

Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet

Oleh:
Helmy Firmansyah
UPI Bandung

Abstract

The background of this research was a lack of attention from coaches and athletes to impact of psychology aspect in increase of achievement. Psychological aspect had less attention in supporting improvement of achievement this thing is caused lack of knowledge of coaches about mental practice.

This research had purpose in knowing the influence of imagery practice to the athlete's skill and self confidence, also the different influence between imagery practice and non-imagery practice to skill and self confidence. The research used experimental method with total population. Subject of the research was 60 athletes who consist of 12 PPLP gymnastic athletes (4 boys and 8 girls) and 48 gymnastic club athletes (18 boys and 20 girls). In this research, the sample divided into 2 groups, they are (1) Group A (imagery exercises), (2) Group B (non imagery exercises) as controlling group. However, group A had a treatment of imagery exercises and Group B had no treatment of imagery exercises at all. The research went on 6 weeks with 6 times practices every week.

The result of the research showed that there was difference influence of exercises imagery and practice without imagery to gymnastic skill (Sig 0.72 < 0.05). While difference influence of imagery and without imagery exercises to self confidence doesn't significant (Sig 0.027 > 0.05).

Conclusion from this research is imagery exercises better compared to without imagery exercises to gymnastic skill, and there are no difference of influence imagery and without imagery exercises to self confidence.

Keyword: *Imagery Exercise, Gymnastics Skills, Self Confidence*

PENDAHULUAN

Olahraga senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur gerakannya. Dilihat dari taksonomi gerak umum, senam bisa secara lengkap mengandung pola-pola gerak dasar mulai dari pola gerak lokomotor, non lokomotor, sekaligus manipulatif. Dalam senam jika dilihat dari pola gerak lokomotor, dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan umum, dan daya tahan khusus sekaligus membangun kelincahan dan keseimbangan.

Jika dilihat dari gerak non lokomotor, senam mampu meningkatkan aspek kelentukan dan keseimbangan statis, sedangkan pola gerak manipulatif meliputi melempar dan sekaligus meningkatkan kemampuan koordinasi serta potensi pengolahan rangsangan pada pusat kesadarannya. Keterampilan lokomotor dalam senam sangat diperlukan untuk menambah momentum horizontal seperti berlari pada saat awalan. Awalan diperlukan karena sebagian daya yang diperoleh digunakan untuk menyempurnakan gerak keterampilan senam itu sendiri. Sedangkan gerak non lokomotor banyak digunakan untuk gerakan yang sifatnya bertumpu, keseimbangan statis, dan kelentukan. Gerak manipulatif sering diartikan memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh. Contohnya seperti melempar dan menangkap bola dalam senam ritmik.

Ada empat aspek yang sangat penting dalam membantu dan mendukung atlet dalam upaya meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai

hal itu, Harsono (1988:100) mengemukakan bahwa "ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik dan 4) latihan mental."

Pencapaian penampilan puncak dalam olahraga prestasi tidak terlepas dari aspek-aspek utama yang saling mendukung satu dengan yang lain dan saling menyumbangkan peranannya kepada pencapaian prestasi tersebut. Aspek-aspek yang berkaitan langsung dengan pencapaian prestasi yaitu aspek atlet, aspek kualitas latihan, dan aspek lingkungan. Aspek yang dominan dari ketiga aspek tadi adalah aspek atlet itu sendiri, termasuk diantaranya bakat, kemampuan motorik, kemampuan fisik, kualitas mental atau sosio-psikologis atlet, serta aspek emosional atlet. Dalam olahraga senam, PB Persani (2001:11), mengemukakan beberapa aspek penting dalam meningkatkan prestasi atlet, diantaranya: 1) aspek morfologis, 2) aspek fisiologi dan neuromuscular, 3) aspek perseptual, dan 4) aspek psikologis.

Dalam artikel penulis tertarik terhadap aspek psikologis dari atlet, karena faktor ini sangatlah kurang diperhatikan oleh para pelatih atau pembina olahraga. Monty (2000:48) mengemukakan bahwa "Seringkali terdengar bahwa kekalahan dari atlet karena faktor psikologis mereka, tetapi jarang sekali kita mendengar komentar pelatih bahwa seorang atlet dapat memenangkan pertandingan disebabkan oleh aspek psikologis, jadi seolah-olah aspek psikologis ini memiliki atribusi negatif (*negative attribution*) bagi diri seorang atlet." Maksud dari pendapat tersebut adalah bahwa faktor psikologis selalu menjadi alasan non teknis sebagai pertahanan diri dari kekalahan yang di alami oleh seorang atlet.

