



## **Meningkatkan keterampilan gerak kata "empi" melalui kombinasi latihan *hurdle drill* dan *imagery* karateka lemkaru Banjarmasin**

### ***Improving the movement skills of the word "empi" through a combination of hurdle drill exercises and Banjarmasin lemkaru karate imagery***

Baidillah<sup>1</sup>, Syamsul Arifin<sup>2</sup>, Mashud<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: baidillahdillah031@gmail.com<sup>1</sup>, mashud@ulm.ac.id<sup>2</sup>, syamsul\_arifin@ulm.ac.id<sup>3</sup>

#### **ABSTRAK**

Berbagai cabang olahraga seperti sepak bola, bola voli, bola basket, dan karate telah berkembang pesat di Indonesia. Karate merupakan beladiri keras dengan teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, sabetan, dan elakan. Dalam karate, keterampilan kata sangat penting, terutama kata "Empi" yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan yang luar biasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kombinasi latihan fisik *hurdle drill* dan latihan mental *imagery* terhadap peningkatan keterampilan gerakan kata "Empi" pada karateka di Lemkari Banjarmasin. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan model siklus, melibatkan 26 responden dengan rentang usia 5 hingga 20 tahun dan pengalaman latihan 1 hingga 10 tahun. Pada siklus I, hasil pengamatan menunjukkan 57,7% karateka berada dalam kategori bagus, 11,5% dalam kategori dapat diterima, dan 30,8% dalam kategori buruk. Setelah mengikuti latihan kombinasi *hurdle drill* dan *imagery*, pada siklus final terdapat peningkatan persentase karateka dalam kategori bagus menjadi 61,5%, dapat diterima menjadi 23,1%, dan buruk menjadi 15,4%. Uji gain menunjukkan peningkatan kategori bagus sebesar 6,5%, kategori dapat diterima sebesar 100%, dan kategori buruk berkurang 50%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi latihan fisik *hurdle drill* dan latihan mental *imagery* memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan gerakan kata "Empi" pada karateka, yang dapat membantu mereka mencapai tingkat keunggulan dalam karate.

**Kata kunci:** latihan *hurdle drill*; latihan *imagery*; keterampilan kata "Empi"

*Various sports such as football, volleyball, basketball and karate have developed rapidly in Indonesia. Karate is a hard martial art with physical techniques such as punches, kicks, blocks, slashes, and dodges. In karate, kata skills are very important, especially the kata "Empi" which requires tremendous strength, balance, coordination and speed. This study aims to evaluate the effect of a combination of physical hurdle drill training and mental imagery training on improving the movement skills of the word "Empi" in karateka at Lemkari Banjarmasin. The research method used was classroom action research with a cycle model, involving 26 respondents with an age range of 5 to 20 years and 1 to 10 years of training experience. In the first cycle, the observations showed that 57.7% of karateka were in the good category, 11.5% in the acceptable category, and 30.8% in the bad category. After participating in the combination of hurdle drill and imagery training, in the final cycle there was an increase in the percentage of karateka in the good category to 61.5%, acceptable to 23.1%, and bad to 15.4%. The gain test shows an increase in the good category by 6.5%, the acceptable category is 100%, and the bad category is reduced by 50%. The results of this study indicate that the combination of physical hurdle drill training and mental imagery training has the potential to improve the movement skills of the word "Empi" in karateka, which can help them achieve a level of excellence in karate.*

**Keywords:** *hurdle drill s; imagery exercises; skill word "Empi"*

#### **INFO ARTIKEL**

##### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 07 Juni 2023  
Disetujui : 03 Juli 2023

##### **Alamat Korespondensi:**

Baidillah



Tersedia secara *online* Juli 2023

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16647>

Magister Pendidikan Jasmani,  
Pascasarjana Universitas Lambung  
Mangkurat

## **PENDAHULUAN**

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat ditengah-tengah masyarakat seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw, tenis lapangan, dan berbagai macam cabang olahraga permainan. Sedangkan olahraga yang bersifat berladiri juga sudah sangat berkembang di Indonesia seperti pencak silat, tarung derajat, wushu, karate, dan tae kwon do. Olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang memerlukan kecakapan teknik dan keterampilan gerak yang baik. Karate telah menjadi olahraga prestasi yang membutuhkan pembinaan yang matang baik secara fisik maupun mental. Dalam seni bela diri, keterampilan gerak memiliki peran yang sangat penting, terutama dalam karate (Irfan, 2018; Kadir, 2011).

Cabang olahraga karate juga memiliki tiga teknik karate, seperti kihon, kata, dan kumite. Dari tiga karakteristik tersebut kata sebagai penentu baik ataupun buruk hasil latihan karateka selama ini, tampilan kata secara otomatis menentukan kualitas dari kihon yang mereka latih selama. Hal ini sejalan dengan kutipan diatas bahwa kata yang diartikan perpaduan semua teknik dasar atau kihon. Keterampilan gerak adalah aspek penting dalam seni bela diri, terutama dalam karate. Salah satu gerakan yang dihormati dan digunakan dalam banyak teknik adalah gerakan kata "Empi". Gerakan ini membutuhkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan yang luar biasa untuk dieksekusi dengan benar (Asnaldi, 2019; Piepiora et al., 2017).

Salah satu gerakan yang sangat dihormati dan digunakan dalam banyak teknik karate adalah gerakan kata "Empi". Gerakan ini melibatkan irama dan koordinasi yang baik, serta membutuhkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan yang luar biasa untuk dieksekusi dengan benar. Meskipun para karateka telah menghabiskan banyak waktu dan usaha untuk melatih gerakan kata "Empi", seringkali sulit bagi mereka untuk mencapai tingkat keterampilan yang diinginkan. Mereka sering mengalami kesulitan dalam memperbaiki teknik, mencapai kecepatan optimal, dan meningkatkan pemahaman tentang gerakan ini (Matutu et al., 2019; Subekti, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Karateka Lemkari Dojo Banjarmasin, ditemukan adanya permasalahan dalam penguasaan gerakan kata "Empi" oleh karateka. Banyak karateka yang mengalami kesulitan dalam menampilkan gerakan kata dengan baik, sehingga gerakan yang mereka lakukan terlihat kaku, tidak bertenaga, dan kurang fokus. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas dari keterampilan gerak kata "Empi" yang mereka latih. Sebagai respons terhadap permasalahan ini, Lemkari Banjarmasin (Lembaga Karateka Indonesia) telah berdedikasi untuk mengembangkan dan

mempromosikan seni bela diri karate di kota Banjarmasin. Organisasi ini fokus pada melatih para karateka lokal agar memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk mencapai tingkat keunggulan dalam karate (Bimantara, 2019).

Dalam seni bela diri karate, latihan fisik menjadi fokus utama dalam mengembangkan keterampilan gerak yang kuat. Namun, selain latihan fisik, pentingnya juga ditekankan pada latihan mental dengan menggunakan teknik *imagery*. Teknik ini memiliki peran yang tak kalah signifikan dalam memperbaiki aspek kognitif, fokus, dan pemahaman konsep gerakan yang esensial dalam karate. Dengan menggabungkan latihan fisik seperti latihan *hurdle drill* dengan latihan mental menggunakan teknik *imagery*, karateka dapat mencapai hasil yang lebih optimal dalam pengembangan keterampilan gerak (Bimantara, 2019; Hariyanto et al., 2021).

