

## **PERFORMANCE ANALISIS PENGUASAAN DAN PERKEMBANGAN GERAK ATLET PENCAK SILAT**

Oleh

Putri Dwi Oktavianingrum<sup>1</sup>, Kurniati Rahayuni<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Malang

Email: [putri.dwi.2106316@students.um.ac.id](mailto:putri.dwi.2106316@students.um.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis performance penguasaan dan perkembangan gerak atlet pencak silat kategori seni beregu. Dimana pelatih dapat memantau perkembangan performance atletnya dari kejuaraan satu dengan kejuaraan yang lain. Dengan menggunakan analisis tersebut, pelatih dapat memantau kesalahan gerak pada atlet lalu dapat di evaluasi dan diperbaiki sehingga atlet dapat melakukan progres disetiap latihan untuk mencapai top performance. Dengan adanya penelitian ini, dapat menjadi rujukan pelatih pencak silat kategori beregu dalam menganalisis performance atlet, mengetahui kelemahan dimana titik atlet melakukan kesalahan gerak, pelatih dapat melakukan evaluasi perbaikan gerak yang bertujuan untuk peningkatan performance atlet. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analisis dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan menganalisis data berupa video atlet pencak silat kategori beregu menggunakan aplikasi kinovea dengan durasi kecepatan 16,46 %. Kriteria subyek penelitian ini merupakan atlet beregu yang telah mengikuti kejuaraan sebanyak 3 kejuaraan dari bulan juli sampai dengan bulan desember 2024. Sumber data didapatkan dari 3 pasang atlet regu dari jawa timur, 2 pasang atlet putra dan 1 pasang atlet putri, dengan hasil data 9 dokumentasi, kemudian data tersebut dianalisis di setiap jurusnya. Setiap 1 dokumentasi terdapat 12 jurus, sehingga peneliti menganalisis 108 jurus. Hasil penelitian ini menunjukkan disetiap tim memiliki perbedaan, dari segi waktu, irama, dan perkembangan gerak atlet beregu.

**Kata kunci:** Pencak Silat, Kategori Beregu, Penguasaan Gerak, Perkembangan Gerak

### **A. PENDAHULUAN**

Pencak Silat merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Indoensia yang telah menjadi bagian penting dari warisan budaya bangsa. Pencak Silat merupakan salah satu peninggalan nenek moyang bangsa Indonesia yang senantiasa harus selalu dilestarikan (Dwiatmini et al., 2023), (Ediyono et al., 2023). Pencak Silat memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai atraksi wisata budaya, dengan pengeloan yang professional, pencak silat menjadi aset wisata budaya yang menarik minat wisatawan (Kusumo & Lemy, 2021). Pencak Silat merupakan hasil budaya Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi kemandirian dan integritasnya yang tunggal terhadap lingkungan hidup untuk mencapai keselarasan kehidupan (Gristyutawati et al.,

2012). Pencak Silat merupakan istilah payung yang digunakan di Indonesia dan Malaysia untuk menggambarkan ratusan genre seni bela diri tradisional dan modern yang dapat dilakukan secara solo atau berpasangan, dengan iringan musik ataupun tanpa iringan musik (Kartomi, 2011). Dalam kompetisi pencak silat kategori seni, terdapat 4 kategori utama, yaitu solo kreatif, tunggal, ganda, dan beregu.

Kategori beregu merupakan kategori didalam pencak silat yang dipertandingkan dengan tim berjumlah tiga orang dengan kubu yang sama, pesilat memperagakan jurus yang baku tertera didalam persilat mengenai gerak jurus beregu baku, gerakan dilakukan secara benar, mantap, penuh penjiwaan dan secara kompak (Nugroho & Hartoto, 2017). Sedangkan menurut (Khotimah et al., 2022), pencak silat kategori beregu merupakan gerakan jurus tangan kosong atau tanpa senjata yang beracuan dengan pernas IPSI. Artinya, pencak silat kategori beregu merupakan tim yang menampilkan gerakan-gerakan baku yang telah diatur dalam aturan pernas IPSI tahun 2024. Penilaian kategori ini terdiri dari beberapa aspek diantaranya, hafalan gerakan dimana disetiap anggota tim harus hafal dan menampilkan gerakan dengan urutan yang benar, semangat artinya setiap tim penampilan harus menunjukkan semangat dan energi yang tinggi, stamina dimana setiap tim pasangan beregu harus memiliki ketahanan fisik yang baik karena ketahanan fisik menjadi salah satu aspek penilaian (Mardius et al., 2023), dan kestabilan, dimana setiap tim harus menunjukkan keserasian dan kestabilan setiap gerakan yang dilakukan (Rosad, 2015). Performa pencak silat seni berbeda dengan kategori tanding, dimana unsur penilaiannya harus memperhatikan kebenaran jurus, urutan gerakan juga jurus, kekompakan, stamina, irama dan memperhatikan hukuman atau larangan yang dapat berdampak pengurangan nilai. Jurus beregu merupakan satu bentuk keterampilan secara kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerakan dan jurus yang terdiri dari 12 jurus yang harus digerakan secara bersama-sama oleh satu tim tiga orang pesilat, tanpa menghilangkan satu gerakan ataupun satu jurus, yang dilakukan dengan durasi waktu 3 menit. Jurus beregu terdapat 12 jurus dengan 100 gerakan jurus (Nugroho & Hartoto, 2017).

