

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan merupakan kegiatan atau aktivitas yang berkelanjutan dan terprogram, mulai dari latihan yang ringan hingga latihan yang berat untuk mencapai suatu prestasi. Menurut Mustain, (2021, p. 2) latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Selanjutnya pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Latihan Menurut Ridho, (2018, p. 117) adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Mustain, (2021, p. 31) latihan atau *froining* adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Kemudian menurut Sukanto, (2023, p. 154) mengatakan bahwa latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.

Training menurut Harsono (2017, p. 50) adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau kerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Menurut Emral (2017, p. 8) “latihan adalah suatu peroses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan

materi teori dan praktik, menggunakan model, dan atauran pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip training yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya sesuai dengan yang diinginkan”.

Pentingnya latihan dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet maka pelatih mempunyai cara tersendiri untuk dapat meningkatkan kemampuan atletnya. Proses latihan yang berulang-ulang mengakibatkan tubuh terbiasa dan mudah dalam melakukannya. Menurut Mylsidayu (2015, p. 85) latihan ini berlangsung selama 4-5 minggu dengan aktivitas fisik 3 x seminggu, hal ini dilakukan agar kondisi atlet setidaknya berada dalam kondisi fisik 50% agar atlet tidak dalam kondisi nol sehingga bisa meningkatnya prestasinya di tahun selanjutnya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga yang dilakukan atlet secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015, p. 39) Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015, p. 39-49) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental. Berikut penjelasannya mengenai:

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (kardiovaskuler), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk memperlajari teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular.

3) Latihan Taktik (*Tactical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretative atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah training guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks.

Keempat aspek tersebut di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum para pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

2.1.1.3 Prinsip – prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari atlet dari rasa sakit

dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

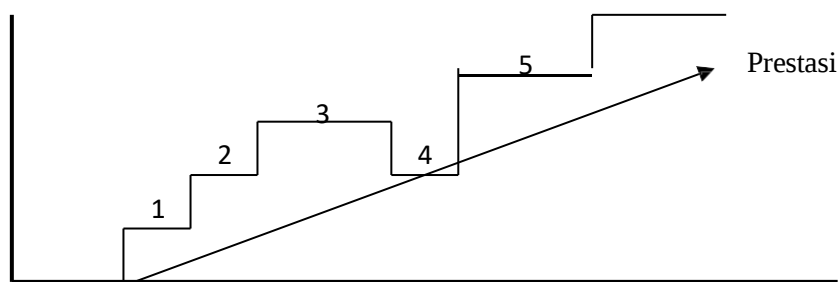
Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali tatap muka. Menurut Nurhidayat, (2022, P.3) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan ada 14 yaitu: 1) Prinsip bertahap (Progressive Overload), 2) Prinsip multilateral. 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan 8) Variasi Latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Densitas latihan, 12) Prinsip Kompensasi, 13) Prinsip reversibility, 14) Prinsip pulih asal.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut:

a. Prinsip Beban Latihan (*Overload Principle*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) menurut Tangkubang yang dikutip oleh Nurhidayat, (2022, p.7) Latihan yang tidak pernah ada peningkatan beban maka kemampuan atlet hanya sebatas beban latihan yang selama ini dia terima. Hanya melalui proses *overload*/pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan *over* kompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi.

Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014), dengan ilustrasi grafis sebagai berikut :



Gambar 2.1. Sistem Tangga

Sumber : Nanang Kusnadi dan Herdi Hartadji (Ilmu Kepeleatihan Dasar 2014)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macro cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap, Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk

memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

b. Prinsip individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Harsono (2015) menjelaskan : Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya (hlm. 64).

Oleh karena itu, prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

c. kualitas Latihan

Nurhidayat, (2022, p.17) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah Latihan dan *dril-dril* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan. pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan latihan mental *imagery* harus sesuai dan benar.

2.1.2 Hakikat Latihan Mental

2.1.2.1 Pengertian Latihan Mental

Pada dasarnya latihan atau training yaitu penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori, praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

(Komarudin, 2013, p.1). Dalam studi kualitatif oleh Gould menyimpulkan bahwa peraih medali Olimpiade secara konsisten bergantung pada rutinitas persiapan mental (Frank L. Gardner, 2016). Dalam hal ini sejalan dengan adanya olahraga prestasi yang di dalam pertandingan pemain harus melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh - pengaruh dan mental- emosional seseorang yang timbul pada saat berolahraga.

Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang pemain berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik dan taktik. Pelatihan keterampilan mental biasanya mencakup penetapan tujuan, membangun kepercayaan diri, konsentrasi, *imagery* dan kegelisahan (Matt Berry, 2015, p. 208).

Karen & Tremayne: 2017 menyatakan latihan secara rutinitas dapat bermanfaat untuk persiapan mental pada saat pertandingan nantinya selain itu sangat membantu atlet atau pemain untuk memusatkan perhatian, mengurangi kecemasan, menghilangkan gangguan dan meningkatkan kepercayaan diri. Komarudin (2015, p.3) mental adalah keseluruhan dari struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun tidak di sadari pada diri manusia. Cox (2011, p. 268) mengatakan latihan mental sebagai aplikasi pembelajaran literatur latihan mental yang sangat instruktif di bandingkan dengan aplikasi umum. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan keterampilan psikologi juga memberi manfaat secara sistematis, konsistensi dan terukur untuk meningkatkan performa pemain seperti memberikan kenyamanan pada saat bertanding dan memberikan kepercayaan diri pada setiap pertandingan karena didalam diri atlet atau pemain yang bisa meningkatkan hanya adanya faktor psikologi yang baik sehingga pemain pada saat dalam keadaan tertekan dia tidak akan goyah untuk mencapai apa yang diinginkannya. Latihan mental mempunyai manfaat yang sangat banyak untuk atlet diantaranya ialah menambah kepercayaan diri, meningkatkan motivasi, dan meningkatkan konsentrasi (Gould et al., 2014; Simonsmeier et al., 2020).

Komarudin (2015, p. 5) menjelaskan bahwa para atlet atau pemain cenderung lebih banyak menggunakan tehnik pelatihan mental dalam pertandingan ketimbang proses latihan. Setiap pemain yang mengikuti latihan mental pasti memiliki strategi dan orientasi yang mengarah kepada ketahanan mental (Middelton, 2001, p. 62).

Dengan demikian pemain dapat tampil prima dalam setiap pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka latihan mental sebagai latihan yang dilakukan untuk mengendalikan pikiran, ingatan, akal yang sangat berpengaruh pada penampilan pemain waktu pertandingan dan juga ini berpengaruh dari lingkungan karena dari luar mereka bisa berpikir menampilkan permainan terbaiknya disebabkan oleh mental yang baik tetapi dalam hal ini latihan mental harus dilakukan secara sistematis terprogram untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

2.1.2.2 Tahap Latihan Mental

Proses latihan mental bersifat kompleks yang menggunakan berbagai pendekatan integratif untuk mengembangkan keterampilan mental atlet oleh sebab itu keterampilan mental akan matang jika memfokuskan kepada penerapan tehnik latihan mental seperti *imagery* dan penetapan tujuan (*goal setting*) dalam model intervensi yang digunakan dalam latihan mental harus mengikuti beberapa tahapan menurut Komarudin (2015, p.14) yaitu:

a. Tahap Filosofi

Proses latihan mental dimulai dari filosofi pelatih yang biasanya dalam filosofi terdapat tujuan dari program yang mau dilaksanakan adapun filosofi yang digunakan berbeda-beda. Menurut Kirschenbaum (2005, p. 292) yaitu pendekatan edukatif vs klinis, pendekatan yang berpusat pada program vs berpusat pada atlet dan pendekatan pengembangan diri vs pengembangan pada performa.

b. Tahap Model

Dalam proses latihan mental adalah model intervensi yaitu ruang lingkup strategi dan teknik yang spesifik terkait dengan latihan mental yang harus dikembangkan. Menurut Hellstedt dalam Komarudin (2015, p.17) model intervensi ada model keluarga, model perorganisasian dan model untuk tim sedangkan Orlick mengatakan model keterampilan mental untuk olahraga spesifik dari model diatas menunjukkan menyuluruh tentang latihan keterampilan mental dalam meningkatkan pemahaman atlet agar tertarik mengikuti program latihan mental.