Latihan *hurdle drill* merupakan latihan yang sangat bermanfaat bagi karateka dalam mengembangkan berbagai aspek gerakan. Latihan ini memiliki banyak manfaat fisik yang dapat meningkatkan kualitas gerakan dan performa atlet salah satunya dapat membantu meningkatkan improvisasi dalam berbagai aspek gerakan, dengan melewati rintangan-rintangan yang diletakkan pada lintasan, atlet karate harus dapat secara cepat dan efisien menyesuaikan gerakan mereka. Hal ini melibatkan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan situasi dan memanfaatkan keterampilan gerak yang telah dipelajari. Selain itu, latihan *hurdle drill* juga membantu meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, dan kekuatan pada berbagai bagian tubuh atlet. Melalui latihan ini, atlet karate dapat mengembangkan kekuatan otot inti, kaki, dan lengan yang penting dalam teknik dan gerakan karate. Latihan *hurdle drill* juga melibatkan elemen kecepatan dan kelincahan, yang diperlukan dalam situasi pertandingan yang cepat dan dinamis. Kemudian, latihan *hurdle drill* memiliki manfaat pada sistem saraf dan kelompok otot yang terkait. Melalui latihan ini, atlet karate dapat meningkatkan koordinasi antara otak dan otot, meningkatkan responsivitas saraf, dan memperbaiki timing dalam gerakan mereka. Hal ini penting dalam menghasilkan gerakan yang presisi dan efektif dalam karate (Aulia et al., 2019)

Selain penggunaan metode latihan untuk mencapai performa terbaik secara fisik dan teknik, dibutuhkan juga keterampilan mental. Salah satu bentuk keterampilan mental yang harus dimiliki oleh karateka adalah kemampuan *imagery*. Latihan *imagery* merupakan cara yang dapat membantu pemain pemula menguasai teknik dengan lebih mudah, yaitu dengan membayangkan gerakan-gerakan yang terkait dengan teknik tersebut. Dalam konteks sederhana, *imagery* berarti menghayal atau membayangkan. Menurut Mardhika (2015, hlm 108), *imagery* merupakan proses simulasi dalam otak yang memungkinkan seseorang membentuk gambar-gambar dalam pikirannya. *Imagery* dapat digunakan oleh atlet ketika mereka sedang belajar keterampilan

gerakan baru dalam olahraga. Prosesnya melibatkan pengulangan gerakan tersebut dalam pikiran, sehingga atlet dapat memperoleh pemahaman yang baik dengan menggambarkan gerakan tersebut dalam pikiran mereka. Dengan demikian, atlet dapat mendeteksi kesalahan dalam gerakan dan memperbaikinya, serta meningkatkan hasil dan prestasi dalam karate (Aulia et al., 2019; Bimantara, 2019).

Latihan *imagery*, atau sering disebut juga visualisasi mental, telah terbukti sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik dalam berbagai bidang, termasuk olahraga. Teknik ini melibatkan menggambarkan dengan jelas dalam pikiran bagaimana gerakan seharusnya dieksekusi, termasuk posisi tubuh, kekuatan, dan keseimbangan. Dalam konteks karate, latihan *imagery* dapat digunakan sebagai alat yang kuat untuk meningkatkan keterampilan gerak kata "Empi". Dengan memvisualisasikan gerakan ini secara terperinci dalam pikiran mereka, karateka dapat memperkuat koneksi antara otak dan otot, membantu mereka mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang gerakan ini, dan meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan (Festiawan, 2021; González, 2009; Gunawan et al., 2022)

Kombinasi antara latihan fisik *hurdle drill* dan latihan mental *imagery* memiliki potensi besar untuk meningkatkan keterampilan atlet karate dalam mempelajari teknik-teknik baru dan mempertajam keterampilan teknik yang sudah dikuasai. Dengan menggunakan metode penggabungan *hurdle drill* dan *imagery*, atlet karate dapat meningkatkan keterampilan fisik dan psikis mereka secara keseluruhan. Latihan fisik *hurdle drill* membantu membangun fondasi fisik yang kuat, sedangkan latihan mental *imagery* membantu mengasah konsentrasi, visualisasi, dan fokus atlet. Dengan demikian, kombinasi ini dapat memperkuat interaksi antara aspek fisik dan mental dalam prestasi karate atlet. Kombinasi latihan *hurdle drill* dan *imagery* dalam penelitian yang dilakukan oleh Sisca Aulia, Supriatna, Sulistyorini (2019) disebutkan sebagai metode yang efektif dan memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan shooting bola basket (Aulia et al., 2019).

Melalui pelatihan *imagery* yang diberikan kepada karateka di Lemkari Banjarmasin, diharapkan para anggota organisasi dapat mengatasi kendala dan kesulitan yang mungkin mereka hadapi dalam menguasai gerakan kata "Empi". Dengan menggunakan teknik ini sebagai tambahan untuk latihan fisik rutin mereka, diharapkan karateka akan dapat mengasah keterampilan gerak mereka dengan lebih efektif, mencapai tingkat keunggulan yang lebih tinggi, dan memperoleh rasa percaya diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan kompetisi (Firmansyah, 2011).

## PEMBAHASAN

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *hurdle drill* dan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan gerakan kata empi Karateka Lemkari Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yaitu model siklus yang dikembangkan Kemmis dan Mc Taggart yaitu Siklus I dan Siklus II, yang terdiri atas 4 (empat) tahap yaitu; 1) tahap perencanaan/*planning*, 2) tahap pelaksanaan tindakan/*action*, 3) tahap observasi/*observation*, dan 4) tahap refleksi/*reflection*. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah berjumlah 26 orang terdiri dari responden laki-laki dan perempuan pada rentang usia 5 hingga 20 tahun dengan periode atau lama latihan berkisar 1 hingga 10 tahun (Lindsay et al., 2019).

### 1. Siklus I

Peneliti melibatkan 3 orang penguji sebagai observer yang mendukung kelancaran penelitian. Hasil tes keterampilan dengan menggunakan tes Keterampilan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil pengamatan terhadap keterampilan kata empi pada siklus I disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil pengamatan keterampilan gerak kata empi siklus I awal

No	Kategori Penilaian	Kategori angka penilaian	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bagus	7-7,9	15	57,7
2	Dapat Terima	6 – 6,9	3	11,5
3	Buruk	5 – 5,9	8	30,8
	Total		26	100,0

Data primer (2023)

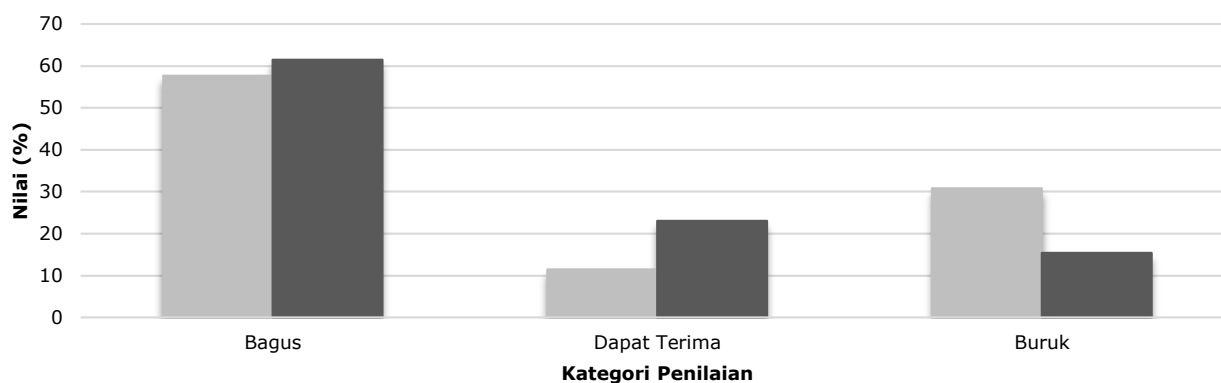
Berdasarkan data pada tabel 1, hasil pengamatan keterampilan kata empi pada siklus awal penelitian. Persentase karateka yang berada dalam kategori bagus sebesar 57,7%, dapat diterima 11,5% dan buruk 30,8%. Kemudian disajikan pula data hasil pengamatan keterampilan gerak kata empi pada akhir siklus yang disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil pengamatan keterampilan gerak kata siklus I final

No	Kategori Penilaian	Kategori angka penilaian	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bagus	7-7,9	16	61,5
2	Dapat Terima	6 – 6,9	6	23,1
3	Buruk	5 – 5,9	4	15,4
	Total		26	100,0

Data primer (2023)

Data di atas menunjukkan persentase karateka dalam kategori bagus sebesar 61,5%, dapat diterima sebesar 23,1% dan buruk 15,45. Ditinjau dari hasil tersebut dihitung peningkatan pada siklus awal hingga siklus final pada diagram berikut ini:



Gambar 1. Diagram peningkatan gerakan kata empi siklus i awal ke siklus final

Setelah dilakukan uji gain dari data peningkatan di atas, didapatkan besar peningkatan (gain) pengamatan siklus final terhadap siklus awal sehingga didapatkan hasil gain kategori bagus sebesar 6,5%, kategori dapat diterima sebesar bertambah 100% dan kategori buruk sebesar berkurang 50% dari hasil observasi siklus awal. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penambahan persentase peserta karateka yang naik kategori setelah dilakukan latihan *hurdle drill* dan *imagery*.

Berdasarkan hasil tes keterampilan Gerak kata empi yang dilakukan oleh 3 penilai. Maka peneliti mendapatkan hasil pengamatan atlet pada siklus 1 terdapat beberapa temuan, beberapa atlet masih kesulitan melakukan Gerakan *hurdle drill* dan berkonsentrasi dalam melakukan *imagery*, beberapa atlet masih memiliki kuda-kuda yang belum memperlihatkan bentuk yang sebenarnya, beberapa atlet masih terlihat kaku saat melakukan transisi Gerakan dalam kata empi. Sehingga diperlukan adanya perbaikan dalam siklus selanjutnya.

## 2. Siklus II

Pada tahap ini peneliti melakukan telaahan dari siklus I tergambar dari hasil refleksi siklus I. Berdasarkan telaahan tersebut kemudian peneliti Menyusun program latihan baru yang disesuaikan pada kebutuhan atlet yaitu pada kuda-kuda dan transisi gerak dalam kata empi dengan latihan *hurdle drill* dan *imagery* yang sudah disesuaikan oleh pelatih.

Tabel 3. Hasil pengamatan keterampilan gerak kata empi siklus II awal

No	Kategori Penilaian	Kategori angka penilaian	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bagus	7-7,9	16	61,5
2	Dapat Terima	6 – 6,9	8	30,8
3	Buruk	5 – 5,9	2	7,7
	Total		26	100,0

Data primer (2023)

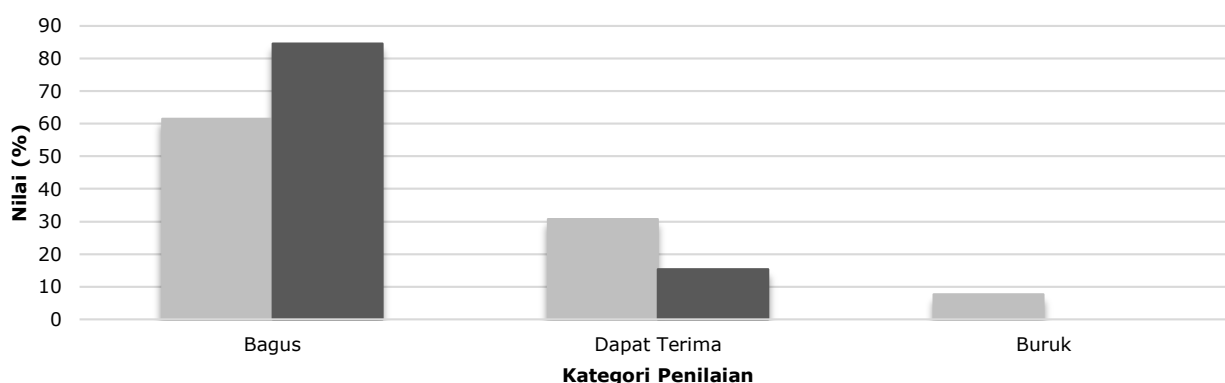
Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada observasi siklus awal menunjukkan atlet dalam melakukan Gerakan kata empi dimana mayoritas atlet masuk dalam kategori bagus yaitu sebanyak 16 atlet atau sebesar 61,5%, kategori dapat diterima yaitu sebanyak 8 atlet atau sebesar 30,8%, dan kategori buruk sebanyak 2 orang atau 7,7 %.

