

**PERBEDAAN LATIHAN *MENTAL IMAGERY* DAN RELAKSASI
TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET
SEPAKBOLA KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh :

AGUS SUFRIYANTO

NIM/BP.15011045/2015

Pembimbing :

Yanladila Yeltas Putra S.Psi.,M.A.

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN LATIHAN *MENTAL IMAGERY* DAN RELAKSASI
TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET
SEPAKBOLA KABUPATEN KERINCI**

Nama : Agus Sufriyanto

Nim/BP : 15011045/2015

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Juli 2019
Pembimbing,



Yanladila Yeltas Putra S.Psi.,M.A
NIP.19830621 201012 1 005


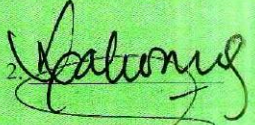
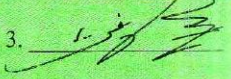
PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Latihan *Mental Imagery* Dan Relaksasi terhadap
Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci
Nama : Agus Sufriyanto
NIM/BP : 15011045/2015
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Juli 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Yanladila Yeltas Putra S.Psi., M.A	1. 
2. Anggota	: Zakwan Adri S.Psi., M.Psi., Psikolog	2. 
3. Anggota	: Free Dirga Dwatra S.Psi., M.A	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2019
Yang menyatakan,

AGUS SUFRIYANTO

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu yang menciptakan.

Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah.

bacalah, dan tuhanmulah yang maha mulia.

yang mengajar manusia dengan pena.

Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-'Alaq 1-5)

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan? (QS: Ar-Rahman 13)

Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat (QS: Al-mujadilah 11)

Ya Allah....

Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman, yang telah memberikan warna-warni kehidupan. Sungguh kubersujud dihadapanmu.

Alhamdulillah..Alhamdulillah...Alhamdulillahirobbilalamin

Segala puji dan syukur kupersembahkan bagi sang penggemang langit dan bumi, dengan rahman rahim yang menghampar melebihi angkasa raya. Dzat yang menanugerahkan kedamaian bagi jiwa-jiwa yang senantiasa merindu akan kemaha besaran-Nya.

Lantunan sholawat beriring salam penggugah hati dan jiwa, menjadi persembahan penuh kerinduan pada sang revolusioner islam, pembangun peradaban manusia yang beradab Habibana wanabiyana Muhammad SAW...

Tetes peluh yang membasahi asa, ketakutan yang memberatkan langkah, tangis keputus asa yang sulit dibendung, dan kekecewaan yang pernah menghiasi hari-hari kini menjadi tangisan penuh kesyukuran dan kebahagiaan yang tumpah dalam sujud panjang.

Alhamdulillah maha besar Allah , sembah sujud sedalam qalbu hamba haturkan atas karunia dan rizki yang melimpah, kebutuhan yang tercukupi, dan kehidupan yang layak.

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang maha Agung nan maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

(My Family)

Lantunan Al-fatihah beriring Sholawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terimakasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda Sumarna dan Ibunda tercinta Musnida, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, do'a, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku. Pak Mak terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu. Dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas megorbankan segalanya. Maafkan anakmu pak mak, masih saja ananda menyusahkan..

Dalam silah dilima waktu mulai terbit fajar hingga terbenam seraya tanganku menadah "Ya Allah Ya Rahman Ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku, mendidikku , membimbingku dengan baik, Ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nati dari panasnya sengat hawa api neraka.

Teruntuk kakakku Yuli Yanti dan Keponakanku Lely Syafrina hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan. Maaf jika selama ini hanya bisa merepotkan semua, tapi tuzaw tau itu semua agar menjadi yang terbaik untuk kedepannya. terimakasih untuk semua hal yang telah kita lalui bersama sedari aku kecil, terimakasih telah

menyayangi dan menjaga ku. Terimakasih untuk semua nasehatnya agar aku lebih dewasa lagi menjalani hidup. Maaf jika selama ini aku belum bisamenjadi adik baik dan selalu membangkang.

Teruntuk semua keluarga dari bapak dan mak , semua adek-adek abg yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya, terimakasih buat semua do'a nya selama ini.

Selanjutnya terimakasih kepada bpk, Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing tugas akhir saya, terima kasih banyak bapak sudah dibantu selama ini, sudah dinasehati, sudah diajari, diperhatikan dan bahkan bapak seperti sosok orangtua kedua bagi saya, saya tidak akan lupa atas bantuan dan kesabaran dari bapak. Terima kasih juga untuk Bpk Zakwan Adri, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Bpk Free Dirga, S.Psi., M.A. yang sudah mau dengan sabar untuk menguji skripsi saya, memberikan saran dan membuat saya syok.

My Best Editor "Rizaldi Ahmad" (Otw S.Psi)

Cadi nama panggilannya, yang di kampus sampai malam, subuh-subuh di telfon dosen, pulang dari kampus bawa makanan, hobi bernyanyi di kos (Artis kos) dan yang jelas asli produk Tanah Kampung uhang kito KINCAI. Kawan dari awal masuk kuliah hingga keluar. Terima kasih atas segala bantuannya dalam menyelesaikan skripsi terutama sebagai editor, walaupun terkadang ngantuk+capek+malas masih aja dipaksa untuk mengedit skripsi sampai semalaman. Sekali lagi beribu terima kasih semoga sukses terus!!!

My Best Notulen "Jemi Rahmadani" (Otw S.Psi)

Jemi nama panggilannya sisipit mirip Cina Kw,hehe. tapi Aslinya Cino Semerah asli uhang kito kincai. Terima kasih banyak yang sudah mempersiapkan diri sebagai notulen sempro dan sidang kompre, terima kasih banyak salam sukses!!!

My Best Friends

Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan dari orang lain, tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik. Terimakasih ku ucapkan kepada sahabat-sahabat Psikologi 2015. Tanpamu sahabat, aku mungkin takkan pernah berarti, tanpamu sahabat, aku mungkin bukan siapa-siapa yang tak akan jadi apa-apa.

Terima kasih buat penghuni kos hartati rizal, wahyu, анги, resbi, rikosri, andre, lucky, abdul, wahyu, bang jefri dan Dody Andra Putra S.Psi yang telah menjadi keluarga selama di kos, tempat bercanda, memberikan segala bantuan yang berhubungan dengan skripsi.

Terima kasih kepada senior angkatan 2011, 2012, 2013 dan 2014 atas nasehatnya selama ini. Makasih juga keluarga ku Psikologi 2015 untuk kerja samanya dalam perkuliahan, terimakasih untuk sebuah kisah klasik selama kurang lebih kurang 4 tahun ini, terimakasih buat semua kenangan indah yang tidak akan mungkin pernah terlupa. Kalian adalah keluarga yang selalu aku rindukan, kelak jika kita sudah hidup masing-masing ingatlah kembali kisah ini, kita pernah berjuang bersama, kita pernah saling berbagi dalam canda dan tawa dan semoga kalian tidak melupakan aku. Maaf aku tidak bisa menyebutkan nama kalian satu persatu, namun percayalah nama kalian telah tersimpan dihati ini sebagai pelangi indah yang pernah mewarnai hari. Thanks for ALL...

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata "waktunya pulang"

(taufik hidayat)

Terimakasih untuk semua pihak yang telah berpartisipasi dan mau direpotkan dalam penyusunan skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan pahala yang setimpal dan dimudahkan dalam segala urusannya Aamiin Ya Allah...

Bukittinggi, Juli 2019

Agus Sufriyanto

ABSTRAK

Nama : Agus Sufriyanto
Judul : Perbedaan Latihan *Mental Imagery* dan Relaksasi terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci
Pembimbing : Yanladila Yeltas Putra S.Psi, M.A

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri atlet setelah intervensi Latihan *Mental Imagery* dan Relaksasi. Penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Subjek penelitian ini adalah atlet sepakbola kabupaten kerinci yang memiliki kepercayaan diri rendah (Σ : 16.6). Setelah diukur dengan skala kepercayaan diri (-0,351 - 0,598, 0,845). Data dikumpulkan dengan menggunakan skala kepercayaan diri. Hasil uji hipotesis menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $t=5,452$ (t hitung > t tabel) dan nilai $p = 0,030$ ($p>0,05$). Hasilnya menunjukkan bahwa *mental imagery* dan relaksasi meningkatkan kepercayaan diri pada atlet sepakbola.

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

ABSTRACT

Name : Agus Sufriyanto

*Title : The Difference Between Mental Imagery Training and Relaxation
Towards Self-confidence Of Football Athletes In Kerinci*

Supervisor : Yanladila Yeltas Putra S.Psi.,M.A

This study is aimed to recognize the level athlete's confidence change after mental imagery and relaxation training intervention. This research used experiment quantitative with pretest-posttest control group design. The participants in this study were football athletes in Kerinci district who experienced low self-confidence (Σ age : 16.6) Data collection was carried out using the athletes confidence scale (-0,351 - 0,598, 0,845). The results of the hypothesis test show significant results with the value $t = 5,452$ (t count > t table) and value of $p = 0,030$ ($p > 0,05$). The results suggested that mental imagery and relaxation intervention enhances confidence in football athletes.

Keywords: Mental imagery, Relaxation, Self-confidence, Football, Athletes.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas izin dan penyertaan nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Latihan *Mental Imagery* dan Relaksasi terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi pada Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan, bimbingan dan motivasi dari banyak pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. H. Ganefri, Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Rusdinal selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Prof. Dr. Solfema, M.Pd dan Bapak Rinaldi, S.Psi., M.Si selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Yanladila Yeltas Putra S.Psi, M.A, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, memberikan saran serta dukungan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi.
5. Bapak Zakwan Adri S.Psi, M.Psi, Psikolog dan Bapak Free Dirga Dwatra S.Psi, M.A selaku penguji yang telah bersedia memberikan masukan dan saran bagi penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen sebagai Staf Pengajar beserta Staf Administrasi Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan bantuan, baik dalam pengajaran maupun kepentingan perkuliahan dan ilmu pengetahuan bagi peneliti selama dalam perkuliahan.
7. Bapak Sumarna dan Ibu Musnida, dan Yuli Yanti kakak tersayang Serta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, dan doa dan kasih sayang yang tak terhingga kepada penulis selama proses hingga selesainya karya ini.
8. Pak Syahril dan Ibu Zuyetti S.Pd, M.Pd. yang telah membantu dalam hal surat-menysurat.
9. Pemerintah Daerah Kabupaten Kerinci, Pengcab KONI Kabupaten Kerinci serta Para Atlet SepakBola yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Seluruh teman-teman psikologi Angkatan 2015 yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan perkuliahan dan memberikan dukungan serta semangat bagi penulis.
11. Sahabat-sahabat keluarga besar psikologi dan pihak lain yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan karya ini dan tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik, masukan dan saran dari pembaca semoga skripsi ini dapat menjadi mamfaat bagi semua pihak.

Bukittinggi, Juli 2019
Peneliti

Agus Sufriyanto

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	15
C. Batasan Masalah	15
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	16
F. Manfaat Penelitian	16
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kepercayaan diri	
1. Pengertian Kepercayaan Diri	18
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	20
B. <i>Mental Imagery</i>	
1. Pengertian <i>Mental Imagery</i>	22
C. Relaksasi	23

D. Persiapan pada atlet sebelum melakukan latihan <i>mental imagery</i>	24
E. Mamfaat Latihan <i>Mental Imagery</i>	25
F. Penampilan Atlet.....	25
G. Hubungan Antara latihan <i>Mental Imagery</i> dan Relaksasi Dengan Kepercayaan Diri.....	26
H. Kerangka	27
I. Hipotesis.....	28

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Desain Penelitian.....	29
C. Variabel Penelitian	30
D. Definisi Operasional.....	32
E. Subyek Penelitian.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Skala Kepercayaan Diri.....	35
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	38
I. Prosedur Penelitian.....	40
J. Metode Anlasis Data.....	45

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	46
B. Analisis Data	52
C. Pembahasan.....	59

BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Kesimpulan..... 64

B. Saran..... 65

DAFTAR PUSTAKA 66

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

TABEL.....	HALAMAN
1. <i>Blue Print</i> Kepercayaan diri.....	36
2. Skor Penilaian Skala Kepercayaan Diri.....	37
3. <i>Blue Print</i> Kepercayaan diri	39
4. Jadwal prosedur kegiatan	44
5. Norma Pengkategorian Hasil Pengukuran Kepercayaan Diri.....	47
6. Skor Kepercayaan Diri Subjek Setelah Diurut Berdasarkan Tingkat Kepercayaan Diri	48
7. Pembagaian Subjek Menggunakan Teknik <i>Matching</i> dan Randomisasi.....	49
8. Perbandingan Skor <i>Pretest-Posttest</i> dan <i>Gain Score</i> Subjek	50
9. Hasil Uji Normalitas Kepercayaan Diri Atlet.....	53
10. Perbandingan <i>Mean</i> Skor <i>Pretest</i> dan <i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	55
11. Hasil Uji-t Berdasarkan Kelompok Eksperimen Skor <i>Pretest</i> dengan <i>Posttest</i>	56
12. Hasil Uji-t Berdasarkan Skor <i>Pretest</i> dengan <i>Posttest</i> Masing-Masing Kelompok.....	57
13. Hasil Uji Regresi Berdasarkan Skor <i>Pretest</i> dengan <i>Posttest</i> Masing-Masing Kelompok.....	58

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR.....	HALAMAN
1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Desain Penelitian	30
3. Grafik Pergerakan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	51
4. Grafik Pergerakan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	51
5. Grafik Pergerakan Nilai <i>Mean</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Skala Kepercayaan Diri	72
2. Data Hasil <i>Pretest</i> yang telah diurutkan berdasarkan Skor Kepercayaan Diri	76
3. Data Hasil <i>Posttest</i>	79
4. Hasil Perhitungan <i>SPSS</i>	81
5. Modul Pelaksanaan	89
6. Surat Izin Penelitian	
7. Surat Keterangan Melakukan Penelitian Dari Koni Kabupaten Kerinci	

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Giriwijoyo (2005) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional. Berawal dari gerak dan bergerak manusia kemudian dikembangkan menjadi perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu (Sayudi, 2013). Olahraga memiliki berbagai macam manfaat selain menjadikan tubuh sehat, olahraga juga memberikan ajang untuk berprestasi (Sutisna, 2004). Olahraga mulai menjadi salah satu bagian terpenting dalam mengharumkan nama Negara di dunia Internasional.

Penyelenggaraan keolahragaan di Indonesia diatur dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (SKN). Olahraga merupakan bidang yang tidak bisa dipisahkan dari kajian psikologi. Berbagai aspek psikologi berpengaruh dalam perilaku olahraga, karena itu kajian psikologi olahraga sangat bermamfaat untuk mencapai optimalisasi dalam aktivitas olahraga baik individu, kelompok, pelatih, efek penonton dan hal lainnya.

