

Latihan Simulasi Tanding Untuk Meningkatkan Konsentrasi Atlet Pencak Silat PSHT

Ega Armaelani Putri¹, Muhammad Salabi², Johan Wahyudi³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Correspondent Author: johanwahyudi@undikma.ac.id

Received: 26 Januari 2025; Accepted: 25 Februari 2025; Published: 30 Maret 2025

Ed: 2025: 78-89

Abstrak

Penelitian ini menjawab hipotesis bahwa latihan simulasi tanding berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi atlet pencak silat. Latar belakang penelitian berangkat dari kebutuhan atlet PSHT Ranting Praya, Cabang Lombok Tengah, untuk mempertahankan fokus, mengelola emosi, membaca serangan lawan, dan mengambil keputusan cepat pada situasi pertandingan. Konsentrasi dipandang sebagai prasyarat performa karena pencak silat kategori tanding berlangsung cepat, penuh tekanan, dan menuntut respons yang akurat terhadap stimulus gerak lawan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri atas 15 atlet PSHT Praya yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan keaktifan latihan, pengalaman minimal satu tahun, kondisi fisik dan mental sehat, serta kesediaan mengikuti program. Perlakuan berupa latihan simulasi tanding dilaksanakan selama empat minggu, tiga kali per minggu, dengan struktur pemanasan, latihan teknik, simulasi tanding, pendinginan, dan evaluasi. Instrumen penelitian berupa angket konsentrasi berskala Likert yang mencakup fokus tugas, kemampuan menghindari distraksi, kontrol emosi, dan kecepatan pengambilan keputusan. Hasil penelitian menunjukkan kenaikan rata-rata skor konsentrasi dari 122,60 pada *pre-test* menjadi 139,33 pada *post-test*, dengan selisih 16,73 poin. Sebanyak 14 dari 15 atlet mengalami peningkatan skor. Uji t berpasangan menunjukkan t-hitung 3,48 lebih besar daripada t-tabel 2,145 pada taraf signifikansi 0,05. Temuan ini menegaskan bahwa latihan simulasi tanding efektif sebagai strategi latihan mental-kognitif berbasis situasi nyata untuk meningkatkan konsentrasi atlet pencak silat.

Kata Kunci: Simulasi tanding, konsentrasi, pencak silat, PSHT, psikologi olahraga.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri Indonesia yang memadukan kemampuan fisik, teknik, taktik, nilai budaya, dan kesiapan mental. Dalam kategori tanding, atlet menghadapi situasi yang bergerak cepat, berubah secara tidak terduga, serta menuntut kemampuan mengambil keputusan dalam waktu singkat. Atlet tidak cukup hanya menguasai pukulan, tendangan, elakan, tangkisan, bantingan, atau strategi menyerang; ia juga harus mampu mempertahankan perhatian terhadap rangsangan yang relevan, membaca pola lawan, dan tetap tenang ketika mendapat tekanan. Pada konteks tersebut, konsentrasi menjadi faktor psikologis utama karena menentukan kualitas respons atlet sejak awal hingga akhir babak. Konsentrasi sebagai masalah performa pada atlet Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Praya, Cabang Lombok Tengah, karena sebagian atlet masih menunjukkan penurunan fokus ketika memasuki situasi tanding yang menekan, terutama ketika harus menghadapi lawan, instruksi pelatih, perubahan skor, dan tekanan emosional secara bersamaan.

Konsentrasi dalam olahraga tidak hanya berarti memperhatikan satu objek, tetapi mencakup kemampuan memilih informasi penting, mengabaikan distraksi, memindahkan fokus secara cepat, dan menjaga intensitas perhatian selama tugas berlangsung. Dalam pencak silat, atlet harus mengalihkan perhatian dari posisi lawan ke jarak serang, dari instruksi pelatih ke peluang menyerang, serta dari tekanan emosional ke keputusan taktis yang harus dibuat. Kajian psikologi olahraga modern menunjukkan bahwa perhatian, kontrol emosi, *mindfulness*, *self-regulation*, dan keterampilan mental

berhubungan dengan performa atlet, terutama pada cabang olahraga yang sarat tekanan dan tuntutan reaksi cepat (Rothlin et al., 2020; Vaughan & Laborde, 2021; Wu et al., 2021; Rogowska & Tataruch, 2024). Tinjauan pada atlet olahraga beladiri juga menegaskan bahwa atlet yang lebih berpengalaman memiliki kemampuan perseptual-kognitif, antisipasi, dan pengambilan keputusan yang lebih baik dalam skenario realistis maupun simulatif (Russo & Ottoboni, 2019). Dengan demikian, latihan yang memberi pengalaman mendekati pertandingan aktual sangat relevan untuk mengembangkan konsentrasi.

Permasalahan praktis yang ditemukan dalam pembinaan atlet PSHT Praya ialah latihan masih cenderung menekankan aspek fisik dan teknik, sementara latihan mental yang terintegrasi dengan konteks pertandingan belum dilakukan secara optimal. Hal ini tidak berarti latihan fisik dan teknik tidak penting, sebab keduanya tetap menjadi dasar performa. Namun, penguasaan teknik dapat tidak muncul secara maksimal apabila atlet kehilangan fokus saat menerima tekanan. Atlet yang cemas, ragu-ragu, atau mudah terdistraksi berpotensi terlambat membaca gerakan lawan, salah memilih waktu menyerang, atau gagal mempertahankan strategi yang telah direncanakan. Penelitian terdahulu mengenai *psychological skills training*, *mindfulness*, *mental toughness*, dan *attention control* menunjukkan bahwa aspek mental dapat ditingkatkan melalui latihan yang sistematis dan berorientasi performa (Park & Jeon, 2023; Vealey, 2024; Griffith et al., 2024). Oleh karena itu, pengembangan program latihan yang menggabungkan teknik, taktik, situasi kompetisi, dan tekanan psikologis menjadi kebutuhan penting dalam pembinaan atlet pencak silat.

Salah satu solusi yang ditawarkan literatur adalah latihan simulasi tanding, yaitu latihan yang dirancang menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya. Pendekatan ini sejalan dengan *representative learning design* dan ekologi dinamika, yang menekankan bahwa lingkungan latihan sebaiknya merepresentasikan informasi, tekanan, dan *affordances* yang akan dihadapi atlet dalam kompetisi (Woods et al., 2019; Woods et al., 2020; Araujo et al., 2023). Dalam simulasi tanding, atlet tidak hanya mengulang teknik secara terpisah, tetapi berlatih memutuskan kapan menyerang, kapan bertahan, bagaimana menjaga jarak, bagaimana bereaksi terhadap lawan, dan bagaimana mengendalikan emosi ketika situasi tidak berjalan sesuai rencana. Melalui pengulangan situasi yang realistis, atlet dapat mengembangkan kesiapan mental, fokus selektif, pengolahan informasi, dan kecepatan respons. Kajian tentang mental imagery, meditasi, neurofeedback, dan intervensi berbasis *mindfulness* juga mendukung gagasan bahwa konsentrasi dan fokus mental atlet dapat ditingkatkan melalui latihan psikologis yang terstruktur (Fransiska et al., 2024; Ayu et al., 2024; Corrado et al., 2024; Li et al., 2023).

Meskipun demikian, masih terdapat celah penelitian. Pertama, sebagian studi psikologi olahraga membahas latihan mental secara umum, seperti imagery, *mindfulness*, atau *psychological skills training*, tetapi belum banyak yang menguji latihan simulasi tanding sebagai intervensi yang menyatukan aspek teknik, taktik, dan tekanan pertandingan dalam pencak silat. Kedua, penelitian pencak silat di tingkat klub atau perguruan lokal masih sering berfokus pada peningkatan fisik dan teknik, sedangkan konsentrasi sebagai variabel psikologis performa masih terbatas. Ketiga, konteks PSHT Ranting Praya memiliki karakteristik pembinaan lokal, budaya latihan, pengalaman atlet, dan variasi kemampuan yang berbeda dari populasi atlet elit, sehingga membutuhkan bukti empiris yang spesifik. Celah ini penting karena hasil penelitian lokal dapat langsung digunakan pelatih untuk memperbaiki menu latihan yang lebih sesuai dengan kondisi atletnya.

Berdasarkan konteks, masalah, solusi literatur, dan celah tersebut, tujuan artikel ini adalah menganalisis pengaruh latihan simulasi tanding terhadap peningkatan konsentrasi atlet pencak silat

PSHT Ranting Praya, Cabang Lombok Tengah. Kebaruan artikel terletak pada penggunaan latihan simulasi tanding sebagai pendekatan terintegrasi yang tidak hanya meniru aturan pertandingan, tetapi juga menempatkan konsentrasi sebagai indikator utama keberhasilan latihan. Ruang lingkup artikel dibatasi pada atlet PSHT Praya yang mengikuti program selama empat minggu dengan desain *one group pretest-posttest*. Artikel ini tidak menguji performa teknik secara langsung, tetapi menekankan perubahan konsentrasi yang diukur melalui angket sebelum dan sesudah program. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa latihan simulasi tanding berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi atlet pencak silat.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif eksperimen dengan pola *one group pretest-posttest design*. Desain tersebut dipilih karena penelitian bertujuan menguji perubahan tingkat konsentrasi atlet sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan berupa latihan simulasi tanding. Pada tahap awal, seluruh subjek mengisi angket konsentrasi sebagai *pre-test*. Setelah itu, subjek mengikuti program latihan simulasi tanding yang dirancang menyerupai kondisi pertandingan. Pada akhir program, subjek kembali mengisi angket yang sama sebagai *post-test*. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan konsentrasi setelah perlakuan. Desain ini sesuai dengan kondisi lapangan karena penelitian dilakukan pada satu kelompok atlet aktif di PSHT Ranting Praya tanpa pembentukan kelompok kontrol. Keterbatasan desain tersebut diakui, tetapi tetap relevan untuk memperoleh bukti awal mengenai efektivitas program latihan di lingkungan pembinaan klub.

Subjek dan Prosedur Penelitian

Partisipan penelitian adalah atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Praya, Cabang Lombok Tengah. Populasi penelitian mencakup seluruh atlet aktif yang mengikuti latihan rutin di ranting tersebut. Sampel ditetapkan dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 15 atlet. Kriteria inklusi meliputi: terdaftar sebagai atlet aktif PSHT Praya, memiliki pengalaman latihan minimal satu tahun, berada dalam kondisi sehat secara fisik dan mental, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, serta hadir dalam program latihan sesuai jadwal. Karakteristik subjek mencakup atlet laki-laki dan perempuan dengan rentang usia remaja hingga dewasa awal, serta memiliki pengalaman latihan dan tingkat sabuk yang bervariasi. Pemilihan sampel berbasis kriteria bertujuan memastikan bahwa atlet memiliki kesiapan dasar untuk mengikuti simulasi tanding dan mampu memahami instrumen yang diberikan.

Prosedur penelitian dilakukan melalui empat tahap. Tahap pertama adalah persiapan, meliputi observasi awal, koordinasi dengan pelatih, penyusunan jadwal latihan, penjelasan tujuan penelitian kepada atlet, serta penyiapan instrumen angket. Tahap kedua adalah *pre-test*, yaitu pengukuran awal konsentrasi atlet menggunakan angket berskala Likert. Pengisian dilakukan dalam kondisi terkontrol, dengan penjelasan bahwa jawaban harus mencerminkan kondisi sebenarnya. Tahap ketiga adalah pemberian perlakuan latihan simulasi tanding selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Setiap sesi berlangsung sekitar 60-90 menit dan terdiri atas pemanasan, latihan teknik, simulasi tanding, pendinginan, serta evaluasi. Simulasi tanding dilakukan menggunakan aturan pertandingan pencak silat, pasangan lawan sesama atlet, pengawasan pelatih, serta evaluasi terhadap fokus, respons, kontrol emosi, dan pengambilan keputusan. Tahap keempat adalah *post-test*, yaitu

pengukuran ulang konsentrasi setelah seluruh program selesai dengan prosedur yang sama seperti *pre-test*.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa angket konsentrasi yang dimodifikasi dari *concentration inventory* dalam konteks olahraga bela diri. Angket terdiri atas 30 butir pernyataan dengan skala Likert lima pilihan, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Dimensi yang diukur meliputi fokus terhadap tugas, kemampuan menghindari distraksi, kontrol emosi saat bertanding, dan kecepatan pengambilan keputusan. Dimensi fokus terhadap tugas mengukur kemampuan atlet mempertahankan perhatian pada tujuan pertandingan. Dimensi menghindari distraksi mengukur kemampuan atlet mengabaikan rangsangan yang tidak relevan. Dimensi kontrol emosi mengukur kemampuan atlet tetap tenang ketika mendapat tekanan. Dimensi pengambilan keputusan mengukur kemampuan memilih respons teknik dan taktik secara cepat. Instrumen dinyatakan layak digunakan berdasarkan uji validitas dan reliabilitas dengan seluruh item yang digunakan memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang memadai.

Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan rata-rata, jumlah skor, selisih skor, serta arah perubahan konsentrasi atlet. Hasil ditampilkan dalam tabel dan gambar agar mudah dipahami pembaca. Pengujian hipotesis menggunakan uji t berpasangan karena data berasal dari kelompok yang sama pada dua waktu pengukuran. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05 dengan derajat kebebasan $n-1$. Kriteria keputusan adalah apabila t -hitung lebih besar daripada t -tabel, maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Selain nilai t , interpretasi hasil juga mempertimbangkan besarnya selisih rata-rata, persentase atlet yang mengalami peningkatan, serta makna praktis perubahan skor bagi pembinaan pencak silat. Analisis ini diarahkan untuk menjawab apakah latihan simulasi tanding dapat dipertimbangkan sebagai strategi latihan mental-kognitif yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi atlet.

HASIL

Bagian hasil menyajikan temuan penelitian secara objektif berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* konsentrasi atlet. Fokus utama penyajian adalah perubahan skor rata-rata, distribusi peningkatan atlet, serta hasil uji hipotesis. Data dasar menunjukkan bahwa latihan simulasi tanding memberikan perubahan positif pada sebagian besar atlet. Hasil penelitian disajikan melalui tabel dan gambar untuk memperjelas arah temuan serta memberikan interpretasi yang sesuai dengan standar publikasi ilmiah.

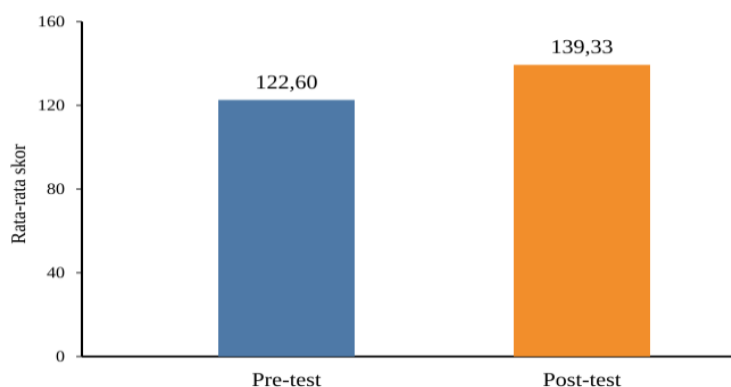
Tabel 1. Ringkasan statistik skor konsentrasi atlet

Pengukuran	N	Rata-rata	Jumlah Skor
Pre-test	15	122,60	1839
Post-test	15	139,33	2090
Selisih	15	16,73	251

Catatan: skor minimum-maksimum pre-test berada pada rentang 91-146, sedangkan post-test berada pada rentang 128-149.

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor konsentrasi meningkat dari 122,60 pada *pre-test* menjadi 139,33 pada *post-test*. Selisih rata-rata sebesar 16,73 poin menunjukkan arah perubahan yang positif setelah atlet mengikuti latihan simulasi tanding. Secara substantif, peningkatan ini bermakna karena konsentrasi dalam pencak silat tidak hanya berkaitan dengan perhatian pasif, tetapi juga

dengan kemampuan membaca lawan, menjaga fokus pada strategi, dan mengendalikan emosi ketika berada dalam tekanan pertandingan. Temuan ini selaras dengan literatur yang menjelaskan bahwa latihan berbasis situasi kompetitif dapat memperkuat perhatian, pengambilan keputusan, dan kesiapan mental atlet (Russo & Ottoboni, 2019; Altermann & Groepel, 2023; Vealey, 2024).



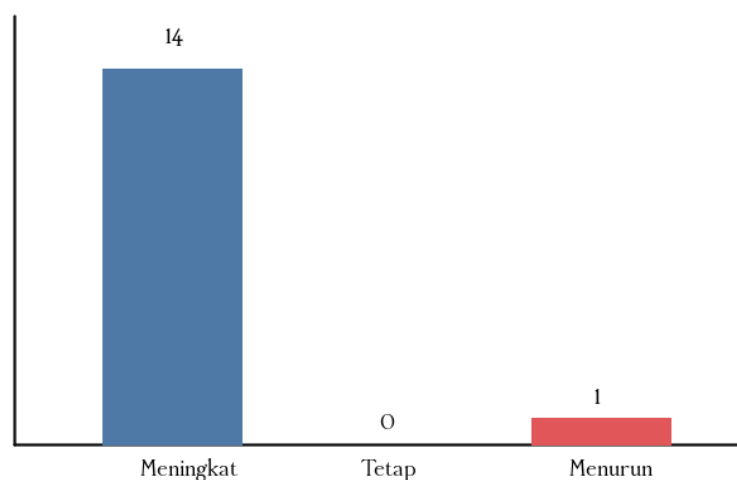
Gambar 1. Perbandingan rata-rata skor konsentrasi pre-test dan post-test

Gambar 2 memperlihatkan perbedaan rata-rata skor konsentrasi sebelum dan sesudah perlakuan. Kenaikan grafik menunjukkan bahwa latihan simulasi tanding berpotensi menghadirkan pengalaman belajar yang lebih dekat dengan tuntutan kompetisi. Dalam perspektif *representative learning design*, latihan yang menyerupai pertandingan memungkinkan atlet menerima informasi yang relevan dengan performa sebenarnya, sehingga respons perhatian dan pengambilan keputusan lebih terarah (Woods et al., 2019; Woods et al., 2020).

Tabel 2. Distribusi arah perubahan skor konsentrasi

Arah perubahan	Frekuensi	Persentase
Meningkat	14	93,33%
Tetap	0	0%
Menurun	1	6,67%

Tabel 2 menunjukkan bahwa 14 dari 15 atlet atau 93,33% mengalami peningkatan skor konsentrasi. Hanya satu atlet yang mengalami penurunan kecil. Distribusi ini menunjukkan bahwa efek latihan relatif konsisten pada mayoritas subjek, meskipun respons individu tetap bervariasi. Variasi tersebut dapat dipengaruhi oleh kesiapan psikologis, pengalaman tanding, motivasi, kondisi kelelahan, atau kemampuan adaptasi terhadap tekanan latihan.



Gambar 2. Arah perubahan skor konsentrasi atlet

Tabel 3. Hasil uji t berpasangan

Variabel	Mean pre	Mean post	t-hitung	Keputusan
Konsentrasi atlet	122,60	139,33	3,48	Signifikan; H0 ditolak

Catatan: Mean difference = 16,73; df = 14; t-tabel = 2,145.

Tabel 3 memperlihatkan hasil uji t berpasangan. Nilai t-hitung sebesar 3,48 lebih besar daripada t-tabel 2,145 pada taraf signifikansi 0,05 dengan df = 14. Dengan demikian, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Artinya, latihan simulasi tanding berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi atlet pencak silat PSHT Praya. Hasil ini mendukung temuan penelitian psikologi olahraga yang menyatakan bahwa latihan mental, latihan fokus, dan latihan berbasis tekanan kompetisi dapat meningkatkan variabel psikologis yang relevan dengan performa (Rothlin et al., 2020; Park & Jeon, 2023; Griffith et al., 2024).

PEMBAHASAN

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa latihan simulasi tanding memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi atlet pencak silat PSHT Ranting Praya. Secara empiris, peningkatan rata-rata skor dari 122,60 menjadi 139,33 memperlihatkan bahwa pengalaman berlatih dalam situasi yang menyerupai pertandingan mampu memperbaiki kemampuan atlet dalam memusatkan perhatian. Rasionalitas temuan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik pencak silat sebagai olahraga beladiri yang memerlukan koordinasi cepat antara persepsi, keputusan, dan tindakan. Ketika atlet berada dalam simulasi tanding, ia harus memantau gerak lawan, menjaga jarak, mempertahankan kuda-kuda, memilih teknik serangan atau pertahanan, dan mengelola tekanan psikologis. Semua proses tersebut menuntut konsentrasi aktif. Berbeda dengan latihan teknik terpisah yang cenderung prediktif, simulasi tanding menciptakan ketidakpastian sehingga atlet belajar mengatur fokus secara lebih fungsional. Oleh sebab itu, peningkatan konsentrasi bukan sekadar akibat pengulangan latihan, melainkan akibat paparan berulang terhadap situasi kompetitif yang memaksa atlet menggunakan perhatian secara adaptif.

Secara empiris, hasil ini juga dapat dipahami melalui prinsip spesifisitas latihan. Latihan yang paling efektif adalah latihan yang mendekati tuntutan performa aktual. Dalam pertandingan pencak silat, konsentrasi atlet tidak muncul dalam ruang kosong, tetapi muncul bersama kontak visual dengan

lawan, tekanan waktu, risiko terkena serangan, instruksi pelatih, dan kebutuhan mempertahankan strategi. Simulasi tanding menghadirkan unsur-unsur tersebut dalam kondisi latihan, sehingga atlet terbiasa mengelola rangsangan yang kompleks. Ketika latihan dilakukan berulang selama empat minggu, atlet memperoleh pengalaman untuk menyeleksi stimulus penting dan mengabaikan stimulus yang tidak relevan. Hal ini menjelaskan mengapa mayoritas atlet mengalami peningkatan skor. Secara psikologis, atlet yang sering memasuki situasi tanding akan memiliki representasi mental yang lebih jelas tentang apa yang harus diperhatikan, kapan harus bereaksi, dan bagaimana menahan impuls emosional. Proses habituasi terhadap tekanan inilah yang memperkuat konsentrasi.

Dukungan dari penelitian sebelumnya memperkuat interpretasi tersebut. Tinjauan sistematis mengenai keterampilan perseptual-kognitif atlet beladiri menunjukkan bahwa atlet yang lebih terlatih memiliki kemampuan antisipasi dan perhatian yang lebih baik, terutama ketika diuji dengan stimulus realistis atau skenario yang menyerupai pertandingan (Russo & Ottoboni, 2019). Penelitian tentang *attention*, *working-memory control*, dan performa olahraga juga menegaskan bahwa keahlian atlet berhubungan dengan kemampuan mengelola perhatian dan memori kerja saat menghadapi tuntutan performa (Vaughan & Laborde, 2021). Selain itu, kajian mental training dan *psychological skills training* menunjukkan bahwa kemampuan fokus, kontrol emosi, dan kesiapan mental dapat dikembangkan melalui intervensi yang terstruktur (Rothlin et al., 2020; Park & Jeon, 2023; Vealey, 2024). Temuan artikel ini sejalan dengan bukti tersebut karena simulasi tanding pada dasarnya merupakan latihan mental-kognitif yang melekat pada tugas gerak pencak silat, bukan latihan mental yang berdiri sendiri.

Namun, hasil ini juga perlu dibaca secara kritis dengan mempertimbangkan kemungkinan kontradiksi atau perbedaan dengan penelitian lain. Beberapa studi menunjukkan bahwa peningkatan konsentrasi tidak selalu terjadi hanya karena atlet memperoleh paparan latihan yang lebih intensif. Faktor seperti kecemasan, kelelahan, motivasi, kualitas instruksi pelatih, dan perbedaan pengalaman awal dapat memoderasi hasil latihan. Pada penelitian ini terdapat satu atlet yang mengalami penurunan skor, meskipun penurunannya kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan simulasi tanding belum tentu memberi efek identik pada semua individu. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi atau kurang percaya diri dapat merasa simulasi sebagai tekanan tambahan sehingga konsentrasinya tidak meningkat secara optimal. Temuan ini sejalan dengan literatur mengenai *mindfulness*, *self-regulation*, dan *anxiety* yang menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan penting dalam menjaga perhatian di bawah tekanan (Sanchez-Sanchez et al., 2023; Wu et al., 2021; Rogowska & Tataruch, 2024). Dengan demikian, simulasi tanding sebaiknya tidak dipandang sebagai satu-satunya metode, tetapi sebagai inti latihan yang dapat dikombinasikan dengan teknik pernapasan, imagery, self-talk, atau mindfulness.

Dari sisi teoretis, hasil penelitian ini mendukung teori fokus selektif. Dalam simulasi tanding, atlet berlatih memusatkan perhatian pada stimulus yang relevan, seperti posisi lawan, arah serangan, jarak, ritme gerak, dan instruksi pelatih. Pada saat yang sama, atlet harus mengabaikan distraksi seperti suara teman, rasa takut kalah, atau pikiran negatif. Peningkatan skor konsentrasi menunjukkan bahwa kemampuan memilah stimulus tersebut berkembang setelah program. Hasil ini juga mendukung teori pengolahan informasi. Pencak silat menuntut atlet untuk menerima informasi visual, menafsirkan makna gerakan lawan, memilih respons, dan mengeksekusi teknik dalam waktu sangat singkat. Latihan simulasi tanding mempercepat siklus persepsi-keputusan-aksi karena atlet menghadapi pola situasi yang berulang tetapi tetap bervariasi. Literatur tentang decision-making berbasis ekologi dinamika menekankan bahwa keputusan atlet muncul dari hubungan dinamis antara

individu, tugas, dan lingkungan (Araujo et al., 2023; Woods et al., 2020). Dengan demikian, latihan yang menghadirkan lingkungan realistis akan lebih kuat dalam membangun kesiapan keputusan dibanding latihan yang terpisah dari konteks pertandingan.

Selain itu, hasil penelitian dapat ditafsirkan melalui teori kesiapan mental. Kesiapan mental tidak hanya bermakna keberanian bertanding, tetapi mencakup kemampuan mempertahankan fokus, mengontrol emosi, dan menjaga komitmen terhadap strategi meskipun berada dalam tekanan. Simulasi tanding memunculkan tekanan yang relatif aman karena masih berada dalam sesi latihan, tetapi cukup realistis untuk melatih respons psikologis atlet. Atlet belajar bahwa tekanan bukan sesuatu yang harus dihindari, melainkan kondisi yang perlu dikelola. Ketika atlet mengalami tekanan berulang dalam latihan, sistem kognitif dan emosional menjadi lebih siap menghadapi pertandingan sebenarnya. Kajian mental toughness, mental skills, dan neurofeedback menunjukkan bahwa pelatihan mental berkontribusi terhadap kualitas performa dengan meningkatkan ketahanan fokus, regulasi diri, dan keyakinan atlet (Liew et al., 2019; Corrado et al., 2024; Griffith et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan konsentrasi pada penelitian ini dapat dilihat sebagai hasil dari adaptasi psikologis terhadap tekanan tanding yang terstruktur.

Implikasi praktis penelitian ini cukup penting bagi pelatih pencak silat. Pertama, pelatih perlu memasukkan simulasi tanding sebagai komponen rutin, bukan hanya sebagai uji coba menjelang kejuaraan. Simulasi sebaiknya dirancang bertahap dari tekanan rendah menuju tekanan tinggi agar atlet memiliki kesempatan beradaptasi. Kedua, evaluasi setelah simulasi perlu diarahkan bukan hanya pada benar-salah teknik, tetapi juga pada kualitas fokus, kemampuan membaca lawan, kontrol emosi, dan keputusan taktis. Ketiga, pelatih dapat mengembangkan variasi skenario, misalnya atlet tertinggal skor, menghadapi lawan agresif, bertahan pada detik akhir, atau harus menyerang setelah menerima instruksi cepat. Variasi skenario akan memperkaya stimulus latihan dan membuat konsentrasi atlet lebih tahan terhadap perubahan situasi. Keempat, hasil ini menyarankan bahwa pembinaan pencak silat di tingkat ranting atau klub perlu menyeimbangkan latihan fisik, teknik, taktik, dan psikologis.

Bagi atlet, temuan ini menegaskan bahwa konsentrasi dapat dilatih melalui pengalaman bertanding yang terarah. Atlet tidak cukup hanya menunggu pertandingan resmi untuk belajar fokus; fokus harus dilatih setiap sesi melalui tugas yang menuntut perhatian penuh. Atlet perlu memahami bahwa simulasi tanding bukan sekadar sparring, melainkan sarana menguji strategi mental. Setiap sesi dapat digunakan untuk melatih rutinitas sebelum masuk gelanggang, pernapasan saat jeda, self-talk singkat, pemilihan target perhatian, dan evaluasi setelah babak selesai. Bagi organisasi PSHT, hasil ini dapat menjadi dasar penyusunan kurikulum latihan yang lebih komprehensif. Ranting atau cabang dapat membuat pedoman simulasi tanding yang memuat struktur sesi, tujuan psikologis, indikator konsentrasi, dan format evaluasi. Dengan demikian, pembinaan atlet tidak hanya menghasilkan pesilat yang kuat secara teknik, tetapi juga stabil secara mental.

Meskipun temuan menunjukkan pengaruh signifikan, penelitian ini memiliki keterbatasan. Desain *one group pretest-posttest* tidak memiliki kelompok kontrol, sehingga peningkatan skor belum dapat sepenuhnya dipisahkan dari faktor lain seperti bertambahnya pengalaman latihan, motivasi, atau kedekatan waktu dengan pertandingan. Jumlah sampel juga terbatas pada 15 atlet PSHT Praya sehingga generalisasi hasil ke perguruan lain harus dilakukan secara hati-hati. Instrumen yang digunakan berupa angket sehingga masih mungkin dipengaruhi subjektivitas responden. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, durasi intervensi lebih panjang, kombinasi instrumen angket dan tes objektif seperti *concentration grid* atau *reaction time test*, serta pengukuran variabel moderator seperti kecemasan, *self-confidence*, dan pengalaman bertanding.

Walaupun demikian, artikel ini memberi kontribusi empiris bahwa simulasi tanding dapat menjadi metode praktis dan relevan untuk meningkatkan konsentrasi atlet pencak silat dalam konteks pembinaan lokal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan simulasi tanding terbukti berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi atlet pencak silat PSHT Ranting Praya, Cabang Lombok Tengah. Peningkatan rata-rata skor konsentrasi dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa latihan yang dirancang menyerupai situasi pertandingan mampu membantu atlet mempertahankan fokus, mengelola tekanan, dan mengambil keputusan secara lebih terarah. Temuan ini menjawab hipotesis penelitian bahwa latihan simulasi tanding memiliki pengaruh signifikan terhadap konsentrasi atlet. Dengan demikian, simulasi tanding dapat diposisikan sebagai metode latihan yang tidak hanya melatih teknik dan taktik, tetapi juga memperkuat kesiapan mental-kognitif atlet. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penegasan bahwa konsentrasi atlet pencak silat dapat dikembangkan melalui latihan yang kontekstual dan realistis. Ketika atlet berulang kali dihadapkan pada kondisi menyerupai pertandingan, mereka belajar membaca stimulus penting, mengabaikan gangguan, mengontrol emosi, dan menyesuaikan respons terhadap dinamika lawan. Hasil ini menunjukkan bahwa pembinaan pencak silat sebaiknya tidak hanya berorientasi pada peningkatan fisik dan penguasaan teknik, tetapi juga pada pembentukan kualitas mental yang dibutuhkan dalam pertandingan. Latihan simulasi tanding menjadi jembatan antara latihan rutin dan kompetisi resmi karena menghadirkan tekanan, waktu, aturan, lawan, dan evaluasi performa dalam satu rangkaian pengalaman belajar. Secara praktis, pelatih disarankan memasukkan latihan simulasi tanding ke dalam program latihan secara berkala, terutama pada fase persiapan menjelang kompetisi. Program perlu dibuat bertahap, aman, dan disertai evaluasi setelah sesi agar atlet memahami kekuatan dan kelemahan konsentrasinya. Atlet disarankan mengikuti simulasi dengan kesadaran bahwa setiap sesi merupakan kesempatan melatih fokus, bukan hanya kesempatan bertanding. Organisasi PSHT dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar penyusunan format latihan mental yang terintegrasi dengan latihan teknik dan taktik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, sampel yang lebih luas, durasi latihan lebih panjang, serta instrumen objektif tambahan agar pengaruh latihan simulasi tanding terhadap konsentrasi dapat diuji secara lebih komprehensif.

REKOMENDASI

Rekomendasi penelitian ini diarahkan pada tiga tingkat penerapan. Pertama, pada tingkat pelatih, simulasi tanding perlu diprogramkan secara sistematis dengan tujuan psikologis yang jelas. Pelatih dapat menetapkan indikator konsentrasi seperti kemampuan menjaga fokus pada lawan, mengingat instruksi, tetap tenang ketika tertinggal skor, dan membuat keputusan cepat. Evaluasi tidak cukup hanya menilai teknik, tetapi juga perilaku fokus selama babak berlangsung. Kedua, pada tingkat atlet, latihan simulasi tanding sebaiknya dipahami sebagai latihan kesiapan mental. Atlet perlu membangun kebiasaan melakukan persiapan fokus sebelum sesi, menggunakan pernapasan untuk mengendalikan emosi, dan melakukan refleksi singkat setelah simulasi. Kebiasaan ini akan membantu atlet memindahkan keterampilan konsentrasi dari latihan ke pertandingan resmi. Ketiga, pada tingkat organisasi atau perguruan, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan pedoman latihan yang menyeimbangkan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Penelitian lanjutan dapat melibatkan lebih banyak ranting PSHT atau perguruan pencak silat lain, menggunakan

kelompok kontrol, serta memadukan angket dengan tes konsentrasi objektif sehingga bukti efektivitas metode ini semakin kuat.

