

Gelombang otak Alpha (8-13 Hz) sangat kontras dibandingkan dengan kondisi Beta. Kondisi relaks mendorong aliran energi kreativitas dan perasaan segar, sehat. Kondisi gelombang otak Alpha ideal untuk perenungan, memecahkan masalah, dan visualisasi, bertindak sebagai gerbang kreativitas kita.

c. Gelombang Theta: Relaksasi mendalam, Meditasi, Peningkatan Memori.

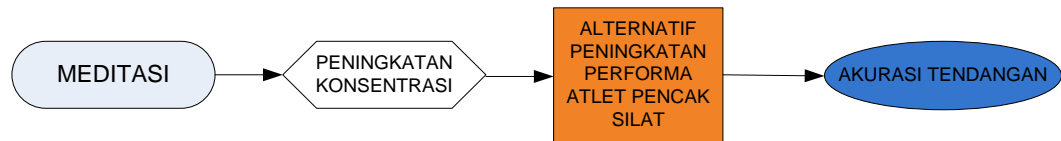
Lebih lambat dari Beta, kondisi gelombang otak Theta (4-8 Hz) muncul saat kita bermimpi pada tidur ringan. Atau juga sering dinamakan sebagai mengalami mimpi secara sadar. Frekuensi Theta ini dihubungkan dengan pelepasan stress dan pengingatan kembali memori yang telah lama.

Kondisi “senjakala” (twilight) dapat digunakan untuk menuju meditasi yang lebih dalam, menghasilkan peningkatan kesehatan secara keseluruhan, kebutuhan kurang tidur, meningkatkan kreativitas dan pembelajaran.

d. Gelombang Delta: Penyembuhan, Tidur Sangat Nyenyak.

Kondisi Delta (0.5-4 Hz), saat gelombang otak semakin melambat, sering dihubungkan dengan kondisi tidur yang sangat dalam. Beberapa frekuensi dalam jangkauan Delta ini diiringi dengan pelepasan hormon pertumbuhan manusia (Human Growth Hormone), yang bermanfaat dalam penyembuhan. Kondisi Delta, jika dihasilkan dalam kondisi terjaga, akan menyediakan peluang untuk mengakses aktivitas bawah sadar, mendorong alirannya ke pikiran sadar. Kondisi Delta juga sering dihubungkan dengan manusia-manusia yang memiliki perasaan kuat terhadap empati dan intuisi (Rohmawati, 2013).

**METODE**



Gambar 4. Kerangka Penelitian

Salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan performa atlet salah satunya adalah dengan menerapkan pola latihan relaksasi. Bentuk latihan relaksasi yang diberikan berupa aktifitas meditasi secara teratur pada atlet khususnya pada cabang olahraga pencak silat. Modifikasi meditasi diduga akan memberikan pengaruh terhadap peningkatan konsentrasi altet pencak silat. Bentuk peningkatan konsentrasi dapat diukur melalui sebuah aktifitas tendangan yang dilakukan dalam waktu tertentu terhadap akurasi yang diberikan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Responden diberikan perlakuan meditasi musik senyap selama 24 pertemuan. Pengambilan data *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan tes dan pengukuran tendangan selama 1 (satu) menit seperti gambar di bawah ini:



Gambar 5. Metode Pengumpulan Data

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Data *Pretest* dan *Posttest*

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	70	79
2	80	85

3	60	92
4	68	82
5	60	72
6	80	85
7	72	78
8	81	89
9	76	80
10	68	80
$\bar{X}$	71,9	82,2

Berdasarkan tabel data *pretest* dan *posttest* akurasi tendangan di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata posstest lebih besar daripada pretest yaitu  $82,2 > 71,9$ .

Tabel 2. Uji Paired Samples Test

	t	df	Sig (2-tailed)
Posttest-Pretest	4,110	9	0,003

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 4,110 dan nilai sig sebesar 0,003.

