

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY MENTAL* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET SEPAKBOLA KABUPATEN KERINCI

Agus Sufriyanto, Yanladila Yeltas Putra
Universitas Negeri Padang
e-mail: aagussufriyanto@gmail.com

Abstract: *Effect of Mental Imagery Training Toward Footballer's Self-Confidence in Kerinci.* This study aims to determine whether there is an increase in athlete's confidence after being given mental imagery training. This research used quantitative experiment with the design of pretest-posttest control group design. The subjects in this study were district football athletes in Kerinci who experienced low self-confidence. (mean age :16.6). Data collection was carried out using the athlete's confidence scale. The data were analyzed using the t-test on SPSS 16.0 (Statistical Package for The Social Science). The results of the study suggested that there is an increase of mental imagery on self confidence in football athletes after intervention. The results of the hypothesis test show significant results with the value $t = 5.452$ ($t_{count} > t_{table}$) and the value of $p = 0.030$ ($p > 0.05$).

Keywords: Training mental imagery, self confidence, football athlete.

Abstrak: Pengaruh Latihan *Imagery Mental* Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kepercayaan diri atlet setelah diberikannya latihan *Imagery mental*. Jenis penelitian adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek pada penelitian ini adalah atlet sepakbola kabupaten kerinci yang mengalami kepercayaan diri rendah. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kepercayaan diri (usia rata-rata : 16.6). Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan metode uji t-test dengan bantuan SPSS 16.0 (Statistical Package for The Social Science). Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *imagery mental* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada atlet sepakbola. setelah diberikannya latihan *imagery mental*. Hasil uji hipotesis menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $t = 5,452$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dan nilai $p = 0,030$ ($p > 0,05$).

Kata kunci: Latihan *mental imagery*, kepercayaan diri, atlet sepakbola.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah hal yang paling penting dalam usaha pembangunan bangsa yaitu peningkatan kualitas sumber daya manusia, olahraga yang selama ini masih bisa dipandang untuk menjadi senjata meningkatnya nama baik bangsa melalui jiwa yang tak mudah menyerah dan mereka adalah atlet yang siap untuk bertempur. Keterkaitan antara kegiatan berolahraga dengan keberadaan manusia adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan. Berawal dari manusia bergerak kemudian dikembangkan menjadi perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu (Sayudi, 2013).

Menurut Setiadarma (2000) atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri. Pola perilaku dan kepribadian tersendiri dan latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya, dengan demikian, atlet adalah sebuah profesi seseorang memainkan peran sebagai orang yang memiliki keahlian dibidang olahraga. Atlet saat ini juga sering disebut sebagai “pahlawan” yang mengharumkan nama bangsa. Orang yang digambarkan melalui sikap dan kepribadian yang bertanggung jawab, serta memiliki kepercayaan diri dalam mencapai cita-cita yang luhur membangun bangsa, sebagai ujung tombak bagi kemajuan bangsa pada masa yang akan datang, atlet hendaknya memiliki kualitas yang sangat baik, sehat secara fisik maupun psikologis. Salah satu

tujuan pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi, tidaklah mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan usaha dan latihan yang keras dan dengan disiplin yang tinggi. Sebagai cabang olahraga perorangan yang terukur, performa atlet akan terlihat nyata dari hasil catatan waktu, terutama dalam olahraga sepakbola. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006). Hasil wawancara dengan salah seorang atlet sepakbola Kabupaten Kerinci berinisial R pada tanggal 3 Agustus 2018, S mengatakan untuk menjadi seorang atlet membuat dirinya meninggalkan waktu berkumpul dengan keluarga dan juga meninggalkan rutinitas kuliah karena untuk lebih fokus membela daerah. Seperti pada kejuaraan Popda, Kejurda, Kejurnas, Porprov, Pon, dan kejuaraan nasional lainnya. Di dalam setiap profesi yang digeluti oleh atlet maka atlet tersebut harus memiliki kepercayaan diri untuk meraih prestasi, seseorang atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Setiadarma, 2000).