Penguasaan gerak merupakan sebuah perilaku yang bertujuan memahami sebuah teori ataupun teknik dasar yang bertujuan supaya atlet dapat menggerakkan gerakan teknik dengan baik, benar, dan secara mahir. Kemahiran teknik-teknik pencak silat haruslah diawali dengan penguasaan teknik dasar secara baik dan benar. Artinya seorang

atlet harus dapat memahami keterampilan teknik-teknik dasar didalam pencak silat, diantaranya keterampilan memukul, keterampilan tendangan lurus, keterampilan tendangan samping (T) keterampilan tendangan busur atau tendangan sabit (Suana & Rahmat, 2020). Penguasaan gerakan didalam kategori beregu tidak halnya mengenai gerakan saja namun juga pesilat diharuskan memiliki penguasaan irama dan juga kekompakan tim, penyesuaian gerakan irama pasangan. Penguasaan tersebut penting dalam penilaian atlet pencak silat kategori TGR, dimana juri menilai urutan gerakan dan ketepatan gerakan, berikut ini isi format penilaian kategori TGR diantaranya, Gerakan harus dilakukan secara serempak, apabila tidak serempak maka akan mengurangi nilai stabilitas, Nilai kemantapan jurus, gerakan jurus TGR harus jelas dan sesuai dengan maksud gerakan, serangan dan tangkisan harus keras dan cepat, menguasai gerakan klimakas atau gerakan sulit dimana atlet sering melakukan kesalahan pada gerakan tertentu, Nilai kemantapan : Gerakan mantap, Irama gerakan jelas dan teratur, tidak terlambat tempo melebihi toleransi pada interval tertentu, tetap dalam kondisi fisik prima, tidak tampak kehabisan napas, gerakan tidak boleh terlalu menahan lebih dari 4 detik apabila gerakan melebihi 4 detik maka akan mengalami pengurangan nilai (Yudi Rachman et al., 2023).

Dari perkembangan dari waktu ke waktu, pencak silat juga mengalami perkembangan dari tradisional menjadi ke modern, di beberapa daerah seperti Riau, Pencak Silat berkembang dengan melibatkan kolaboratif antara musisi dan alat musik dalam pertunjukan (Kartomi, 2011). Pencak Silat telah berkembang lebih sekedar gerakan fisik. Dalam menghadapi perkembangan zaman, perubahan berbasis teknologi menjadi hal yang tak bisa ditinggalkan dan Pencak Silat harus beradaptasi. Teknologi telah memainkan peran penting dalam pengembangan pencak silat, baik dalam pendidikan maupun didalam olahraga. Penggunaan multimedia interaktif, aplikasi Android, augmented, augmented realty (AR), dan virtual rearly (VR) telah terbukti meningkatkan pemahaman dan prestasi siswa dalam memahami gerakan dasar dan kompleks pencak silat, selain itu teknologi telah merubah cara penilaian dalam pertandingan pencak silat (Negeri Medan et al., 2023). Studi terbaru menyoroti pentingnya memasukkan nilai-nilai seperti rasa hormat dan kolaborasi dalam program penelitian, serta peran teknologi dalam meningkatkan hasil pembelajaran dan kinerja. Didalam penelitian (Negeri Medan et al., 2023) Untuk memonitoring perkembangan atlet dapat dilakukan dengan analisis

performa. Analisis performa didalam pencak silat kategori beregu merupakan pengamatan, pencatatan, perkembangan, kemahiran atlet beregu yang dibinanya (Dimiyati et al., 2020).

