

ABSTRAK

FIRMAN TAUPIK. 2026. **Pengaruh latihan mental *imagery* terhadap pengendalian kecemasan pada atlet bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap pengendalian kecemasan pada atlet bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya dengan jumlah 30 orang, yang sekaligus dijadikan sampel penelitian dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 atlet kelompok eksperimen dan 15 atlet kelompok kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) untuk mengukur tingkat kecemasan atlet yang meliputi kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Teknik analisis data menggunakan uji normalitas Liliefors, uji homogenitas (uji F), serta pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi penurunan rata-rata kecemasan dari 51,3 pada *pretest* menjadi 23,8 pada *posttest*. Hasil uji-t menunjukkan $t_{hitung} = 94,50$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,761$ pada taraf signifikansi 0,05 sehingga hipotesis diterima. Selanjutnya hasil perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan nilai rata-rata peningkatan 27,5 pada kelompok eksperimen dan 18,1 pada kelompok kontrol, dengan $t_{hitung} = 2,81$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,04$, yang berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua kelompok. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan mental *imagery* berpengaruh signifikan terhadap pengendalian kecemasan pada atlet bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya..

Kata kunci: kecemasan olahraga, mental *imagery*, psikologi olahraga, bola voli, CSAI-2

ABSTRACT

FIRMAN TAUPIK. 2026. ***The effect of mental imagery training on anxiety control in volleyball athletes at Tasikmalaya state high school 7.*** Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

This study aims to determine the effect of mental imagery training on controlling anxiety among volleyball athletes at SMA Negeri 7 Tasikmalaya. The research method used was an experimental method with a pretest–posttest control group design. The population of this study consisted of all volleyball extracurricular athletes at SMA Negeri 7 Tasikmalaya totaling 30 athletes, who were also used as the research sample. The sample was divided into two groups, namely 15 athletes in the experimental group and 15 athletes in the control group. The research instrument used was the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) questionnaire to measure athletes' anxiety levels, which include cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence. Data collection techniques were carried out through pretest and posttest. Data analysis techniques used the Liliefors normality test, homogeneity test (F-test), and hypothesis testing using the t-test. The results showed that in the experimental group there was a decrease in the average anxiety score from 51.3 in the pretest to 23.8 in the posttest. The t-test results showed $t_{count} = 94.50$ which is greater than $t_{table} = 1.761$ at the 0.05 significance level, so the hypothesis was accepted. Furthermore, the comparison results between the experimental group and the control group showed an average increase of 27.5 in the experimental group and 18.1 in the control group, with $t_{count} = 2.81$ greater than $t_{table} = 2.04$, indicating a significant difference between the two groups. Based on these results, it can be concluded that mental imagery training has a significant effect on controlling anxiety in volleyball athletes at SMA Negeri 7 Tasikmalaya..

Keywords: anxiety, mental imagery, sport psychology, volleyball, CSAI-2