Interpretasi dari hasil uji *paired samples test* dengan menggunakan SPSS statistics versi 16. Berdasarkan output diatas diketahui kelompok eksperimen diperoleh nilai sig 0,003 lebih kecil dari 0,05, dalam artian ada pengaruh meditasi terhadap akurasi tendangan dalam pencak silat. Hal ini menunjukkan bahwa akurasi tendangan sangat membutuhkan konsentrasi agar kefokusn sasaran tendangan menjadi akurat. Konsetrasi tinggi mebutuhkan latihan ketenangan yang dapat dilakukan dengan metode meditasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, Cahaya. S.2014. Jurnal Peningkatan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok.Pdf Semarang. Diakses 9 April 2018.
- Anam, A. Khoerul. Dkk. 2014. Analisis Gerak Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Journal Of Sport Sciences And Fitness* 3.
- Apriyono, Taman. Dkk. 2013. “Analisis Overreaction Pada Saham Perusahaan Manufaktur Di Bursa Efek Indonesia (Bei) Periode 2005-2009”. *Jurnal Nomina*. Volume Ii Nomor Ii.
- Ardini,Fitria. Jannah. Dkk. 2017. Miftakhul Jannah. Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan* 2017. Volume 04 Nomor 2 Tahun (2017).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- B. Syarifudin. (2010). *Panduan Ta Keperawatan Dan Kebidanan Dengan Spss*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Dharsana, Ketut. Dkk. 2014. Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Dengan Teknik Meditasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X Titl 3 Smk Negeri 3 Singajara. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun 2014*.
- Ghozali, Imam. 2011. “Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Spss”. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Habibullah. 2013. “Perbandingan Overhand Throw Dan Sidehand Throw Terhadap Akurasi Dan Ketepatan Lemparan Dalam Olahraga Softball”.
- Hanifa,. 2017. “Upaya Meningkatkan Oral Activities Dan Hasil Belajar Kognitif Ipa Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Salam Melalui Model Problem Based Learning Pada Tema Pencemaran Air”. *Jurnal Pendidikan*.
- Hermanto. Dkk. 2014. Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan* 2014.
- Husdarta. 2013. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.
- Irianto P. Djoko. (2005). *Program Diet Untuk Mengendalikan Berat Badan Olahragawan Menuju Puncak Prestasi*.
- Iryadi Risky. *Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Terhadap Peraturan Permainan Bla Voli Mini Se-Kecamatan Bambanglipuro Bantul 2017*
- Iskandar, Alex Et Al Endi Novianto. (2008). *Mediated And Growrich, Sehat, Kaya, Dan Bahagia Duniawi Spiritual*. Jakarta : Pt.Elex Media Komputindo



- Jannah, Miftakhul. Dkk. 2015. Pengaruh Pelatihan Quiet Eye Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis. *Jurnal Penelitian* 2015. Volume 03 Nomor 2 Tahun 2015.
- Johansyah, Lubis. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*, Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada.
- Kasiram, Moh. 2008. *Metodologi Penelitian*. Malang: Uin-Malang Pers.
- Kriswanto, E. Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Pustakabaru press. Yogyakarta.
- Kuntjojo. 2009. "Metodologi Penelitian". Kediri. Dimar Intermedia.
- Martin, Weddy. Mardian, Ponia. 2016. Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. Bukittinggi. *Jurnal Ipteks Terapan*, V10.I4 (211-217).
- Martopo, Arijal Haris. 2017. "Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smk Muhammadiyah 2 Moyudan". *Journal Student Uny. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Maulana, Mi. Ugelta. 2017. Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Ketepatan Servis Atas Pada Cabang Olahraga Bola Voli. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Special Issue 01 Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan*. Hal.16-22. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 299 Bandung.
- Munadhiroh, M. 2011. "Bab Iii Metodologi Penelitian". [Online]. Tersedia: [Http://Eprints.Walisongo.Ac.Id/1069/4/061211004\\_Bab3.Pdf](http://Eprints.Walisongo.Ac.Id/1069/4/061211004_Bab3.Pdf). 15 Maret 2018 15:40 Wib.
- Nais, . 2016. "Bab Iii Metode Penelitian". [Online]. Tersedia. [Http://Repository.Unpas.Ac.Id/10157/7/Bab%20iii.Pdf](http://Repository.Unpas.Ac.Id/10157/7/Bab%20iii.Pdf) 10 Maret 2018 17:20 Wib.
- Oktaviana, Arisinta. 2013. "Bab Iii Metode Penelitian". [Online]. Tersedia: [File:///D:/Skripsi/Penelitian%20terdahulu/Penelitian%20eksperimen%205](file:///D:/Skripsi/Penelitian%20terdahulu/Penelitian%20eksperimen%205). Pdf. 10 Maret 2018 14:20 Wib.
- Prasesti. G. Dio. 2018. 7 Jenis Meditasi Ini Punya Manfaat Berbeda Untuk Tubuh.
- Pratiwi I. Oktita, Dkk. Perbedaan Latihan Imagery Dengan Meditasi Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 18 Meter Indoor Pada Atlet Panahan Musi Banyuasin (Sumsel). Vol. 4 No 4. April 2015
- Puspaningrum, Qodriannisa. 2013. "Pengaruh Latihan Meditasi Otogenik Terhadap Peningkatan Konsentrasi Latihan(Studi Eksperimen Terhadap Atlet Karate Kata Kei Shin Kan Bandung)". *Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Kesehatan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia*. Bandung.
- Putra, Moch. Jannah. Dkk. 2017. Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi*