c. Tahap Strategi

Dalam tahap strategi merupakan perorganisasian rencana kegiatan serta

bagaimana pelaksanaan program intervensi latihan mental secara spesifik dilaksanakan yang khusus untuk menggunakan langkah-langkah dan teknik praktek latihan mental. Strategi yang sudah dilakukan para ahli yaitu empat fase program latihan untuk meningkatkan performa pada keterampilan tertutup, berpikir dan pemetaan tujuan, pemusatan, perencanaan kompetisi, pendekatan latihan mental dengan menggunakan *bio-feedback* dan latihan perilaku gerak visual yang itu semua bertujuan untuk kebutuhan atlet.

d. Tahap Teknik

Tahapan terakhir dalam proses latihan mental adalah teknik atau metode. Metode adalah cara untuk mengimplementasikan strategi atau metode berperan sebagai alat yang sudah familiar meliputi *imagery*, relaksasi, penentuan tujuan, *self-talk*, *bio-feedback*, profil penampilan dan teknik manajemen perilaku. Terdapat empat teknik latihan mental tradisional yang dikemukakan oleh Gould, Murphy, Tammen, dan May yaitu *Imagery*, *Goal setting*, manajemen pikiran dan relaksasi fisik atau regulasi ketegangan. Beberapa teknik tersebut sudah teruji melalui berbagai penelitian sehingga teknik tersebut bisa dijadikan sebagai teknik yang efektif dan efisien dalam latihan mental.

Menurut Weinberg & Gould (2007, p. 248), tahap atau fase latihan mental terbagi menjadi tiga yaitu: (1) Tahap pendidikan, tahap ini merupakan pemberian penjelasan mengenai latihan mental, agar atlet merasa familiar terhadap keterampilan mental. Tahap ini juga bertujuan agar atlet menyadari betapa pentingnya mempelajari latihan mental. Pada tahap ini dapat didahului dengan diskusi tentang latihan mental, berapa kali latihan mental sudah dilakukan selama ini, serta contoh-contoh kasus yang terjadi dalam olahraga. (2) Tahap akuisasi atau perolehan, tahap ini berfokus pada strategi dan teknik pelaksanaan. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui keunikan atau kondisi tiap individu. Pada tahap ini, diharapkan dapat diketahui bagaimana kemampuan individu dan apa yang menjadi kebutuhannya. Beberapa bentuk assessment dapat dilakukan pada tahap ini. (3) Tahap pelatihan, tahap ini merupakan tahap akhir atau tahap pelatihan itu sendiri.

Tahap ini memiliki beberapa tujuan, yaitu : mencapai otomatisasi, mengajarkan integrasi keterampilan psikologis ke dalam situasi atau gerakan, dan

mensimulasikan pada situasi kompetisi.

2.1.2.3 Bentuk Latihan Mental

Weinberg (2011, p. 250) menyatakan bahwa keterampilan psikologis atau mental yang dapat dikembangkan melalui metode pendidikan dan latihan ada empat, yaitu: *goal-setting*, *physical relaxation*, *thought/attention control*, dan *imagery*.

- a. Penetapan sasaran (*goal-setting*). Penetapan sasaran perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut bukan berupa hasil akhir dari mengikuti suatu kejuaraan. Menurut Rushall (2008, p. 39) menyatakan bahwa: penetapan sasaran ini sepadat mungkin harus bisa diukur agar dapat melihat perkembangan dari pencapaian sasaran yang ditetapkan. Selain itu pencapaian sasaran ini perlu ditetapkan sedemikian rupa secara bersama-sama antara atlet dan pelatih. Sasaran tersebut tidak boleh terlalu mudah, namun sekaligus bukan sesuatu yang mustahil dapat tercapai. Jadi, sasaran tersebut harus dapat memberikan tantangan bahwa jika atlet bekerja keras maka sasaran tersebut dapat tercapai. Dengan demikian penetapan sasaran ini sekaligus dapat pula berfungsi sebagai pembangkit motivasi.
- b. *Physical Relaxation* (latihan relaksasi) tujuan latihan relaksasi, termasuk latihan manajemen stres. Adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot, maupun ketegangan psikologis. Relaksasi adalah suatu teknik dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, reaksi adalah perpanjangan serabut otot skeletal. Adapun macam-macam relaksasi yang sering dipraktikkan akhir-akhir ini ada beberapa jenis yaitu : relaksasi otot, relaksasi kesadaran indra, dan relaksasi melalui *hipnotis* , yoga dan meditasi.
- c. *Trough/attention control*. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Cox (2011, p. 32) menyatakan “konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi”. Pendapat tersebut sejalan dengan Dalloway (2000, p. 34) menyatakan bahwa “konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga menembak, panahan, golf, atau tenis tetapi hampir pada seluruh cabang olahraga, termasuk cabang olahraga yang beregu”. Dalam dunia olahraga

masalah yang sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Dengan adanya itu berakibat lebih lanjutnya jika akurasi berkurang maka strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga pemain akhirnya mengalami kebingungan, tidak mengerti harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi saat melakukan aktivitas olahraga dapat pula menyebabkan terjadinya cedera.

Tujuan dari adanya latihan konsentrasi adalah agar pemain dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang dilakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan atlet sudah menguasai latihan relaksasi. Salah satu bentuk latihan konsentrasi adalah dengan memfokuskan perhatian kepada suatu benda tertentu nyala lilin, jarum detik, bola atau alat yang digunakan dalam olahraga. Lakukan selama mungkin dalam posisi meditasi.

- d. *Imagery* (visualisasi). Rushall (2008, p. 57) “latihan *imagery* (*mental imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan didalam pikiran”. *Imagery* atau visualisasi merupakan bentuk kreasi mental yang harus dilakukan dengan secara sadar maupun sengaja dengan bertujuan untuk membentuk persepsi sesuatu didalam pikiran dan membentuk imajinasi kreatif didalam benak seseorang melalui proses mental kreatif ini, seseorang dapat mengubah persepsinya terhadap sesuatu karena membentuk imaji suatu keadaan dalam berbagai bingkai persepsi, atau melihat suatu keadaan tertentu dari berbagai sudut pandang.

2.1.2.4 Teknik Relaksasi dalam Latihan Mental Atlet

Teknik relaksasi merupakan salah satu keterampilan psikologis penting dalam latihan mental yang bertujuan untuk membantu atlet mengendalikan ketegangan fisik maupun psikologis akibat tekanan kompetisi. Weinberg (2011, p. 250) menjelaskan bahwa relaksasi fisik adalah strategi yang digunakan untuk menurunkan ketegangan

otot, mengurangi stres, serta membantu atlet mencapai kondisi arousal yang optimal sebelum bertanding. Dalam konteks olahraga kompetitif, relaksasi berperan penting dalam menurunkan kecemasan somatik seperti detak jantung meningkat, otot tegang, dan rasa gelisah.

Salah satu bentuk relaksasi yang banyak digunakan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang dikembangkan oleh Jacobson (2013, p. 112). Teknik ini dilakukan dengan cara menegangkan kelompok otot tertentu selama beberapa detik, kemudian melemaskannya secara bertahap sehingga atlet dapat mengenali dan mengontrol ketegangan tubuhnya. Jacobson (2013, p. 112) menyatakan bahwa relaksasi progresif efektif dalam mengurangi kecemasan fisik karena membantu tubuh beradaptasi dari kondisi tegang menuju rileks.

Selain itu, teknik pernapasan dalam (pernapasan dalam) juga sering digunakan dalam latihan mental olahraga. Teknik ini dilakukan melalui pola napas teratur, seperti menarik napas dalam, menahan jeda, lalu mendorong secara perlahan. Menurut Weinberg dan Gould (2023, p. 248), latihan pernapasan mampu membantu atlet menurunkan tekanan fisiologis, meningkatkan fokus, dan menjaga kestabilan emosi saat menghadapi pertandingan.

Dalam penelitian ini, teknik relaksasi digunakan sebagai tahap awal sebelum pelaksanaan *imagery* agar tubuh dan pikiran atlet berada dalam kondisi optimal. Dengan tubuh yang, proses visualisasi mental menjadi lebih efektif karena atlet dapat memusatkan perhatian secara penuh pada skenario.

2.1.2.5 Teknik *Mindfulness* dalam Pengendalian Kecemasan Atlet

Selain relaksasi, pendekatan modern yang banyak digunakan dalam psikologi olahraga adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian negatif terhadap pikiran, emosi, maupun sensasi tubuh yang muncul. Kabat-Zinn (2013, p. 145) mendefinisikan *mindfulness* sebagai memberikan perhatian dengan cara tertentu: dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi.