Model pembelajaran berbasis digital dibuat untuk meningkatkan keterampilan atlet pencak silat, memanfaatkan materi pengajaran berbasis aplikasi/web yang melampaui metode tradisional (Mulyana et al., 2024). Aplikasi soluler merupakan aplikasi penilaian diri berbasis android telah dikembangkan untuk membantu pelatih dalam mengevaluasi teknik dasar (Kurniawan et al., 2023), mencapai tingkat akurasi yang tinggi dalam pengenalan gerakan memberikan ukuran obyektif kinerja atlet pencak silat sehingga pelatih dapat mengamati setiap gerakan demi gerakan atletnya untuk dievaluasi (Kane et al., 2016). Namun sayangnya belum ditemukan analisis performance perkembangan dan penguasaan gerak pada atlet pencak silat kategori seni beregu. Sehingga pelatih kesulitan untuk memberikan evaluasi dan memantau perkembangan gerak pada atletnya.

Analisis performa seorang atlet seharusnya menjadi hal yang wajib dilakukan seorang pelatih. Tujuan penganalisisan performa juga untuk pedoman seorang pelatih dalam memberikan program latihan sesuai kebutuhan setiap atlet. Selanjutnya didata dan dilanjutkan dengan pengamatan progres setiap latihannya apakah anak didiknya mengalami peningkatan penguasaan dan kemahiran gerakan atau malah sebaliknya. Selain itu, supaya pelatih tidak kesulitan dalam memantau perkembangan atau penurunan yang dialami oleh atlet, namun jarang peneliti jumpai pelatih yang memiliki analisis performance dan perkembangan gerak atletnya karena pelatih hanya lebih fokus pada proses latihannya saja (Yudi Rachman et al., 2023). Hal tersebut disebabkan belum adanya rujukan atau penelitian sebelumnya mengenai tatacara menganalisis performa. Analisis performance pencak silat sering kita jumpai di dalam kategori fighting, sayangnya masih terbatasnya penelitian analisis pencak silat kategori seni bahkan didalam kategori beregu, maka dari itu, studi penelilitian “Analilsis performance atlet penguasaan dan perkembangan gerak atlet pencak silat kategori beregu” perlu dilakukan.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan proses analisis dokumentasi berupa video kejuaraan yang telah diikuti atlet pencak silat kategori beregu, analisis digunakan menggunakan aplikasi kinovea. Kriteria sample penelitian ini merupakan atlet beregu yang telah mengikuti

kejuaraan sebanyak 3 kejuaraan dari bulan juli sampai dengan bulan desember 2024. Sumber data didapatkan dari 3 pasang atlet regu dari jawa timur, 2 pasang atlet putra dan 1 pasang atlet putri, dengan hasil data 9 dokumentasi, kemudian data tersebut dianalisis di setiap jurusnya. Setiap 1 dokumentasi terdapat 12 jurus, sehingga peneliti menganalisis 108 jurus. Instrumen penelitian dalam penelitian ini meliputi wawancara, observasi dan dokumentasi.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analisis deskriptif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif, penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang sangat tepat untuk menjawab masalah penelitian, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dan menggunakan pisau analisis untuk menjawab pertanyaan penelitian (Waruwu, 2024). Pengelolaan data hasil penelitian kualitatif perlu dikelola dengan baik sehingga peneliti dapat menemukan jawaban atas pertanyaan peneliti yang dilakukan, data deskriptif, berupa tulisan tentang tingkah laku manusia yang dapat diamati, hasil pengamatan tersebut berupa uraian rinci tentang situasi, kejadian, interaksi, dan tingkah laku yang diamati di lapangan dengan menggunakan bahan dokumen dan rekaman (Huberman & Miles, 1992).

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

#### **1. Hasil Penelitian**

Peneliti menggunakan metode dokumentasi kepada 3 pasang atlet yang telah mengikuti kejuaraan pencak silat. Kriteria sample penelitian ini merupakan atlet beregu yang telah mengikuti kejuaraan sebanyak 3 kejuaraan dari bulan juli sampai dengan bulan desember 2024. Sumber data didapatkan dari 3 pasang atlet regu dari jawa timur, 2 pasang atlet putra dan 1 pasang atlet putri, dengan hasil data 9 dokumentasi, kemudian data tersebut dianalisis di setiap jurusnya. Setiap 1 dokumentasi terdapat 12 jurus, sehingga peneliti menganalisis 108 jurus. Dari analisis jurus tersebut memperoleh hasil sebagai berikut :