Hasil wawancara tersebut subjek mengatakan bahwa ia tidak percaya diri ketika akan bertanding, ia mengatakan “jika saya tidak memiliki kepercayaan diri yang

sangat besar ketika bertanding maka itu akan sangat berpengaruh pada kualitas atau *skill* yang saya miliki baik ketika latihan maupun ketika saya akan bertanding dan juga akan berdampak pada prestasi saya, yang tadinya ketika latihan kepercayaan diri saya bagus tapi ketika akan bertanding kepercayaan diri saya berkurang yang sangat berpengaruh pada prestasi saya”, inilah yang membuat R ragu-ragu terhadap kondisinya, R tidak lagi konsentrasi menghadapi pertandingan karena merasa tidak akan mampu mengeluarkan kemampuannya dalam pertandingan. Berdasarkan hasil wawancara diatas, salah satu aspek kepercayaan diri yang membuat atlet tidak bisa menampilkan kemampuannya secara optimal yaitu perasaan ragu-ragu atau kurang yakin dengan kemampuannya sendiri.

Kivimaki, et al (2005) mengungkapkan bahwa dengan berpikir positif, seseorang mampu bertahan dalam situasi yang penuh tekanan. Gunarsa, Soekasah, dan Satiadarma, (2004) menegaskan bahwa penampilan atlet pada saat bertanding dipengaruhi oleh sejumlah komponen, yakni: fisik, teknik, dan psikis. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan tetap dapat bermain dengan baik, lebih leluasa dan menunjukkan performa yang baik walaupun berada di bawah tekanan, karena mereka yakin dengan kemampuan yang dimiliki dapat mencapai tujuan yang diinginkan (Komarudin, 2013).

Salah satu legenda sepakbola Brazil yakni Ronaldo yang mengaku bahwa dirinya kurang percaya diri ketika bermain pada final piala dunia 1998, karena banyaknya beban yang diberikan sporter Brazil untuk memberikan trofi piala dunia. Hasilnya Ronaldo dan teman-temannya gagal membawa Brazil menjadi piala dunia 1998 (www.time.com, 1998). Dari kasus tersebut tampak bahwa kepercayaan diri memberikan pengaruh yang sangat kuat terhadap performa atlet diduga menyebabkan atlet tidak dapat mengembangkan permainannya bahkan berujung kekalahan untuk timnya. Maka dari itu peneliti menilai bahwa kepercayaan diri adalah salah satu masalah bagi atlet olahraga, oleh karena itu kepercayaan diri harus dimiliki oleh atlet sepakbola Kabupaten Kerinci.

Komarudin (2013) menyebutkan ada beberapa teknik membangun kepercayaan diri, yaitu relaksasi, *imagery*, *goal setting*, dan *self talk* sangat efektif digunakan selama kompetensi yang merupakan metode untuk belajar apa yang akan digunakan dalam kompetensi tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Wakefield dan Smith (2009) mengemukakan bahwa kebanyakan partisipan yang mengikuti penelitian ini mempercayai bahwa *imagery* membantu mereka dalam menembak bola dan menyelesaikan tugasnya. Pikiran yang paling positif mengenai kegunaan *imagery* sendiri berikut pernyataannya “saya mampu

melakukan tembakan yang lurus lebih sukses dari yang sebelumnya, saya lebih percaya diri karena menggunakan *imagery*” dan “saya pikir membuat kondisi menjadi lebih baik karena *imagery* membuat gerakan yang sama dengan yang dibayangkan, nampak realistis”. Penelitian diatas menunjukkan bahwa *imagery* dapat berguna bagi seseorang selain sebagai suatu perilaku *coping* tentunya *imagery* dapat meningkatkan keyakinan diri dan kepercayaan diri untuk menunjang kinerja olahraga.

Berdasarkan data yang diolah Badan Pusat Statistik, selama hampir dua dekade terakhir ini prestasi Indonesia di arena olahraga Internasional multi cabang seperti SEA Games, Asian Games, dan Olimpiade mengalami pasang surut (BPS, 2014). Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, dan berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik. Menurut Daradjat dan Lauster (1995) kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang diperoleh dari pengalaman sejak kecil. Untuk mampu mencapai prestasi yang maksimal, dari perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, terdapat salah satu faktor penting yaitu perkembangan mental atlet, yang mana apabila mental atlet tidak dapat berkembang, prestasi yang tinggi tidak bisa dicapai.

Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet, serta perkembangan emosional, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. Dan untuk menunjang kesuksesan atlet diperlukan adanya kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi. Latihan *imagery* digunakan dalam peningkatan kepercayaan diri pada atlet karena penampilan atlet yang baik adalah mampu berbicara berpikir positif tentang dirinya sendiri, ketika atlet tersebut akan menentukan strategi dalam pertandingan. Menurut Setyawati (2014) latihan *imagery* dapat meningkatkan konsentrasi dan memaksimalkan performa. Menurut Setiatmoko (2013) latihan *imagery* merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan didalam pikiran. Begitu juga dengan olahraga Sepakbola yang merupakan olahraga perorangan dimana tolak ukur keberhasilannya dapat dilihat dari hasil tercepat yang dapat ditempuh oleh atlet sepakbola atau *best time*, maka setiap atlet harus mampu mengendalikan kemampuan mentalnya terutama dalam hal kepercayaan diri, karena hal tersebut sangat berperan penting bagi para pemain Sepakbola terutama pada saat pertandingan, dan menentukan tingkat keberhasilan.

Berdasarkan uraian dan penjabaran fenomena diatas maka peneliti merasa penting untuk menjadikan ini sebagai bahan

penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery Mental* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Eksperimen yang dilakukan adalah untuk melihat pengaruh yang ditimbulkan latihan *imagery mental* terhadap kepercayaan diri pada atlet. Seniati, Yulianto dan Setiadi (2005), juga mengatakan bahwa penelitian eksperimen adalah observasi yang obyektif terhadap sesuatu gejala agar terjadi dalam suatu kondisi yang terkontrol ketat, dimana satu atau lebih faktor dimanipulasi serta divariasikan dan faktor lain dibuat konstan, dengan tujuan untuk mempelajari hubungan sebab akibat.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Desain ini memiliki ciri adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol, pengambilan sampel menggunakan *matching* setelah itu baru di randomisasi sebagai kontrol terhadap *proactive history* yang merupakan variabel sekunder berupa perbedaan individual baik yang bersifat bawaan maupun karena pengalaman yang diperoleh sebelum eksperimen dilakukan. *Matching* dan randomisasi dilakukan untuk menyetarakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Serta dilakukan *pretest*

dan *posttest* untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (Seniati, et al, 2005). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel dependen, yaitu kepercayaan diri dan satu variabel independen yaitu *imagery mental*.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola kabupaten kerinci. Teknik pengambilan sampel yang digunakan, yaitu *Purposive sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 20 orang, 10 orang untuk KK dan 10 orang untuk KE. Pengambilan dilakukan dengan *matching* setelah itu baru dirandomisasi untuk memasukkan subjek penelitian kepada KK dan KE setelah dilakukan *Pretest*. Adapun pertimbangan yang menjadi kriteria dalam penentuan sampel, yaitu atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci, memiliki tingkat kepercayaan diri rendah yang diperoleh berdasarkan pengukuran dengan menggunakan skala kepercayaan diri, dan atlet yang pernah mengikuti pertandingan ditingkat kabupaten dan belum pernah menjadi juara.

Pengumpulan data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan modul untuk latihan *Imagery mental* dan skala *Likert* untuk kepercayaan diri atlet. Hasil yang diperoleh dari skala kepercayaan diri didapatkan skor validitas - 0,351 sampai 0,598 dan skor reliabilitas 0,845. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu persiapan penelitian,

pelaksanaan penelitian, dan *posttest* serta pengolahan data. Selanjutnya peneliti mengolah data dengan menggunakan teknik t-test dengan bantuan *SPSS (statistical package for the social science)* versi 16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian memperlihatkan kepercayaan diri atlet dilihat dari kategorisasi hasil pengukuran kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