Dalam konteks olahraga, *mindfulness* membantu atlet untuk tetap fokus pada tugas permainan tanpa terganggu oleh kecemasan yang berlebihan, rasa takut gagal, atau tekanan eksternal. Gardner dan Moore (2017, p. 63) menjelaskan bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan regulasi emosi, mengontrol perhatian, serta kemampuan

pengambilan keputusan di bawah tekanan kompetitif.

Salah satu bentuk mindfulness yang umum digunakan adalah *mindful breath*, yaitu memusatkan perhatian pada ritme pernapasan sebagai penanda kesadaran. Melalui teknik ini, atlet belajar menyadari kecemasan yang muncul tanpa bertindak secara berlebihan, sehingga mereka tetap tenang dan mampu berpikir jernih saat bertanding.

Baltzell dan Summers (2018, p. 88) menemukan bahwa program mindfulness pada atlet dapat menurunkan kecemasan kompetitif sekaligus meningkatkan fokus kinerja. Oleh karena itu, *mindfulness* sangat relevan digunakan sebagai bagian pendukung dalam latihan mental *imagery*, khususnya dalam membantu atlet bola voli mengelola tekanan pertandingan.

Dalam penelitian ini, teknik mindfulness dipadukan dengan relaksasi dan metode PETTTLEP *imagery* untuk membantu atlet meningkatkan kesiapan mental, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki pengambilan keputusan saat bertanding.

2.1.2.6 Integrasi Relaksasi, *Mindfulness*, dan Mental *Imagery*

Penggunaan relaksasi dan *mindfulness* dalam latihan mental *imagery* memberikan pendekatan psikologis yang lebih komprehensif. Relaksasi berfungsi menurunkan ketegangan awal, *mindfulness* menjaga fokus selama proses visualisasi, sedangkan *imagery* merangkumi situasi pertandingan secara realistis. Kombinasi ketiga teknik ini memungkinkan atlet tidak hanya meningkatkan performa teknis, tetapi juga membangun kontrol kecemasan, kepercayaan diri, dan stabilitas emosi secara lebih efektif.

Dengan demikian, integrasi relaksasi, *mindfulness*, dan mental *imagery* menjadi dasar teoritis yang kuat dalam program latihan mental atlet, khususnya pada cabang olahraga bola voli yang menuntut konsentrasi tinggi, pengendalian tekanan, dan keputusan cepat.

2.1.3 Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang terus mengalami perkembangan dan telah dikenal serta digemari oleh masyarakat secara luas (Tawakal, 2020). Hal ini dapat dilihat dari banyaknya turnamen atau pertandingan antar klub yang diselenggarakan, baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional.

Pengertian bola voli menurut Melisa, (2024) Cara memainkan bola voli yaitu dengan memantul-mantulkan bola dengan tangan di udara melewati atas net/tali tanpa

ada batas waktu sentuhan.

Kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli bersifat beregu, sehingga keberhasilan untuk bermainnya banyak ditentukan oleh kerjasama pemain yang terdiri atas enam orang pemain. Prinsip permainan ini cukup sederhana, yakni memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan. Sedangkan tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan, dan mencegah agar bola tidak jatuh di area sendiri (FIVB, 2021). Dengan demikian jelas bahwa permainan bola voli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak. Namun demikian setiap tim harus memiliki pemain yang menguasai teknik, memiliki kondisi fisik yang prima, taktik, dan mental yang kuat, serta kerja sama yang baik antar pemain.

Agar permainan ini dapat berjalan dengan baik, setiap pemain dalam satu tim perlu memiliki kemampuan yang baik dalam mengolah bola serta menjalin kerja sama yang solid. Penguasaan teknik bermain bola dan kekompakan tim sangat dibutuhkan untuk meraih kemenangan dalam pertandingan.

Kemampuan individu dalam menguasai bola tidak akan berarti banyak jika tidak disertai dengan kerja sama yang baik antar anggota tim. Adanya koordinasi dan kolaborasi yang solid antar pemain akan meningkatkan peluang tim untuk meraih kemenangan. Dengan demikian, prinsip kerja sama menjadi aspek yang sangat penting dalam permainan bola voli. Oleh sebab itu, setiap pemain perlu menumbuhkan sikap saling menghargai, saling percaya, serta kesiapan untuk berkorban demi menjaga kekompakan tim.

Adapun fungsi dari teknik-teknik tersebut Menurut lufsyie et al., (2019) menjelaskan sebagai berikut:

a. *Service*

Merupakan pukulan awal yang dilakukan untuk memulai jalannya permainan. *Service* merupakan modal awal dalam permainan bola voli, maka dari itu diharapkan seorang peserta dalam melakukan service dapat terarah dan menyulitkan lawan. (Edi irwanto, 2017, p. 12).

b. *Passing*

Teknik menerima atau mengoper bola kepada rekan satu tim. *Passing* dalam permainan bola voli merupakan langkah awal dalam membangun serangan. maka

dari itu, serangan yang dibangun dalam permainan bolavoli sangat bergantung pada passing yang pertama diberikan. (Rahmat, 2018)

c. *Spike*

Pukulan kuat dan tajam yang diarahkan ke area lawan dengan melewati bagian atas net untuk menghasilkan serangan mematikan. (Reynaud, 2011, p. 44) berpendapat bahwa serangan dalam permainan bola voli yaitu *spike*. 6 Salah satu teknik paling populer dalam olahraga bola voli. Sebagian besar atlet atau peserta bola voli latihan keras untuk menguasai teknik *spike* yang benar supaya mampu melakukan serangan dengan baik pada saat bermain maupun pertandingan. Teknik *spike* secara umum merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin. Didalam permainan bolavoli terdapat smash bola cepat (*quick*), tanggung (*semi*), tinggi (*open*) dan 3 meter (*back attack*).

d. *Blocking*

Upaya untuk menghadang atau menahan serangan spike lawan dengan mengulurkan tangan ke atas net. Dalam jurnal (Sujarwo, 2020) berpendapat Teknik block merupakan gerakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi lapangan. Teknik block termasuk teknik yang cukup sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi. Dalam melakukan block mempunyai presentase keberhasilan yang sangat kecil karena bola smash yang akan di-block arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari block). Jadi teknik block merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan timing yang bagus dalam membaca arah serangan smash lawan.

2.1.4 Hakikat *Imagery*

2.1.4.1 Pengertian *Imagery*

Imagery merupakan salah satu tehnik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh seorang pemain dalam hal ini *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk mempertahankan kan perasaan, merencanakan strategi-strategi bertanding dalam melakukan latihan rutin serta keterampilan yang penuh dengan tekanan dihadapi dengan ketenangan sehingga emosi dapat dikendalikan

secara konstruktif. salah satu bentuk latihan mental yang populer di dunia olahraga. Istilah-istilah seperti *imagery*, visualisasi, dan latihan mental telah digunakan secara bergantian oleh para peneliti, psikolog olahraga, peneliti dan olahragawan untuk menggambarkan teknik penelitian mental yang kuat (Taylor & Wilson, 2005, p. 13). Komarudin (2016, p. 82) mendefinisikan *imagery* sebagai bentuk atau pengulangan pengalaman yang melibatkan pancaindra dan sebagai ketiadaan stimulus eksternal. Membayangkan dapat mempengaruhi kita dan tanpa kita sadari dorongan yang persuasif dapat menguji *imagery* kita (Darren Brigdgar, 2017, p. 154).

Hidayat (2008, p. 207) menyatakan *imagery* merupakan bayangan dalam pikiran individu yang mencakup apa saja yang dapat didengar, dilihat, diraba, dicium dan diciptaraskan. Istilah *imagery*, visualisasi, dan latihan mental telah digunakan secara beragantian oleh para peneliti, psikolog olahraga, pelatih dan pemain untuk menggambarkan teknik pelatihan mental yang kuat.

Holmes & Collins (2001, p. 1) mengatakan bahwa orang dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental *imagery* yang menggambarkan teknik latihan mental secara terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Menurut Komarudin (2015, p. 82) prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuk kedalam bayangan pola gerak yang bermakna. Namun selain itu ada yang berpendapat bahwa biasanya beberapa atlet menggunakan latihan *imagery* tidak terstruktur yang dilakukan spontan guna mencapai tujuan tertentu, mereka mengalami kesulitan untuk mendapatkan rincian atas isi verbalitas sebagai inti dari latihan *imagery*.