Ilmu psikologi olahraga kurang mendapat perhatian dalam pembinaan olahraga senam, karena dianggap kurang penting, padahal dalam kenyataannya di lapangan justru aspek psikologis ini berperan dominan terutama dalam olahraga kompetitif seperti halnya olahraga senam. Ada mitos yang menyebutkan bahwa ilmu psikologi olahraga ini hanya ditujukan untuk atlet yang mempunyai masalah "psikologi" saja, karena tidak ada manfaatnya

secara langsung terhadap hasil latihan. Ada beberapa mitos tentang Psychological Skills Training (PST) yang dikemukakan oleh FIG (Federation Internationale de Gymnastique) Academy Coaching Course Level 3 (2001), sebagai berikut: 1) PST is for "problem" athlete only, 2) PST is for elite training only, 3) PST provides a "quick fix" only, 4) PST is not useful." Jadi kesimpulan pendapat diatas adalah bahwa PST hanya diperuntukkan untuk atlet yang mempunyai masalah saja, hanya atlet elite, hanya sebagai penanggulangan secara cepat/instan, dan PST tidak ada manfaatnya secara langsung.

FIG (Federation Internationale de Gymnastique) Academy Coaching Course Level 3 (2001), mengemukakan problems in implementing a PST program:

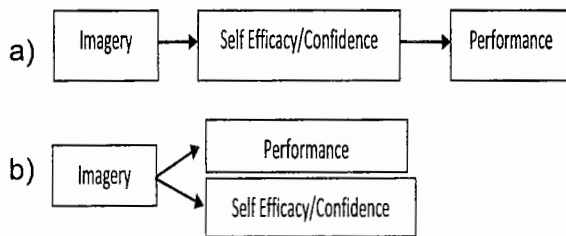
(1) Lack sport knowledge. Coaches sometimes point out that a consultants lacks sport-specific knowledge, (2) Lack of time. Coaches frequently claim there isn't enough time in there situations to practice mental skills, (3) Lack of conviction. Many people resist change no matter what the change happens to be, (4) Lack of follow-up. Some coaches and consultants implement a PST program enthusiastically but provide little follow-up once the program is under way.

Kesimpulan dari pendapat diatas, bahwa masalah dalam mengimplementasikan program latihan mental adalah, 1) kurangnya pengetahuan dari pelatih tentang ilmu olahraga. Seorang pelatih kadang-kadang tidak tahu tentang ilmu olahraga secara spesifik, 2) Kurangnya waktu. Banyak pelatih mengaku tidak banyak waktu untuk melaksanakan latihan mental, 3) Kurang atau tidak yakin akan manfaat dari latihan mental tersebut. (4) Kurang menindaklanjuti program latihan psikologis ini.

Hasil dari penelitian dari Callery dan Morris (2005:48) yang meneliti atlet football Australia menemukan bahwa adanya hubungan erat antara imagery dengan rasa percaya diri dan penampilan dalam olahraga. Morris (2005:48) mengemukakan "*Imagery affect self-efficacy, which then produces changes in performance,*

or does imagery affect both performance and self efficacy directly.”

Jadi dapat disimpulkan bahwa imagery dapat berakibat pada rasa percaya diri dan kemudian berdampak terhadap penampilan, atau imagery dapat berdampak langsung terhadap keduanya antara penampilan dan rasa percaya diri. Model hubungan antara imagery, rasa percaya diri dan penampilan dapat dilihat pada Gambar 1.1.



Gambar 1

Model Relationship Imagery, Self-efficacy/
Confidence and Performance
(Morris, 2005:49)

Mempertahankan dan meningkatkan rasa percaya diri sangatlah kompleks, dimulai dari karakteristik dari pesenam itu sendiri yang beragam, termasuk interaksi antara pelatih dan teman. Dasar dari pengembangan rasa percaya diri melalui latihan imagery dan pikiran positif. Kesimpulannya bahwa latihan imagery merupakan suatu metode yang baik untuk membangun rasa percaya diri.

Untuk dapat berprestasi harus ada kepercayaan pada diri atlet bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Jelaslah bahwa percaya pada diri sendiri merupakan modal utama untuk berprestasi. Ketegangan dapat menimbulkan rasa cemas (*anxiety*) dan karena itu dibutuhkan kepercayaan diri untuk dapat mengatasi keadaan tersebut. Kepercayaan pada diri sendiri merupakan hal yang sangat penting dalam pembinaan mental atlet.

Murphy (2005:129) mengemukakan bahwa “*Imagery perspective is an important difference between imagery in which we feel that we are “actually there” versus imagery in which we feel as if we are “just watching.”*”

Jadi dalam perspektif imagery ada suatu perbedaan yang dirasakan seseorang antara imagery secara tidak nyata (*internal imagery*) dan imagery secara nyata (*eksternal imagery*). Dalam eksternal imagery, seseorang dapat melihat dirinya sendiri melalui media di luar dirinya seperti melihat dari video/alat rekam, sedangkan internal imagery, seseorang berimajinasi seolah-olah nyata melakukan suatu keterampilan. Jadi dapat disimpulkan pendapat di atas bahwa harus ada pemisahan antara perspektif imagery (*internal dan eksternal*) dan cara imagery (*visual imagery, kinestetik imagery*). Tetapi maksudnya, latihan imagery akan bekerja efektif ketika kinestetik imagery bersamaan dengan perspektif imagery (*internal dan eksternal*).