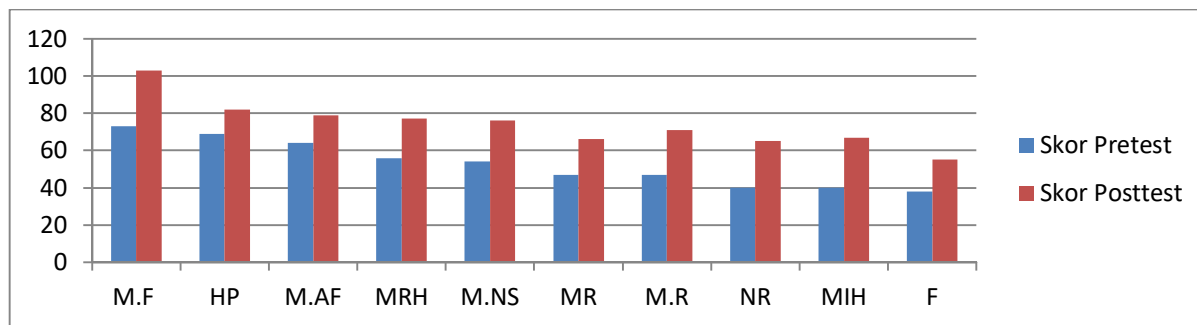
Tabel 1. Norma Pengkategorian Hasil Pengukuran Kepercayaan Diri

Norma	Skor	Kategorisasi	Jumlah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	$X \leq 31$	Sangat Rendah	-
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	$31 < X \leq 52$	Rendah	10
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	$52 < X \leq 73$	Sedang	10
$\mu + 1,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	$73 < X \leq 94$	Tinggi	3
$\mu + 1,5 \sigma < X$	$94 < X$	Sangat Tinggi	7
Total			30

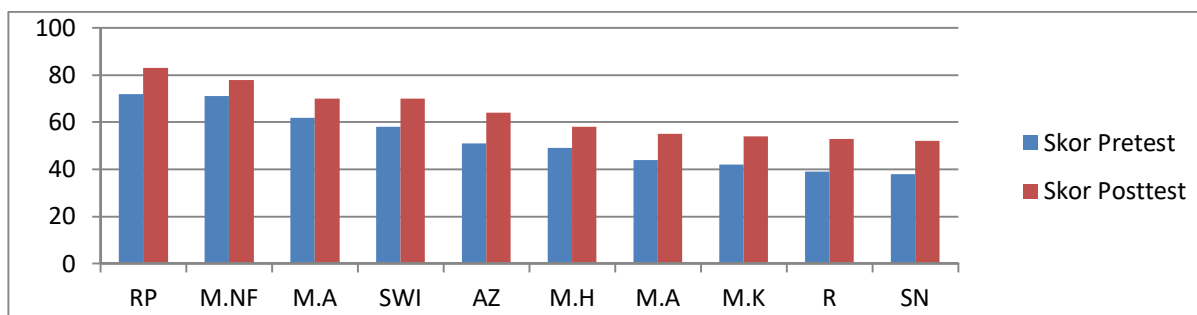
Berdasarkan tabel diatas, diketahui kategorisasi tingkat kepercayaan diri 30 orang subjek setelah dilakukan *pretest*, dimana pada kategori rendah sebanyak 10 orang (24%), kategori sedang sebanyak 10 orang (24%), kategori tinggi sebanyak 3 orang (16%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 7 orang (36%). Berdasarkan hasil pretes mengenai skor kepercayaan diri atlet dari 30 orang maka diambil 20 orang subjek dengan skor kepercayaan diri terendah dengan kategori kepercayaan diri sedang dan rendah. Setelah itu 20 orang subjek dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah masing-masing sebanyak 10 orang, pembagian 20 orang subjek kemudian lebih disetarakan lagi dengan menggunakan *matching* dan

randomisasi kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, hal ini dilakukan setelah subjek diurut berdasarkan skor kepercayaan dirinya.