Gambaran mental tidak hanya perilaku spontan dari individu untuk membayangkan sesuatu penampilan. Komarudin (2016, p. 83) menjelaskan apabila seorang pemain melakukan latihan *Imagery* secara otomatis pemain melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu seperti melihat dirinya di dalam rekaman video. Dalam hal ini Taylor & Wilson (2005, p. 2) menegaskan bahwa kekuatan *imagery* terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar pemain dapat meningkat panampilannya. Latihan *imagery* dapat berarti tiga hal, yaitu diantaranya yang dapat dilihat atau visual, dapat

didengar atau auditory dan dapat dirasakan atau *kinesthetic* (Purnama 2013, p. 40).

Guillot & Collet (2008, p. 2) menegaskan bahwa script latihan *imagery* merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi pelatihan *imagery* yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara pelatih mengkomunikasikannya. Menurut Taylor & Wilson (2005, p. 2) sebelum pemain memulai sesi *imagery*, script dirancang dengan skenario rinci yang menyoroti pengaturan fisik dalam konteks kompetisi, penampilan khusus, dan bidang-bidang tertentu lainnya yang perlu ditekankan. Sebagai contoh, penelitian Bell, Skinner & Fisher (2009, p. 2) memakai script untuk memandu latihan *imagery* tiga pemain gol dan ditemukan hasil yang efektif dalam menempatkan bola pada sasaran.

Shane Murphy (2005, p. 223) mengatakan bahwa melihat, pendengaran, bau, sentuh dan merasa adalah panca indra yang mendukung *imagery* karena itu dalam berlangsungnya *imagery* otak berproses dan berfungsi. *Imagery* sangat bergantung pada pengalaman yang tersimpan dalam memori, dan pelaku mengalaminya secara *internal* dengan merekonstruksi peristiwa eksternal dalam pikiran mereka. Weinberg & Gould (2011, p. 291) menyatakan bahwa imajinasi yang di bayangkan dan persepsi atau real stimulus memiliki status yang secara kualitatif serupa dalam kehidupan.

Vealey & Greenleaf (2006, p. 287) menjelaskan bahwa latihan *imagery* dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman *internal* baru dengan menyusun sebuah potongan-potongan gambar dalam berbagai bentuk. Tujuan dari latihan mental *imagery* untuk menghasilkan pengalaman olahraga sehingga pemain merasa secara akurat seolah-olah benar-benar melakukan olahraga (Holmes & Collins, 2001, p. 2).

Imagery mental itu harus melibatkan gerakan, pemandangan, suara, sentuhan, bau, dan rasa serta emosi, pikiran dan tindakan. *imagery* adalah sebuah bentuk simulasi yang mirip dengan pengalaman sensorik yang nyata (misalnya melihat, merasakan, atau mendengar), tetapi seluruh pengalaman tersebut terjadi dalam pikiran (Weinberg & Gould, 2011, p. 284). Sedangkan menurut (Singgih D. Gunarsa: 2004, p. 103), *imagery* merujuk pada proses merasakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya.

Imagery itu sendiri memanipulasi gambar dikendalikan oleh sketsa visuo-spasial seseorang (Westlund Stewart N, 2016) *imagery* sendiri dapat diartikan sebagai pengalaman yang meniru pengalaman nyata atau masa lalu sehingga kita secara sadar

membentuk, melihat serta dapat melibatkan panca indra. Penggunaan *imagery* telah terbukti memiliki efek yang sama dengan melihat gambar yang sebenarnya (Gary Hughes: 2017, p. 44).

Pendapat diatas dapat diambil kesimpulannya bahwa pengertian dari *imagery* adalah suatu bentuk latihan mental yang menggunakan berbagai panca indera pada saat membentuk suatu gambaran yang ada dalam pikiran (pada saat melakukan *imagery*) sehingga semua indera secara intensif mengalami kejadian yang ada di dalam proses *imagery* seperti menggunakannya secara nyata. Dimana dalam latihan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan atlet dalam kinerja latihan teknik dasar cabang olahraga di SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

2.1.4.2 Jenis *Imagery* atau bentuk latihan *imagery*

Imagery merupakan salah satu bentuk latihan mental yang memiliki cakupan yang luas. Terdapat berbagai macam definisi serta pembagian jenis *imagery*. Pada dasarnya latihan *imagery* adalah sebuah latihan mental yang mengoptimalkan pada proses membayangkan yang menggunakan seluruh panca indera. Secara harfiah *imagery* berarti “membayangkan”. *Imagery* melibatkan berbagai aspek penginderaan (visual, audio, penciuman/ *olfactory*, perabaan/ *tactile*, keseimbangan/ *kinesthetic*, pengecap/ *taste*) dalam proses berlatih.

Menurut Lane dalam komarudin (2015, p. 84) latihan *imagery* menjadi lima bentuk yaitu sebagai berikut :

- a. *Cognitive spesific* (CS) latihan *imagery* khusus Keterampilan olahraga yang spesifik. Seperti tembakan bebas dalam permainan bola basket.
- b. *Cognitive general* (CG) latihan *imagery* ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin. Seperti strategi pertahanan dan menyerang dalam olahraga sepak bola.
- c. *Motivation spesific* (MS) latihan *imagery* ini bertujuan secara spesifik dan membentuk orientasi pada tujuan. Seperti angkat besi untuk memperoleh medali pada suatu kejuaraan. Latihan ini adalah latihan *imagery* untuk tujuan motivasi.
- d. *Motivasi general arousal* (MGA) latihan *imagery* ini berhubungan dengan emosi dan perfoma. Seperti bersemangat dan gembira ketika bertanding didepan penonton.
- e. *Motivational general mastery* (MGM) latihan *imagery* ini terkait dengan

penguasaan situasi olahraga. Seperti pesepak bola tetap fokus ketika dicaci maki oleh penggemarnya.

Ada beberapa yang terkait dengan *imagery* Wiernberg & Gould (2007, p. 296) mengemukakan bahwa latihan mental untuk persiapan kompetisi mencakup *visualitation*, mental rehearsal, *symbolic rehearsal*, *covert practice*, *imagery* dan mental *practice*. Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* dapat digunakan untuk meningkatkan performa teknik dalam olahraga khususnya teknik yang berkaitan dengan kemampuan individu atlet. Dengan kata lain bahwa latihan *imagery* dengan model *internal imagery* dan *external imagery* dapat dilatihkan dalam cabang olahraga di SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

Dalam penggunaan latihan mental *imagery* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih. Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah bagaimana memunculkan gambaran sebuah bayangan gerakan pada pikiran pemain. Hal tersebut identik dengan bagaimana pandangan setiap pemain dalam memunculkan bayangan. Istilah *perspective imagery* dapat diartikan sebagai teknik menggunakan *imagery* berdasarkan pandangan pemain.

Weinberg & Gould (2007, p. 301) mengklasifikasikan *perspective imagery* menjadi dua yaitu *intenal imagery* dan *external imagery*. Internal *imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi atau sudut pandang atlet sendiri (orang pertama). Artinya pemain membayangkan dirinya sendiri pada saat melakukan sebuah gerakan tertentu dalam sebuah pemikirannya. *External imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan sebuah gerakan berdasarkan pada sudut pandang orang ketiga. Artinya dalam proses membayangkan seorang pemain bertindak sebagai dan pengamat sebuah teknik.

Cox (2011, p. 267) menyatakan bahwa kita tidak mengerti persis bagaimana *imagery* yang di ciptakan dalam pikiran kita tetapi para ilmuwan berspekulasi bahwa adanya tindakan melihat benda-benda di mata dan di dalam pikiran yang menggunakan proses kerja otak yang sama yang kita gunakan ketika melihat benda - benda dengan mata fisik kita dengan ini dapat memunculkan sebuah bayangan yang perlu dibantu dengan menggunakan sebuah stimulus luar agar membentuk gambaran sebuah gerakan dipikiran pemain.