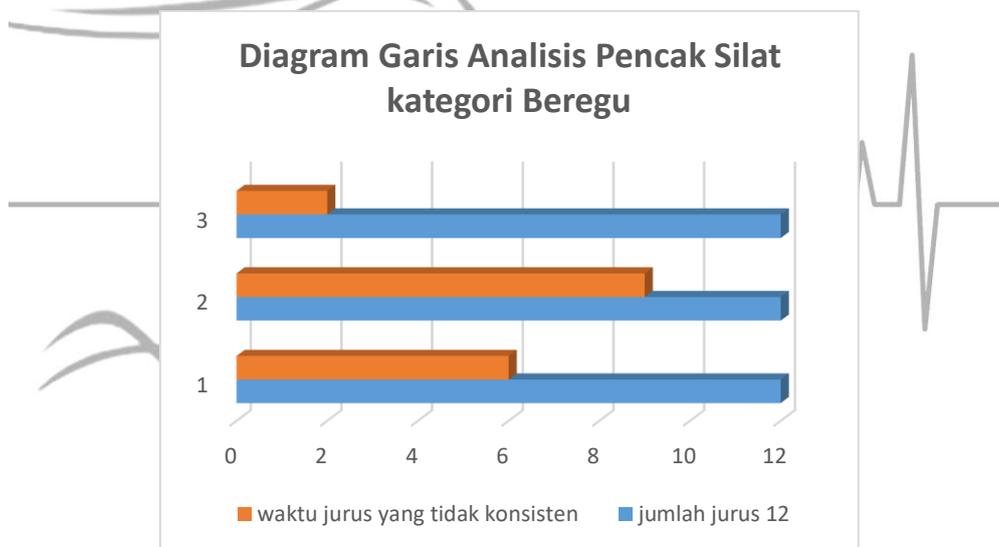
##### **a. waktu**

Analisis Tim A, berdasarkan analisis data waktu peragaan jurus dari tiga kejuaraan yang diikuti, item satu jurus (1-6) waktunya masih belum konsisten, dilihat dari setiap jurusnya jurus 1-6 selisih setiap jurusnya lebih dari 3 detik. Sedangkan di item dua jurus

(7-12) disetiap jurusnya gerakan waktu lebih konsisten karena waktu peragaannya setiap jurusnya hamper sama, kurang dari 3 detik selama 3 kejuaraan.

Analisis Tim B, berdasarkan analisis data waktu peragaan diketiga kejuaraan yang diikuuti, jurus 1-9 waktunya masih belum konsisten, dilihat dari setiap jurusn 1-9 selisih waktu setiap jurusnta lebih dari tiga detik. Sedangkan untuk jurus 9-12 waktu peragaan jurusnya sudah konsisten.

Analisis Tim C, berdasarkan analisis data waktu peragaan jurus beregu di tiga kejuaraan yang diikuti, waktu setiap jurus hampir konsisten dari jurus 2, jurus 3, jurus 4, jurus 5, jurus 6, jurus 7, jurus 9, jurus 10, jurus 11, jurus 12 dan hanya jurus 1 dan jurus 8 yang belum konsisten silisih waktu dua jurus tersebut lebih dari 3 detik.

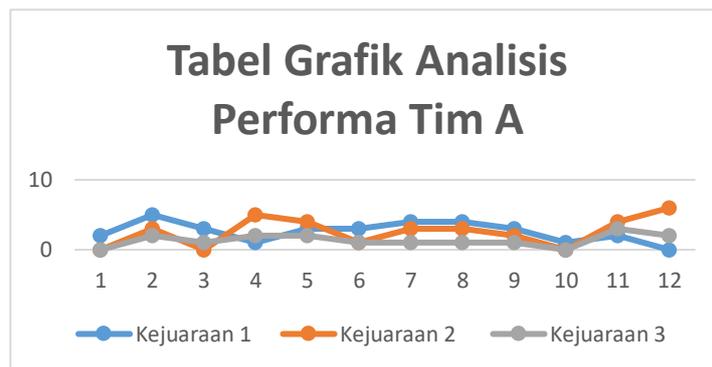


Gambar 1. Diagram garis Analisis Silat Kategori Beregu

Berdasarkan grafik waktu dari tim A, B dan C dapat disimpulkan bahwa konsistensi waktu tim A 50% atau masih setengah jurus, sedangkan tim B konsistensi waktu masih 25%, dan tim C konsistensi waktu 80%. Didalam lapangan atlet diharuskan konsisten waktu dari setiap jurus, dari jurus 1-12 waktunya harus sama, konsistensi waktu tersebut dipengaruhi oleh faktor proses latihan yang terlaksana, semakin lama atlet regu melaksanakan program latihan maka semakin konsisten juga waktu disetiap jurusnya. Tim A atlet yang sudah cukup lama sudah 1 tahun melaksanakan program latihan, Tim B atlet baru terbentuk 6 bulan, sedangkan atlet C merupakan atlet lama yang sudah terbentuk dari 2 tahun.