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.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati dan mempunyai popularitas yang sangat tinggi di masyarakat. Dilihat dari karakteristik, sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang didalamnya diperlukan kerjasama yang baik antara pemain depan, tengah, belakang dan penjaga gawang. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua kelompok terdiri dari sebelas pemain. Tujuan sepakbola adalah untuk memasukkan bola ke gawang, seperti yang dikatan oleh Sucipto (2000) Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya. Permainan Sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004). Karena salah satu faktor yang

sering mengganggu para atlet adalah kepercayaan diri terutama pada saat bermain dengan tekanan pertandingan yang tinggi, tekanan bisa berawal dari lawan serta tekanan saat menjadi juara bertahan. Oleh karena itu seorang atlet sangat memerlukan aspek tersebut untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. 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 dengan salah seorang Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci berinisial R pada tanggal 3 Agustus 2018, R 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. Herman (2011) menyatakan bahwa, prestasi olahraga atlet dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu

faktor internal (faktor dari dalam diri individu), yaitu menyangkut keadaan kondisi fisik dan psikologis atlet, serta faktor eksternal (faktor dari luar diri individu).

Kivimaki *et al* (2005) mengungkapkan bahwa dengan berpikir positif, seseorang mampu bertahan dalam situasi yang penuh tekanan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kuat tidak akan berpikiran “Aku tidak bisa” tetapi atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kuat akan berpikir “Aku bisa melawannya” Atlet yang punya percaya diri bagus pasti mentalnya juga bagus dan akan bermain dengan bagus saat bertanding karena merasa siap dengan teknik yang dimiliki atlet. Seseorang mampu menyakinkan dirinya dalam menyelesaikan sebuah tugas atau aktivitas dengan sukses untuk mendapatkan hasil yang diinginkan (Bandura, 1997).

Gunarsa (2008) menegaskan bahwa penampilan atlet pada saat bertanding dipengaruhi oleh sejumlah komponen, yakni: Fisik, teknik, dan psikis. Penelitian yang dilakukan Nasiodis *et al* (2005) mengenai kepercayaan diri pada atlet judo membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting yang mempengaruhi kondisi psikologis lainnya seperti kecerdasan, konsentrasi, perhatian dan pencapaian *effort*. 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.

Pernyataan diatas menyatakan bahwa atlet kurang percaya diri. Komarudin (2013) menyebutkan ada beberapa teknik membangun kepercayaan diri, yaitu relaksasi, *imageri*, *goal setting*, dan *self talk* sangat efektif digunakan selama kompetensi yang merupakan metode untuk belajar apa yang akan digunakan dalam kompetensi tersebut. Masalah kepercayaan diri ini bukan tidak mungkin untuk diatasi, sebenarnya untuk meningkatkan kepercayaan diri salah satunya dengan latihan mental *imagery* dan relaksasi.

Beberapa penelitian yang menyatakan bahwa *imagery* dapat meningkatkan kepercayaan diri (Mammasis & Doganis, 2004) bahwa *imagery* juga telah digunakan sebagai teknik intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri, Selanjutnya Nordin *et al.* (2006) atlet menggunakan *imagey* sebagai motivasi umum, penguasaan kepercayaan diri dan ketangguhan

mental, atlet tingkat tinggi lebih banyak menggunakan *imagery* secara sengaja. Penelitian yang dilakukan oleh Fauzee *et al.* (2009) ini pada perempuan dan laki-laki rentang usia 5-25 tahun, dan beberapa olahraga yang diteliti antara lain *futsal, netball, badminton, hockey dan volleyvall*, menghasilkan kesimpulan sebagai berikut : “*Result Showed that there are relationships between the imagery skill and copingstrategies where two of these skills affect the sport performance*”. Selanjutnya Weinberg & Gould (1995) banyak atlet terbaik dan *coach* Nasional di Amerika Serikat menggunakan program latihan hariannya dengan model *imagery*. (dalam Weinberg) menyatakan bahwa pada percobaan, untuk persiapan Olympiade musim dingin 1976 pada cabang olahraga ski es tim Amerika Serikat dengan cara, memberikan satu grup yang dilatihnya dengan pelatihan *imagery*, sedangkan grup yang lain hanya dilatih tanpa menggunakan latihan *imagery*, ternyata hasilnya sangat nyata bahwa kelompok yang dilatih dengan menggunakan latihan *imagery* mendapatkan perkembangan kecepatan yang sangat signifikan, daripada kelompok yang dilatih tanpa pelatihan *imagery*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara keterampilan *imagery* dan mengatasi strategi di mana dua dari keterampilan ini mempengaruhi kinerja olahraga. Menurut Short *et al* (2005), jika seseorang menggunakan *imagery* maka kemampuannya akan lebih baik lagi, penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menggunakan *imagery* dan penggunaan *imagery cognitive*, semakin banyak atlet yang percaya diri mengenai kemampuan mereka untuk menggunakan gambar

tertentu, mereka semakin cenderung untuk menggunakannya. Lebih khusus, menghasilkan korelasi tertinggi antara penggunaan *imagery* dan keberhasilan, keyakinan dalam menggunakan *imagery*.

Penelitian yang dilakukan oleh Wakefield & 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”. Beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa *imagery* dapat berguna bagi seseorang selain sebagai suatu perilaku koping tentunya *imagery* dapat meningkatkan keyakinan diri dan kepercayaan diri untuk menunjang kinerja olahraga.

Selanjutnya latihan relaksasi menurut Harsono (1998) latihan ini adalah untuk melatih orang untuk bias merileaskan otot-ototnya apabila berada dalam situasi yang membangkitkan anxiety. Atlet yang bimbang atau takut biasanya otot-ototnya menjadi tegang (*tensed*), dan kalau otot-ototnya tegang biasanya keterampilan fisiknya akan terganggu. Secara fisik, emosional dan mental, relaksasi ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan (*tension*), dalam suasana penuh ketenangan dan segala perasaan yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Rochaini & Pratiwi (2010) pada siswa yang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal yang kemudian diberikan terapi relaksasi menunjukkan bahwa perubahan yang sangat signifikan dari tingkat tinggi menjadi rendah terhadap derajat kecemasan komunikasi interpersonal siswa. Dewi, Setyoadi & Widastra (2009) juga mengungkapkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang telah lama diperkenalkan, untuk mengatasi rasa nyeri. Terutama pada klien nyeri kronis. Teknik relaksasi juga dapat dipakai untuk menciptakan ketenangan dan mengurangi tekanan supaya klien merasa nyaman dan berkurang rasa nyerinya. Kecemasan itu sendiri menurut Weinberg (2007) sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang terjadi, dan terjadi pergerakan dalam tubuh. Kecemasan memiliki dua komponen, yaitu kecemasan kognitif (*Cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua yaitu kecemasan somatik (*Somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran fisik seseorang, untuk mengimbangi hal tersebut tentunya selain dengan latihan fisik, pelatihan *imagery* ini baik bagi seorang atlet dalam menunjang aktifitasnya terutama dalam meningkatkan kepercayaan dirinya, karena pada dasarnya keyakinan akan tercipta jika seseorang menyakini, kepercayaan sendiri merupakan keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, tentunya dalam pelatihan *mental imagery* memiliki teknik tersendiri dalam penyampaiannya, salah satunya menggunakan teknik *self talk*, atlet harus membuat kata-kata positif pada

dirinya sendiri, dengan menyakinkan dirinya akan kemampuan yang dimiliki, sehingga mampu mereduksi kecemasan dan fokus pada tugas yang diberikan untuk menggapai prestasi.

Penelitian Yudharta (2001) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo antara Sebelum dan Sesudah Bertanding” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah bertanding tidak berbeda secara signifikan. Dari hasil perhitungan presentase secara keseluruhan variabel tingkat kecemasan atlet sebelum dan sesudah bertanding masuk dalam kategori kurang cemas. Penelitian Febiaji (2014) mengenai kecemasan erat kaitannya dengan suatu pertandingan salah satunya adalah penelitian yang berjudul, “ Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan”. Subyek penelitian terdiri dari 183 atlet. Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet POMNAS XIII cabang olahraga sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Hasil analisis faktor intrinsik dalam kategori rendah, artinya kecemasan atlet sebelum pertandingan dipengaruhi oleh faktor intrinsik. Sedangkan hasil analisis faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi, artinya kecemasan atlet sepakbola sebelum bertanding sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik.

Hasil penelitian Sukadiyanto (2006), ditemukan bahwa kecemasan bertanding lebih tinggi pada atlet muda dalam olahraga individual dibandingkan dengan olahraga tim dan lebih tinggi olahraga individu kontak dibandingkan dengan olahraga non kontak. Kepercayaan diri ketika

menghadapi pertandingan merupakan gejala emosi yang sering dihadapi atlet terutama pada olahraga tim. Oleh karena itu sepakbola merupakan olahraga tim, maka dalam mempersiapkan atlet sepakbola untuk menghadapi pertandingan, sangat penting diperhatikan faktor kepercayaan diri saat bertanding.

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. Hal ini terhubung dengan *self esteem* tetapi terdapat hubungan yang kasual dengan *self-efficacy* tetapi melibatkan akurasi dan kemampuan realistis. Menurut Bandura (1997) *self efficacy* adalah proses kognitif yang mempengaruhi motivasi seseorang dalam berperilaku. Kepercayaan diri, Rasa percaya diri (*Self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*Self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Menurut Lauster & Daradjat (1995) Kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang diperoleh dari pengalaman sejak kecil. Kepercayaan diri juga dapat diartikan sebagai suatu sikap dan perasaan yakin terhadap kemampuan diri sendiri dan mampu bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan, tidak cemas terhadap semua tindakan yang dilakukan, sopan dalam berinteraksi, adanya dorongan

berprestasi, mampu menghargai orang lain, serta mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya (Hakim, 2002).

Kepercayaan diri memiliki beberapa faktor dimana hal itu akan mempengaruhi atlet agar menjadi percaya diri. Menurut Ghufron dan Risnawati (2010) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan. Sedangkan menurut Hakim (2002) faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada seseorang yaitu sebagai berikut : 1. Lingkungan keluarga; 2. Pendidikan formal; 3. Salah satu modal utama untuk menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa percaya diri. Seberapa baik seseorang dapat memastikan terpenuhnya motif mengarah pada tindakan yang diharapkan sesuai situasi yang dihadapi. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi, kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kemampuan kognitif, kecerdasan dan motivasi untuk bertindak pada situasi yang penuh tekanan. Untuk mampu mencapai prestasi yang maksimal, perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak dapat berkembang, prestasi yang tinggi tidak akan dicapai. Latihan-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. Untuk itu faktor-faktor

diatas membutuhkan latihan *imagery mental* dan Relaksasi dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Latihan *imagery* digunakan dalam peningkatan kepercayaan diri pada atlet kerana 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. Metode latihan mental untuk percaya diri dan konsentrasi merupakan bentuk latihan yang cukup banyak dan beraneka ragam seperti *self hypnosis*, *progresive muscle relaxation*, *imagery training*, *self talk*, *goal setting*, dan *autogenic training*, namun dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan dua bentuk latihan untuk meningkatkan kepercayaan diri, yaitu latihan *imagery mental* dan relaksasi. Menurut Setyawati (2014) latihan *imagery* dapat meningkatkan konsentrasi dan memaksimalkan performa. Latihan *imagery* memiliki empat fungsi seperti dijelaskan Mylsidayu (2014) yaitu untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan strategi saat bertanding membantu atlet untuk memfokuskan perhatian pada pertandingan yang dihadapinya. Menurut Setiatmoko (2013) latihan *imagery* merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan didalam pikiran.

Menurut Ibrahim Rusli & Komarudin (2007) relaksasi yang mendalam akan mudah dicapai dengan posisi tidur terlentang, namun dalam keadaan badan lelah posisi semacam ini dapat menyebabkan atlet yang bersangkutan mudah tidur. Apabila dibutuhkan relaksasi sebelum bertanding, lebih baik dilakukan dalam posisi duduk dengan punggung bersandar.

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 “Perbedaan latihan *Mental Imagery* dan Relaksasi terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Terjadinya penurunan tingkat kepercayaan diri pada atlet dan berdampak pada penurunan prestasi.
2. Adanya penelitian lain yang membuktikan bahwa pelatihan *imagery* dan relaksasi dapat meningkatkan kepercayaan diri pada atlet.
3. Masalah kepercayaan diri yang rendah pada atlet sepakbola Kabupaten Kerinci.

C. Batasan Masalah

Agar lebih jelas dan terarah, maka penulis perlu membatasi masalah yang akan diteliti dan dibahas. Adapun masalah yang akan diteliti disini adalah melihat bagaimana tingkat kepercayaan diri atlet sebelum dan sesudah melakukan latihan *mental imagery* dan relaksasi. Khususnya pada atlet sepakbola dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah.

D. Rumusan Masalah

Relevan dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri atlet sepakbola sesudah diberi perlakuan latihan *mental imagery* dan relaksasi?

2. Bagaimana pengaruh *mental imagery* dan relaksasi dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet sepakbola?
3. Bagaimana tingkat kepercayaan diri atlet sepakbola sebelum di beri perlakuan latihan *mental imagery* dan relaksasi?

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian hendaknya memiliki tujuan, begitu juga dengan penelitian ini. Adapun tujuan dari penelitian ini diantaranya adalah untuk mengetahui Perbedaan Latihan *Mental Imagery* dan Relaksasi Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Selain memiliki tujuan, hasil dari penelitian ini tentunya diharapkan dapat memiliki manfaat, adapun mamfaat yang ingin dicapai diantaranya adalah :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah khasanah ilmu pengetahuan dibidang psikologi terutama psikologi industri dan organisasi, psikologi olahraga dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada.
 - b. Bagi pihak bersangkutan, sebagai salah satu bahan masukan dan pertimbangan tentang pengaruh latihan *mental imagery* dan relaksasi terhadap kepercayaan diri pada atlet.

- c. Bagi penelitian lain, sebagai masukan referensi yang berminat untuk mengkaji permasalahan yang terkait dengan kepercayaan diri atlet dan pengaruh latihan *mental imagery* dan relaksasi terhadap atlet.

2. Manfaat praktis

- a. Sebagai masukan bagi pemerintah untuk dapat mengetahui bagaimana pentingnya pengaruh latihan *mental imagery* dan relaksasi dengan kepercayaan diri pada atlet itu sendiri sehingga akan menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi.
- b. Sebagai acuan untuk melihat apakah latihan *mental imagery* dan relaksasi itu berpengaruh terhadap atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet itu sendiri sehingga bisa digunakan cara seperti ini oleh pemerintah untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet itu sendiri.
- c. Bagi pihak bersangkutan, sebagai salah satu bahan masukan dan pertimbangan tentang pengaruh latihan *mental imagery* dan relaksasi terhadap kepercayaan diri pada atlet sepakbola Kabupaten Kerinci.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kepercayaan Diri

1) Pengertian Kepercayaan Diri

Lauster (Ghufron & Risnawati, 2011) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendiriannya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002).