Stimulus tersebut dapat berupa demonstrasi pelatih atau video sebuah gerakan atau teknik yang akan dilatihkan yang dilakukan oleh orang lain. Video tersebut bertujuan untuk membantu pemain dalam proses memunculkan bayangan dalam pikiran terkait teknik yang dilatihkan seperti teknik *spike* dalam bola voli dengan ini harapannya pemain akan memiliki memori terkait gerakan teknik yang cukup sehingga akan membantu dalam memunculkan bayangan pada saat berlatih *imagery* oleh karena itu dalam proses latihan *imagery* ini setiap kelompok akan dipandu untuk melakukan pembayangan atau visualisasi terkait teknik dasar yang benar. Dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan yaitu untuk *internal imagery* para atlet membayangkan dirinya terkait teknik dasar yang ada di otak mereka dengan panduan dari pelatih. Sedangkan untuk *external imagery* para pemain pada awal sesi latihan diberi stimulus berupa video terkait teknik dasar setelah itu baru membayangkan teknik dasar dengan panduan pelatih. Persamaan pada latihan ini terletak adanya penggunaan kata kunci. Dalam pelaksanaan latihan *imagery* ini harus tepat menggunakan sebuah trigger (kata kunci) untuk mendeskripsikan teknik yang akan dipelajari. Trigger tersebut dapat berupa kata; teknik dasar setiap cabang olahraga, konsentrasi, dan target.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa salah satu teknik untuk membantu melatih pengendalian kecemasan adalah dengan *internal imagery*. Pada prosesnya para atlet memejamkan mata untuk membayangkan sebuah teknik dasar pada atlet masing-masing kemudian melakukannya secara nyata. Dalam pelaksanaan latihan *internal imagery* ini dilakukan dalam beberapa kali untuk menguatkan memori bayangan dan otomatisasi dalam memunculkan bayangan selanjutnya pada proses pelaksanaan latihan setelah melakukan pembayangan para pemain akan melakukan latihan teknik dasar secara nyata sesuai dengan materi latihan yang dilaksanakan. Dalam program latihan pemain diarahkan untuk mengimajinasikan hasil yang dicapai dari tindakan yang akan dilakukan. Dengan kata lain bahwa rangkaian dalam proses latihan *imagery* tidak hanya berhenti pada proses membayangkan tetapi dilanjutkan pada tahap eksekusi gerakannya.

2.1.4.3 Teori-teori tentang proses kinerja *Imagery*

Teori *imagery* ini menjelaskan bahwa domain kognitif dapat membantu atlet fokus pada tugas dengan isyarat yang relevan sebagai rangsangan tidak relevan, yang

menjauhkan kinerja yang diharapkan. Melalui teknik mental ini, pemain juga menjadi sadar tentang kondisi fisiologinya sehingga dapat mengurangi hambatan yang terkait dengan tindakan motorik, dan meningkatkan perhatian terhadap isyarat untuk respon motorik. Menurut Sheikh & Korn (1994, p. 5) kondisi ini diasumsikan telah terjadi keadaan gairah yang optimal untuk mencapai kinerja puncak, dan *imagery* dapat memfasilitasi apa yang terjadi pada diri pemain untuk mencapai tingkat gairah yang optimal.

Para psikolog olahraga tahu tentang sedikit alasan mengapa latihan *imagery* dan mental menjadi latihan yang efektif dan bagaimana cara kerjanya. Dalam hal ini ada beberapa teori yang mendukung fungsi *imagery* atau visualisasi yang dapat memfasilitasi performa pemain.

Apruebo dalam komarudin (2016, p. 91) menjelaskan sebagai berikut:

a. Teori *psychoneumuscular*

Teori ini sering dikenal sebagai “memori otot” (*muscle memory*), di mana latihan *imagery* melibatkan aktivitas baik di otak maupun otot. Saat seorang atlet membayangkan suatu pola gerak tanpa benar-benar melakukannya, otot-otot yang berhubungan dengan gerakan tersebut akan mengalami kontraksi halus. Keadaan ini menyerupai kondisi ketika atlet menampilkan rangkaian keterampilan gerak secara nyata di lapangan. Hal ini sejalan dengan pendapat Weinberg (2011, p. 301) yang menyatakan bahwa ketika seseorang membayangkan gerakan dengan jelas, maka jalur saraf yang digunakan adalah sama dengan jalur yang terlibat saat melakukan gerakan tersebut secara nyata.

b. *Symbolic learning theory*

Teori ini dikenal sebagai “cetak biru mental” (*mental blueprint*), yang menjelaskan bahwa ketika atlet melakukan latihan *imagery*, sistem saraf pusat akan membentuk kode-kode tertentu yang membantu dalam merancang dan mengorganisasi pola gerakan. Melalui proses ini, atlet menciptakan representasi simbolik atau *blueprint* gerak yang memudahkan mereka untuk menampilkan keterampilan secara lebih lancar, familiar, dan otomatis. Latihan *imagery* yang dilakukan secara konsisten akan menumbuhkan otomatisasi antara perintah otak dan respons otot, sehingga membantu atlet dalam merencanakan serta mengontrol pola gerak yang dilakukan (Weinberg, 2011, p. 301).

c. *Bio-informational Theory*

Teori ini menjelaskan bahwa selama proses latihan *imagery*, terjadi keterlibatan antara jaringan aktivasi yang memuat kode-kode stimulus dan respon secara proporsional, yang tersimpan dalam memori jangka panjang. Saat seorang atlet melakukan *imagery*, ia secara otomatis mengaktifkan karakteristik stimulus yang merepresentasikan pola gerakan yang dibayangkan, sekaligus menstimulasi karakteristik respon yang menunjukkan bagaimana ia harus bereaksi terhadap situasi tertentu yang dibayangkan (Kurzanov, 2016).

d. *Attention-arousal Theory*

Teori ini menyoroti efektivitas latihan *imagery* sebagai bentuk regulasi diri yang berperan penting dalam meningkatkan keterampilan, menetapkan tujuan, membuat perencanaan, memecahkan masalah, serta mengatur tingkat arousal, kecemasan, dan emosi selama pertandingan semua aspek yang berkontribusi terhadap kesuksesan atlet. Melalui *imagery* yang dilakukan dengan jelas, realistis, dan mendetail, atlet dapat mempersiapkan diri secara mental sebelum bertanding. Misalnya, ketika seorang atlet membayangkan proses persiapannya menghadapi pertandingan, sistem saraf pusatnya akan terprogram untuk mencapai keberhasilan, karena aktivitas yang divisualisasikan tersebut sudah siap untuk diwujudkan secara nyata (Lynn, 2013).

Berdasarkan beberapa teori tersebut dapat disimpulkan bahwa berbagai penelitian telah dilakukan yang membuktikan bahwa latihan *imagery* dapat sangat berguna dalam peningkatan dan pengembangan pada keterampilan atau kemampuan atlet yang ingin belajar pada cabang olahraga tertentu sehingga memperoleh hasil yang maksimal.

2.1.4.4 Pelaksanaan Latihan Mental *Imagery*

Latihan *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet. Dengan kata lain latihan *imagery* bertujuan meningkatkan kemampuan teknik yang sudah dimiliki oleh pemain agar mencapai hasil terbaik. Berdasarkan hal tersebut latihan *imagery* yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet akan lebih efektif apabila diberikan sebelum masa kompetisi. Menurut Hall dalam (Weinberg & Gould, 2007, p. 298) menyatakan

bahwa atlet menggunakan *imagery* sebelum, pada saat dan setelah latihan.

Program latihan *imagery* akan dilakukan selama enam kali pertemuan. Satiadarma (2000, p. 95) menyatakan “pada periode latihan maupun pertandingan, baik sebelum maupun sesudah, latihan *imagery* dapat dilakukan selama lebih kurang 10 menit” hal ini sejalan dengan Weinberg & Gould (2007, p. 302) bahwa salah satu cara latihan *imagery* secara sistematis adalah dengan memasukan sesi ini sekitar 10 menit. Beberapa penelitian mengidentifikasikan bahwa pemain yang menggunakan latihan *imagery* dengan frekuensi yang lebih banyak ketika mendekati sebuah kompetisi. Latihan *imagery* yang dilakukan setelah masa kompetisi lebih banyak mengarah pada proses *recovery* cedera ataupun *burn out* (kebosanan).