b. Analisis performa dan perkembangan gerak beregu

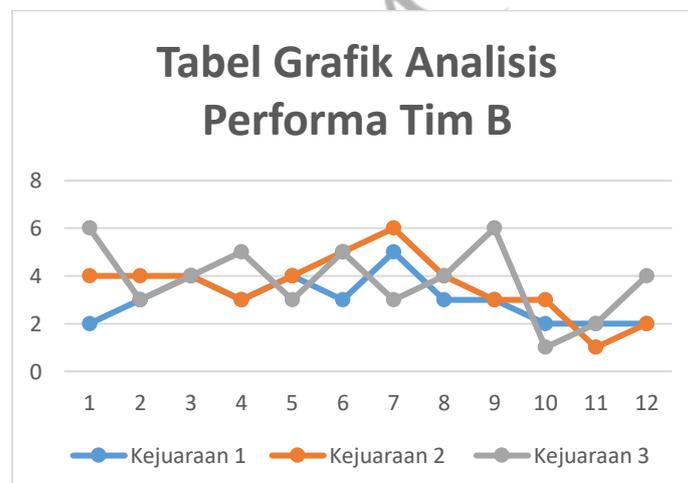
**TIM A**



Gambar 2. Tabel Grafik Analisis Performa Tim A

Pembahasan : Dari grafik analisis kesalahan gerak dari Tim A dari kejuaraan kejuaraan 1 terdapat banyak kesalahan gerakan, dikejuaraan ke 2 kesalahan gerakan mulai berkurang, namun juga masih ada beberapa gerakan yang masih banyak yang salah di jurus 4, 11 dan 12. Dikejuaraan ke 3 kesalahan gerak mulai berkurang, kesimpulan analisis kesalahan gerak di kejuaraan 1 sampai kejuaraan 3 mengalami penurunan dan kesalahan gerakan, artinya progres dalam setiap latihan. Tim regu A melakukan perbaikan gerakan di setiap kesalahan gerakan yang dominan di kategori regu ini merupakan kekompakan dan keselarasan gerak ketika interval dan beberapa di jurus, dan awalan sikap pasang yang tidak sama sehingga mempengaruhi gerakan selanjutnya tidak sama.