Menurut Lauster (2003) Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam interaksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Percaya diri tercermin juga pada penerimaan atas kegagalan dan melampaui rasa kecewa yang disebabkan dalam sekejap (Krishna, 2006). Jadi, sikap percaya diri tidak hanya berorientasi pada sikap yakin pada kemampuan diri saja. Dengan adanya sikap percaya diri akan melatih diri untuk tidak putus asa dan berjiwa besar.

Kepercayaan diri atau percaya diri adalah salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seseorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet dilapangan. Herman (2011) mengemukakan bahwa untuk dapat berprestasi tinggi, atlet harus memiliki rasa percaya diri, percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian dari kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan sendiri untuk mencapai target, keinginan, dan tujuan untuk diselesaikan walaupun menghadapi berbagai tantangan dan masalah serta dilakukan dengan penuh tanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan sifat yakin dan percaya akan kemampuan diri sendiri. Sehingga seseorang tidak bergantung kepada orang lain dan mampu mengekspresikan diri seutuhnya.

2) Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Ghufroon & Risnawita (2011) ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut :

1. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
2. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
3. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.
4. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan aspek-aspek kepercayaan diri adalah sebagai berikut yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional dan realistis.

3) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Ghufron & Risnawita (2011) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada diri individu diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

- b. Harga diri. Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula, harga diri merupakan penilaian terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri individu akan mempengaruhi kepercayaan diri sendiri. Tingkat kepercayaan diri individu akan mempengaruhi kepercayaan diri individu.
- c. Pengalaman. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya kepercayaan diri individu. Pengalaman masa lalu adalah hal yang paling terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.
- d. Pendidikan. Tingkat pendidikan individu akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan individu tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai dari individu tersebut. Sebaliknya, individu yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hal yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain faktor dari dalam diri individu itu sendiri seperti perkembangan kepercayaan diri individu terbentuk dari konsep diri yang diperoleh dari pergaulan dalam kelompok, dan konsep diri akan membentuk harga diri. Pengalaman dan pendidikan individu juga berperan dalam pembentukan kepercayaan diri individu.

B. Definisi Latihan *Imagery Mental*

Menurut Gunarsa (2008), *Imagery* adalah suatu proses merasan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya dengan melibatkan memberfungsikan indera seperti pendengaran dan perabaan yang dilakukan dengan persiapan yang baik sesuai dengan langkah-langkah untuk mencapai hasil yang efektif. Menurut Gunarsa (2008), Visualisasi (disebut juga *imagery*), adalah teknik latihan mental yang melibatkan penggunaan semua pengindraan yang meliputi pikiran, perasaan, emosi dan pengindraan, seperti penglihatan, pendengaran, perasaan maupun hormone adrenalin yang menciptakan pengalaman dan pikiran. Menurut Suharman (2000) bahwa proses *imagery* mempunyai kemiripan dengan persepsi visual suatu obyek, hanya bila dibandingkan dengan proses persepsi ada perbedaan-perbedaan, pada proses persepsi maka seseorang melihat benda dan peristiwa secara langsung dengan melibatkan mata kepala (*head eye*). Sedangkan pada *imagery*, maka benda atau pengalaman peristiwa hanya dilihat pada pikiran yang telah disimpan pada memori seseorang yang untuk memunculkan kembali tentang benda-benda atau pun pengalaman peristiwa dengan menggunakan mata pikiran (*Mind'eye*).

Dalam "*mental imagery*" akan terjadi proses visualisasi, yaitu suatu keterampilan untuk memperhatikan atau melihat diri sendiri, dalam suatu layar dalam benak ma ta hati dengan penuh kesadaran memanggil bayangan seperti mimpi disiang hari mengenai sesuatu yang berkaitan dengan olahraga yang dilakukan oleh atlet yang bersangkutan (Setyobroto, 2005). Pernyataan

tersebut diperkuat oleh Gunarsa (1995) bahwa:”latihan *imagery* adalah suatu latihan didalam alam fikiran seorang atlet, dimana atlet dapat membuat gerakan-gerakan yang benar-benar, melalui imajinasi dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan.

Jadi dapat disimpulkan *imagery mental* visualisasi merupakan, suatu proses merasakan yang sangat intens, yang melibatkan seluruh penginderaan individu seolah-olah merasakan berada pada keadaan yang sebenarnya sehingga individu dapat merencanakan strategi mengenai keterampilan yang didapat selama latihan.

C. Relaksasi

Komarudin (2015) Relaksasi merupakan latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut Relaks. Metode latihan Relaksasi ini harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian bawah pada tubuh. Beberapa manfaat teknik latihan dengan metode relaksasi progresif adalah menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju *metabolic*. Selain latihan dengan metode latihan progresif ada juga disebut dengan metode latihan relaksasi *autogenic*. Menurut Widiastuti (2015), *Autogenic training* lebih menekankan pada *Self-suggestion* atau pemberian sugesti kepada diri sendiri. Maka latihan ini mensugestikan diri atlet dalam beberapa perasaan. Latihan ini dapat dilakukan setelah atlet selesai melakukan semua aktivitas latihan supaya atlet dapat memulihkan kebugarannya dengan cepat dan merasa relaks (Lilik 2007). Monty (2000)

mengungkapkan bahwa teknik relaksasi pertama kali dikembangkan oleh Edmund Jacobsen pada awal tahun 1930-an. Jacobsen mengungkapkan bahwa seseorang yang sedang dalam keadaan rileks tidak akan memperlihatkan respon emosional seperti terkejut terhadap suara keras.

Jadi dapat disimpulkan relaksasi adalah latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut Relaks. Metode latihan Relaksasi ini harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian bawah pada tubuh. Beberapa manfaat teknik latihan dengan metode relaksasi progresif adalah menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju *metabolic*. Selain latihan dengan metode latihan progresif ada juga disebut dengan metode latihan relaksasi *autogenic*.

D. Persiapan Pada Atlet Sebelum Melakukan Latihan *Mental Imagery*

Agar diperoleh latihan imajeri yang efektif pada atlet, maka sebelum melakukan *imagey*, perlu diperhatikan beberapa hal berikut (Gunarsa, 2008) :

1. Atlet harus berada dalam keadaan sepenuhnya rileks
2. Perhatian harus bersifat langsung
3. Atlet harus menggunakan kemampuannya untuk berpikir dan mengingat
4. Mengidentifikasi keterampilan khusus atau strategi yang akan di latih
5. Atlet harus melibatkan diri pada kondisi di sini dan saat ini, bukan pada sesuatu yang telah berlangsung
6. Jika memungkinkan, dapat dimunculkan rangsang-rangsang auditori yang bersifat eksternal

7. Atlet harus melakukan imajeri secara cermat dan menyeluruh, untuk melihat segala kemungkinan yang lebih detail dan memusatkan pada bagian-bagian yang berbeda pada *imagery*
8. Atlet harus memusatkan perasaan dan pengindraannya sampai ia benar-benar berhasil memperlihatkan keterampilan yang sama
9. Lakukanlah latihan berkali-kali dan doronglah atlet agar melakukan latihan secara mandiri
10. Atlet harus dapat mengendalikan dan menguasai *imagery* yang ia bentuk.

E. Manfaat Latihan *Imagery Mental* Menurut (Gunarsa, 2008) :

- a. Latihan *imagery* dapat emningkatkan kepercayaan diri, berpikir positif, orientasi pada penyelesaian masalah
- b. Latihan *imagery* dapat dilakukan kapanpun tergantung atlet itu sendiri
- c. Latihan *imagery* dapat mempertahankan diri untuk tatap tenang jika berada dibawah tekanan
- d. Atlet dapat mengendalikan kondisi mental ketika mengalami cedera.

F. Penampilan Atlet

Yaitu apa yang terlihat atau apa yang diperlihatkan oleh atlet dalam suatu pertandingan (Gunarsa, 2008). Faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan atlet, yaitu :

- a. Jenis olahraga.

Jenis olahraga juga berpengaruh pada penampilan atlet, karena setiap jenis olahraga memiliki unsur yang berbeda baik itu dari segi

motivasi, emosi, akal. Seperti atlet bulu tangkis pasti berbeda emosinya saat bertanding dengan atlet bola kaki dan tinju.

b. Komponen psikis

Meskipun unsur kegigihan selalu berperan, namun setiap atlet memiliki tingkat kegigihan. Hal terpenting berikutnya adalah pengendalian diri. Aspek emosi berkaitan erat dengan motivasi dan atensi.

c. Ciri kepribadian

Secara teoritis, gambaran kepribadian atlet merupakan pembentukan dari suatu proses yang menetap didalam dirinya dan masih bisa berubah.

d. Tingkatan pertandingan

Tingkatan juga berpengaruh terhadap penampilan atlet, karena tingkatan pertandingan yang berbeda akan berdampak secara psikis terhadap penampilan atlet, yaitu atlet yang pada tingkat nasional pasti berbeda beban yang dirasakannya dibandingkan atlet tingkat kabupaten.

G. Hubungan Antara Latihan *Mental Imagery* dan Relaksasi Dengan Kepercayaan Diri

Komarudin (2016) mengatakan 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,

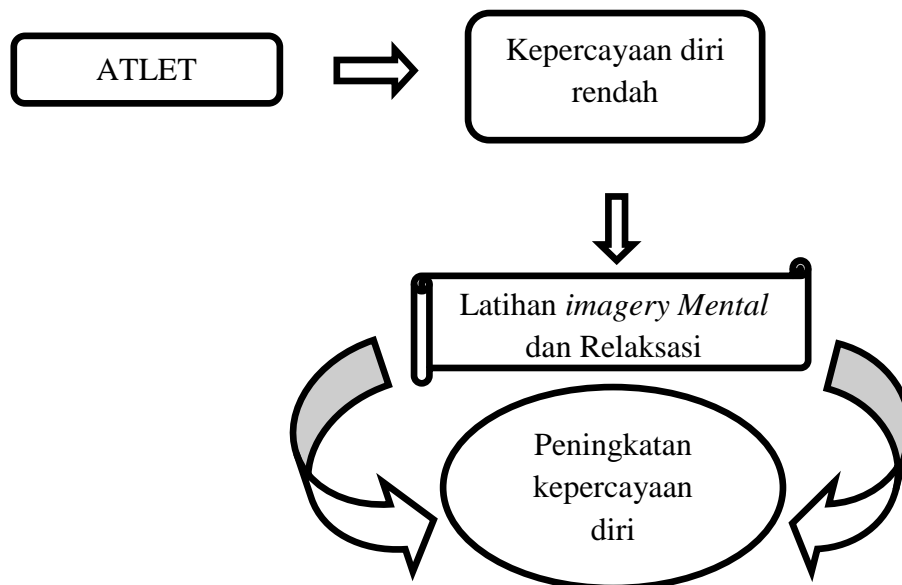
mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stres dan rintangan dalam olahraga baik itu cedera, latihan berat, dan gangguan-gangguan lainnya.

Menurut Bandura (2007) terdapat sumber kekuatan dalam *Self Efficacy* yang dapat dicapai melalui penggunaan latihan *Imagery* atau latihan kognitif. Short (2005) mengatakan jenis *imagery* visual yang digunakan harus sesuai dengan hasil yang diinginkan, ini ditujukan untuk meningkatkan perasaan keberhasilan pada diri atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Sopian (2019) tentang pengaruh Latihan Relaksasi Otot dengan Metode Progresif dan Autogenik terhadap Pemulihan Atlet Judo, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan relaksasi progresif dan autogenik terhadap pemulihan atlet judo. Kustanti & Widodo (2008) dalam penelitiannya juga menyimpulkan bahwa teknik relaksasi dapat mengubah status mental pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta

Berdasarkan penjelasan diatas, terlihat bahwa ada pengaruh pelatihan *imagery* mental dan relaksasi yang diberikan kepada atlet terhadap peningkatan kepercayaan diri pada atlet.

H. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan kerangka berpikir peneliti tentang pelaksanaan penelitian, sehingga memudahkan peneliti dalam mewujudkan penelitian ini. Adapun kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah :



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, menjelaskan bahwa atlet mengalami masalah pada kepercayaan diri yang rendah, sehingga diperlukannya latihan *mental imagery* dan relaksasi. latihan ini memfokuskan pada *mental imagery* dan relaksasi. Dengan adanya latihan *mental imagery* dan relaksasi ini diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri pada atlet sepakbola Kabupaten Kerinci.

I. Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah: “ Terdapat Perbedaan Latihan *Imagery Mental* dan Relaksasi Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Atlet SepakBola Kabupaten Kerinci.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

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 *et al* (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.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* (Seniati, Yulianto & Setiadi 2005). 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, Yulianto & Setiadi 2005).

Gambar 2. Desain Penelitian



Keterangan : KE = Kelompok Eksperimen

KK = Kelompok Kontrol

X = *Treatment*

01 = *Pretest*

02 = *Posttest*

C. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas atau independent variable (X)

Variabel bebas ialah variabel yang mempengaruhi variabel lain.

Penelitian ini memiliki satu variabel bebas yaitu Latihan *Mental Imagery* dan Relaksasi.

2. Variabel terikat atau dependent variable (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Penelitian ini variabel terikatnya adalah kepercayaan diri pada atlet.

3. Variabel sekunder

a. Variabel yang dikontrol

1. *Proactive history*, dimana atlet telah memiliki keyakinan masing-masing sebelum penelitian dilakukan, ini akan dikontrol

dengan melakukan pretest terlebih dahulu yang menyetarakan subjek yang menjadi sampel penelitian dengan memilih subjek yang benar-benar memiliki kepercayaan diri rendah.

2. Pengalaman. Menurut Adisasmito (2007) salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet adalah pengalaman kesuksesan, sehingga pada kondisi ini sampel yang akan dipilih adalah atlet yang bertanding di tingkat kabupaten dan tercatat belum pernah menjadi juara, data ini akan diminta kepada pelatih/pengurus.
3. Dorongan dari pelatih, dorongan dari pelatih dalam bentuk *persuasive* kepada satu orang sampel itu dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet, dalam hal ini peneliti akan mengontrol dengan mengatakan kepada pelatih untuk tidak memberikan dorongan baik itu dalam bentuk pengajaran atau dalam bentuk kata-kata yang dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet secara individual.
4. Kondisi fisiologis, Menurut Adisasmito (2007) seseorang yang sedang mengalami cedera fisik, akan berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya, dia akan cenderung ragu-ragu dalam melakukan suatu tindakan. Peneliti akan memastikan atlet yang akan dijadikan sampel benar-benar dalam kondisi sehat secara fisik.

- b. Variabel yang tidak dapat dikontrol.
 - 1. Konsentrasi, misalnya atlet mengalami masalah dalam keluarga, ketika proses eksperimen konsentrasinya menjadi berkurang.
 - 2. Motivasi internal dalam diri atlet.
 - 3. Kegiatan dirumah yang tidak terduga. Sehingga tidak datang saat proses eksperimen.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan untuk menghindari adanya kesalahpahaman yang beragam tentang batasan istilah. Maka peneliti memberikan beberapa istilah dalam penelitian ini, antara lain :

1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk mencapai target, keinginan, dan tujuan untuk diselesaikan walaupun menghadapi berbagai tantangan dan masalah serta dilakukan dengan penuh tanggung jawab, sebagai karakteristik kepribadian yang didalamnya terdapat aspek keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, Kepercayaan diri ini diukur menggunakan skala.

2. Latihan *Mental Imagery*

Menurut Gunarsa (2008), *Imagery* adalah suatu proses merasakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya dengan melibatkan memberfungsikan indera seperti

pendengaran dan perabaan yang dilakukan dengan persiapan yang baik sesuai dengan langkah-langkah untuk mencapai hasil yang efektif. Aspek *Imagery* yang dilakukan kepada atlet yaitu membayangkan kemenangan, didalam *Imagery* bukan hanya membayangkan namun juga ada pelibatan rasa dan emosi. Perlakuan *imagery* ini di akhiri dengan proses evaluasi *imagery* atlet.

3. Relaksasi

Komarudin (2015) Relaksasi merupakan latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut Relaks. Metode latihan Relaksasi ini harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian bawah pada tubuh. Beberapa manfaat teknik latihan dengan metode relaksasi progresif adalah menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju *metabolic*. Selain latihan dengan metode latihan progresif ada juga disebut dengan metode latihan relaksasi *autogenic*. Perlakuan Relaksasi ini dengan modul.

E. Subyek penelitian

1. Populasi

Menurut Azwar (2013) populasi adalah kelompok subjek yang dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel Penelitian

Azwar (2013) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Peneliti menggunakan cara *purposive sampling* untuk pengambilan sampel. 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 sebagai berikut :

1. Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci.
2. Memiliki tingkat kepercayaan diri rendah yang diperoleh berdasarkan pengukuran dengan menggunakan skala kepercayaan diri.
3. Atlet yang pernah mengikuti pertandingan ditingkat kabupaten dan belum pernah menjadi juara.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (Sugiyono, 2007). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kepercayaan diri untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan imajeri mental terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

G. Skala Kepercayaan Diri

Penyusunan skala kepercayaan diri adalah berdasarkan aspek-aspek dari kepercayaan diri, Skala yang digunakan untuk mengukur Kepercayaan Diri pada Atlet Sepakbola adalah skala dari skripsi Ade Firnanda (2016) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Kota Bukittinggi, skala kepercayaan diri yang akan dijabarkan dalam tabel *blue print* dibawah ini:

Tabel 1. Blue Print Kepercayaan diri.

No	Aspek	Indikator	No Item		
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total
1.	Keyakinan kemampuan diri	Sikap positif terhadap diri sendiri.	1, 2, 3	9, 10, 11	6
		Mampu secara sungguh-sungguh melakukan sesuatu.	12, 13, 14	4, 5	5
2.	Optimis	Berpandangan baik tentang diri sendiri.	27, 28, 29	34, 39, 40	6
		Berpandangan baik tentang kemampuan yang dimiliki.	6, 7, 8	15, 16, 17	6
3.	Objektif	Memandang permasalahan sesuai kebenaran yang semestisnya.	18, 19, 20, 21	45, 46, 48	7
		Memandang permasalahan bukan menurut kebenaran pribadi saja.	53, 54, 57	30, 31, 32	6
4.	Bertanggung jawab	Kesediaan individu mengakui kesalahan yang telah dilakukan.	35, 55, 56	37, 51, 52	6
		Kesediaan individu menanggung konsekuensi.	38, 43, 44	24, 25, 26	6
5.	Rasional dan realistis	Dapat mencari penyebab permasalahan yang dihadapi.	47, 58, 60	41, 42, 59, 61	7
		Menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal.	33, 36, 49, 50	22, 23	6
Total			32	29	61

Model skala yang digunakan dalam skala kepercayaan diri adalah skala *Likert*. Menurut Azwar (2013) skala ini menuntut sejumlah item pernyataan yang terdiri dari pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Setiap pernyataan dalam skala kepercayaan diri yang digunakan dilengkapi dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak sesuai (TS), dan Sangat tidak sesuai (STS). Peneliti juga memodifikasi skala *Likert* dengan menghilangkan jawaban netral atau ragu-ragu. Skor dalam setiap item berkisar dari 4 sampai 1 diberikan untuk item yang bersifat *favourable*, sedangkan untuk *unfavourable* bergerak dari 1 sampai 4.

Tabel 2. Skor Penilaian Skala Kepercayaan Diri

Pilihan Jawaban	Skor <i>Favourable</i> (+)	Skor <i>Unfouvorable</i> (-)
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Berdasarkan skor diatas, maka diketahui tinggi rendahnya tingkat kepercayaan diri atlet. Semakin tinggi skor diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri atlet. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh atlet, maka semakin rendah juga tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet.

H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Azwar (2013) menyatakan bahwa untuk mengetahui skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuannya, maka diperlukan suatu proses pengujian validitas. Validitas merupakan suatu kriteria untuk mengukur instrumen itu layak atau tidaknya diberikan untuk mengukur apa yang seharusnya hendak diukur. Menurut Azwar (2013), validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya.

Validitas dibuktikan secara empiris oleh suatu koefisien validitas tertentu. Batas minimum koefisien korelasi sudah dianggap memuaskan jika nilai $r = 0,30$ (Azwar, 2007). Dari hasil uji coba skala kepercayaan diri atlet telah dihitung korelasi total item maka dari 61 item yang disajikan terdapat 35 item yang dinyatakan valid dan 26 item yang tidak valid. Skor validitas *item* bergerak dari -0,351 sampai 0,598. Adapun data item-item setelah uji validitas dan reliabilitas dapat dilihat ditabel sebagai berikut:

Tabel 3. Blue Print Kepercayaan diri.

No	Aspek	Indikator	No Item		
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total
1.	Keyakinan kemampuan diri	Sikap positif terhadap diri sendiri.	1, 2, 3	9*, 10, 11*	6
		Mampu secara sungguh-sungguh melakukan sesuatu.	12, 13, 14	4*, 5	5
2.	Optimis	Berpandangan baik tentang diri sendiri.	27, 28*, 29	34*, 39, 40	6
		Berpandangan baik tentang kemampuan yang dimiliki.	6, 7, 8*	15*,16*,17*	6
3.	Objektif	Memandang permasalahan kebenaran sesuai yang semestisnya.	18*, 19*, 20, 21*	45*, 46, 48*	7
		Memandang permasalahan bukan menurut kebenaran pribadi saja.	53, 54, 57*	30, 31, 32	6
4.	Bertanggung jawab	Kesediaan individu mengakui kesalahan yang telah dilakukan.	35*, 55*, 56	37, 51*, 52	6
		Kesediaan individu menanggung konsekuensi.	38*, 43, 44	24, 25, 26*	6
5.	Rasional dan realistik	Dapat mencari penyebab permasalahan yang dihadapi.	47*, 58, 60	41, 42*, 59, 61*	7
		Menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal.	33, 36, 49, 50*	22*, 23*	6
Total			32	29	61

Keterangan : (*) item gugur

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, artinya apabila dilakukan pengukuran beberapa kali terhadap subjek yang sama hasilnya relatif sama. Jika nilai *Alpha Chronbach's* berada $> 0,5$ atau mendekati 1 maka pengukuran tersebut reliabel (Azwar, 2007). Suatu instrumen dikatakan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil konsistensi dalam mengukur yang hendak diukur (Sukardi, 2011). Penelitian ini menggunakan perhitungan uji reliabilitas rumus *Alpha Chronbach* dengan program *SPSS ver.16*. Adapun skor uji reliabilitas dapat dilihat sebagai berikut:

Variabel	Koefisien reliabilitas
Kepercayaan Diri	0,845

I. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu:

1. Persiapan penelitian

- a. Mempersiapkan instrument penelitian, yaitu menyusun skala kepercayaan diri, kemudian meminta penilaian dan *feedback* dari dosen pembimbing atau *professional judgment*.

- b. Penyusunan modul

Modul program *mental imagery* disusun setelah dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dosen pembimbing, lalu modul langsung

diberikan kepada instruktur atau fasilitator seminggu sebelum penelitian dilakukan.

c. Mengurus perizinan

Langkah awal sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan yaitu mengurus surat izin penelitian untuk melakukan penelitian di KONI Kabupaten Kerinci, surat izin diminta langsung di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang, serta diketahui oleh Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

2. Pelaksanaan penelitian.

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama satu minggu pada tanggal 15 April- 22 April, penelitian diawali oleh *pretest* terlebih dahulu, lalu perlakuan dilaksanakan dua hari setelah *pretest*, lalu 2 hari setelah perlakuan dilakukan *posttest*.

Dalam tahap pelaksanaan ini, dilakukan *pretest* terlebih dahulu terhadap sampel penelitian serta menjalin *good rapport* dengan pelatih dan atlet sepakbola khususnya yang menjadi sampel penelitian setelah itu barulah menjalankan proses penelitian berdasarkan jawal penelitian, dimana pemberian latihan imajeri mental ini diberikan kepada KE setelah pelatih dan atlet melakukan latihan. Adapun bentuk proses latihan *mental imagery* itu adalah :

- a) KE diinstruksikan untuk duduk di kursi yang telah disediakan.
- b) KE disuruh duduk di kursi dengan tangan diletakkan diatas paha.

- c) KE diinstruksikan untuk memejamkan mata dan diinstruksikan untuk merilekskan otot-otot dan pikiran.
- d) KE diinstruksikan untuk menarik nafas pelan-pelan melalui hidung, dan melepaskannya pelan-pelan melalui mulut, hal ini akan dilakukan berulang-ulang selama lima kali sampai atlet benar-benar rileks, ini dilakukan lebih kurang 5 menit.
- e) Setelah itu atlet diminta untuk konsentrasi dan diinstruksikan untuk merasakan dan membayangkan mengenai kemenangan.
- f) Setelah itu atlet diinstruksikan untuk merasakan dan membayangkan mengenai kemenangan seolah-olah pada keadaan sebenarnya, lalu atlet diinstruksikan untuk tetap mempertahankan apa yang di imajinkannya.
- g) Atlet diinstruksikan lagi untuk merilekskan pikiran dengan cara kembali menarik nafas dan melepaskannya pelan-pelan, ini dilakukan secara berulang lima kali.
- h) Setelah itu atlet disuruh membuka mata pelan-pelan dan berdiri, lalu atlet akan disuruh menampilkan keterampilan yang sama sesuai dengan yang di imajinasikannya.

Adapun kontrol yang dilakukan selama proses latihan imajeri mental yaitu :

- a) Dengan memisahkan KE dan KK selama proses perlakuan
- b) KK diberikan perlakuan tetapi tidak diberikan latihan *mental imagery*.

3. *Posttest* dan pengolahan data

Setelah dilakukan pelatihan/perlakuan, baru dilakukan proses terakhir yaitu tahap penyelesaian, dimana atlet diberikan kembali skala kepercayaan diri yang telah diacak dan baru dilakukan pengolahan data untuk memastikan apakah terdapat pengaruh sesudah diberikan perlakuan terhadap kepercayaan diri atlet.

Tabel 4. Jadwal Prosedur Kegiatan Penelitian

Tahap	Kegiatan	Tanggal	Waktu	Keterangan
1.	Mengurus penelitian	09 April 2019	10.00 s/d 13.00	Jurusan Psikologi UNP
2.	Pelaksanaan <i>Pretest</i>	15 April 2019	16.00 s/d 18.00	Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci
3.	Pelaksanaan Perlakuan	18 April 2019	16.00 s/d 18.00	Kelompok Eksperimen
4.	Pelaksanaan <i>Posttest</i>	22 April 2019	16.00 s/d 18.00	Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

J. Metode Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis datanya menggunakan analisis statistik yang meliputi uraian kecenderungan, perbandingan kelompok yang berbeda, atau hubungan antara variabel, serta melakukan interpretasi perbandingan antara hasil penelitian dengan yang diprediksi sebelum penelitian. Dalam penelitian kuantitatif peneliti menganalisa data yang terkumpul dengan menggunakan proses matematika yang disebut prosedur statistik (Yusuf,2005).

Setelah memberikan latihan pada kelompok eksperimen, peneliti akan melakukan pengukuran kepercayaan diri dengan memberikan skala kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah data di dapatkan baru nanti akan dilihat pengaruhnya dengan menggunakan teknik *t-test* dengan bantuan *SPSS (Statistical Package for The Social Science) Versi 16.0 For Windows*.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Gambaran Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah 20 orang atlet sepakbola Kabupaten Kerinci. 20 orang tersebut semuanya berjenis kelamin laki-laki, dimana 20 orang subjek dibagi dalam dua kelompok dengan menggunakan *matching* dan randomisasi dengan jumlah masing-masing kelompok eksperimen 10 orang kelompok dan kelompok kontrol 10 orang.

Atlet yang menjadi subjek penelitian merupakan atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri terendah yang diurutkan dari 30 orang atlet yang diukur tingkat kepercayaan dirinya, dimana 20 orang subjek penelitian ini memiliki kategori tingkat kepercayaan diri sedang dan rendah, kepercayaan diri atlet ini ditunjukkan dengan skor kepercayaan diri yang diberikan.

2. Norma Pengkategorian Hasil Pengukuran

Skala kepercayaan diri ini dibuat menjadi lima kategori penilaian, yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Pembagian ini berdasarkan pengkategorian model distribusi normal yaitu kategori jenjang (ordinal). Dalam hal ini suatu pedoman pemberian nilai merupakan norma ditentukan lebih dahulu, adapun ketentuannya menurut Azwar (2007) seperti tabel 5.

Tabel. 5
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 pretes, 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. Adapun proses pengambilan dan pembagian subjek penelitian kedalam kelompok kontrol dan eksperimen dengan menggunakan teknik *matching* dan randomisasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel. 6
Skor Kepercayaan Diri Subjek Setelah Diurut Berdasarkan Tingkat Kepercayaan Diri

No	Inisial	Usia	Skor	Kategori
1	M.F	15 Tahun	73	Sedang
2	RP	16 Tahun	72	Sedang
3	M.NF	15 Tahun	71	Sedang
4	HP	19 Tahun	69	Sedang
5	M.AF	18 Tahun	64	Sedang
6	M.A	18 Tahun	62	Sedang
7	SWI	17 Tahun	58	Sedang
8	MRH	17 Tahun	56	Sedang
9	M.NS	17 Tahun	54	Sedang
10	AZ	15 Tahun	51	Sedang
11	M.H	16 Tahun	49	Rendah
12	MR	15 Tahun	47	Rendah
13	M.R	17 Tahun	47	Rendah
14	M.A	15 Tahun	44	Rendah
15	M.K	16 Tahun	42	Rendah
16	NR	16 Tahun	40	Rendah
17	MIH	17 Tahun	40	Rendah
18	R	17 Tahun	39	Rendah
19	SN	18 Tahun	38	Rendah
20	F	18 Tahun	38	Rendah

Tabel. 7
Pembagian Subjek Menggunakan Teknik *Matching* Dan Randomisasi

<i>Matching</i>	Randomisasi	
No Urut	KE	KK
1 dan 2	1	2
3 dan 4	4	3
5 dan 6	5	6
7 dan 8	8	7
9 dan 10	9	10
11 dan 12	12	11
13 dan 14	13	14
15 dan 16	16	15
17 dan 18	17	18
19 dan 20	20	19

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.