2.1.4.5 Manfaat *Imagery*

Dalam sebuah proses latihan olahraga tentu saja ada tujuan yang ingin dicapai oleh sebab itu proses latihan dari seorang pelatih membagi sebuah sesi latihan menjadi beberapa dosis baik untuk sesi latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Terkait berbagai sesi latihan yang dijalani tentu saja memiliki beberapa manfaat bagi seorang atlet yang tidak terkecuali dengan sesi latihan mental dengan *imagery*. Satiadarma (2000, p. 190) bahwa setiap kemampuan mengembangkan *imagery* dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikis seseorang menjadi lebih baik selain itu *imagery* terlibat dalam memilih langkah terbaik dalam olahraga catur sebagaimana para peserta diperlukan untuk merencanakan gerakan yang potensial saat memvisualisasikan posisi bidak catur di papan tulis. (Karen Haddad dan Patsy, 2016) Adapun latihan khusus untuk sesi latihan mental yang menggunakan *imagery* memiliki berbagai manfaat seperti yang diungkapkan Weinberg & Gould (2007, p. 306- 308) menjelaskan “atlet atau pemain dapat menggunakan *imagery* dalam banyak cara untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis. Berikut ini manfaat penggunaan latihan *imagery* antara lain:

a. Meningkatkan Konsentrasi

Seorang pemain dalam proses berlatih maupun bertanding pasti akan mengalami gangguan konsentrasi. Melalui latihan *imagery*, pemain dapat membayangkan saat-saat mengalami gangguan konsentrasi dan bersamaan dengan itu pula membayangkan bagaimana pemain dapat mencari solusi serta mempertahankan konsentrasinya.

b. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Dengan latihan *imagery* seorang pemain dapat membayangkan sebuah pertandingan yang ketat dan penuh dengan tekanan penonton. Dengan hal itu seorang pemain akan terlatih menjaga rasa percaya diri dengan mampu meng-handle rasa *nervous* ketika berlatih *imagery*.

c. Mengendalikan respon emosional

Seorang atlet atau pemain dengan berlatih *imagery* dapat membayangkan dimana saat atlet tersebut dicurangi oleh wasit dalam pertandingan. Dengan *imagery*, seorang pemain tersebut dapat berlatih mengontrol emosi ketika dirugikan wasit atau lawan.

d. Memperbaiki latihan keterampilan

Dengan *imagery* seorang pemain dapat berlatih lebih sistematis dalam memahami sebuah rangkaian gerak sebuah teknik yang benar dan efisien. Ketika seorang pemain mampu menguasai persepsi gerak teknik dengan baik maka pada pelaksanaan gerak nyata akan mendapatkan hasil optimal.

e. Mengembangkan strategi

Seorang pemain dapat berlatih strategi secara leluasa dengan *imagery*. Dengan *imagery* seorang pemain dapat membayangkan berbagai variasi strategi bermain tanpa harus terjun langsung dan berhadapan langsung dengan lawan.

f. Mengatasi rasa sakit

Melalui latihan mental seseorang akan lebih mampu mengendalikan rasa sakinya, seperti misalnya dengan memindahkan perhatian *internal* dari rasa sakit ke bagian tubuh lain, membayangkan hal menyenangkan.

g. Persiapan kompetisi

Dengan latihan *imagery*, seorang pemain dapat membayangkan detail arena tempat bertanding, calon lawan dan karakter lingkungan. Hal tersebut akan membantu seorang pemain dalam mempersiapkan strategi dalam bertanding.

h. Mengatasi masalah gerak

Latihan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan dan menganalisa terkait kesalahan gerak teknik yang ada. Hal tersebut akan memperbaiki kualitas penampilan pemain sehingga dapat menemukan bentuk kesalahan pada sebuah teknik. Taylor & Wilson (2005, p. 15) menyatakan bahwa ada kesamaan pandang dan telah disepakati

bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja melalui peningkatan faktor mental utama yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga. Secara khusus *Imagery* adalah membayangkan bagaimana langkah-langkah aksi bersama yang dikuasai dengan cara terkoordinasi untuk memenuhi sub- tim dari tindakan tim urutan yang lebih tinggi dan merencanakan maupun menyelesaikan tindakan tim yang dimulai dari selangkah demi selangkah (Cornelia Frank dkk, 2018).

Latihan mental *imagery* dapat digunakan untuk memfasilitasi respon yang efektif terhadap stres kompetitif dan emosi. Dimiyati (2017, p. 120) mengatakan *imagery* berguna diantaranya untuk refokus, *goal setting*, berpikir positif, strategi pembangunan, meningkatkan fokus permainan dan konsentrasi, kepercayaan diri, meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan dalam pertandingan, persiapan bermain, dan pengalihan pelatihan. *Imagery* menghasilkan perasaan kinerja yang sukses untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam olahraga bola basket membutuhkan kemampuan mental, fokus perhatian, kesiapan dan kemampuan untuk membuat keputusan yang cepat (Patricia dan Silvia, 2017). Menurut Robin (2007, p. 176) meneliti efek dari pelatihan *imagery* pada peningkatan kinerja keakuratan keterampilan layanan motor pengembalian servis dalam permainan tenis.

Surbug, Porretta, & Sutlive (1995, p. 218) menegaskan efek dari latihan *imagery* sebagai bentuk tambahan dari latihan/praktik untuk belajar dan kinerja tugas gerak melempar. Hasilnya menunjukkan bahwa dari tujuh sesi pelatihan atau pengujian peserta secara periodik subjek coba yang diberikan latihan praktik *imagery* menampilkan kinerja yang lebih besar pada tugas keterampilan motorik daripada orang-orang yang tidak terlibat dalam latihan *imagery*.

Berbagai uraian hasil dari penelitian di atas mempertegas bahwa selain berbagai kajian teoritis latihan *imagery* menjelaskan dapat meningkatkan keterampilan gerak cabang olahraga tertentu yang juga secara empiris bisa dibuktikan dari hasil penelitian teori-teori yang sudah berhasil dilakukan.

2.1.4.6 Dasar-dasar Latihan *Imagery*

Dalam proses melatih *imagery* ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Menurut Komarudin (2015, p. 86) latihan *imagery* ada dua landasan dasar latihan yaitu, ketajaman (*vividness*) dan keterkendalian (*controllability*) yang pada masing-

masing landasan terdiri atas beberapa langkah. Berikut ini penjelasan terkait dua landasan tersebut:

a. *Vividnes* (Ketajaman)

Karakteristik ini menggambarkan sebuah peristiwa olahraga dengan jelas, realistis, melibatkan pancaindra dan dilakukan secara detail.

b. *Controllability* (Keterkendalian)

Membuat gambaran mengenai apa yang atlet inginkan untuk ditampilkan dalam hal ini masalah yang sering dilakukan terkait dengan mengendalikan gambaran gerak, mengulang-ulang kesalahan dan mengingat gerakan sebenarnya maka dengan demikian latihan keterampilan mental membutuhkan latihan agar bisa berkembang dan lebih sempurna oleh sebab itu pemain mahir dalam bidang tertentu.

2.1.4.7 Pengembangan Program Latihan *Imagery*

Pada prinsipnya latihan *imagery* tidak ada unsur maksimal tetapi optimal. Artinya latihan *imagery* akan lebih efektif jika dilakukan dalam durasi waktu yang tidak lama. Selain itu penempatan sesi latihan *imagery* yang bertujuan untuk peningkatan performa akan lebih efektif jika diberikan pada masa prakompetisi. Faktor kelima adalah *learning* (belajar). Seorang atlet atau pemain harus berlatih teknik dasar menggunakan *imagery* maka latihan itu akan menjadi sempurna (Dave holpa, 2013, p. 19).

Hale dan Joan (2016, p. 3) menyatakan tingkat yang lebih tinggi pada latihan teknik dasar dengan cara divisualisasikan oleh keterampilannya. Dalam latihan *imagery* sasaran utama selain meningkatkan performa atlet atau pemain selain itu dalam gerak sudah diketahui yang berdasarkan beberapa teori bahwa latihan *imagery* mampu meningkatkan performa atlet dilapangan.

Tetapi latihan *imagery* dapat meningkatkan performa apabila direncanakan dengan baik dan sesuai dengan arah pencapaian latihan. Dave smith, 2010 mengemukakan dasar dari latihan *imagery* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan. Program latihan tersebut mengacu pada *PETTLEP*. Dalam program model *PETTLEP* merupakan pendekatan sistematis yang dikembangkan oleh Holmes dan Collins (2001) dalam (Adhitya, 2025) untuk meningkatkan efektivitas imajinasi motorik dalam konteks pelatihan dan performa olahraga. *PETTLEP* adalah akronim dari tujuh komponen utama *Physical, Environment, Task, Timing, Learning,*

Emotion, dan *Perspective* yang dirancang untuk mereplikasi pengalaman motorik aktual secara mental. Model ini berlandaskan pada prinsip *functional equivalence*, yaitu ide bahwa semakin mirip kondisi imajeri dengan kondisi nyata pelaksanaan tugas, maka semakin besar potensi pengaruhnya terhadap peningkatan performa (Holmes & Collins, 2001) dalam (Adhitya, 2025).