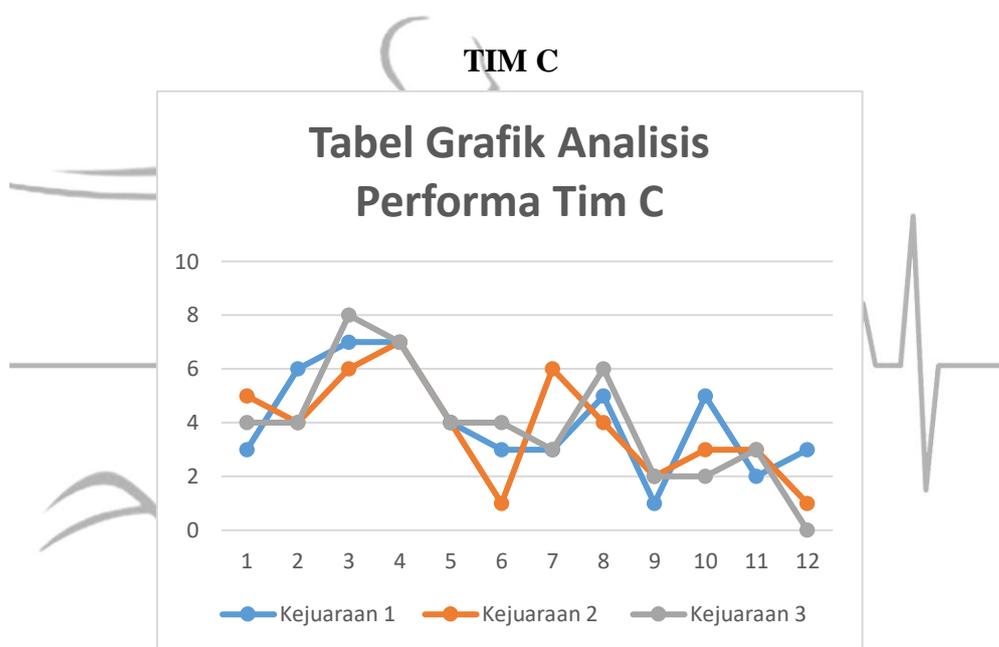
**TIM B**



Gambar 3. Tabel Grafik Analisis Performa Tim B

Pembahasan : Dari grafik analisis kesalahan gerak dari Tim B dari kejuaraan kejuaraan 1 di jurus awal terdapat sedikit kesalahan gerak, dikejuaraan ke 2 kesalahan gerak

semakin bertambah, dan dikejuaraan ke 3 kesalahan gerak semakin bertambah. Dilihat dari kejuaraan ke 1 sampai ke 3 belum mengalami progress perkembangan gerak bahkan kesalahan gerak semakin banyak, artinya Tim regu B belum fokus melakukan perbaikan gerakan disetiap jurusnya. Kesalahan gerakan yang dominan di kategori regu ini merupakan kekompakan dan keselarasan gerak ketika interval dan beberapa di jurus, awalan sikap pasang yang tidak sama sehingga mempengaruhi gerakan selanjutnya tidak sama, beberapan pandangan wajah yang tidak sama.



Gambar 3. Tabel Grafik Analisis Performa Tim C

Pembahasan : Dari analisis kesalahan gerak dari Tim C dari kejuaraan kejuaraan 1 terdapat cukup banyak kesalahan gerak, di kejuaraan ke 2 terdapat sedikit grafik penurunan kesalahan gerak di jurus akhir, dikejuaraan ke 3 di jurus awal peningkatan kesalahan gerak di jurus akhir penurunan kesalahan gerak. Dilihat dikejuaraan 1 sampai ke 3 belum mengalami progress perkembangan gerak , artinya Tim regu C belum fokus melakukan perbaikan gerakan disetiap jurusnya. Dilihat dari kejuaraan 1, 2 dan 3 kesalahan geraknya tidak menurun namun malah tambah banyak dan sama dengan kejuaraan sebelumnya. Kesalahan gerakan yang dominan di kategori regu ini merupakan kekompakan dan keselarasan gerak ketika interval dan beberapa di jurus, awalan sikap pasang yang tidak sama sehingga mempengaruhi gerakan selanjutnya tidak sama, beberapan pandangan wajah yang tidak sama.

---

## 2. Pembahasan Hasil Penelitian

Setiap atlet melaksanakan program latihan 3x, 6x, ataupun 9x setiap minggunya, gerakan akan berubah-ubah. Namun ketika atlet melakukan program latihan 15x gerakan akan menetap menurut Dr. Devi Tirtawirya, M.Or pelatih pelatihan fisik level 1. Artinya atlet regu sebelum mengikuti kejuaraan atau setelah melaksanakan evaluasi gerakan harus melaksanakan program latihan lebih dari 15x program latihan, agar gerakan menetap didalam diri atlet. Artinya keselarasan gerak akan terbentuk apabila atlet regu telah melaksanakan program latihan dengan baik dan benar lebih dari 15x pertemuan. Ketika atlet regu mengikuti beberapa event, akan lebih baik gerakannya atlet melakukan evaluasi disetiap event yang diikuti, artinya setiap event yang diikuti atlet regu merubah beberapa gerakannya untuk perbaikan. Karena apabila gerakan tidak ada evaluasi dan perbaikan maka gerakan akan monoton dan tidak akan ada peningkatan performance.

Setiap atlet beregu gerakannya akan lebih stabil apabila memiliki konsistensi dalam waktu disetiap jurusnya, jadi gerakan akan lebih berirama tanpa menghawatirkan waktu akan berlebih ketika gong selesai dibunyikan. Namun, dilihat hasil analisis Waktu 3 Tim diatas, 3 TIM beregu memiliki beberapa perbedaan dalam konsistensi waktunya. Tim A konsisten waktu gerakannya 50% artinya regu A harus melakukan latihan yang lebih konsisten di jurus 7 sampai dengan jurus 12. Tim B konsistensi waktunya masih 25% artinya regu B harus melakukan latihan untuk konsistensi waktu jurus 1-9. Sedangkan Tim C konsistensi waktunya mencapai 80%, Tim regu C harus melakukan perbaikan konsistensi waktu jurus 1 dan 8. Dilihat dari hasil tersebut konsisten waktu yang tinggi yaitu Tim C. hal tersebut terjadi karena faktor lama latihan yang dilakukan. Tim A atlet yang sudah cukup lama sudah 1 tahun melaksanakan program latihan, Tim B atlet baru terbentuk 6 bulan, sedangkan atlet C merupakan atlet lama yang sudah terbentuk dari 2 tahun.

Dilihat dari Tim Regu A, analisis kesalahan gerak di kejuaraan 1 sampai kejuaraan 3 mengalami penurunan dan kesalahan gerakan, artinya dalam proses latihan latihan Tim A mengalami progres latihan yang baik. Tim regu A melakukan perbaikan gerakan setiap kesalahan gerakan. Irama Tim A yaitu, jurus lama interfal cepat. Kesalahan gerak yang dominan di kategori regu ini merupakan kekompakan dan keselarasan gerak ketika interval dan beberapa di jurus, dan awalan sikap pasang yang tidak sama sehingga mempengaruhi gerakan selanjutnya tidak sama. Dari analisis jurus beregu Tim A, model

---

latihan yang ditawarkan untuk Tim regu A yaitu perbaikan sikap pasang yang diulang berkali-kali dan mengulang titik yang gerakan kurang selaras, lalu melakukan latihan imagery agar pesilat lebih fokus dalam mempragakan jurus beregu dan melatih timer di jurus ke 7 sampai dengan 12 agar lebih konsiten.

Dilihat dari Tim Regu B, kejuaraan ke 1 sampai ke 3 belum mengalami progres perkembangan gerak bahkan kesalahan gerak semakin banyak, artinya Tim regu B belum fokus melakukan perbaikan gerakan disetiap jurusnya. Dilihat dari gerakan beregu Tim B banyak gerakan yang belum selaras disikap pasang tangan, gerakan yang belum selaras dominan di tangan ketika interval, didalam posisi kaki yang tidak sama (pola langkah) sehingga dari kesalahan tersebut berakibat gerakan selanjutnya. Kesalahan gerakan yang dominan di kategori regu ini merupakan kekompakan dan keselarasan gerak ketika interval dan beberapa di jurus, awalan sikap pasang yang tidak sama sehingga mempengaruhi gerakan selanjutnya tidak sama, beberapan pandangan wajah yang tidak sama. Dari analisis beregu Tim B, model latihan yang ditawarkan berlatih waktu disetiap jurusnya agar lebih konsisten, melatih kembali pola pasang pesilat dengan memperhatikan pola langkah, mengulang gerakan-gerakan yang kurang selaras, melakukan latihan kering dengan imagery, dan melatih irama membedakan anatara jurus dan interval.

Dilihat dari Tim regu C belum fokus melakukan perbaikan gerakan disetiap jurusnya. Dilihat dari kejuaraan 1, 2 dan 3 kesalahan geraknya tidak menurun namun malah tambah banyak dan sama dengan kejuaraan sebelumnya. Irama Tim C yaitu interfal lama jurus cepat. Kesalahan gerakan yang dominan di kategori regu ini merupakan kekompakan dan keselarasan gerak ketika interval dan beberapa di jurus, awalan sikap pasang yang tidak sama sehingga mempengaruhi gerakan selanjutnya tidak sama, beberapan pandangan wajah yang tidak sama, Tim regu C lebih fokus ke perbaikan waktu belum perbaikan disetiap jurusnya, karena waktu dijurus Tim Regu C lebih konsisten namun belum ada perubahan untuk kesalahan jurusnya. Dari analisis Tim Regu C, model latihan yang ditawarkan ialah perbaikan setiap titik yang masih belum sama, latihan flexibility, melakukan imagery agar lebih fokus.

## D. KESIMPULAN

Konsistensi waktu latihan mempengaruhi stabilitas gerakan. Analisis menunjukkan perbedaan konsistensi di antara tiga tim. Tim A memiliki 50% konsistensi, Tim B 25%, dan Tim C 80%. Tim C memiliki latihan lebih lama, sehingga lebih konsisten. Tim A menunjukkan peningkatan dalam mengurangi kesalahan gerakan, tetapi masih perlu memperbaiki kekompakan. Latihan yang dianjurkan termasuk repetisi posisi awal dan teknik imagery. Tim B belum menunjukkan kemajuan dan banyak kesalahan, terutama dalam konsistensi gerakan. Disarankan untuk berfokus pada pola gerakan dan kelancaran. Tim C juga mengalami masalah serupa, meski lebih baik dalam waktu. Disarankan agar Tim C lebih memperhatikan kesalahan gerakan dan menggunakan teknik imagery untuk meningkatkan fokus.