3. Perbandingan *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

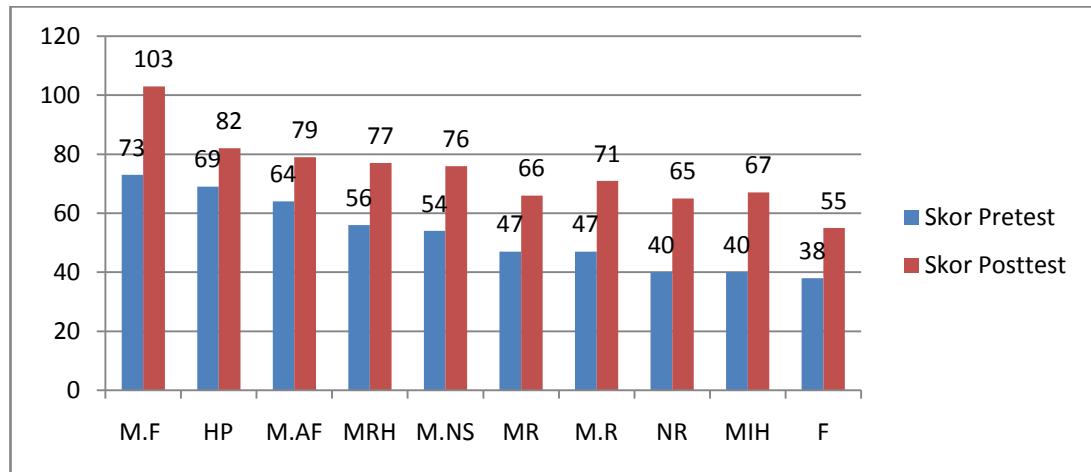
Data subjek yang didapatkan setelah mengolah skor kepercayaan diri terlihat pada tabel 8.

Tabel. 8
Perbandingan Skor *Pretest-Posttest* Dan *Gain Score* Subjek

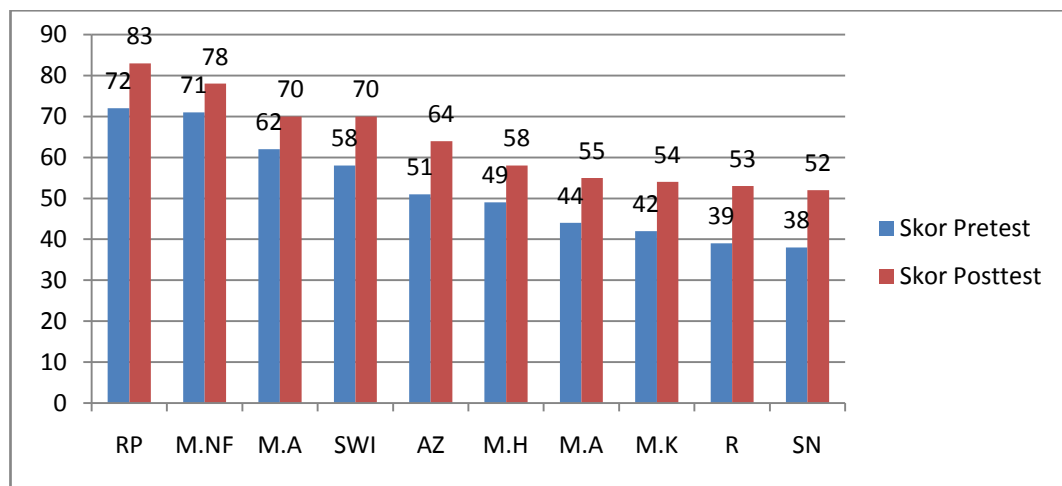
No	Inisial	Kelompok	<i>Skor Pretest</i>	Kategori	<i>Skor Posttest</i>	Kategori	<i>Gain Score</i>
1	M.F	Eksperimen	73	Sedang	103	Sangat Tinggi	+30
2	HP	Eksperimen	69	Sedang	82	Tinggi	+13
3	M.AF	Eksperimen	64	Sedang	79	Tinggi	+15
4	MRH	Eksperimen	56	Sedang	77	Tinggi	+21
5	M.NS	Eksperimen	54	Sedang	76	Tinggi	+22
6	MR	Eksperimen	47	Rendah	66	Sedang	+19
7	M.R	Eksperimen	47	Rendah	71	Tinggi	+24
8	NR	Eksperimen	40	Rendah	65	Sedang	+25
9	MIH	Eksperimen	40	Rendah	67	Sedang	+27
10	F	Eksperimen	38	Rendah	55	Sedang	+17
11	RP	Kontrol	72	Sedang	83	Tinggi	+11
12	M.NF	Kontrol	71	Sedang	78	Tinggi	+7
13	M.A	Kontrol	62	Sedang	70	Sedang	+8
14	SWI	Kontrol	58	Sedang	70	Sedang	+12
15	AZ	Kontrol	51	Sedang	64	Sedang	+13
16	M.H	Kontrol	49	Rendah	58	Sedang	+9
17	M.A	Kontrol	44	Rendah	55	Sedang	+11
18	M.K	Kontrol	42	Rendah	54	Sedang	+12
19	R	Kontrol	39	Rendah	53	Sedang	+14
20	SN	Kontrol	38	Rendah	52	Sedang	+14

Adapun perbandingan skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diatas dapat dilihat lebih jelas terlihat gambar dibawah ini :

Gambar. 3
Grafik Pergerakan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen



Gambar. 4
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).

B. Analisis Data

Sebelum melakukan uji hipotesis, hal yang perlu dilakukan adalah melihat data tersebut memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan uji beda. Jadi perlu dilakukan uji normalitas untuk melihat apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak dan juga uji homogenitas untuk melihat apakah data bersifat homogen atau tidak.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas gunanya untuk mengetahui apakah data variable yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas sebaran data ini menggunakan mode analisa nonparametrik tes yaitu *One Sample Test* dari *Kolmogrov Smirnov* yang dianalisis menggunakan *SPSS 16.0 for windows*. Aturan uji normalitas yang digunakan untuk mengetahui sebaran data adalah jika $P > 0,05$ maka sebaran dikatakan normal dan jika $P < 0,05$ maka sebaran dianggap tidak normal.

Hasil uji normalitas mengenai kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 9. Hasil uji normalitas dari variable yang di uji tersebut baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dari hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan table 9 dapat dilihat bahwa kepercayaan diri atlet sepakbola dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Kepercayaan diri Atlet

No	Variable	Std. Deviation	Mean	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
1.	KE <i>Pretest</i>	12,568	52,80	0,562	0,910	Normal
1.	KE <i>Posttest</i>	12,939	74,10	0,540	0,933	Normal
2.	KK <i>Pretest</i>	12,615	52,60	0,482	0,975	Normal
2.	KK <i>Posttest</i>	11,10	63,70	0,620	0,837	Normal

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan *Levene tes homogenitas* yang merupakan uji perbedaan varians pada data yang telah kita dapatkan. Uji homogenitas ini gunanya untuk melihat apakah data yang diteliti homogen atau tidak selain itu juga untuk menentukan apakah perbedaan yang muncul pada penelitian ini memang dipengaruhi oleh kelompok yang homogen atau tidak. Dari 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.

3. Pengujian Hipotesis

Pembuktian hipotesis penelitian dilakukan melalui serangkaian uji-t dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Uji-t atau *t.test* merupakan teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikan perbedaan dua buah distribusi, yaitu distribusi data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Proses ini dilakukan dengan membandingkan selisih antara skor *posttest* dan *pretest (gain score)* kelompok eksperimen dan kontrol yang sebelumnya telah diubah menjadi data ordinal (di ranking).

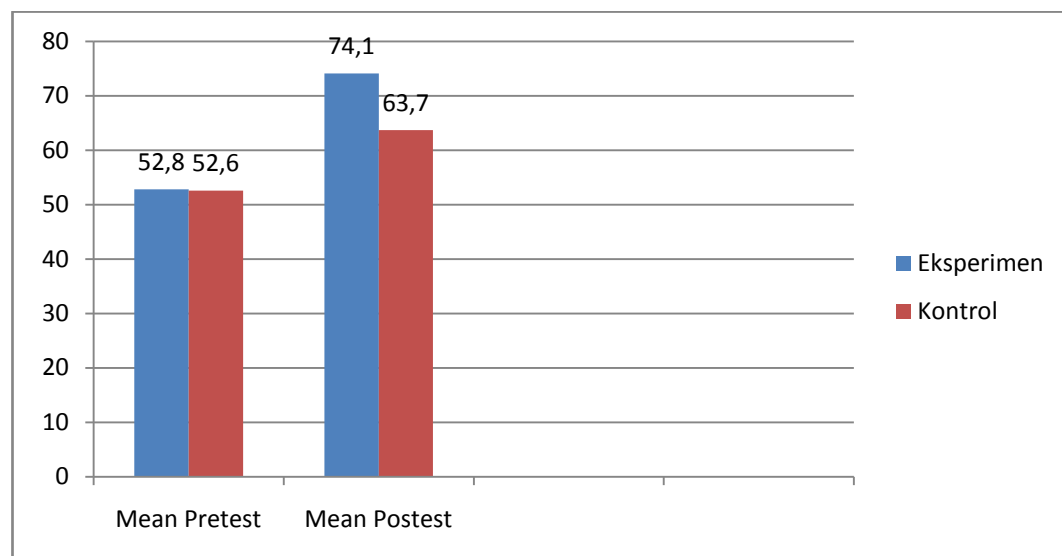
Berdasarkan perhitungan Uji-t, diperoleh nilai t hitung = 5,452 dengan nilai $p = 0,030$. Kriteria signifikan yaitu $p < 0,05$ dan nilai t hitung $> t$ tabel (pada taraf 5%), yang berarti signifikan dan nilai t hitung (5,452) lebih besar dari pada t tabel pada taraf 5% (2,101). Kesimpulannya, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perubahan tingkat kepercayaan diri atlet sepakbola antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Pada Uji-t perbedaan hasil *mean pretest*, *mean posttest* dan *mean gain score* diperoleh hasil seperti tabel 10.

Tabel. 10
Perbandingan *Mean* Skor *Pretest* dan *Gain Score* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok	<i>Mean Pretest</i>	<i>Mean Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1.	Eksperimen	52,80	74,10	+ 21,30
2.	Kontrol	52,60	63,70	+ 11,10

Untuk lebih jelasnya pergerakan *Mean* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Gambar. 5
Grafik Pergerakan Nilai *Mean* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



Dari hasil diatas, 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.

Tabel. 11
Hasil Uji-T Berdasarkan Skor *Pretest* dengan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Kelompok	Analisis Umur	
	Pretest	Posttest
Eksperimen	63,20	83,40
	42,40	63,80

Berdasarkan tabel. 11 diatas 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 iitu 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 dilihat pada tabel. 11

Tabel. 12
Hasil Uji-T Berdasarkan Skor *Pretest* dengan *Posttest* Masing-Masing Kelompok

Kelompok	N	Skor Total	Mean	T-Hitung	Df	Sig. (t hitung >t tabel)
Eksperimen	10	<i>Pretest</i>	52,80	3,734	18	Signifikan
	10	<i>Posttest</i>	74,10			
Kontrol	10	<i>Pretest</i>	52,60	2,088	18	Tidak Signifikan
	10	<i>Posttest</i>	63,70			

Berdasarkan tabel. 12 diatas dapat dillihat 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) . Sedangkan pada 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).

Tabel. 13
Hasil Uji Regresi Berdasarkan Skor *Pretest* dengan *Posttest* Masing-Masing Kelompok

Kelompok	N	Skor Total	T-Hitung	Signifikan
Eksperimen	10	<i>Pretest</i>	3.023	0.016
	10	<i>Posttest</i>	6.243	0.000
Kontrol	10	<i>Pretest</i>	6.707	0.000
	10	<i>Posttest</i>	17.478	0.000

Berdasarkan tabel. 13 diatas dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan antara skor *pretest* dengan *posttest* setelah diberikan perlakuan, itu terlihat dari nilai $0,016 < 0,05$ dan nilai t hitung = $3,023 > t$ tabel pada taraf 5% (2,101) , nilai $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung = $6,243 > t$ tabel pada taraf 5% (2,101). artinya terdapat pengaruh pada kelompok eksperimen yang diberikan latihan *mental imagery*. Sedangkan pada kelompok kontrol juga terdapat perbedaan skor *pretest* dengan *posttest* setelah diberikan perlakuan, itu terlihat dari nilai $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung = $6,707 > t$ tabel baik pada taraf 5% (2,101), nilai $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung = $17,478 > t$ tabel pada taraf 5% (2,101). artinya terdapat pengaruh pada kelompok kontrol yang diberikan latihan relaksasi.

Jadi berdasarkan uraian di atas maka disimpulkan hipotesis yang menyatakan “Terdapat Perbedaan Bagi Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Setelah Diberikan Latihan *Imagery Mental* dan Relaksasi ” diterima.

C. 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 *Mental Imagery* 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 *Mental Imagery*.

Jika dianalisis berdasarkan umur subjek yang berada dalam kelompok eksperimen usia rata-rata subjek yaitu enam belas koma enam dari hasil *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil yang meningkat dengan skor *Pretest* dilihat dari nilai meannya 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 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 & 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 dengan menggunakan Uji-t dengan membandingkan *gain score* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *mental imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet sepakbola. Sehingga melalui latihan *mental imagery* 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 *mental imagery* pada kelompok eksperimen dan perlakuan relaksasi pada

kelompok kontrol sama-sama berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan relaksasi 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 dapat diinterpretasikan bahwa pelatihan *mental imagery* 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. Berdasarkan hasil uji regresi dapat dilihat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan itu terlihat dari nilai *t* hitung besar dari *t* tabel, artinya terdapat pengaruh pada kelompok eksperimen yang diberikan latihan *mental imagery*. Sedangkan pada kelompok kontrol juga terdapat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, itu terlihat dari nilai *t* hitung besar dari *t* tabel, artinya terdapat pengaruh pada kelompok kontrol yang diberikan latihan relaksasi.

Dilihat dari hal lain ada empat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri Menurut Ghufron & Risnawati, (2011) yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan. Dari faktor yang dikemukakan oleh Ghufron & Risnawati hanya beberapa faktor yang bisa dapat dikontrol selama proses perlakuan latihan *mental imagery*, yaitu faktor pengalaman dikontrol dengan hanya memasukan atlet yang belum pernah mengikuti kejuaraan serta memisahkan tempat latihan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Keunggulan lain yang didapatkan melalui latihan *mental imagery* dan relaksasi ini selain untuk 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 hasil kepercayaan diri atlet sepakbola kabupaten kerinci menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi setelah diberikan latihan *mental imagery* dan relaksasi 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 situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain (Ghufron & Risnawati, 2011).

Sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan terdapat Terdapat Perbedaan Bagi Peningkatan Kepercayaan Diri Setelah Diberikan Latihan *Imagery Mental* dan Relaksasi pada atlet sepakbola Kabupaten Kerinci.

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN

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

1. Setelah dilakukan 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.

B. SARAN

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

1. Bagi atlet sepakbola, disarankan untuk melakukan latihan *mental imagery* dan relaksasi pada waktu sebelum mengikuti pertandingan.
2. Bagi pelatih, dengan adanya pengaruh latihan *mental imagery* dan relaksasi terhadap kepercayaan diri atlet ini, disarankan kepada pelatih menggunakan latihan *mental imagery* dan relaksasi atlet pada saat latihan. Selanjutnya disarankan pelatihan *mental imagery* dan relaksasi ini sebagai program latihan atlet sepakbola mengingat latihan *mental imagery* dan relaksasi ini belum banyak dilakukan oleh atlet sepakbola.
3. Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan pada kelompok yang berbeda pada atlet-atlet lain seperti atlet bulutangkis, atlet lari. Dan juga untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *mental imagery* dan relaksasi terhadap konstruk psikologis yang lain, selain kepercayaan diri atlet yaitu kecemasan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmat. (2005). Efektivitas Pelatihan Pengembangan Kepribadian dan Kepemimpinan Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Baru UMM Tahun 2005/2006. Universitas Muhamadiyah Malang. Diakses Dalam Halaman http://dp2m.umm.ac.id/files/file/Jurnal%20Humanity%20Vol_1,%20No_2,%20Maret%202006/5_%20Zakarija%20Achmad.pdf
- Ade, F. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Kota Bukittinggi. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan.
- Adisasmito., Lilik, S. (2007). *Mental juara modal Atlet Berprestasi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Andhitya, R, Y. (2001). Perbedaan Tingkat Kecemasan Taekwondo antara Sebelum dan Sesudah Bertanding. *Skripsi*. FIK UNY
- Angelis. (2007). *Kepercayaan diri sumber sukses dan kemandirian*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Anthony. (2011). *Rahasia membangun kepercayaan diri*. Jakarta : Bina Rupa Aksara
- Azwar, S. (2007). *Penyusun skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy : The exercise of control*. New York : W.H Freeman & Company.
- Bandura, A. (2007). *Self Efficacy : The exercise of control*. New York : W.H Freeman & Company.
- BPS. (2014). Statistik potensi desa indonesia 2014. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Davis, K., & Jhon, W. N. (1996). *Human behavior at work: Organizational Behavior*. McGraw-Hill Book, Co, New York.
- De Angelis, B. (1997). *Confidence: Percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, D., Setyoadi, Widastra, N. M. (2009). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan reumatoid. *Jurnal Keperawatan, Volume 4(2)*.

- Erford, B.T. (2015). *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor edisi kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fauzee, M.S.O., Rezawana, W.B.W.D., Rahim, A., Rashid, A.R. (2009). The effectiveness of imagery and coping strategies in sport performance. *European Journal of Social Sciences*. 9(1), 97-108.
- Febiaji. (2014). Tingkat Kemampuan Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Ghufron, M.N., & Risnawati, R. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Giriwijoyo, Y.S. Santoso. (2005). *Manusia dan olahraga*. Bandung. ITB.
- Gunarsa, S. (1995). *Psikologi olahraga, teori dan praktek*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta : PT BPK Gunung Media.
- Gunarsa, S., Soekasah, M., Setiadarma, M.P. (2004). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Guntur, U. (2009). Dalam situs www.psikologiolahraga.wordpress.com (18 November 2018)
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Harsono. (1998). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Herman. (2011). Psikologi olahraga. *Jurnal ILARA*, 11(2), Juli 2011, hlm. 1-7.
- Herwin. (2004). *Bahan pelatihan pendidikan jasmani permainan sepakbola*. Yogyakarta: Depdiknas.
- Hidayat, Y. (2008). *Psikologi olahraga*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- <http://time.com/search/?q=Ronaldo+dan+temantemannya+gagal+membawa+Brazil+menjadi+piala+dunia+1998>. Diakses pada tanggal 20 februari 2019
- <http://www.kemenpora.go.id/index/preview/statistik/10417>. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2018, jam 20:25.

- Ibrohim, R. & Komarudin. (2007). *Psikologi kepelatihan*. Bandung: FPOK UPI BANDUNG
- Ivey, A.E. (2010). *Intentional interviewing & counseling: facilitating client development in a multicultural society*. USA: Brooks.Cole
- Jones, R N. (2012). *Pengantar keterampilan konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- 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 iines in family. *Journal of Health Psychology*, 24(4),413-421.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Rosdakarya.
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga: latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Komarudin. (2016). *Psikologi olahraga: latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Krishna, A. (2006). *Neo Psychic Awareness*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kustanti, E. & Widodo,A. (2008). Pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 1(3).
- Lauster & Daradjat. (1995). *Tes kepribadian. Dalam D.H. Gulo (Eds)*. Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Lauster, P. (2003). *Tes kepribadian. Dalam D.H. Gulo (Eds)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lilik, S. A. (2007). *Mental juara modal atlet berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Loekmono, L. (1983). *Rasa percaya diri sendiri*. Salatiga: Pusat Bimbingan UKSW.
- Mammasis, G., Doganis, G. (2004). “The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance “. *Journal of Applied Sport Psychology*,16,118-137.
- Monty, P. S. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Nasioudis, Ch, Kabitsi, CH., Harahousu, Y., & Lailoglo, A, (2005). The effect of weighing on state anxiety among judo players. *Physical Training*. Diakses dari http://ejmas.com/pt/2005pt/ptart_Nasioudis_0805.html pada tanggal 28 November 2018.
- Nordin, S., Cumming, J., Vincent, J., & Mcgrory, S. (2006). Mental practice or spontaneous play examining which types of imagery constitute deliberate practice in sport. *Journal of applied sport psychology*, 18,145-165.
- Rochaini, F. Dan T. I. Pratiwi (2009). Penggunaan strategi relaksasi untuk membantu siswa mengurangi perasaan cemas dalam situasi komunikasi interpersonal. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*. 111 (2) Desember 2010.
- Santrock, J. W. (2008). *Life-span development eleventh edition*. New York : Mc Graw-Hill.
- 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.
- Setyobroto, S. (2005). *Psikologi olahraga*. Jakarta : Unit Pencetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Short, S.E. Tenute, A. Feltz, D.L. (2005). Imagery use in sport: mediational effects for efficacy” *journal of Sport Sciences*. 23(9),951-960.
- Slavin, R.E. (1994). *Educational psychology Theory, & Practice (Fourth Edition)*. Massachusetts Ally and Bacon Publishers.
- Sopian, I. (2019). Pengaruh latihan relaksasi otot dengan metode progresif dan autogenik terhadap pemulihan atlet judo. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, 11(1).

- Subagyo, I. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan Davi Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok umur 14-15 Tahun. *Tesis*. Yogyakarta: UNY
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfa Beta.
- Suharman, (2000). Pengaruh pelatihan imajeri dan penalaran terhadap kreativitas, Anima, *Indonesia Psychological Journal*, 16, Hal. 5-17.
- Suharsimi, A. (2005). *Manajemen penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto, (2006). Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact. *Jurnal psikologi* 33(1).
- Sukardi. (2011). *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutisna.A, (2004). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wakefield, C.J. & Smith, D. (2009). Impact of differing frequencies of PETTLEP imagery on netball shooting performance. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 4(1).
- Weinberg, S.R. Gould. D, (1995). *Foundation of sport and excircise psychology*, Human Kinetics. Web Site : <http://www.Human Kinetics.com>
- Weinberg, S.R. Gould. D, (2007). *Foundaton of sport and excercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Woolfolk, A. (1993). *Educatonal Psychology (4th Ed)*. New Jersey : Prentice Hall.
- Yudiantoro, E. (2006). *Percaya diri itu mudah*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Yusuf, A. M. (2005). *Metode penelitian*. Padang: UNP Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian



Inisial :

Jenis Kelamin : L/P (Lingkari Salah Satu)

Usia : tahun

Petunjuk Pengisian :

Baca dan pahami baik-baik petunjuk pengisian setiap pertanyaan tersebut, kuisioner ini berisi 35 pernyataan. Baca setiap pernyataan dengan seksama. Saudara/saudari diharuskan menjawab seluruh pernyataan yang ada, saudara/saudari akan memilih 1 pilihan jawaban yang paling cocok atau mewakili diri saudara/saudari. Saudara/saudari dapat menjawabnya dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Pilihan jawaban tersebut adalah :

SS : **Sangat Sesuai**, Apabila pernyataan tersebut sangat menggambarkan perasaan dan diri saudara/saudari

S : **Sesuai**, Apabila pernyataan tersebut sangat menggambarkan perasaan dan diri saudara/saudari.

TS : **Tidak Sesuai**, Apabila pernyataan tersebut tidak menggambarkan perasaan dan diri saudara/saudari.

STS : **Sangat Tidak Sesuai**, Apabila pernyataan tersebut sangat tidak menggambarkan perasaan dan diri saudara/saudari.

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya atlet yang sungguh-sungguh dalam latihan.	X			

..SELAMAT MENGERJAKAN..

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin akan memenangkan setiap pertandingan dengan kemampuan yang saya miliki.				
2	Saya yakin bahwa kemampuan saya lebih baik dari pada teman latihan dan juga lawan tanding.				
3	Saya berfikir bahwa jika serius latihan saya akan mendapatkan hasil yang lebih baik.				
4	Saya menganggap rajin atau tidak latihan adalah hal yang sama saja.				
5	Saya sering ragu dalam melakukan teknik shotting disaat uji tanding dan juga pertandingan.				
6	Saya yakin bisa memenangkan pertandingan walaupun pelatih sering mengkritik penampilan saya.				
7	Kemampuan sepakbola saya akan meningkat jika saya sering bertanding.				
8	Saya yakin bisa melakukan teknik yang paling sulit.				
9	Saya merasa bangga melakukan teknik yang sulit.				
10	Setiap latihan saya selalu disiplin dengan aturan.				
11	Saya tetap sabar jika saya kalah dalam pertandingan.				
12	Saya selalu mencari alasan ketika saya terlambat agar tidak mendapat hukuman.				
13	Saya kesal jika dihukum oleh pelatih.				
14	Postur tubuh saya sangat bagus untuk menjadi atlet sepakbola.				
15	Saya akan mendapat banyak ilmu kalau selalu				

	rajin latihan.				
16	Saya menyalahkan wasit jika saya kalah dipertandingan.				
17	Saya merasa dicurangi jika mengalami kekalahan.				
18	Setiap pertandingan wasit selalu mencurangi saya.				
19	Saya selalu berpikir kalau saya akan berhasil.				
20	Saya bersikap berlapang dada menanggapi cemooh dari teman tentang kesalahan saya.				
21	Saya mencari alasan lain agar tidak dihukum pelatih jika saya jarang hadir latihan.				
22	Postur tubuh saya yang kurang baik dibandingkan dengan atlet lainnya.				
23	Saya merasa minder dengan postur tubuh yang saya miliki sekarang.				
24	Saya merasa pelatih menjadi salah satu faktor penyebab gagalnya saya dalam bertanding.				
25	Saya bersedia mendapat hukuman dari pelatih jika saya tidak disiplin.				
26	Saya bersedia menerima pemotongan uang pembinaan jika saya tidak hadir latihan khusus kejuaraan provinsi.				
27	Teknik saya buruk karena saya merasa jarang di arahkan oleh pelatih.				
28	Saya yakin dapat bangkit dari cedera yang saya alami untuk bertanding kembali.				
29	Saya meminta izin pergi latihan kepada orang tua sedangkan saya pergi ketempat lain.				
30	Saya bertanya untuk mendapatkan masukan dari pelatih dan teman-teman untuk memperbanyak ilmu sepakbola dan memperbaiki kesalahan saya.				

31	Saya menjalankan strategi dan intruksi pelatih di dalam lapangan pertandingan.				
32	Saya berkata jujur ketika ditanyai pelatih jika saya sering tidak hadir latihan.				
33	Saya selalu bertanya kepada pelatih untuk meningkatkan kemampuan olahraga sepakbola saya.				
34	Saya merasa mampu tanpa mendapat bimbingan dari pelatih.				
35	Saya sadar jika kalah dalam pertandingan dikarenakan kelalaian saya dalam latihan.				

Pastikan seluruh pernyataan sudah terjawab !

...Terima Kasih...

Lampiran 2. Hasil *Pretest*

No	Nama Subjek	Aitem <i>Pretest</i>																																			Total	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
1	Hengki Saputra	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	122	
2	Mhd. Kamil	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	122	
3	Ilham Ahlam	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	116	
4	Dandi Saputra	2	3	4	4	3	4	2	2	1	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	113	
5	Farhan Sukra	3	2	4	4	2	3	4	2	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	112	
6	Arif Putra	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	111	
7	Bayu Pratama	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	111	
8	M.akil Hamidi	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	110	
9	Dedi Pranata	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	106	
10	Mhd. Nizam	4	3	4	3	2	3	3	4	2	4	2	1	4	4	2	4	1	1	4	4	3	4	1	3	3	2	4	1	2	3	4	4	4	4	3	4	104

No	Nama Subjek	Aitem Pretest																																			Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
11	M. Fakhri	2	3	4	3	1	1	2	1	2	2	3	3	3	4	1	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	1	4	2	3	2	1	2	2	2	1	73
12	Rengki Purnama	4	3	2	1	3	1	2	1	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	2	3	3	1	4	1	2	2	2	1	72
13	M. Nuzul Rizki	2	4	2	3	1	1	1	2	2	1	4	2	3	2	2	4	1	1	4	1	2	1	1	2	2	1	2	4	2	1	1	4	1	2	2	71
14	Hadi Pratama	3	1	3	1	4	1	2	1	2	1	2	4	2	1	4	2	2	3	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	3	2	2	2	69
15	M. Aidil Fikri	2	1	4	2	2	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	4	2	2	1	2	2	1	1	4	1	3	2	2	4	1	2	64
16	Mhd. Afikam	1	1	3	1	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	1	62
17	Syafri Wiryaswandi	3	1	1	1	1	4	1	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	4	1	2	3	58
18	M. Rendi Hendrawan	2	2	4	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	4	1	56
19	M. Nasrul Suza	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	3	54
20	Azfar Zaim	1	1	1	4	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	4	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	51
21	Mhd. Haikal	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	49