1. Keterampilan Senam

Olahraga senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur gerakannya. Dilihat dari taksonomi gerak umum, senam bisa secara lengkap mengandung pola-pola gerak dasar yang terdiri dari pola gerak lokomotor, nonlokomotor sekaligus manipulatif. Dilihat dari pola gerak lokomotor, senam bisa meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan umum dan daya tahan khusus sekaligus membangun kelincahan dan keseimbangan. Jika dilihat dari gerak non lokomotor senam mampu meningkatkan aspek kelentukan dan keseimbangan statis, sedangkan pola gerak manipulatif meliputi melempar, menangkap dan sekaligus meningkatkan kemampuan koordinasi serta potensi pengolahan rangsangan pada pusat kesadarannya. Setiap cabang olahraga mempunyai batasan gerak tertentu yang membedakannya dari olahraga lainnya, dalam senam anak harus menampilkan gerak tertentu dalam alat-alat yang khusus.

Keterampilan gerak senam yang kompleks didasari oleh seperangkat *motor ability* yang sesuai dengan keperluannya, seperti fleksibilitas, kekuatan, power, koordinasi, keseimbangan, agilitas, dan daya tahan. Abilitas atau kemampuan gerak dasar yang diperlukan sebenarnya merupakan kombinasi dari serangkaian *motor ability* yang sangat kompleks. Dalam senam, *motor ability* tidak

dapat diabaikan begitu saja, Menurut PB Persani (2001:27), mengemukakan beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk dapat sukses dalam olahraga senam, yaitu:

Control precision: kemampuan yang mendukung tercapainya penghasilan respons gerak secara cepat dan cermat.

Multi-limb coordination: kemampuan yang mendukung tugas yang membutuhkan koordinasi anggota tubuh dalam keadaan bergerak secara simultan.

Response orientation: kemampuan yang mendukung tugas gerak yang membutuhkan kecepatan.

Reaction time: kemampuan yang menyokong tugas yang memerlukan kecepatan memberikan respons cepat atas stimulus yang muncul tanpa terduga.

Speed of Arm Movement : kemampuan yang mendukung tugas di mana anggota tubuh harus digerakkan dari satu tempat ke tempat lain dengan kecepatan tinggi.

Postural discrimination : kemampuan yang mendukung tugas di mana subyek harus merespons secara cepat terhadap perubahan gerak.

Respons integration : kemampuan merespons tugas gerak yang akan dilakukan.

Arm-Hand steadiness : kemampuan yang mendukung tugas di mana seseorang harus mampu menahan lengannya secara stabil dan seimbang.

Visual acuity: kemampuan yang mendukung tugas yang dilaksanakan dengan memanfaatkan ketajaman pandangan mata dalam mengamati objek atau perubahan yang terjadi di lingkungan untuk segera direspons dengan tindakan yang tepat.

Dapat disimpulkan bahwa kesemua kemampuan di atas, merupakan kemampuan yang ditentukan besarnya oleh faktor perseptual, yang dianggap paling berperan dalam membentuk kemampuan yang bersifat koordinatif.

2. Kepercayaan Diri

Untuk dapat berprestasi harus ada kepercayaan pada diri atlet bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang

diinginkan. Jelaslah bahwa percaya pada diri sendiri merupakan modal utama untuk berprestasi. Cratty (1973) mengemukakan bahwa atlet pada umumnya lebih sering menghadapi situasi tegang dibandingkan bukan atlet. Ketegangan dapat menimbulkan rasa cemas (*anxiety*) dan dalam hal ini dibutuhkan kepercayaan diri untuk dapat mengatasi keadaan tersebut. Kepercayaan pada diri sendiri merupakan hal yang sangat penting dalam pembinaan mental atlet. Percaya pada diri sendiri akan menimbulkan rasa aman. Kepercayaan diri sendiri biasanya berhubungan erat dengan "*emotional security*", makin mantap kepercayaan pada diri sendiri makin mantap pula emosional security-nya, hal ini akan terlihat pada sikap dan tingkah laku yang tidak mudah bimbang, tenang, tegas dan sebagainya.

Sukses-sukses yang pernah dialami seorang atlet akan dapat menumbuhkan rasa percaya diri, oleh karena itu perlu sekali atlet-atlet pemula mendapat kesempatan mengenyam kemenangan atau keberhasilan dalam melakukan suatu gerakan atau penampilan. Suatu kekalahan juga tidak harus mengakibatkan kerugian pada usaha menanamkan rasa percaya pada diri sendiri. Hal ini tergantung pada kemampuan pelatih dan pembina dalam mengadakan pendekatan dan teknik menimbulkan motivasi misalnya dengan menunjukkan kelemahan dan kelebihan lawan, disamping itu juga menunjukkan rasa puas atas hasil yang dicapai atlet.

"*Over Confidence*" atau rasa percaya pada diri sendiri yang berlebihan juga dapat terjadi pada diri atlet, misalnya pada atlet yang mempunyai sifat terlalu optimis dan kebetulan selalu menang bertanding di daerahnya. "*Over confidence*" berhubungan erat dengan sifat-sifat kepribadian atlet yang bersangkutan. Segi negatif yang sering terjadi pada atlet yang "*over confidence*" yaitu suka "anggap enteng" lawan. Karena "harapan sukses" terlalu tinggi, maka apabila mengalami kekalahan atlet yang bersangkutan lebih mudah pula mengalami frustrasi.