Penjabaran dalam komponen *PETTLEP* adalah sebagai berikut :

a. *Physical* (Fisik)

Atlet dianjurkan untuk membayangkan aktivitas motorik dalam postur, gerakan, atau perlengkapan yang menyerupai kondisi kompetisi aktual. Hal ini bertujuan untuk membentuk koneksi neurologis yang serupa dengan pelaksanaan fisik (Holmes & Collins, 2001) dalam (Adhitya, 2025).

b. *Environment* (Lingkungan)

Proses *imagery* lebih efektif bila dilakukan dalam lingkungan yang menyerupai tempat latihan atau kompetisi. Elemen visual dan spasial dari lingkungan dapat membantu memperkuat asosiasi antara imajinasi dan pelaksanaan nyata (Wakafeld & Smith, 2009) dalam (Adhitya, 2025).

c. *Task* (Tugas)

Isi *imagery* harus mencerminkan tugas spesifik yang akan dilakukan, sesuai dengan kompleksitas dan tuntutan teknis dalam olahraga tersebut. Dengan demikian, atlet dapat membayangkan keterampilan yang relevan secara langsung dengan performa (Smith, Wright, Allsop, & Westhead, 2007) dalam (Adhitya, 2025).

d. *Timing* (Tugas)

Imagery sebaiknya dilakukan dalam tempo yang sesuai dengan durasi aktivitas nyata. *Imagery* yang mengikuti ritme gerakan sebenarnya akan memperkuat transfer pembelajaran ke dalam performa nyata (Holmes & Collins, 2001) dalam (Adhitya, 2025).

e. *Leaarning* (Pembelajaran)

Isi *imagery* harus disesuaikan dengan tahap pembelajaran dan tingkat keterampilan atlet. Atlet pemula dan elit membutuhkan pendekatan yang berbeda sesuai kebutuhan perkembangannya (Cumming & Ramsey, 2009) dalam (Adhitya, 2025)

f. *Emotion* (Emosi)

Elemen afektif seperti tekanan, antusiasme, atau stress kompetisi harus diintegrasikan ke dalam skenario *imagery*. Ini penting untuk membangun kesiapan mental yang realistis terhadap situasi kompetitif (Wakefield & Smith, 2009) dalam (Adhitya, 2025).

g. *Perspective* (Sudut Pandang)

Imagery dapat dilakukan dari perspektif orang pertama (internal) atau orang ketiga, (eksternal), tergantung pada preferensi dan efektivitas dalam meningkatkan keterampilan tertentu. Perspektif internal umumnya lebih banyak digunakan untuk meningkatkan pengalaman kinestik (Smith et al. 2007) dalam (Adhitya, 2025).

Sejumlah studi menunjukkan bahwa pendekatan *PETTLEP* secara konsisten memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan performa dibandingkan pendekatan *imagery* tradisional. Smith et al. (2007) dalam (Adhitya, 2025 p. 41) menemukan bahwa atlet yang menggunakan *imagery* berbasis *PETTLEP* menunjukkan peningkatan performa signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pendekatan ini juga dinilai fleksibel dan dapat diadaptasi pada berbagai level kemampuan serta konteks kompetisi. Dengan karakteristiknya yang mengintegrasikan aspek fisik, kognitif, dan emosional, *imagery PETTLEP* menjadi salah satu pendekatan paling komprehensif dalam pelatihan ketampilam mental olahraga modern.

2.1.5 Kecemasan Olahraga

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan dalam olahraga adalah suatu kondisi psikologis yang dialami oleh seorang atlet yang muncul menjelang atau selama kompetisi. Kecemasan ini dapat bersifat umum dan berkaitan dengan performa, serta dapat mempengaruhi fisik dan mental atlet, sehingga berdampak pada kemampuan mereka saat bertanding (Nurhadi *et al.*, 2023). Kecemasan menurut (Mysidayu et al., 2014) merupakan salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif yang timbul kapan saja dan salah satu penyebab terjadinya adalah ketegangan yang berlebihan serta berlangsung lama. Hawari (Mysidayu et al., 2014) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan

ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, tidak mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas-batas normal.

Putri (2007) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan. Ardianto (2013) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu reaksi emosi negatif yang tidak menyenangkan ditandai dengan perasaan khawatir dan was-was ketika mengalami tekanan perasaan dan pertentangan.

Menurut (Weinberg & Gould, 2023) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, serta ketakutan yang berkaitan dengan aktivitas pada tubuh. Kecemasan diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan ketika bermain dan sifat kompetisi olahraga yang di dalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan (Mylsidayu 2014, p. 141).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan dalam olahraga atau saat bertanding merupakan rasa takut, gugup atau cemas yang timbul dan meningkat dalam menghadapi pertandingan karena adanya bayangan- bayangan mengenai hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi sehingga atlet merasa terancam.

2.1.5.1 Jenis-jenis Kecemasan

Menurut (Martens et al., 1990) menyatakan bahwa berdasarkan jenis-jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua macam, yaitu:

a. *State Anxiety (state-A)*

Kecemasan keadaan (*state anxiety*) adalah reaksi terhadap situasi yang menegangkan, ditandai dengan kekhawatiran dan peningkatan aktivitas psikologis yang bersifat sementara dan spesifik terhadap situasi tersebut. Menurut (Cox & Fallowfield, 2007), kecemasan keadaan bervariasi dari satu momen ke momen berikutnya dan sangat dipengaruhi oleh keadaan saat itu. Dengan demikian, meskipun

seorang atlet memiliki *state-A* yang rendah, orang tersebut akan mengalami keadaan *state-A* yang lebih besar saat atlet tersebut sedang mempersiapkan diri untuk kompetisi dibandingkan saat mereka tidak mempersiapkan diri.

b. *Trait Anxiety (trait-A)*

Kecemasan sifat adalah karakteristik kepribadian yang membuat seseorang cenderung memandang suatu situasi sebagai ancaman yang terus menerus. Menurut Spielberger (1983), orang-orang memandang lingkungan permainan sebagai sesuatu yang berbahaya dan menyebabkan kecemasan yang tinggi ketika seorang atlet memiliki *trait-A* yang tinggi.

Martens yang dikembangkan oleh (Aryani, 2015) menjelaskan bahwa kecemasan sebagai *state anxiety* atau *trait anxiety* memiliki dua komponen, yaitu :

1) *Cognitive Anxiety*

Kecemasan yang berkaitan dengan pola pikir negatif, kekhawatiran, ketidakpastian kemampuan diri, dan rasa takut gagal. Kecemasan ini berdampak langsung pada konsentrasi dan focus atlet, yang dampak menyebabkan pengambilan keputusan yang buruk dilapangan.

2) *Somatic Anxiety*

Respon fisiologis tubuh terhadap stress meliputi peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan keringat berlebih. Kecemasan somatik dapat mengganggu koordinasi gerakan, mengurangi fleksibilitas tubuh, dan pada akhirnya mengakibatkan penurunan performa atlet.

Selain itu, Martens juga menambahkan bahwa *self-confidence* atau kepercayaan diri merupakan faktor penting yang berkaitan dengan kecemasan. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat membantu menekan gejala kecemasan, sedangkan rendahnya kepercayaan diri justru memperburuk dampak kecemasan terhadap performa atlet.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan pada atlet dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama yaitu *trait anxiety*, *state anxiety*, serta menekankan bahwa *self-confidence* atau kepercayaan diri menjadi dimensi yang turut memengaruhi intensitas kecemasan yang dialami atlet. Dengan demikian, pemahaman mengenai jenis jenis kecemasan ini sangat penting sebagai landasan

dalam merancang program latihan mental, seperti *imagery*, untuk membantu atlet mengendalikan kecemasan dan meningkatkan performa.