Berdasarkan penyetaraan subjek kedalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan teknik *matching* dan randomisasi didapatkan 10 orang subjek pada kelompok kontrol yaitu 5 orang pada kategori sedang dan 5 orang pada kategori rendah, sedangkan 10 orang pada kelompok kontrol eksperimen juga 5 orang subjek pada kategori sedang dan 5 orang subjek pada kategori rendah. Adapun perbandingan skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diatas dapat dilihat lebih jelas terlihat gambar dibawah ini :



Gambar 1.
Grafik Pergerakan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen



Gambar 2.
Grafik Pergerakan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Berdasarkan grafik diatas bahwa secara umum terlihat perbandingan skor kelompok eksperimen jauh lebih tinggi peningkatannya dari pada skor kelompok kontrol (masing-masing kelompok akan lebih dibahas di pembahasan). Hasil uji normalitas mengenai kepercayaan diri dapat

dilihat pada tabel 1. Hasil uji normalitas dari variabel yang di uji tersebut baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dari hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa kepercayaan diri atlet sepakbola dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kepercayaan diri Atlet

Variable	Std. Deviation	Mean	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
KE <i>Pretest</i>	12,568	52,80	0,562	0,910	Normal
KE <i>Posttest</i>	12,939	74,10	0,540	0,933	Normal
KK <i>Pretest</i>	12,615	52,60	0,482	0,975	Normal
KK <i>Posttest</i>	11,10	63,70	0,620	0,837	Normal

Hasil uji homogenitas, diperoleh nilai *levene* F hitung berdasarkan skor *pretest* atlet sepakbola dengan nilai F = 0,002 dan p variannya = 0,965. Sedangkan nilai *levene*

F hitung berdasarkan *posttest* atlet sepakbola dengan nilai F = 0,000 dan p variannya = 1, 000. Dari data tersebut nilai p pada *pretest* dan *posttest* ($p > 0,05$)

sehingga dapat kita tarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang terjadi antara dua kelompok memang disebabkan oleh kelompok yang homogen. Berdasarkan perhitungan Uji-t, diperoleh nilai t hitung = 5,452 dengan nilai $p = 0,030$. Kriteria signifikan yaitu $p < 0,05$ dan nilai t hitung $> t$ tabel (pada taraf 5%), yang berarti signifikan dan nilai t hitung (5,452) lebih besar dari pada t tabel pada taraf 5% (2,101). Kesimpulannya, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perubahan tingkat kepercayaan diri atlet sepakbola antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

Hasil Uji-t terdapat perbedaan hasil *mean pretest*, *mean posttest* dan *mean gain score* diperoleh dari hasil perbandingan *mean skor pretest* dan *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, tampak bahwa perubahan tingkat kepercayaan diri atlet sepakbola pada kelompok eksperimen dengan *gain score* = +21,30 sedangkan pada kelompok kontrol = +11,10. Hal ini lebih jelas terlihat dari gambar 5, dimana pada grafik itu terlihat jelas perbandingan peningkatan *mean skor* kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, adapun *mean skor pretest-posttest* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang jelas dengan nilai *mean* 52,80-74,10 pada kelompok kontrol dan

pergerakan nilai *mean* 52,60-63,70 pada kelompok eksperimen. Jadi, bisa disimpulkan bahwa *mean skor* kepercayaan diri kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari pada kelompok kontrol yang memiliki *gain score* 11,10 meskipun *mean* peningkatan skor kepercayaan diri kelompok kontrol juga mengalami peningkatan namun skor kepercayaan diri kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan sesudah diberi perlakuan dengan *gain score* nya yaitu 21,30.

Hasil uji-t berdasarkan skor *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen berdasarkan umur dapat kita lihat bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan antara skor *pretest* dengan *posttest* setelah diberikan perlakuan, itu terlihat dari nilai *mean pretest* 63,20 dan 42,40 sedangkan untuk nilai *posttest* terdapat perbedaan skor setelah diberikan perlakuan itu terlihat dari nilai *mean posttest* 83,40 dan 63,80. Sedangkan jika dilakukan Uji-t untuk melihat perbandingan masing-masing kelompok dan skor *pretest* dan *posttest* untuk memastikan apakah ada pengaruh dari masing-masing perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, adapun hasil Uji-t pada masing-masing kelompok dapat kita lihat bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan antara skor *pretest*