Perasaan kurang percaya pada diri sendiri, jelas merupakan tumpuan yang lemah

untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Kurang percaya pada diri sendiri berarti meragukan kemampuan sendiri; hal ini merupakan bibit ketegangan pada waktu menghadapi pertandingan atau menghadapi lawan yang seimbang, dan ketegangan tersebut jelas merupakan awal dari suatu kekalahan. Kegagalan-kegagalan yang dialami atlet yang kurang percaya diri akan mudah menimbulkan rasa putus asa, dan apabila dituntut untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi tetapi tidak berhasil akan dapat menyebabkan timbulnya frustrasi.

KAJIAN TEORI

Denis (2001) dalam Morris (2005:17) berpendapat bahwa:

Imagery is a psychological activity which evokes the physical characteristics of an absent object (either permanently or temporarily absent from our perceptual field). It is worth emphasizing here that imagery is not restricted to recollection of the appearance of a static objects, but it extended to moving objects, undergoing transformations, in other words, to dynamic events. The scope of imagery is not limited to recalling objects or events that have been perceived in the past (recent or distant past), but imagery also refers to objects or events that have not yet been accomplished. Imagery allows people to anticipate future (or even purely theoretical) events.

Jadi pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa imagery merupakan suatu aktivitas psikologis yang ditimbulkan oleh karakteristik secara fisik dari suatu obyek (yang permanen atau sementara dari sudut pandang perseptual). Maksud dari imagery disini menekankan bahwa iamgery tidak terbatas kepada kemampuan mengingat penampilan dari obyek yang statis, tetapi itu yang kemampuan mengingat kembali penampilan pada objek yang bergerak, perubahan bentuk, dengan kata lain, untuk kejadian yang dinamis. Ruang lingkup imagery tidak dibatasi pada memanggil kembali suatu objek atau kejadian yang telah dirasa di masa lalu (masa lampau atau baru), tetapi imagery juga mengacu

pada suatu objek atau kejadian yang belum tercapai. Imagery akan membawa orang untuk mengantisipasi kejadian di masa depan.

Ketika seorang pesenam harus melakukan rangkaian senam pada alat lantai, ia tidak hanya berancang-ancang, ia juga memperkirakan gerakan demi gerakan, tolakan kaki, layangan ketika di udara, tenaga yang dibutuhkan, dan koordinasi gerak yang harus dilakukan melalui proses *imagery*. Agar ia bisa melakukan hal tersebut secara sempurna atau mendekati sempurna, ia perlu melakukan latihan, tidak hanya secara fisik, tetapi juga melakukan latihan konsentrasi, mengendalikan ketegangan, menumbuhkan ketenangan di dalam dirinya dan seterusnya melakukan latihan *imagery (imagery training)*.

Pendapat Vealey dan Walter (1993: 201) mengemukakan bahwa "Imagery can be defined as "using all the senses to recreate or create an experience in the mind." Jadi menurut pendapat diatas bahwa imagery dapat didefinisikan sebagai penggunaan semua penginderaan dalam upaya perencanaan dan menciptakan suatu pengalaman dalam pikiran. Banyak studi yang difokuskan pada imagery. Tujuan utama dari imagery ini merupakan suatu langkah untuk meningkatkan performance. Telah banyak penelitian tentang hubungan antara imagery dengan penampilan (performance). Penelitian yang telah dilakukan oleh Feltz and Landers (1983), yang dikutip oleh Morris et.al (2005:104), mengemukakan bahwa " Early meta-analyses conculated than mental practice was more effective than no practice for improving subsequent performance of a motor skill." Pendapat ini dapat disimpulkan bahwa dalam upaya meningkatkan performance akan lebih efektif jika melakukan latihan mental dibandingkan dengan tidak melakukan latihan mental tersebut. Latihan imagery dapat dilakukan oleh atlet elit dan atlet yang berkeinginan tinggi untuk berprestasi dalam meningkatkan performance. Biasanya latihan imagery ini dapat dilakukan hanya dalam fase latihan saja dalam persiapan pertandingan. Akan tetapi latihan imagery dapat juga dilakukan dalam fase pertandingan. Hall et.al (1998) dalam Lane (2008:141) mengemukakan lima tipe dasar dari

imagery dalam upaya meningkatkan penampilan, diantaranya:

1) *Cognitive Specific (CS): imagery of specific sport skill (e.g taking basketball free throw), 2) Cognitive General (CG): imagery of strategies and routines (e.g golfer's pre-putt routine, a football team's defensive strategy), 3) Motivational Specific (MS): imagery of specific goal and goal-orientated behaviour (e.g weightlifter lifting a record weight), 4) Motivational General Arousal (MGA): Imagery of emotions associated with performance (e.g Excitement felt when competing in front of a large crowd), 5) Motivational General Mastery (MGM): imagery of mastering sport situations (e.g footballer keeping focused while being barracked by opposition fans).*

Hasil penelitian Richradson tahun 1998 dalam Hidayat (2004:19) mengemukakan bahwa secara ekstensif telah melakukan penelitian tentang pengaruh latihan imagery terhadap performa gerak. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan imagery memberikan pengaruh profitabel (signifikan) terhadap belajar dan penampilan gerak.