2.1.5.2 Gejala-gejala Kecemasan

Gunarsa (2004) mengemukakan gejala kecemasan yang timbul pada diri atlet, yaitu:

a. Gejala fisik

Ketika mengalami kecemasan atlet akan merasakan debaran jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut menjadi kering sehingga akan terasa haus, gangguan pada perut atau lambung seperti mual-mual, serta otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.

b. Gejala Psikis

Gejala psikis yang dialami atlet ketika merasa cemas adalah merasa gelisah, gejolak emosi naik turun, konsentrasi terhambat sehingga kemampuan untuk berpikir menjadi kacau, ragu-ragu mengambil keputusan, serta kemampuan membaca gerakan lawan menjadi tumpul.

Mylsidayu (2014, p. 141) menyatakan bahwa gejala kecemasan bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali seperti individu merasa khawatir yang berlebih, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas, tangan dan kaki terasa dingin, tampak pucat, membesarnya pupil mata, sering buang air kecil berlebihan, sesak nafas, mual, diare, mengeluh sakit pada persendian, kadang disertai dengan gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan.

Husdarta (2014, p. 73) menyatakan bahwa terjadinya kecemasan dapat dilihat dari gejala-gejala yang nampak, baik fisik maupun psikis. Gejala fisik antara lain gelisah, sulit tidur, tidak tenang, terjadi peregangan pada otot pundak, leher, perut, terlebih lagi kontraksi pada otot lokal, serta irama pernafasan meningkat. Gejala psikis ditandai dengan fluktuasi emosi, menurunnya bahkan hilangnya emosi, menurunnya kepercayaan diri, serta gangguan pada perhatian dan konsentrasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan memengaruhi kondisi fisik dan psikis individu secara nyata, namun gejala pada setiap individu berbeda-beda sesuai dengan kondisi masing-masing individu.

2.1.5.3 Hubungan Mental *Imagery* Terhadap Pengendalian Kecemasan

Latihan mental *imagery* membantu atlet menghadapi tekanan dengan cara mempersiapkan mental terhadap berbagai kemungkinan yang terjadi di lapangan. Menurut (Williams et al., 2015), *imagery* yang dilakukan secara rutin dapat:

- a. Mengurangi kecemasan kognitif dengan membentuk keyakinan bahwa atlet mampu mengatasi tantangan.
- b. Mengurangi kecemasan somatik dengan memberikan efek relaksasi pada tubuh.
- c. Meningkatkan rasa percaya diri dan fokus selama pertandingan.

Beberapa penelitian mendukung hubungan ini. Slimani et al. (2020) menemukan bahwa *imagery* selama 6 minggu pada atlet remaja menurunkan kecemasan pra- pertandingan secara signifikan. Hatzigeorgiadis et al. (2019) juga melaporkan bahwa *imagery* membantu atlet mempertahankan konsentrasi meskipun berada di bawah tekanan kompetisi.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan mental *imagery* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian kecemasan dan peningkatan performa atlet. Hasil-hasil penelitian tersebut dapat menjadi landasan ilmiah bagi penelitian ini, antara lain:

Pertama, Penelitian oleh Slimani, Maamer, et al. (2020) *Effects of Mental Imagery on Sports Performance and Anxiety Levels in Young Athletes* Metode: Penelitian eksperimental selama 6 minggu pada 30 atlet muda dari berbagai cabang olahraga. Hasil: Kelompok yang melakukan mental *imagery* secara terstruktur mengalami penurunan signifikan pada tingkat kecemasan pra-pertandingan, baik kecemasan kognitif maupun somatik, dibandingkan kelompok kontrol.

Kedua, Penelitian oleh Hatzigeorgiadis, Antonis, et al. (2019) *Imagery Use and Self- Confidence in Competitive Athletes* Metode: Survei terhadap 120 atlet tingkat nasional di cabang olahraga individu dan beregu. Hasil: Terdapat korelasi positif yang kuat antara frekuensi penggunaan *imagery* dengan tingkat kepercayaan diri dan kemampuan mengendalikan kecemasan dalam pertandingan.

Ketiga, Penelitian oleh Giacobbi, Peter R. et al. (2014) *Mental Skills Training in*

Youth Sport Metode: Studi lapangan pada program pelatihan keterampilan mental yang mencakup *imagery*, *self-talk*, dan *goal setting*. Hasil: *Imagery* terbukti sebagai teknik paling dominan dalam membantu pengendalian emosi dan mengurangi kecemasan.

Keempat, penelitian oleh Herlina Dwi Agestin, UM (2024) Pengembangan Latihan *Imagery* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Pengelolaan Kecemasan: Studi Dribble Feinting pada Atlet Futsal Putri Trenggalek (R&D). Metode: *Research and Development* (R&D) audio *imagery*, *development & validation*. Hasilnya : Produk audio *imagery* sangat layak (nilai validitas 95–97%) untuk pengelolaan kecemasan.

Kelima, penelitian oleh Mochammad Ghalib Fikhrin, UPI (2022) pengaruh latihan *PETTLEP Imagery* Terhadap Konsentrasi, Penurunan Kecemasan dan Akurasi Ketepatan Mendarat Atlet *Gantolle* metode : eksperimen, sampel 10 atlet Pelatda Jabar. Mengukur konsentrasi, kecemasan (SCAT), dan akurasi mendarat. Hasil : *Imagery PETTLEP* efektif meningkatkan konsentrasi, menurunkan kecemasan, dan memperbaiki akurasi.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian merupakan representasi logis hubungan antar variable yang menuntun pada penentuan hipotesis serta desain penelitian. Menurut Sarmanu (2017, p.52) kerangka konsep adalah rangkuman variable utama dalam penelitian yang menunjukkan pengaruh antar variable, digambarkan lewat diagram alur yang merefleksikan keterkaitan antar variable. Artinya kerangka konseptual berfungsi sebagai Gambaran logis mengenai hubungan antar variable pada penelitian yang digunakan untuk dasar pada penyusunan hipotesis.

Dalam dunia olahraga, keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan teknik, melainkan juga oleh kemampuan mengelola aspek psikologis, terutama kecemasan. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan konsentrasi, gangguan koordinasi gerak, serta hilangnya rasa percaya diri saat menghadapi pertandingan. Hal ini juga dialami oleh sebagian atlet SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang kerap menunjukkan gejala kecemasan, baik berupa kecemasan kognitif (pikiran negatif, takut gagal) maupun kecemasan somatik (jantung berdebar, ketegangan otot, keringat berlebih).

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan suatu bentuk latihan psikologis yang dapat membantu atlet dalam mengendalikan kecemasan. Salah satu pendekatan yang telah banyak digunakan dalam psikologi olahraga adalah latihan mental *imagery*. *Imagery* merupakan proses membayangkan kembali pengalaman motorik atau menciptakan gambaran mental tentang keterampilan olahraga secara detail seolah-olah benar-benar dilakukan. Melalui *imagery*, atlet dapat memvisualisasikan gerakan, strategi, maupun situasi pertandingan, sehingga secara tidak langsung membantu menyiapkan mental sebelum benar-benar menghadapi kompetisi.

Model *imagery* yang dianggap efektif adalah *PETTLEP imagery* (*Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective*). Model ini menekankan agar *imagery* dilakukan sedekat mungkin dengan kondisi nyata di lapangan, baik dari segi lingkungan, emosi, maupun perspektif atlet. Dengan demikian, latihan *imagery* bukan hanya sekadar membayangkan gerakan, tetapi juga melibatkan aspek emosional, *timing*, dan situasi pertandingan yang realistis. Melalui penerapan latihan mental *imagery* secara terstruktur dan berkelanjutan, atlet diharapkan mampu mengurangi kecemasan kognitif dengan menurunkan pikiran negatif dan meningkatkan rasa percaya diri, mengendalikan kecemasan somatik dengan mereduksi ketegangan otot, menstabilkan detak jantung, serta menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks, dan meningkatkan kesiapan mental dalam pertandingan, karena atlet merasa sudah lebih siap dan terbiasa dengan kondisi pertandingan.

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian sebelumnya, dapat diasumsikan bahwa latihan mental *imagery* memiliki pengaruh positif terhadap pengendalian kecemasan pada atlet SMA Negeri 7 Tasikmalaya. Dengan adanya program *imagery*, kecemasan atlet dapat ditekan sehingga performa dan kesiapan bertanding dapat ditingkatkan.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap hasil penelitian yang akan dibuktikan melalui analisis data. Berdasarkan tujuan dan rumusan masalah penelitian, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

Terdapat pengaruh latihan mental *imagery* terhadap pengendalian kecemasan pada atlet bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya.