



Pengaruh Latihan Mental *Imagery* untuk Kepercayaan Diri Atlet *Effect of Mental Imagery Training on Athletes' Confidence*

Dhifa Akhaqul Karimah ^a, Mukhammad Iqbal Shobirin ^b, Muhammad Choirudin Afandi ^c, Harwanto ^d, Eka Kurnia Darisman ^e

^{a,b,c,d,e} Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia

email: ^a dhifakh@gmail.com, ^b iqbalbirin00@gmail.com, ^c, ^d harwanto@unipasby.ac.id, ^e ekakurniadarisman@unipasby.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 5 Juni
Revisi 10 juli 2021
Diterima 20 Juli 2021
Online 30 Juli 2021

Kata kunci:

Mental Imagery,
kepercayaan diri

Keywords:

Mental Imagery, Confidence

ABSTRAK

Persiapan atlet agar siap saat menghadapi pertandingan harus dilakukan sejak dini karena perlu melalui proses latihan mental yang sistematis dan memakan waktu cukup panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet. *Imagery* adalah istilah yang digunakan oleh ahli psikologi untuk menggunakan imajinasi guna untuk meningkatkan motivasi dalam melakukan sesuatu yang condong ke arah pencapaian.

Style APA dalam mensitasi artikel ini:

Karimah, D. A., Shobirin, M. I., Afandi, M. C., Harwanto, H., Darisman, E. K. (2022). Pengaruh latihan mental Imagery untuk kepercayaan diri atlet. *Journal of Physical Activity (JPA)*.

ABSTRACT

Preparation of athletes to be ready to face the competition must be done early because it needs to go through a systematic mental training process and takes quite a long time. This study aims to determine the effect of mental imagery training on increasing athletes' self-confidence. Imagery is a term used by psychologists to use imagination to increase motivation to do something that is inclined towards achievement.

© 2020 Journal of Physical Activity (JPA). Copyrights. All rights reserved.

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang memiliki banyak manfaat. Banyak masyarakat luas menjadikan olahraga sebagai pola hidup yang sehat. Berbeda dengan atlet mereka memiliki tanggung jawab penuh di dalam dunia olahraga, pencapaian

tertinggi para atlet tidak jauh dari kata kemenangan. Karena kemenangan termasuk dari pencapaian tertinggi tidak jarang atlet gagal karena beban yang mereka bawa terlalu besar sehingga berpengaruh ke performa atlet saat bertanding.

Banyak atlet yang menyerah karena mereka merasa tidak ada peningkatan dalam performa mereka, padahal dengan tidak percaya diri mereka dapat berpengaruh dalam performa atlet saat bertanding. Banyak atlet maupun pelatih lebih mementingkan hasil dan lebih mementingkan latihan berat sehingga mereka lupa bahwa ada yang tidak kalah penting dari berlatih yaitu mental seorang atlet.

Mental atlet sangat berpengaruh dalam performa saat bertanding, tidak jarang mereka yang memiliki skill yang cukup baik saat bertanding permainan mereka jauh di bawah rata-rata, bukan tanpa alasan justru mereka yang memiliki skill yang baik saat latihan dan sangat turun saat bertanding mereka tidak memiliki kepercayaan diri sehingga mereka tidak dapat memperoleh hasil yang maksimal. Maka dari itu pelatih harus pandai dalam meningkatkan mental atlet, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melatih mental *imagery*.

2. Metode

Metode penelitian dalam penelitian ini digunakan penelitian dengan pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Tylor yang dikutip oleh Lexi Moleong mengatakan bahwa yang dimaksud dengan deskriptif kualitatif adalah metode yang digunakan untuk menganalisa data dengan mendeskripsikan data melalui bentuk kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Penelitian menggunakan metode kualitatif cenderung bersifat menggambarkan, menguraikan suatu hal dengan apa adanya, maksudnya adalah data yang dikumpulkan adalah berupa kata-kata atau penalaran tidak menggunakan angka-angka.

pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif narative research, dalam pendekatan narative research penulis fokus

menganalisis sumber data berupa jurnal, artikel, buku dan melakukan perkembangan terhadap penelitian yang diteliti.

3. Hasil dan Pembahasan

Menurut I Nyoman Sukarditana pada tahun 2019 menyatakan bahwa pemberian treatment imagery dan sefl-talk dapat meningkatkan percaya diri dan konsentrasi pada atlet voli SMPN 15 Surabaya. Sama dengan M. Riyan Prawitama pada tahun 2020 menyatakan bahwa semua kelompok eksperimen mengalami kenaikan score dari pretest ke posttest, pada kelompok kontrol hanya satu yang mengalami kenaikan score pretest ke posttest dan yang lain mengalami penurunan. Sedangkan menurut Satrio Anggoro Putra Wibowo pada tahun 2016 mengatakan latihan mental *imagery* dapat mempengaruhi rasa kepercayaan diri atlet menembak di Jawa Barat, dengan peningkatan dari hasil pretest ke hasil posttest rata rata nilai 521,72 meningkat menjadi 527,09 yang mengalami kenaikan rata-rata 5,37.

Dari penelitian yang telah diteliti pembahasan yang didapatkan adalah latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet. Banyak faktor yang dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet tetapi latihan mental *imagery* adalah latihan mental yang paling signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri.

4. Simpulan

Dalam olahraga factor mental menjadi sangat penting karena apabila seorang atlet memiliki mental yang kurang baik dalam bertanding maka akan sulit mendapatkan hasil yang maksimal. Latihan mental *imagery* dapat meningkatkan mental atlet dan cukup signifikan walaupun ada beberapa hasil menyatakan bahwa tidak ada peningkatan dari beberapa sample. Dari semua dapat disimpulkan bahwa metode latihan mental *imagery* lebih signifikan untuk meningkatkan percaya diri dan konsentrasi.

5. Referensi

Wibowo, Satrio A. 2016. *Pengaruh latihan mental Imagery terhadap hasil tembakan atlet menembak rifle Jawa Barat*. Bandung: Jurnal terapan ilmu olahraga

-
- Prawitama, Muhammad Riyan. 2020. *Pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola akademi persegat padang pariaman*. Padang: Jurnal pendidikan tambusai
- Sukartidana, I Nyman. 2018. *Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 51 Surabaya*. Surabaya: Jendela Olahraga
- Sin, Tjung Hauw. 2016. *Persiapan mental training atlet dalam menghadapi pertandingan*. Padang: Jurnal pesona olahraga