Lampiran 3. Hasil *Posttest*

No	Nama Subjek	Aitem <i>Posttest</i>																																			Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	M. Fakhri	4	3	3	2	3	3	4	3	2	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	1	3	3	3	4	3	3	3	103
2	Hadi Pratama	3	3	3	2	4	3	3	2	3	1	1	1	2	3	3	2	2	1	1	2	4	2	1	2	4	2	2	1	3	1	3	4	2	4	2	82
3	M. Aidil Fikri	4	2	3	2	3	1	4	1	1	4	2	2	1	1	3	2	1	3	3	2	1	1	2	1	2	1	2	3	3	4	2	4	2	4	2	79
4	M. Rendi Hendrawan	2	3	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	1	1	3	1	2	2	1	4	4	1	2	1	3	2	3	4	77
5	M. Nasrul Suza	4	3	2	3	2	1	4	1	4	1	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	2	1	1	2	2	4	3	2	4	2	1	2	1	2	1	76
6	M. Rihsan	1	3	4	2	2	1	1	3	4	2	1	2	3	1	2	1	2	1	4	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	4	1	2	1	1	66
7	M. Ramadanis	4	3	1	3	2	4	1	1	4	2	1	4	1	3	2	1	4	1	2	1	2	1	1	3	4	1	1	2	2	1	3	1	1	2	1	71
8	Nuzul Rahman	1	2	1	2	1	1	4	1	1	4	2	4	1	1	2	3	1	2	1	4	2	1	3	1	1	4	1	2	1	2	1	3	2	1	1	65
9	Muhammad Izwan Hanif	2	4	2	1	3	2	1	4	1	1	2	1	3	3	2	1	4	1	2	1	2	1	3	1	1	1	4	2	3	1	2	2	1	1	1	67
10	Frengki	2	2	2	1	1	1	1	4	1	2	4	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	55

No	Nama Subjek	Aitem Posttest																																			Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
11	Rengki Purnama	4	3	2	3	1	2	1	4	4	1	2	2	1	3	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	4	2	3	4	4	2	2	2	83
12	M. Nuzul Rizki	1	4	2	4	4	1	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2	3	3	1	2	3	1	2	1	4	2	1	4	2	1	2	3	2	3	4	78
13	Mhd. Afikam	3	4	1	3	4	2	4	1	1	1	3	1	1	4	1	3	2	1	4	2	1	1	1	3	1	1	4	2	1	2	1	2	1	2	1	70
14	Syafri Wiryia Iswandi	4	2	2	3	1	2	2	1	4	1	1	3	1	4	2	1	1	4	2	1	1	2	1	1	3	4	1	3	2	2	1	2	1	2	2	70
15	Azfar Zaim	4	4	4	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	3	1	4	1	1	1	2	2	1	3	2	1	2	64
16	Mhd. Haikal	4	2	1	1	2	1	1	2	1	4	2	1	1	2	1	1	4	1	3	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	58
17	M. Al-hadi	2	4	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	4	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	55
18	M. Khairul Hadi	1	2	4	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	4	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	54
19	Riko	2	4	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	4	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	53
20	Satria Noprianto	1	2	4	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	52

Lampiran 4. Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
KEpre	10	52.8000	12.56804	38.00	73.00
KEpost	10	74.1000	12.93960	55.00	103.00
KKpre	10	52.6000	12.61569	38.00	72.00
KKpost	10	63.7000	11.10605	52.00	83.00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KEpre	KEpost	KKpre	KKpost
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^a	Mean	52.8000	74.1000	52.6000	63.7000
	Std. Deviation	1.25680E1	1.29396E1	1.26157E1	1.11061E1
Most Extreme Differences	Absolute	.178	.171	.152	.196
	Positive	.178	.171	.152	.196
	Negative	-.119	-.141	-.128	-.146
Kolmogorov-Smirnov Z		.562	.540	.482	.620
Asymp. Sig. (2-tailed)		.910	.933	.975	.837
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 5. Uji Homogenitas

PRETEST

Test of Homogeneity of Variances

Hasil *Pretest*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.002	1	18	.965

ANOVA

Hasil *Pretest*

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.200	1	.200	.001	.972
Within Groups	2854.000	18	158.556		
Total	2854.200	19			

POSTTEST

Test of Homogeneity of Variances

Hasil *Posttest*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	18	1.000

ANOVA

Hasil *Posttest*

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	540.800	1	540.800	3.720	.070
Within Groups	2617.000	18	145.389		
Total	3157.800	19			

Lampiran 6. Uji T-Test

Kelompok Eksperimen

Group Statistics

Kode	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KE pretest	10	52.8000	12.56804	3.97436
posttest	10	74.1000	12.93960	4.09186

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
KE Equal variances assumed	.111	.743	-3.734	18	.002	-21.30000	5.70429	-33.28426	-9.31574
Equal variances not assumed			-3.734	17.985	.002	-21.30000	5.70429	-33.28499	-9.31501

Kelompok Kontrol**Group Statistics**

	Kode	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KK	1	10	52.6000	12.61569	3.98943
	2	10	63.7000	11.10605	3.51204

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KK	Equal variances assumed	.235	.634	-2.088	18	.051	-11.10000	5.31507	-22.26655	.06655
	Equal variances not assumed			-2.088	17.715	.051	-11.10000	5.31507	-22.27943	.07943

*Posttest***Group Statistics**

Kelompok Eksperimen	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Posttest</i> 1	5	83.4000	11.19375	5.00600
2	5	64.8000	5.93296	2.65330

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
<i>Posttest</i> Equal variances assumed	1.192	.307	3.283	8	.011	18.60000	5.66569	5.53490	31.66510
Equal variances not assumed			3.283	6.083	.016	18.60000	5.66569	4.78230	32.41770

Lampiran 8. Uji Hipotesis

Group Statistics

Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gainscore 1	10	21.3000	5.39650	1.70652
2	10	11.1000	2.42441	.76667

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Gain score	Equal variances assumed	5.515	.030	5.452	18	.000	10.20000	1.87083	6.26953	14.13047
	Equal variances not assumed			5.452	12.491	.000	10.20000	1.87083	6.14151	14.25849

Lampiran 9. Uji Regresi

Uji Regresi Kelompok Eksperimen

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	24.583	8.131		3.023	.016
KE	.938	.150	.911	6.243	.000

a. Dependent Variable: KE

Uji Regresi Kelompok Kontrol

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	17.989	2.682		6.707	.000
KK	.869	.050	.987	17.478	.000

a. Dependent Variable: KK

MODULE MENTAL IMAGERY & RELAKSASI



Oleh:

Agus Sufriyanto : 15011045

Pembimbing :

Yanladila Yeltas Putra, S,Psi., M.A

***PERBEDAAN LATIHAN MENTAL IMAGERY DAN RELAKSASI
TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET
SEPAKBOLA KABUPATEN KERINCI***

Program Latihan *Mental Imagery*

Pengantar

Bersyukur kepada Allah Swt berkat rahmat dan karunianya peneliti dapat menyelesaikan “Program Latihan *mental Imagery*”. Penulisan ini didasari oleh adanya keinginan peneliti untuk memberikan sumbangan pemikiran dalam bentuk tulisan terkait dengan latihan mental dalam olahraga khususnya Sepakbola. Melihat kondisi yang ada di lapangan bahwa latihan mental belum mendapat perhatian yang serius dalam proses latihan. Latihan mental secara umum belum terintegrasi dalam sebuah periodisasi latihan. Padahal latihan mental dalam olahraga memberikan kontribusi yang signifikan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Program latihan ini mengungkapkan salah satu dari latihan mental yang harus dikuasai oleh atlet, agar atlet dapat mengatasi masalah-masalah emosi dan mental lainnya. Program ini adalah latihan *Mental Imagery*. Program latihan ini diharapkan bisa dijadikan sebagai rujukan, sumber dan pedoman para pelatih untuk melatih *Mental Imagery* atlet. Selain itu program latihan ini diharapkan dapat menjadi referensi penulisan karya ilmiah yang berkaitan dengan latihan mental.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penulisan program latihan ini masih jauh dari kata sempurna sehingga kritik dan saran yang konstruktif sangat peneliti harapkan untuk penulisan program latihan selanjutnya. Melalui program latihan ini, peneliti memberikan sumbangan pemikiran terkait dengan latihan mental untuk pengembangan olahraga prestasi Indonesia khususnya di Kabupaten Kerinci sebagai tempat penelitian.

Selanjutnya, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak khususnya kepada Yth. Bpk. Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A. sebagai dosen pembimbing skripsi, Yth. Bpk. Zakwan Adri, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai *expert judgement* dan juga Rizaldi Ahmad sebagai fasilitator. Akhirnya, semoga karya ini bermamfaat bagi mahasiswa, pelatih dan pemegang kebijakan dalam olahraga sehingga mental atlet di Indonesia menjadi lebih baik lagi.

Bukittinggi, April 2019
Peneliti

Agus Sufriyanto

A. TOPIK

“Pemberian Latihan *Mental Imagery* Dan Relaksasi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet”

B. PENDAHULUAN

Keterampilan psikologis adalah salah satu faktor penentu prestasi atlet. Latihan keterampilan mental atau mental skill training merupakan salah satu upaya agar atlet mampu tampil maksimal. Gould dan kawan-kawan melakukan survey terhadap atlet dan pelatih, untuk menentukan faktor psikologis apa yang dirasakan paling penting dalam rangkan mempersiapkan diri mencapai prestasi sebaik-baiknya dalam olahraga. Mereka memberikan jawaban dengan menggunakan skala dari 1-10. Hasil yang diperoleh dari penelitian terhadap para atlet tersebut menunjukkan bahwa kegiatan visualisasi dan imajeri merupakan hal yang paling penting dibandingkan kegiatan lainnya (Gunarsa, 2008).

Menurut ahli psikologi olahraga terkenal, (Gunarsa, 2008). Imajeri adalah suatu proses merasakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan sebenarnya. *Imagery* dapat digunakan dalam merencanakan strategi-strategi bertanding dalam latihan-latihan rutin serta keterampilan untuk mempertahankan perasaan tenang dibawah tekanan, sehingga kehidupan emosi dapat dikendalikan secara konstruktif. Dalam *mental imagery* akan terjadi proses visualisasi, yaitu keterampilan untuk memperhatikan atau melihat diri sendiri, dalam suatu layar dalam benak mata hati dengan penuh kesadaran memanggil bayangan seperti mimpi disiang hari mengenai sesuatu yang berkaitan dengan olahraga yang dilakukan oleh atlet yang bersangkutan (Setyobroto, 2005). Menurut Richard H.Cox (2002) pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan aspek psikologis dan keterampilan atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan.

Berdasarkan penjelasan diatas terlihat bahwa dengan melakukannya pelatihan *mental imagery* visualisasi ini dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet dan mendekatkan atlet pada suatu keberhasilan dalam olahraga.

C. MANFAAT PELAKSANAAN PROGRAM

Beberapa mamfaat yang dirangkum dari Gunarsa (2008), Setyobroto (2005) mengenai latihan imajeri mental visualisasi antara lain :

1. Latihan *imagery* dapat meningkatkan kepercayaan diri, berpikir positif, orientasi pada penyelesaian masalah
2. Atlet dapat mengendalikan kondisi mental ketika mengalami cedera
3. Latihan *imagery* dapat mempertahankan diri untuk tetap tenang jika berada dibawah tekanan
4. Latihan *imagery* dapat meningkatkan pemusatan perhatian
5. Latihan *imagery* dapat membuat atlet dalam kondisi waspada dan terkendali
6. Latihan *imagery* dapat membantu atlet dalam penguasaan gerak secara optimal
7. Latihan *imagery* dapat dilakukan kapanpun tergantung atlet itu sendiri.

MODULE MENTAL IMAGERY**NAMA TERAPI :**

Perbedaan latihan *Mental Imagery* dan Relaksasi terhadap meningkatnya kepercayaan diri pada atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci.

WAKTU : 280 menit*Time needed***JUDUL**

Perbedaan Latihan *mental imagery* dan Relaksasi terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci.

TUJUAN INSTRUKSIONAL :

Setelah selesai mengikuti Terapi ini :

1. Atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui latihan *mental imagery* dan relaksasi
2. Atlet mampu memahami metode latihan *mental imagery* dan relaksasi
3. Atlet mampu mengidentifikasi masalah yang ada dalam dirinya
4. Kepercayaan diri atlet mampu meningkat dengan *mental imagery* dan relaksasi

PERSIAPAN :

1. Persiapan di lapangan
2. Persiapan alat
3. Persiapan peralatan dan bahan

PENYAJIAN			
<i>URAIAN / KEGIATAN</i> <i>Description / activities</i>	<i>ALAT (tool)</i> <i>Visual aid</i>	<i>METODE TERAPI</i> <i>(Therapy Method)</i>	<i>ALOKASI WAKTU</i> <i>(Duration)</i>
I. PEMBUKAAN			
1.1. Menyampaikan Prosedur tentang materi <i>mental imagery</i> dan relaksasi	- Bola - <i>Stopwacth</i>	- Diskusi - Praktek	10 Menit
1.2. Menyampaikan Tujuan pemberian <i>mental imagery</i> dan relaksasi	- Buku, Pena		
1.3. Langkah-langkah pemberian <i>mental imagery</i> dan relaksasi	- <i>Kone</i>		
1.4. Beri Motivasi			

<p>II. ISI</p> <p>2.1 Instruktur/Fasilitator menjelaskan mengenai dengan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> (atlet diberikan rileksasi saat <i>posttest</i> untuk kelompok kontrol).</p> <p>2.2 Instruktur/Fasilitator menjelaskan mengenai materi latihan <i>mental imagery</i></p> <p>2.3 Latihan kelompok eksperimen (diberikan latihan <i>mental imagery</i>)</p>	<p>- Bola</p> <p>- <i>Stopwath</i></p> <p>- Buku, Pena</p> <p>- <i>Kone</i></p> <p>- Materi <i>mental imagery</i></p>	<p>-Diskusi</p> <p>- Praktek</p> <p>90 Menit</p>
---	--	---

<p>III. PENUTUP/EVALUASI</p> <p>3.1. Instruktur/Fasilitator memberikan kesempatan bertanya</p> <p>3.2. Memastikan pemahaman materi</p> <p>3.3. Memberikan <i>post test</i></p> <p>3.4. Latihan kelompok kontrol (tidak diberikan latihan <i>mental imagery</i>)</p> <p>3.5. Instruktur/Fasilitator menyampaikan kesimpulan</p> <p>3.6. Instruktur/ menyampaikan form feedback (menanyakan kepada atlet)</p> <p>Apa yang anda Rasakan?</p> <p>Apa yang anda Lihat?</p> <p>3.7. Instruktur/Fasilitator melakukan presensi kepada atlet dan mengakhiri</p>	<p>- Lembar tes</p> <p>- Lembar jawaban</p> <p>- Lembar <i>feedback</i></p>	<p>90 Menit</p>
---	---	------------------------

<p>pertemuan dengan membaca do,a.</p> <p>IV. <i>IMAGERY MANDIRI</i></p> <p>V. <i>IMAGERY KELOMPOK</i></p>		<p>90 Menit</p> <p>Kerinci, 15 s/d 22 April 2019 Instruktur/Fasilitator</p> <p>(Rizaldi Ahmad)</p>
---	--	--

Rencana Evaluasi Hasil :

1. Apakah atlet sudah mampu memahami metode latihan latihan *mental imagery*?
2. Apakah atlet sudah mampu mengidentifikasi masalah yang ada dalam dirinya?
3. Apakah atlet sudah mampu meningkatkan kepercayaan diri melalui metode *mental imagery*?