dengan *posttest* setelah diberikan perlakuan, itu terlihat dari nilai t hitung = $3,734 > t$ tabel baik pada taraf 1% (2,878) dan 5% (2,101). Berdasarkan kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan skor *pretest* dengan *posttest* setelah diberikan perlakuan, itu terlihat pada nilai t hitung = $2,088 < t$ tabel baik pada taraf 1% (2,878) dan 5% (2,101). Jadi berdasarkan uraian di atas maka disimpulkan hipotesis yang menyatakan “Terdapat Pengaruh Bagi Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Setelah Diberikan Latihan *Imagery Mental*” diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji statistik dapat dilihat perbedaan yang signifikan antara nilai *mean pretest* dan *posttest*. Juga dapat dilihat dari data t hitung yang lebih besar dari t tabel. Dari hasil analisis yang didapatkan dengan menggunakan Uji- t bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dengan *posttest* setelah diberikannya perlakuan berupa latihan *Imagery Mental* yang dilakukan sesuai dengan prosedur terhadap kelompok eksperimen, hal ini terlihat dari peningkatan skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen yang jauh lebih tinggi dari pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan latihan *Imagery Mental*. Jika dianalisis berdasarkan umur subjek yang

berada dalam kelompok eksperimen usia rata-rata subjek yaitu enam belas koma tujuh hasil dari *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil yang meningkat dilihat dari nilai *mean* artinya skor *pretest* dan *posttest* meningkat terlihat dari perbedaan skor *mean* kelompok eksperimen *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan perbandingan pada masing-masing subjek dapat dilihat dimana semua subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan peningkatan hasil *Pretest* dan *Posttest* yang meningkat. Artinya subjek pada kedua kelompok baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menunjukkan peningkatan skor kepercayaan diri atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Wakefield dan Smith (2009) mengemukakan bahwa kebanyakan partisipan yang mengikuti penelitian ini mempercayai bahwa *imagery* membantu mereka dalam menembak bola dan menyelesaikan tugasnya. Latihan *imagery* digunakan dalam peningkatan kepercayaan diri pada atlet karena penampilan atlet yang baik adalah mampu berbicara berpikir positif tentang dirinya sendiri, ketika atlet tersebut akan menentukan strategi dalam pertandingan. Hal ini merupakan faktor yang paling penting untuk mencapai keberhasilan psikologis, karena pembicaraan yang dilakukan oleh atlet mempunyai kekuatan

terhadap pikiran dan tindakan yang akan dilakukan, dan memberi pengaruh langsung dalam hal kepercayaan diri.

Menganalisis uji hipotesis dilakukan menggunakan Uji-t dengan membandingkan *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *imagery mental* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet sepakbola. Sehingga melalui latihan *imagery mental* ini atlet dapat melihat gambaran kemenangan dan merasakan penampilan yang sesungguhnya. Setelah dilakukan Uji-t pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* nya. Peneliti melakukan Uji-t pada masing-masing kelompok untuk memperjelas peningkatan kepercayaan diri dimana didapatkan hasil untuk kelompok eksperimen terdapat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan dilihat dari nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan setelah diberikan perlakuan skor *pretest* dan *posttest* terlihat dari nilai t hitung kecil dari t tabel. Uji-t ini bertujuan untuk memastikan apakah perlakuan *imagery mental* pada kelompok eksperimen dan perlakuan relaksasi pada kelompok kontrol sama-sama berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet. Hal ini menunjukkan

bahwa perlakuan rileksasi yang diberikan untuk mengontrol pikiran negatif kelompok kontrol tidak berpengaruh terhadap perbedaan skor *pretest* dan *posttest*, sedangkan pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*nya, dimana ini terlihat dari nilai t hitungnya yang besar dari pada t tabel, maka dari hasil ini didapat diinterpretasi bahwa pelatihan *imagery mental* yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen berkontribusi positif terhadap kepercayaan diri atlet. Karena perlakuan relaksasi yang dilakukan kepada kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan skor *pretest* dan *posttest* maka hal inilah yang menguntungkan terhadap hasil penelitian yang dilakukan, jika hasil uji-t pada kelompok kontrol menunjukkan hasil yang signifikan menyebabkan terjadinya perubahan skor *pretest* dan *posttest*, maka hal ini dapat menyebabkan timbulnya pertanyaan yang besar terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan.

Dilihat dari hal lain ada empat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri Menurut Ghufroon dan Risnawati, (2011) yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan. Dari faktor yang dikemukakan oleh Ghufroon hanya beberapa faktor yang bisa dapat dikontrol selama proses perlakuan latihan *imagery mental*,

yaitu faktor pengalaman dikontrol dengan hanya memasukkan atlet yang belum pernah mengikuti kejuaraan serta memisahkan tempat latihan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Keunggulan lain yang didapatkan melalui latihan *imagery mental* ini selain meningkatkan kepercayaan diri atlet juga dapat membuat atlet berpikir positif dan berorientasi pada penyelesaian masalah, serta dapat mengendalikan emosi untuk tetap tenang baik dalam kondisi dibawah tekanan maupun kondisi pernah cedera dan tidak pernah cedera. Jika dilihat dari hasil penelitian kepercayaan diri atlet sepakbola kabupaten kerinci menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi setelah diberikan latihan *imagery mental* hal ini dibutuhkan atlet agar atlet dapat melewati tekanan maupun cedera supaya atlet tersebut menjadi atlet yang berprestasi pada saat sekarang dan masa depan. Adapun dengan kepercayaan diri akan membuat atlet yakin bahwa seseorang mampu menanggulangi sesuatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain (Ghufron & Risnawita, 2011). Sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *imagery mental* terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola Kabupaten Kerinci.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh latihan *imagery mental* terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola Kabupaten Kerinci, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Setelah dilakuan Uji-t didapatkan nilai t hitung = 5,45, dimana nilai t hitung tersebut lebih besar dari t tabel pada taraf signifikan 5%. Adapun nilai $p=0,030$ dan $p<0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri atlet yang diberikan latihan *imagery mental* dengan atlet sepakbola yang tidak diberikan latihan *imagery mental*.
2. Tingkat kepercayaan diri atlet sepakbola pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih besar dari pada kepercayaan diri kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan oleh perbandingan nilai *mean* pada kelompok eksperimen dari 52,80 menjadi 74,10. Sedangkan nilai *mean* kelompok kontrol dari 52,60 menjadi 63,70. Dimana terdapat perbedaan pada tingkat kepercayaan diri atlet pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet sepakbola, disarankan untuk melakukan latihan *imagery mental* pada waktu sebelum mengikuti pertandingan.
2. Bagi pelatih, dengan adanya pengaruh latihan *imagery mental* terhadap kepercayaan diri atlet ini, disarankan kepada pelatih menggunakan latihan *imagery mental* atlet pada saat latihan.
3. Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan pada kelompok yang berbeda pada atlet-atlet lain seperti atlet bulutangkis, atlet lari.

DAFTAR RUJUKAN

- BPS. (2014). Statistik potensi desa Indonesia 2014. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Daradjat, L. & Lauster (1995). Tes kepribadian. dalam D.H. Gulo (Eds). Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, R. (2011). Teori-teori psikologi. Jogjakarta: Ar-Russ Media.
- Gunarsa, S., Soekasah, M., Satiadarma, M.P. (2004). Psikologi olahraga prestasi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Herwin, (2004). Bahan pelatihan pendidikan jasmani permainan sepakbola. Yogyakarta: Depdiknas.
- Kivimaki, M., Elovainio, M., Vahtera, J., Singh-Maniux, A., Helenius, H., & Pentti, J. (2005). Optimisme and pessimism as predictors of change in health after death or onset of severe illness in family. *Journal of Health Psychology*, 24(4), 413–421.
- Komarudin. (2013). Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif. Bandung: Rosdakarya.
- Sayudi, I. (2013). Pola cedera olahraga dalam olahraga beladiri . survey pada atlet beladiri mahasiswa FIK Universitas Negeri Makasar.
- Seniati, L., Yulianto, A. & Setiadi, B.N. (2005). Psikologi eksperimen. Jakarta: Indeks.
- Setiadarma, M.P. (2000). Dasar-dasar psikologi olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setiatmoko, A. (2013). Latihan mental bagi atlet elit. Bandung: Artikel.
- Setyawati, H. (2014). Strategi intervensi peningkatan rasa percaya diri melalui *imagery training* pada atlet wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health, and Sport*, 1(1), 48–59.
- Wakefield, C.J. & Smith, D. (2009). Impact of differing frequencies of PTTLEP *imagery* on netball shooting performance. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 4(1).