### Daftar Pustaka

- Dimiyati, Irianto, D. P., & Lumintuarso, R. (2020). Exploring the psychological skills of Indonesian Pencak Silat Athletes at the 18th Asian games. *Ido Movement for Culture*, 20(2), 10–16. <https://doi.org/10.14589/ido.20.2.2>
- Dwiatmini, S., Listiani, W., & Rustiyanti, S. (2023). Media Pembelajaran Artistik Pencak Silat: Analisis Literatur Terbitan Scopus Tahun 2021-2023. *Sebatik*, 27(1), 215–222. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v27i1.2245>
- Ediyono, S., Nugraha, R. S., & Hilal, A. Al. (2023). Indigenous Knowledge and Philosophy in Pencak Silat Tradition. *Digital Press Social Sciences and Humanities*, 9, 00019. <https://doi.org/10.29037/digitalpress.49451>
- Gristyutawati, A. D., Purwono, E. P., & Widodo, A. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *Physical Education, Sport, Health and Recreation 1*, 1(3), 129–135.
- Huberman, & Miles. (1992). Teknik Pengumpulan dan Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 02(1998), 1–11.
- Kane, S. N., Mishra, A., & Dutta, A. K. (2016). Preface: International Conference on Recent Trends in Physics (ICRTP 2016). *Journal of Physics: Conference Series*, 755(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- Kartomi, M. (2011). Traditional and modern forms of pencak silat in Indonesia: The Suku Mamak in Riau. *Musicology Australia*, 33(1), 47–68. <https://doi.org/10.1080/08145857.2011.580716>
- Khotimah, M. N., Syaifullah, R., & Hendarto, S. (2022). The Physical Condition of The Sukoharjo Pencak Silat Athlete in Team Category. *Sports Medicine Curiosity Journal*, 1(2), 68–76. <https://doi.org/10.15294/smcj.v1i2.61662>
- Kurniawan, M. F., Ihsan, N., Irawan, R., & Putra, A. N. (2023). Development of android-based self-assessment applications basic pencak silat techniques SMAN 1 Bengkalis. *Jorpres*, 19(2), 165–177.
- Kusumo, E., & Lemy, D. M. (2021). Pengembangan Budaya Pencak Silat Sebagai Atraksi Pariwisata Budaya Di Indonesia (Studi Pada Perguruan Pencak Silat Merpati Putih). *Jurnal Pariwisata Pesona*, 6(1), 75–80. <https://doi.org/10.26905/jpp.v6i1.5872>

- Mardius, A., Barlian, E., & Ihsan, N. (2023). Development of a Media Display of the Truth F Single-Motion for Athletes, Coaches, and Referees-Judges Pencak Silat in Padang City. *Curricula: Journal of Teaching and Learning*, 8(1), 21–29. <https://doi.org/10.22216/curricula.v8i1.2070>
- Mulyana, M., Sagitarius, S., Ajid, O. N., & Novian, G. (2024). Digital-based pencak silat learning in Indonesia. *Retos*, 60, 1205–1212. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.107986>
- Negeri Medan, U., Author, C., & Sinulingga, A. (2023). Unveiling technology's integral role in pencak silat: A systematic literature review Albadi Sinulingga 1abcd, \* , Indra Kasih 1bcd , Sanusi Hasibuan 1cde , Dicky Edwar Daulay 1bce & Nagoor Meera Abdullah 2bc. *Journal Sport Area*, 9(1), 20–29. <https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol9>
- Nugroho, F. A., & Hartoto, S. (2017). Penerapan Audio-visual terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Beregu Baku IPSI. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(03), 640–646.
- Rosad, A. (2015). Pengaruh Progam Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Teknik Bantingan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Latihan Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 2 Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 7–10.
- Suana, Y. T., & Rahmat, Z. (2020). Overload adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, atau beban yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1). <https://www.jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/667%0Ahttps://www.jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/667/310>
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan dan Peran di Bidang Pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198–211. <https://doi.org/10.59698/afeksi.v5i2.236>
- Yudi Rachman, Indra Safari, Adang Sudrazat, & Alifya Ananda Pradana. (2023). The Influence of Block Practice and Random Practice on Mastery of a Series of Pencak Silat Team Moves. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(4), 1159–1170. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i4.31026>