Rencana Evaluasi Proses :

1. Atlet memperhatikan dengan seksama dan antusias pada materi yang sedang diberikan
2. Atlet memberikan respon dan umpan balik terhadap materi yang diperolehnya.
3. Atlet aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung.

D. PROSEDUR PELAKSANAAN

1. Mempersiapkan perlengkapan baik itu *snack* dan minuman bagi atlet saat melakukan latihan.
2. Mempersiapkan gambaran instruksi mengenai latihan imajeri mental yang akan diberikan dan memberikannya kepada pelatih beberapa hari sebelum pelatihan dilakukan.
3. Mengukur tingkat kepercayaan diri atlet terlebih dahulu dan memastikan atlet yang akan diambil untuk sampel penelitian benar-benar tergolong kepercayaan diri rendah, hal ini dilakukan sebagai pembanding untuk memastikan apakah benar latihan ini nantinya dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet.
4. Menentukan waktu yang tepat kapan pelatihan ini akan dilakukan, hal ini akan dibicarakan dengan pelatih terlebih dahulu. Pemberian latihan ini akan dilakukan selama 4 hari berturut-turut dengan durasi lebih kurang 20 menit.
5. Latihan ini akan dilakukan setelah pelatih/fasilitator menjelaskan semua tentang latihan *imagery*. Setelah itu baru dilaksanakan latihan *imagery* ini terhadap KE (Kelompok Eksperimen).
6. Setiap selesai melakukan latihan imajeri mental, atlet akan disuruh untuk menampilkan apa yang bayangkannya dalam proses *imagery* nya.

7. Setelah proses pemberian latihan *imagery* ini dilakukan 4 hari berturut-turut, barulah langkah terakhir yang akan dilakukan yaitu mengukur kembali kepercayaan diri atlet yang diberikan pelatihan *imagery* dengan yang tidak diberikan pelatihan. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah latihan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet tersebut.

E. PROGRAM PELAKSANAAN

1. Materi Pelatihan

Pelatihan ini akan dilaksanakan selama 4 hari, dimana proses *imagery* disesuaikan dengan materi yang berbeda di tiap pertemuan

2. Instruksi Pelatihan *Mental Imagery*

F. LATIHAN DASAR *IMAGERY*

1. Kejelasan gambaran

Pilih salah satu teman dekat atau orang yang sering berada didekatmu. Minta dia untuk duduk di depanmu. Kamu diminta untuk duduk nyaman dan tutup matamu. Coba untuk membayangkan secara detail yang ada pada orang tersebut seperti bentuk wajah, bentuk badan, kelakuan, pakaian, dan sebagainya. Sekarang bayangkan orang tersebut berbicara. Tetap fokus pada wajahnya, dan coba untuk mendengar suaranya. Bayangkan semua ekspresi wajahnya ketika dia bicara. Lihat orang ini mendekatimu dan mulai berbicara denganmu. Coba melihat orang tersebut dari sudut pandang diri sendiri. Pikirkan perasaan

kamu mengenai orang tersebut. Coba munculkan emosi yang kamu rasakan terhadap orang tersebut. Apakah kekaguman, perasaan hangat, respek, dan sebagainya.

2. Kesadaran diri

Kamu diminta untuk duduk yang nyaman dan tutup matamu. Bayangkan saat dalam pertandingan permainanmu sangat bagus, dan anda dengan leluasa menunjukkan performa terbaik anda dalam memenangkan pertandingan. Bangun kembali beberapa pengalaman ketika anda memenangkan pertandingan pada pertandingan yang sebelumnya dan anda akan berusaha menampilkan yang terbaik untuk pertandingan yang selanjutnya coba anda bayangkan dalam pikiranmu. Semangati dirimu dengan merasa bangga dan percaya diri bahwa kamu bisa bermain dengan baik.

Latihan *Mental Imagery*

Tujuan : Membantu atlet untuk menciptakan gambaran yang riil berkaitan dengan kesulitan dan masalah yang mungkin akan dihadapi atlet dalam meraih prestasi, serta dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam meraih prestasi.

Target : Menyiapkan mental, kepribadian yang lebih mantap, menguatkan kondisi fisik dan mental, khususnya melalui latihan pernapasan, relaksasi dan konsentrasi, menyiapkan atlet agar lebih siap menerima beban mental dengan

pemikiran positif dan perasaan positif terhadap diri sendiri sehingga kepercayaan dirinya meningkat dalam meraih prestasi.

Prosedur dalam menjalankan latihan *mental imagery* :

1. Duduklah ditempat yang nyaman dan tidak ada gangguan.
2. Nyamankan tubuh dengan mengambil nafas panjang dan perlahan-lahan.
3. Tutup mata anda dan ciptakan gambaran yang jelas dan menyakinkan. Gambaran ini bisa jadi merupakan gambaran peristiwa yang pernah dialami atau juga sesuatu yang diinginkan.
4. Pertahankan sikap positif.
5. Bayangkan penglihatan, suara-suara, rasa, perasaan, bahkan bau dan pengalaman.
6. Catatlah detil-detil dan gambaran tersebut sebaik mungkin, apa yang dipakai, siapa saja yang ada disana, apa yang didengar, bagaimana perasaan anda?
7. Selalu mengakhiri latihan imagery dengan gambaran yang positif.

NARASI

Sebentar lagi pertandingan akan dimulai. Anda sampai dilapangan sekitar jam 16:00 Sore. Anda mulai berjalan menuju lapangan. Disana terlihat banyak penonton yang duduk dan sudah mulai ramai menyemangati team anda. Anda juga melihat banyak pemain lain yang sudah melakukan pemanasan. Selain itu anda juga telah melakukan *jogging* ringan dan *stretching* sebelum menghadapi pertandingan, sehingga badan anda terasa lebih siap untuk bertanding dan akan memenangkan pertandingan pada hari ini.

Anda pun mulai memasuki lapangan, Terdengar suara riuh penonton. Anda harus dapat berkonsentrasi dan percaya bahwa bisa memenangkan pertandingan ini. Sebelum pertandingan di mulai, anda melakukan pemanasan dengan menendang-nendang bola. Anda berdo'a terlebih dahulu dengan rekan satu team dan melakukan selebrasi teriak dengan seluruh pemain dan pelatih, sehingga itu akan membangkitkan semangat untuk seluruh pemain yang akan bertanding pada saat ini. dan seluruh pemain kembali untuk fokus pada pertandingan, dan akan menjalankan/menerapkan strategi yang telah diajarkan oleh pelatih, sehingga anda mampu bermain dengan baik dan menunjukkan performa terbaik saling bekerja sama dan saling percaya dengan rekan sesama team dalam memenangkan pertandingan pada hari ini. katakan pada diri anda, anda bisa bermain dengan baik, dan akan memenangkan pertandingan ini, dan bayangkan betapa senangnya orangtua anda dan pendukung anda jika anda memenangkan pertandingan pada hari ini, dan bayangkan betapa bahagianya anda pada hari ini.

NO	TAHAPAN PELATIHAN	INTRUKSI LATIHAN <i>MENTAL IMAGERY</i>	KETERANGAN
1.	Tahapan Awal	<p>“ini adalah sebuah latihan untuk membantu anda membayangkan atau menggambarkan tentang kemenangan. Sekarang duduklah dikursi yang telah disediakan, silahkan bersandar kekursi ambillah posisi senyaman mungkin sehingga akan membuat anda senyaman mungkin, singkirkan barang yang dapat mengganggu kenyamanan anda. Sekarang pejamkanlah mata anda, silahkan ambil nafas tahan lalu lepaskan, ambil lagi lalu lepaskan, ambil lagi lalu lepaskan, sehingga anda akan merasa lebih rileks sehingga keseluruhan tubuh jiwa serileks mungkin. keluarkan nafas anda pelan-pelan lewat mulut, ketika anda mengeluarkan nafas anda, lemaskanlah seluruh anggota tubuh anda sehingga semuanya terasa lebih rileks” (dilakukan berulang-ulang selama 3 kali).</p>	Intruksi ini diberikan sama selama 4 kali pertemuan.

2.	Tahapan Pelatihan <i>Imagery</i>	<p>“Setelah anda benar-benar merasakan kondisi tubuh anda sepenuhnya rileks, sekarang anda mulai membayangkan atau membuat imajinasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan kemenangan . Sekarang anda akan mulai masuk kedalam proses pembayangan mengenai diri anda, jika anda siap anggukkan kepala anda, dan jangan membuka mata sebelum proses latihan ini diberikan. Sekarang anda telah berada didalam suatu lapangan yang dipenuhi dengan banyak penonton, suara penonton itu terdengar memberikan dukungan kepada anda, anda terlihat sudah mengenakan atribut lengkap untuk bertanding, keringat sudah bercucuran diseluruh tubuh anda setelah melakukan pemanasan, bayangkan anda saat ini saat bertanding dan akan memenangkan pertandingan ini, sebentar lagi anda dan lawan anda itu akan disuruh memasuki lapangan pertandingan untuk menjalani pertandingan, waktu anda tidak lama lagi. sekarang anda sudah berada didalam</p>	
----	---	--	--

	<p>lapangan dan dipersilahkan oleh wasit untuk saling bersalaman, setelah itu masing-masing anda berkumpul dan berdo'a terlebih dahulu dan kembali ke posisi masing-masing, lalu peluit pertandingan akan ditiupkan bertanda pertandingan sudah dimulai. Sekarang bayangkanlah anda sudah memulai pertandingan dan berharap menenangkan pertandingan ini, lalu coba bayangkan sekarang anda bekerja sama dengan team anda menampilkan performa terbaik anda dalam memenangkan pertandingan ini, sekarang coba anda bayangkan kemana kamu akan menandang/mengarahkan bola sehingga menghasilkan sebuah goal, dan berharap memenangkan pertandingan. lalu bayangkan betapa bahagianya pelatih anda melihat kemenangan ini, dan anda melakukan selebrasi terbaik anda setelah mencetak goal, bayangkan betapa bahagianya orangtua anda yang hadir saat itu menyaksikan kemenangan anda, serta suporter yang memberikan tepuk tangan</p>	
--	--	--


		<p>kepada anda.lalu bayangkan betapa bahagianya anda jika memenangkan pertandingan ini. (<i>Imagery</i> disesuaikan dengan materi). pertahankan ingatan anda ketika telah menemukan cara untuk memenangkan pertandingan. lalu sekarang kembali tariklah nafas anda dalam-dalam, lalu lepaskan nafas anda secara perlahan lewat mulut”. (lakukan berulang-ulang selama 3 kali).</p>	
3.	<i>Imagery</i> mandiri	<p>Sekarang coba bayangkan ketika mulai memasuki lapangan dan siap akan bertanding dan akan memenangkan pertandingan ini, tunjukkanlah permainan terbaik sehingga pelatih, dan semua pendukung merasa bangga melihat permainan terbaik anda, bayangkan anda bermain dengan penuh percaya diri, mengeluarkan permainan terbaik sehingga anda merasakan aroma kemenangan sudah didepan mata, anda yakin akan memenangkan pertandingan ini. Jika memenangkan pertandingan ini betapa bahagianya pelatih, orangtua anda dan juga suporter, maka dari itu tampilkanlah</p>	

		permainan terbaik sehingga anda akan memenangkan pertandingan ini. Setelah membayangkan semuanya lalu saat ini Apa yang anda rasakan? apa yang anda lihat?	
4.	<i>Imagery</i> kelompok	Silahkan semuanya membentuk lingkaran dan saling berpegangan tangan dengan rekan disebelah sekarang bayangkan semua pemain sedang bersiap-siap untuk bertanding sebelum memasuki pertandingan semua pemain di kumpulkan terlebih dahulu mendengarkan arahan atau motivasi dari pelatih sehingga akan meningkatkan semangat untuk seluruh pemain dan akan menampilkan permainan terbaiknya. Setelah itu seluruh pemain berdo'a bersama dengan pelatih, manager dan official. Lalu pemain bersiap menuju kedalam lapangan. Seluruh pemain berbaris dan bersalaman dengan pemain lawan, lalu semua pemain menyebar ke posisi masing-masing, wasit meniup peluit bertanda permainan sudah dimulai. Semua pemain akan berusaha menampilkan	

		<p>permainan terbaiknya dan saling bekerja sama tidak egois dan memberikan bola dengan rekan satu team untuk menghasilkan goal sebanyak-banyaknya dan berharap memenangkan pertandingan ini. Setelah menghasilkan goal pemain melakukan selebrasi masing-masing, dan melanjutkan pertandingan sampai wasit meniup peluit akhir bertanda berakhirnya pertandingan. Setelah itu semua pemain menuju keruang ganti merayakan kemenangan dengan bernyanyi dengan seluruh pemain dan juga official team, lalu seluruh pemain mengganti atribut dan bersih-bersih dan bersiap untuk pulang.</p>	
5.	Tahapan akhir	<p>Lalu sekarang bukalah mata anda pelan-pelan dan berdiri. sekarang lakukanlah keterampilan yang sama seperti apa yang anda bayangkan didalam imajinasi anda tadi. latihan ini dapat mengasah keterampilan yang telah saya ajarkan kepada anda.</p>	<p>Intruksi ini diberikan sama selama 4 kali pertemuan.</p>

3. Tahap Pelaksanaan

Keterangan :

 Rangkaian kegiatan ini akan dilakukan 4 hari pelatihan

No	KEGIATAN (20 Atlet Sebelum Dipisah)	Penanggung Jawab	Durasi	Alat
1.	Mempersiapkan snack, minuman dan alat, Memastikan seluruh atlet berada dilapangan	Peneliti	3 menit	STOPWATCH
2.	Memulai latihan dan melakukan pemanasan	Pelatih Dan Fasilitator	20 menit	
3.	Peragaan mengenai materi yang akan diajarkan	Pelatih Dan Fasilitator	20 menit	
4.	Memisahkan atlet menjadi 2 kelompok yaitu A dan B	Pelatih Dan Fasilitator	2 menit	
Kegiatan Setelah atlet dipisahkan menjadi 2 kelompok				

	Kelompok A (Kelompok Eksperimen)	Penanggung jawab	Kelompok B (Kelompok Kontrol)	Penanggung jawab /Durasi/Alat
5.	Instruktrur memberikan latihan <i>imagery</i>	Pelatih/ Fasilitator	Tidak diberikan latihan <i>imagery</i>	Fasilitator/10 menit/Stopwatch
6.	Intrukstur memberikan latihan <i>imagery</i>	Pelatih/Fasilitator	diberikan latihan relaksasi	Pelatih/10 menit/Stopwatch
7.	Kegiatan (Setelah pelatihan imajeri, atlet bergabung kembali)		Penanggung Jawab	Durasi/Alat
8.	Penutupan dengan do'a bersama		Pelatih dan Fasilitator	5 menit/Stopwacth

Evaluasi Latihan *Mental Imagery*

Apa yang kamu rasakan setelah mengikuti latihan ?	
Apa yang kamu lihat setelah mengikuti latihan ?	