- Pendidikan. Volume 04 Nomor 2.
- Rohmawati, Indah. 2013 “Pengaruh Meditasi Dan Kadar Hemoglobin Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Askep Maternitas Di Stikes Humatama Abdi Husada Tulung Agung. Program Paska Sarjana. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Surakarta ”.
- Rokhmah, R. Nur. 2008. Hubungan Meditasi Dalam Yoga Dengan Daya Tahan Terhadap Stres Pada Paguyuban Yogiswaran Surakarta. Surakarta (Id): Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sajoto, 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan.Jakarta.
- Schmid, A.B. And Peper, E. (2001).Mental Preparation For Optimal Performance In Rhythmic Gymnastic. Keterampilan Konsentrasi Dalam Olahraga, Dalam [Http://Jurnal2\(3\).Pdf](http://Jurnal2(3).Pdf) Diakses Tanggal 25 April 2018.
- Sholichah, I. Jannah. Dkk. 2015. Pengaruh Pelatihan Quiet Eye Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis. Jurnal Mahasiswa2015 Volume 03 Nomor 2 Tahun 2015.
- Siswantoyo. Dkk. 2012 Agt 9. Pelatihan Penggunaanmetode Meditasi-Otogenik Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dalam Menghadapi Pertandingan Renang. Eprints.Uny.Ac.Id/3578/ : 39 (Kol 1-39).
- Suacana, I Wayan Gede. 2009. Pengertian Dan Manfaat Meditasi.
- Subana, M Dan Sudrajat. 2005. Dasar-DasarPenelitian Ilmiah. Bandung: Pustaka Setia.
- Subandi. 2002. Psikoterapi: Pendekatan Konvensional Dan Kontemporer. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Sudjana, 2001, Metode Statistika, Edisi Revisi, Cet. 6, Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Afabeta.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Bisnis. Bandung :Alfabeta.
- Sukardi. 2011. Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya.Jakarta: Pt Bumi Aksara.
- Sukmadinata Nana Syaodih (2007). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Supriyanto, Agus. 2013. Pedoman Identifikasi Pemanduan Bakat Istimewa. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Uny Yogyakarta.
- Suranata, Kadek.Ningsih. Dkk. 2014. Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Dengan Teknik Meditasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X Titl 3 Smk Negeri 3 Singajara. E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling. Volume: 2 No 1.
- Sutopo.2010. Penentuan Jumlah Sampel Dalam Penelitian. Jurnal Ekonomi Menejemen.

- V01 17 No 29. Stie Dharmaputra Semarang.
- Syaifullah, Ronny. 2009. Efektivitas Metode Latihan Interval Kecepatan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat. Vol 3, No 1 (2009).
- Ugelta, Surdiniaty. Dkk. 2017. Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Ketepatan Servis Atas Pada Cabang Olahraga Bola Voli. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Special Issue 01 Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan 2017 Hal. 16-22 Universitas Pendidikan Indonesia.
- Valentin, R. Gita. Dkk. 2017. Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut. Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan Diterbitkan Oleh: Prodi Ilmu Keolahragaan Fik-Unimed Issn 2580-5150. Volume 1, Nomor 1, April 2017.
- Widiyana, Desti. 2016. "Pengaruh Model Pembelajaran Arias (Assurance, Relevance, Interest, Assessment, And Satisfaction) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Kkpi Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 1 Pedan ". Jurnal Thesis. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Worby, Cynthia. 2007. Memahami Segala Tentang Yoga. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Yanti, S. Jannah. Dkk. 2017. Pengaruh Mind Control Training Terhadap Mental Toughnes Pada Atlet Ukm Bola Basket Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Psikologi Pendidikan. Volume 04 Nomor 1 Tahun (2017).
- Usnaini, . 2014. "Bab Iii Metode Penelitian". Tersedia: [Http://Eprints.Undip.Ac.Id/43154/3/Bab\\_Iii.Pdf](http://Eprints.Undip.Ac.Id/43154/3/Bab_Iii.Pdf). 10 Maret 2018 18:20 Wib.