Tabel 4. Hasil Pengamatan Keterampilan gerak kata Siklus II final

No	Kategori Penilaian	Kategori angka penilaian	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bagus	7-7,9	22	84,6
2	Dapat Terima	6 – 6,9	4	15,4
3	Buruk	5 – 5,9	0	0
	Total		26	100,0

Data primer (2023)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada observasi siklus II final menunjukkan atlet dalam melakukan Gerakan kata empi dimana mayoritas atlet masuk dalam kategori bagus yaitu sebanyak 22 orang atau 84,6 % dan kategori dapat diterima sebanyak 4 orang atau sebesar 15,4%.



Gambar 2. Diagram peningkatan gerakan kata empi siklus II awal ke siklus II final

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa Latihan Gerakan empi dari siklus awal ke siklus final mengalami peningkatan yang lebih baik dibandingkan sebelumnya dimana atlet masuk kategori bagus mengalami peningkatan

sebesar 23,1%, atlet dengan kategori dapat diterima mengalami penurunan 15,4% dan atlet yang masuk kategori buruk sudah tidak ada lagi pada siklus II akhir ini. Ini artinya pada siklus II atlet mengalami peningkatan lebih baik dibandingkan siklus II awal dengan adanya latihan Gerakan empi menggunakan gerak *hurdle drill* dan latihan *imagery*.

Berdasarkan hasil tes keterampilan Gerak kata empi yang dilakukan oleh 3 penilai. Maka peneliti mendapatkan hasil pengamatan atlet pada siklus 2 terdapat beberapa temuan, beberapa atlet memperoleh kemudahan dalam melakukan Gerakan *hurdle drill* dan berkonsentrasi dalam melakukan *imagery*, hampir semua atlet memiliki kuda-kuda yang sudah memperlihatkan bentuk yang sebenarnya, dan atlet sudah terlihat tidak kaku saat melakukan transisi Gerakan dalam kata empi. Sehingga tidak diperlukan lagi adanya perbaikan dalam siklus selanjutnya.

Peningkatan keterampilan gerakan kata empi melalui kombinasi latihan *hurdle drill* dan *imagery* terhadap keterampilan gerak kata empi Karateka Lemkari Banjarmasin (PTO) dapat dilihat dari peningkatan siklus I ke siklus II. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi latihan *hurdle drill* dan *imagery* terhadap keterampilan gerak kata empi Karateka Lemkari Banjarmasin (PTO). Peningkatan keterampilan gerakan kata empi atlet karateka terjadi karena adanya perlakuan kombinasi latihan *hurdle drill* dan *imagery* (Reza et al., 2020).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sisca Aulia, Supriatna, Sulistyorini (2019) yang menyatakan bahwa kombinasi metode latihan *drill* dan *visual-imagery* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket. Selain itu penelitian juga diperkuat dengan pendapat Komarudin (2016: 98) bahwa latihan *imagery* sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elite pun menggunakan latihan *imagery* karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan performanya. Atlet melakukan latihan *imagery* dengan berbagai tujuan, ada yang berlatih untuk tujuan belajar keterampilan, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stres dan rintangan dalam olahraga baik itu cedera, latihan berat, dan gangguan lainnya (Aulia et al., 2019; Komaruddin, 2016; Simonsmeier et al., 2021).

Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian Noviantoro (2022) dimana terdapat hasil keterampilan kata yang lebih baik kelompok karateka dengan menggunakan latihan *imagery* dibandingkan yang tidak. Penelitian ini juga didukung beberapa penelitian lain yaitu keterampilan kata dan pemahaman gerakan lebih baik keterampilan kata, konsentrasi, dan pengendalian emosi dan kualitas gerakan kata dan penampilan kompetitif lebih baik. Hasil-hasil penelitian ini secara keseluruhan memberikan dukungan kuat akan efektivitas



latihan mental *imagery* dalam meningkatkan keterampilan kata empi pada karateka. Oleh karena itu, latihan *imagery* dapat dianggap sebagai salah satu metode yang efektif dan penting dalam mengembangkan kemampuan gerak dan performa karateka (Noviantoro et al., 2022; Williams & Cumming, 2015).

## **PENUTUP**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *hurdle drill* dan *imagery* memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan gerak kata "empi" pada karateka Lemkari Banjarmasin. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa latihan *hurdle drill* dan *imagery* dapat meningkatkan kualitas gerakan, ketepatan teknik, pemahaman gerakan, konsentrasi, dan pengendalian emosi karateka. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan latihan *hurdle drill* dan *imagery* sebagai metode pelatihan yang terintegrasi secara efektif dapat membantu karateka dalam menguasai dan meningkatkan kemampuan mereka dalam melaksanakan gerakan kata "empi". Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan praktisi karate untuk mempertimbangkan penggunaan latihan *hurdle drill* dan *imagery* sebagai bagian dari program latihan mereka, dengan tujuan mengoptimalkan potensi karateka dan mencapai performa yang lebih baik dalam melaksanakan gerak kata "empi" (Aulia et al., 2019; Irvansyah, 2020).

Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan sampel yang lebih luas dan representatif. Penelitian dapat mempertimbangkan penggunaan kelompok kontrol yang lebih besar dan melibatkan karateka dari berbagai tingkatan keterampilan. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi keterampilan kata, seperti intensitas latihan dan motivasi. Selanjutnya, penelitian dapat memfokuskan pada pengaruh jangka panjang dari latihan *hurdle drill* dan *imagery* terhadap keterampilan kata. Kombinasi ini dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik dan menyeluruh dalam melatih keterampilan gerak kata "empi" karateka. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih lengkap dan bermanfaat dalam memahami peran latihan *hurdle drill* dan *imagery* serta kombinasinya dalam meningkatkan keterampilan karateka.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas perhatian dan dedikasi Anda dalam membaca artikel ini. Artikel ini tidak akan menjadi kenyataan tanpa adanya kerja keras, penelitian, dan kontribusi dari berbagai sumber yang telah kami kutip. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing I dan II kami, yang telah memberikan arahan,

bimbingan, dan dukungan yang tak ternilai selama proses penelitian ini. Terima kasih atas pengetahuan, wawasan, dan saran berharga yang telah Anda berikan. Kami merasa beruntung dan bersyukur memiliki Anda sebagai pembimbing dalam perjalanan ini. Semoga artikel ini memberikan wawasan yang bermanfaat dan dapat menjadi dasar untuk penelitian dan pengembangan lebih lanjut di masa depan. Terima kasih atas dukungan Anda dan semoga pengetahuan ini dapat memberikan manfaat positif bagi komunitas karate dan dunia olahraga secara luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Mensana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Aulia, S., Supriyatna, & Sulistyorini. (2019). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Drill Dan Visual-*Imagery* Terhadap Keterampilan Shooting Bolabasket. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 142–151. <https://doi.org/10.1156/journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>
- Avugos, S., Panagiotopoulos, P., & Hatzigeorgiadis, A. (2019). Effects of a Short-Term Mental *Imagery* Intervention on the Performance of Karate Techniques. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 371-384. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1437636>
- Bimantara, T. S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Tingkat *Imagery* Terhadap Keterampilan Gerak Kata. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 1–23. <https://doi.org/10.3941/journal.176598>
- Festiawan, R. (2021). The power of *imagery*: kajian tentang *imagery* dalam olahraga. *Sport Psychology*, January. <https://doi.org/10.31219/osf.io/38wsq>
- 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/10.1103/j.penjskes.2011.17>
- González, J. (2009). Revisión bibliográfica y de medios audiovisuales. *Artes Marciales Asiáticas*, 4(1), 116–117. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2009.11>
- Gunawan, H., Haetami, M., & Bafadal, M. F. (2022). Pengaruh Latihan Mental *Imagery* terhadap Penampilan Seni Tunggal Pencak Silat. *Journal Physical Health Recreation*, 3(1), 5–11. <https://doi.org/10.1891/j.jsns.2019.08.111>