REFERENSI

- Abedanzadeh, R., Becker, K., & Mousavi, S. M. R. (2022). Both a holistic and external focus of attention enhance the learning of a badminton short serve. *Psychological Research*, 86(1), 141-149. <https://doi.org/10.1007/s00426-021-01475-9>
- Aiken, C. A., & Becker, K. A. (2023). Utilising an internal focus of attention during preparation and an external focus during execution may facilitate motor learning. *European Journal of Sport Science*, 23(2), 259-266. <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2042604>
- Altermann, W., & Groepel, P. (2023). Effects of acute endurance, strength, and coordination exercise interventions on attention in adolescents: A randomized controlled study. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102300. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102300>
- Araujo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2023). Team decision-making behavior: An ecological dynamics approach. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 24-29. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.09.005>
- Ayu, D. B., Astuti, D. M., Salsabila, K. N. H., Susanti, R. N., & Mayangsari, D. (2024). The effectiveness of imagery training on enhancing mental focus in pencak silat athletes. *Sinergi International Journal of Psychology*, 1(3), 1-10. <https://doi.org/10.61194/psychology.v1i3.636>
- Corrado, S., Tosti, B., Mancone, S., Di Libero, T., Rodio, A., Andrade, A., & Diotaiuti, P. (2024). Improving mental skills in precision sports by using neurofeedback training: A narrative review. *Sports*, 12(3), 70. <https://doi.org/10.3390/sports12030070>
- Fransiska, N. Y., Natasha, N., Susanti, R. N., & Trunojoyo, D. M. (2024). Improving concentration in pencak silat athletes through meditation training. *Sinergi International Journal of Psychology*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.61194/psychology.v3i1.632>
- Gandrapu, A., & Rakesh, K. R. (2024). Sports psychology: Mental skills training and performance enhancement strategies for athletes. *Innovations in Sports Science*, 1(3), 1-4. <https://doi.org/10.36676/iss.v1.i3.13>
- Griffith, K., O'Brien, K., McGurty, S., Miller, P., & Christino, M. A. (2024). The efficacy of a mental skills training course for collegiate athletes. *Journal of Athletic Training*, 59(7), 772-778. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0533.22>
- Gulsoy, H., & Erhan, S. E. (2024). An examination of the attention and psychological skill levels of combat athletes. *Avrasya Spor Bilimleri ve Egitim Dergisi*, 6(2), 316-332. <https://doi.org/10.47778/ejsse.1530549>
- Keller, M., Schweizer, J., & Gerber, M. (2023). Pay attention! The influence of coach-, content-, and player-related factors on focus of attention statements during tennis training. *European Journal of Sport Science*, 23(6), 1001-1009. <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2056082>
- Lachowicz, M., Zurek, A., Jamro, D., Serweta-Pawlik, A., & Zurek, G. (2024). Changes in concentration performance and alternating attention after short-term virtual reality training in E-athletes: A pilot study. *Scientific Reports*, 14, 8904. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59539-w>
- Li, C., Zhu, Y., Zhang, M., Gustafsson, H., & Chen, T. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on promoting athletic performance and related factors among athletes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2038. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032038>
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49, 381-394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>

- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLOS ONE*, 17(2), e0263408. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological skills training for athletes in sports: Web of Science bibliometric analysis. *Healthcare*, 11(2), 259. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
- Patah, I. A., Jumareng, H., Setiawan, E., Aryani, M., & Gani, R. A. (2021). The importance of physical fitness for pencak silat athletes: Home-based weight training tabata and circuit can it work? *Journal Sport Area*, 6(1), 86-97. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).6172](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).6172)
- Rogowska, A. M., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, 68. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>
- Rothlin, P., Horvath, S., Trosch, S., Grosse Holtforth, M., & Birrer, D. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 8, 80. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7>
- Russo, G., & Ottoboni, G. (2019). The perceptual-cognitive skills of combat sports athletes: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 60-78. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.05.004>
- Sanchez-Sanchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., Garcia-Silva, J., & Gonzalez-Hernandez, J. (2023). Influence of mindfulness on levels of impulsiveness, moods and pre-competition anxiety in athletes of different sports. *Healthcare*, 11(6), 898. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060898>
- Subardi, M. B., Sulaiman, S., Setyawati, H., & Syaifullah, R. (2021). Development model learning to train pencak silat Tapak Suci. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(3), 243-249. <https://doi.org/10.15294/jpes.v10i3.48511>
- Vaughan, R. S., & Laborde, S. (2021). Attention, working-memory control, working-memory capacity, and sport performance: The moderating role of athletic expertise. *European Journal of Sport Science*, 21(2), 240-249. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1739143>
- Vealey, R. S. (2024). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(2), 365-384. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2274459>
- Wang, D., Hu, T., Luo, R., Shen, Q., Wang, Y., Li, X., Qiao, J., Zhu, L., Cui, L., & Yin, H. (2022). Effect of cognitive reappraisal on archery performance of elite athletes: The mediating effects of sport-confidence and attention. *Frontiers in Psychology*, 13, 860817. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.860817>
- Woods, C. T., McKeown, I., Shuttleworth, R., Davids, K., & Robertson, S. (2019). Training programme designs in professional team sport: An ecological dynamics exemplar. *Human Movement Science*, 66, 318-326. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2019.05.015>
- Woods, C. T., McKeown, I., Rothwell, M., Araujo, D., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Sport practitioners as sport ecology designers: How ecological dynamics has progressively changed perceptions of skill acquisition in the sporting habitat. *Frontiers in Psychology*, 11, 654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00654>
- Wu, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., Ren, F. F., & Chang, Y. K. (2021). Relationship between mindfulness, psychological skills, and mental toughness in college athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136802>
- Xu, N., Zhang, X., Liu, X., Sun, M., Rui, L., & Wang, Y. (2022). Attentional biases toward face-related stimuli among athletes after state thwarting need for relatedness. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2022, 2491051. <https://doi.org/10.1155/2022/2491051>

Zalsabilla, R., & Wijaya, F. J. M. (2024). Pengaruh latihan imagery terhadap ketepatan waktu atlet pencak silat kategori jurus tunggal di SMP YP 17 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(5), 458-462. <https://doi.org/10.26740/jpo.v7n5.p458-462>