Penelitian lebih ekstensif dilakukan oleh Marten, (dalam Hidayat, 2004:19), Marten mereviu hasil penelitian yang telah dilakukannya selama 12 tahun dari tahun 1970 sampai 1982 mengenai pengaruh latihan imagery terhadap keterampilan lemparan bebas bola basket, menendang bola sepak, gerakan *start* pada renang, melempar anak panah, karate, servis bola voli dan tenis, serta golf. Marten menyimpulkan bahwa latihan imajeri merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan performa olahraga.

a. Imagery Modality (Imagery Visual dan Kinestetik)

Atlet akan menggunakan sensori informasi dalam merencanakan dan mengatur penampilannya. Suksesnya dalam belajar keterampilan dan penampilan atlet selalu tergantung bagaimana cara atlet mendeteksi keterampilannya secara efektif dengan menggunakan informasi sensori. Dua sumber informasi sensori yang penting

dalam penampilan gerak adalah informasi secara visual dan kinestetik. Visual imagery berhubungan dengan proses informasi secara visual (nyata), jadi visual imagery bisa dikatakan sinonim dari "melihat" gerak atau berimajinasi dari pergerakan. Sedangkan informasi secara kinestetik merujuk pada informasi sensori ke seluruh tubuh seperti pergerakan otot atau sendi-sendi. Jadi imagery kinestetik berhubungan dengan pengalaman secara sensory atau "merasakan" gerak dari keterampilan.

Kemampuan imagery (*imagery ability*) dalam olahraga yang berhubungan dengan gerak selalu dioperasikan oleh kemampuan imagery secara visual dan kinestetik seseorang sehingga penampilan akan semakin baik. Kombinasi antara imagery visual dan kinestetik akan memberikan dampak positif terhadap penampilan atlet. Jadi kemampuan imagery visual dan kinestetik sangat penting dalam belajar gerak dan penampilan dalam olahraga. Jika atlet dapat mengembangkan kemampuan imagery ini maka, dia akan bisa mempelajari suatu keterampilan akan semakin mudah.

b. Imagery Perspective (Internal dan External Imagery)

Murphy (2005:130) mendefinisikan internal imagery sebagai sebuah fenomena yang nyata yang diaktualisasikan melalui imajinasi/hayalan di dalam tubuh sehingga benar-benar fenomena itu nyata. Dalam eksternal imagery, seseorang dapat melihat dirinya sendiri melalui media di luar dirinya seperti melihat dari video/alat rekam. Sebagai contoh, atlet melakukan suatu tugas gerak, kemudian direkam dan hasilnya di koreksi secara bersama-sama dengan pelatih. Ada dua landasan dasar latihan dalam mengembangkan latihan *imagery* yaitu: Ketajaman (*vividness*), latihan ketajaman *imagery* dapat dilakukan misalnya melalui tiga tahapan, yaitu 1) membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, misalnya membayangkan rumah sendiri, 2) membayangkan satu keterampilan khusus yang dimiliki dan 3) membayangkan keseluruhan penampilan secara baik. Langkah-langkah ini dapat diprogram kembali

secara lebih rinci tergantung dari kebutuhan individu yang bersangkutan. Keterkendalian (controllability), latihan mengendalikan perilaku juga dapat dilakukan melalui tahapan dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks. Misalnya, seorang atlet dapat melakukan latihan *imagery* untuk 1) mengendalikan keterampilan yang dimiliki, 2) mengendalikan keterampilannya pada saat ia menghadapi lawan yang tangguh, 3) mengendalikan emosinya. Melalui latihan *imagery* untuk mengendalikan perilaku, secara bertahap seorang atlet akan lebih mampu mengendalikan perilakunya di lapangan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Subjek penelitian terdiri atlet putra dan putri dari atlet PPLP senam Jawa Barat dan atlet klub senam yang berada di Kota Bandung yang berusia antara 10 -12 tahun. Penelitian ini menggunakan semua populasi (total populasi). Jumlah total populasi atlet senam PPLP yang aktif sejumlah 12 orang (4 putra dan 8 putri) dan atlet senam di klub senam yang aktif sebanyak 48 orang (18 putra dan 20 putri).

Dalam penelitian ini sampel akan di bagi ke dalam dua kelompok yaitu (1) kelompok A (latihan *imagery*), (2) kelompok B (tanpa latihan *imagery*) sebagai kelompok kontrol yang masing-masing kelompok berjumlah 30 orang atlet. Pembagian kelompok berdasarkan hasil random. Pembagian kelompok dengan cara ini memungkinkan kemampuan relatif setara untuk tiap kelompok. Setelah terbagi menjadi dua kelompok, selanjutnya kelompok A diberi perlakuan latihan *imagery* sedangkan kelompok B tidak diberi perlakuan penelitian (kelompok kontrol).

