

**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**

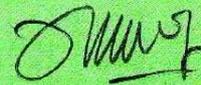
Nama : Agus Sufriyanto

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

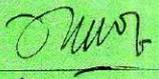
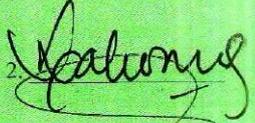
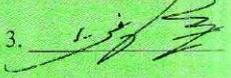
PENGESAHAN

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 ( $\Sigma$ : 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 ( $\Sigma$ 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-menyerat.
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

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
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

<b>GAMBAR.....</b>	<b>HALAMAN</b>
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](http://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 sendirinya. 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,

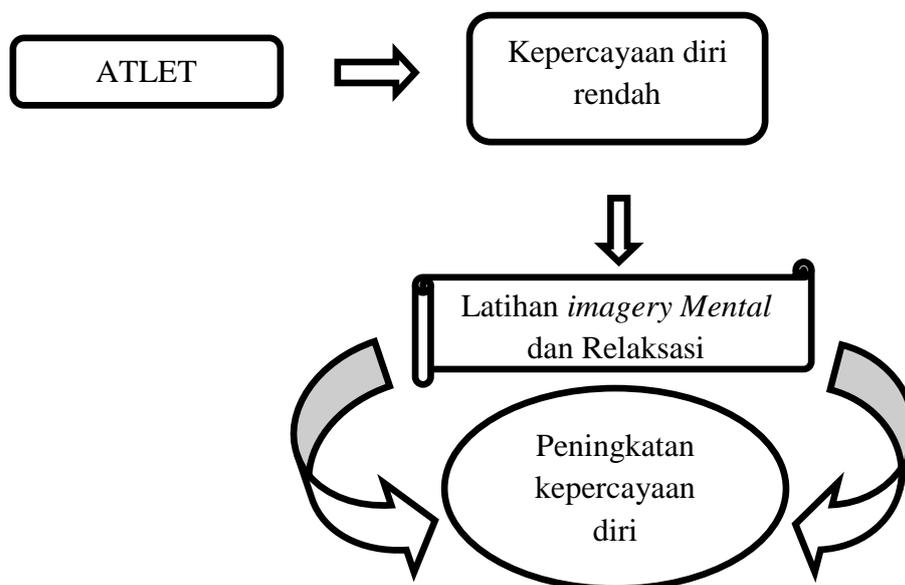
mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stres dan rintangan dalam olahraga baik itu cedera, latihan berat, dan gangguan-gangguan lainnya.

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 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](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)*.