- Hariyanto, A., Prakosa, M. W. B., & Sholikhah, A. M. (2021). Optimization of reaction time through *imagery* and concentration training in fencing. *Medikora*, 20(1), 36–43. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36962>
- Irfan. (2018). *Olahraga untuk indonesia ( Kajian Persepsi Ilmu Keolahragaan)*. Mataram: Genius. <https://doi.org/10.1122/9783523978>
- Irvansyah, M. (2020). Visualisasi Jurus Karate Dalam Fotografi Komersial. In *Institut seni Indonesia Yogyakarta*. <http://digilib.isi.ac.id/id/eprint/6368>
- Kadir, A. (2011). *Kihon (Gerakan Dasar)*. 1–29. doi:10.9876/book/article.2012
- Komaruddin. (2016). *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif: Vol. I*. Remaja Rosdakarya.
- Lindsay, R., Spittle, M., & Larkin, P. (2019). The effect of mental *imagery* on skill performance in sport: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.08.111>
- Matutu, O. N., Nurliani, & Fahrizal. (2019). Kontribusi kecepatan reaksi tangan dan ketepatan terhadap kemampuan pukulan giaku tsuki pada cabang olahraga karate inkado di ranting kota makassar. *E-Jurnal Olahraga Karate*, 506(2). <https://doi.org/0.1455/jirspa-2019-0098>
- Moran, A. P., Guillot, A., MacIntyre, T., & Collet, C. (2017). Re-imagining Motor *Imagery*: Building Bridges Between Cognitive Neuroscience and Sport Psychology. *British Journal of Psychology*, 108(4), 819-835. <https://doi.org/10.1111/bjop.12243>
- Noviantoro, D. A., Rosdiana, L., Permatasari, D. A., Aulia, V., Noviantoro, D. A., Rosdiana, L., Permatasari, D. A., Jurnal, J. (, & Pendidikan, P. (2022). the Effect of Contextual Teaching and Learning Model Through Energy in Living Systems Video on Students' Achievement. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 7(1), 30–39. <http://journal.unesa.ac.id/index.php/jppipa>
- Piepiora, P., Witkowski, K., & Migasiewicz, J. (2017). Evaluation of the effects of mental visualisation training in sport with regard to karate shotokan fighters specializing in kata. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 8(1), 49–53. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0010.4655>
- Reza, S., Zhong, Y., Ali, R., & Yang, Y. (2020). The effect of mental *imagery* and muscular relaxation trainings on the emotional intelligence of national Karate team members of Iran. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 10(1), 29–36.
- Rokka, S., Liukkonen, J., Karhunen, S., & Heinonen, A. (2018). The Effect of Mental *Imagery* Training on the Skill Development of Karate Kata: A Single-Subject Research Design. *Journal of Imagery Research in Sport and*

Physical Activity, 13(1), 1-14. <https://doi.org/10.1515/jirspa-2017-0009>

Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). The effects of *imagery* interventions in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186–207. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627>

Subekti, Fransiskus Nurseto. (2018). Performa kemampuan fisik, teknik dan mental karateka karateka nasional Indonesia. *Disertasi*.

Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2016). Effects of a Motivational *Imagery* Intervention on the Sport Confidence of Adolescent Martial Artists: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.04.011>

Williams, S. E., & Cumming, J. (2015). *The Sport Imagery Ability Questionnaire Manual*. Edgbaston. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1608.6565>