Proses penyusunan angket bertujuan untuk mendapatkan jawaban atas masalah pokok penelitian. Sebab itulah pertanyaan/ pernyataan dalam angket disusun sebagai berikut:

1. Menyusun kisi-kisi angket berdasarkan masalah penelitian .

2. Menentukan indikator-indikator dari masalah penelitian yang pokok.
3. Melengkapi angket dengan petunjuk jawaban dari soal pertanyaan sehingga responden tidak menemukan kesulitan dalam memberikan jawabannya.

Adapun bobot jawaban positif dalam angket tersebut adalah, jawaban sangat baik diberi bobot 5, jawaban baik diberi bobot 4, jawaban cukup baik diberi bobot 3, jawaban kurang baik diberi bobot 2, dan Jawaban sangat kurang baik diberi bobot 1. Sedangkan bobot jawaban negatif adalah jawaban sangat baik diberi bobot 1, jawaban baik diberi bobot 2, jawaban cukup baik diberi bobot 3, jawaban kurang baik diberi bobot 4, dan jawaban sangat kurang baik diberi bobot 5.

Variabel	Sub variabel	Indikator	Soal (-)	Soal (+)
Kepercayaan Diri	1.Mood Profile of Mood States (Morgan, 1980)	a. Suasana hati b. Suasana lingkungan c. Stres	11,26,29 39,44,37 38,40 51	33,43, 50,60, 61
	2.Sikap positif (Lane,2008)	a. Percaya pada diri sendiri b. Menyadari kelebihan orang lain c. Serius menjalani latihan d. Keinginan memperbaiki diri e. Membantu orang lain f. Menghargai orang lain	3,9, 15,45, 65,70	3.8,27,31 12,18,19 21,22,23 62
	3.Konsistensi (Cogan, 2006)	a. Dapat mengatasi emosi b. Latihan sama dengan pertandingan c. Rutin latihan d. Dapat mempertahankan prestasi	10,49, 55,59, 57,66, 67	20,34, 42,63 69,54
	4.Optimis (Morris, 2005)	a. Selalu ingin menang b. Dapat memperbaiki penampilan c. Percaya diri tinggi d. Mengatasi kesulitan	1,2,14 17,32, 36	16,30, 46,56 28

Tabel 1. Kisi-kisi angket

Untuk program latihan *imagery* berupa catatan *imagery* (*imagery log*). Catatan *imagery* ini kadang-kadang mampu memberikan gambaran berupa gerakan lambat sehingga atlet dapat memahami bagaimana cara melakukan suatu keterampilan. Dengan menggunakan catatan secara tertulis, pesenam dapat memonitoring suatu keterampilan. Hal ini merupakan sarana untuk memindahkan (*tranfering*) kondisi imajiner ke kondisi nyata.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah diketahui nilai rata-rata dan simpangan baku dari kedua kelompok, langkah selanjutnya melakukan uji homogenitas

dari kedua kelompok penelitian. Pengujian homogenitas ini menggunakan uji kesamaan dua variansi. Dari hasil pengujian ini akan diketahui apakah kedua kelompok penelitian tersebut bersifat homogen atau tidak homogen. Berikut hasil uji homogenitas pada setiap kelompok dijabarkan dalam Tabel 3.

Kelompok Penelitian		t Hitung	t Tabel
Latihan Imagery	Keterampilan	0,72	2,00
	Kepercayaan Diri	0,10	2,00
Latihan Tanpa Imagery	Keterampilan	1,35	2,00
	Kepercayaan Diri	0,09	2,00

Tabel 2. Hasil Homogenitas Keterampilan Senam Pada Kelompok Latihan Imagery dan Kelompok Latihan Tanpa Imagery
Mengamati hasil penhitungan uji homogenitas kedua kelompok penelitian pada tabel di atas, hasil pengujian menunjukkan F hitung (1,82) dan (1,05) lebih kecil dari f tabel pada taraf nyata 0,05 (60) = 4,60. Dengan demikian, maka semua kelompok tersebut homogen. Langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas dari tiap-tiap kelompok penelitian. Oleh karena sampel masih di dalam kelompok kecil maka uji normalitas tes dilakukan dengan uji Lilliefors. Hasil pengujian ini akan menentukan pendekatan mana yang akan digunakan dalam menganalisa data. Adapun hasil uji normalitas Lilliefors kedua kelompok penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.

Kelompok	L tabel	L ₀	Kesimpulan
Keterampilan (Latihan Imagery)	0,1618	-0,1600	Normal
Keterampilan (Latihan Tanpa Imagery)	0,1618	0,1030	Normal

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Lilliefors pada Kelompok Latihan Imagery dan Latihan Tanpa Imagery

Berdasarkan tabel di atas, maka diketahui L₀ dari kelompok latihan imagery untuk keterampilan senam sebesar -0,0610. Kelompok kontrol diperoleh L₀ dari latihan imagery untuk keterampilan senam sebesar 0,1030, dalam taraf nyata (α) = 0,05 (30) dari nilai kritis L didapat angka 0,1618.

Ternyata hasil perhitungan kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok ini berdistribusi normal, oleh karena itu perhitungan statistik yang digunakan adalah statistik parametrik. Pengujian selanjutnya dengan perbedaan pengaruh latihan

imagery dan latihan tanpa imagery terhadap keterampilan senam dan kepercayaan diri atlet dengan menggunakan uji t.

Untuk melihat apakah latihan imagery mempunyai pengaruh terhadap keterampilan senam dan kepercayaan diri, maka langkahnya adalah menggunakan uji perbedaan 2 rata-rata: uji 2 pihak. Hasil penghitungan tersebut dapat di lihat pada tabel 4.

Kelompok Penelitian		t Hitung	t Tabel
Latihan Imagery	Keterampilan	0,72	2,00
	Kepercayaan Diri	0,10	2,00
Latihan Tanpa Imagery	Keterampilan	1,35	2,00
	Kepercayaan Diri	0,09	2,00

Tabel 4. Hasil Penghitungan Uji t Pada Setiap Kelompok Penelitian

Pada kelompok latihan imagery diperoleh t hitung untuk keterampilan senam sebesar 0,71, dan untuk kepercayaan diri diperoleh sebesar 0,10. Diketahui $\alpha = 0,05$, $(1-1/2 \alpha) = 0,975$ dengan dk $(n_1+n_2-2) = 58$. Harga t 0,975 dengan dk = 58 dari daftar distribusi student adalah 2,00. Kriteria pengujian adalah, H₀ diterima jika t hitung terletak diantara -2,00 dan 2,00 dan jika H₀ ditolak jika t mempunyai harga-harga lain.

Jadi t hitung untuk keterampilan senam sebesar 0,72 dan untuk kepercayaan diri sebesar 0,10 berada diantara daerah penerimaan, sehingga H₀ diterima, maka latihan imagery akan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan senam dan kepercayaan diri atlet.

Pada kelompok latihan tanpa imagery (kontrol) diperoleh t hitung sebesar 1,35 dan untuk kepercayaan diri diperoleh sebesar 0,09. Diketahui $\alpha = 0,05$ $(1-1/2 \alpha) = 0,975$ dengan dk $(n_1+n_2-2) = 58$. Harga t 0,975 dengan dk = 58 dari daftar distribusi student adalah 2,00. Kriteria pengujian adalah H₀ diterima jika t hitung terletak diantara -2,00 dan 2,00 dan jika H₀ ditolak jika t mempunyai harga-harga lain.

Jadi t hitung untuk keterampilan senam sebesar 1,35 dan untuk kepercayaan diri sebesar 0,09 berada diantara daerah penerimaan dan H₀ diterima, maka latihan tanpa imagery akan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan senam.

Untuk melihat perbedaan pengaruh latihan imagery dan latihan tanpa imagery terhadap keterampilan senam, maka data

akan di hitung dengan uji perbedaan 2 rata-rata berpasangan, dapat dilihat pada Tabel 5.

Pelakuan	Uji t	Value	t tabel	Ket.
Latihan Imagery dan Latihan Tanpa Imagery	0,72	0,27	0,05	Signifikan

Tabel 5. Hasil Penghitungan Uji Beda Pengaruh Latihan Imagery dan Latihan Tanpa Imagery terhadap Keterampilan

Setelah penghitungan uji perbedaan latihan imagery dan latihan tanpa imagery terhadap keterampilan diperoleh Sig 0.05 < 0.72, hal ini H_a diterima (signifikan), maka ada perbedaan pengaruh antara latihan imagery dan latihan tanpa imagery terhadap keterampilan. Untuk melihat perbedaan pengaruh latihan imagery dan latihan tanpa imagery terhadap kepercayaan diri, maka data akan di hitung dengan uji perbedaan 2 rata-rata berpasangan, dapat dilihat pada Tabel 6.

Pelakuan	Uji t	Value	α	Ket.
Latihan Imagery dan Latihan Tanpa Imagery	0,027	0,022	0,05	Tidak Signifikan

Tabel 6. Hasil Penghitungan Uji Beda Pengaruh Latihan Imagery dan Latihan Tanpa Imagery terhadap Kepercayaan Diri

Setelah penghitungan uji perbedaan perbedaan latihan imagery dan latihan tanpa imagery terhadap kepercayaan diri diperoleh Sig 0.05 > 0.027, hal ini H_0 ditolak (tidak signifikan), maka tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan imagery dan latihan tanpa imagery terhadap kepercayaan diri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran tes keterampilan senam lantai tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan imagery dan kelompok latihan tanpa imagery, menunjukkan adanya peningkatan yang berarti terhadap keterampilan dan kepercayaan diri atlet senam serta adanya perbedaan pengaruh yang signifikan latihan imagery dan latihan tanpa imagery terhadap keterampilan dan kepercayaan diri. Sedangkan tidak ada perbedaan yang signifikan latihan imagery dan latihan tanpa imagery terhadap kepercayaan diri. Dari hasil penelitian ini dapat ditemukan satu hal bahwa jika keterampilan atlet meningkat, akan diikuti dengan meningkatnya kepercayaan diri atlet.

Hasil studi imagery yang dilakukan oleh Smith dan Collin (2004), bahwa imagery akan berdampak pada unit stimulus dan unit respon seorang atlet terhadap keterampilan. Stimulus ini memberi informasi yang relatif terhadap isi dari keterampilan, sedangkan respon memberi informasi terhadap respon individu terhadap situasi yang dialami oleh atlet. Sebagai contoh, pesenam sudah membayangkan suatu keterampilan atau penampilan dalam suatu latihan atau pertandingan, unit stimulus atlet seakan-akan sedang melihat dirinya sendiri dan melihat orang lain serta dapat merasakan kerumunan penonton, sedangkan unit respon atlet berdampak pada meningkatnya denyut nadi, berkeringat, dan perasaan mual. Dalam studi ini, atlet dibagi dalam tiga kelompok, antara lain kelompok latihan fisik, kelompok latihan imagery, dan kelompok kontrol. Kemudian diberi tes awal dengan keterampilan yang spesifik, kemudian setiap kelompok diberi perlakuan sesuai dengan kelompoknya, setelah beberapa waktu pemberian perlakuan, kemudian diberi tes akhir dengan keterampilan yang sama. Hasilnya, dengan imagery keterampilan akan meningkat setelah beberapa waktu pemberian imagery.

Demikian pula revidi hasil penelitian yang dilakukan Karnjanakit (2000) dalam Hidayat (2004: 20) mengenai pengaruh latihan keterampilan psikologis khususnya terhadap peningkatan performa olahraga dan kepercayaan diri atlet Thailand. Ia merevidi hasil penelitian yang telah dilakukan antara tahun 1988 sampai 1997. Keterampilan psikologis yang direvidi terdiri dari keterampilan imagery dan penetapan tujuan, strategi memotivasi, perhatian terfokus dan konsentrasi, mengelola ketegangan dan kecemasan, serta kombinasi keterampilan- keterampilan psikologis. Penelitian tentang latihan penetapan tujuan dan imagery yang direvidi terdiri dari pengaruh latihan imagery setelah latihan servis terhadap ketepatan servis tenis (Pongsuphan, 1990), pengaruh latihan imagery terhadap performa angkat berat (Jumnonhnain, 1992), pengaruh latihan imagery terhadap performa renang jarak pendek (Jaiton, 1993), perbandingan pengaruh penetapan tujuan dan latihan imagery terhadap performa lemparan bebas bola basket (Prachnakorn, 1994), dan

pengaruh penetapan tujuan pada performa servis tenis. Hasil revidi terhadap hasil-hasil penelitian tersebut adalah (1) imagery memberikan pengaruh signifikan terhadap ketepatan performa servis bola voli dan tenis baik ketika dibandingkan dengan hasil tes awal maupun kelompok kontrol, (2) imagery memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan angkat berat dan performa renang jarak pendek ketika dibandingkan dengan hasil tes awal, tetapi tidak berbeda secara signifikan ketika dibandingkan dengan kelompok kontrol, (3) imagery dan penetapan tujuan memberikan pengaruh signifikan terhadap performa lemparan bebas bola basket tetapi pengaruh imagery dengan penetapan tujuan terhadap performa lemparan bebas bola basket tidak berbeda secara signifikan, dan (4) penetapan tujuan memberikan pengaruh signifikan terhadap performa servis tenis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, berikut ini paparan kesimpulan penelitian, sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan imagery terhadap keterampilan senam, (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan imagery terhadap kepercayaan diri, (3) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan tanpa imagery terhadap keterampilan senam, (4) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan tanpa imagery terhadap kepercayaan diri, (5) Terdapat perbedaan pengaruh latihan imagery lebih baik dibandingkan dengan latihan tanpa imagery terhadap keterampilan senam, dan (6) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan imagery dan latihan tanpa imagery terhadap kepercayaan diri atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, Mark. (2007). Conceptualizing Applied Exercise Psychology. The Journal of American Board of Sport Psychology Vol. 1. Dept. Of Health and Human Performance and Psychology Dept. Middle Tennessee State University. www.americanboardofsportpsychology.org.
- Bolles, Gina. (2008). An Exploratory Study The Intersection Of Imagery Ability, Imagery Use and
- Learning Style. A Thesis Department of Dance and the Graduate School of the University of Oregon.
- FIG Academy. (2001). Gymnastics Coaching Course Level 1,2,3. Kuala Lumpur, Malaysia.
- Harsono. (1988). Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta. Tambak Kusuma.
- Lane, M. Andrew. (2008). Sport and Exercise Psychology. University of sussex, Brighton, UK.
- Lefkovits, McDuff, Morgan. Mental Toughness Training Manual for Gymnastics. Gymnastics Journal. www.gymzone.com.
- Mahendra, Agus. (2001). Senam Artistik. Teori dan Metode Pembelajaran Senam Untuk Mahasiswa FPOK. FPOK UPI.
- Maoru, P. (2005). How Mental Training Can Improve Your Performance. www.trainingsmartonline.com.
- Monty, S. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Pustaka Sinar Harapan. Jakarta.
- Morris, T., Spittle, M., And Watt, A. (2005). Imagery In Sport. School of Human Movement, Recreation, and Performance and Centre for Ageing, Rehabilitation, Exercise and Sport. Victoria University. Human Kinetics.
- PB Persani. (2001). Pemanduan Bakat Senam Artistik dan Ritmik. Komtek PB Persani. Jakarta.