Journal Sport Science and Healt of Mandalika Vol. 6 No. 1 pp 72-82 JONTAK

Reasearch Artikel Januari 2025 E-ISSN 2722-3116

# Pengaruh Latihan Imagery terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 2 Gunungsari

**[1*]I Nyoman Sukartidana, [2]Mohammad Syahroni**

[1*]Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram, Indonesia. Postal code: 83125
[2]Department of Physical Education, Health, and Recreation, Universitas Nahdlatul Ulama NTB. Jl. Pendidikan No.06, Dasan Agung Baru, Kec. Selaparang, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia. Postal Code: 83125

*Corresponding Author e-mail: sportnyoman@gmail.com

**ABSTRACT**

This study aims to examine the effect of imagery training on improving self-confidence and concentration of volleyball extracurricular students at SMPN 2 Gunungsari. A quasi-experimental method with a *matching only design* was employed, involving 18 students divided into experimental and control groups. The experimental group received imagery training for two weeks with a frequency of four sessions per week. Data were collected using the *State Sport Confidence Inventory* (SSCI) to measure self-confidence and the *Grid Concentration Exercise Test* to assess concentration. The paired sample t-test results showed a significant effect of imagery training on self-confidence and concentration with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The study concludes that imagery training effectively improves students' self-confidence and concentration. It is recommended that coaches and physical education teachers integrate imagery training regularly into their training programs and combine it with other mental techniques for optimal results.

**Keywords:** imagery training, self-confidence, concentration, volleyball, sports psychology.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri dan konsentrasi siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Gunungsari. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *matching only design* dan melibatkan 18 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan *imagery* selama dua minggu dengan frekuensi empat kali per minggu. Pengumpulan data menggunakan *State Sport Confidence Inventory* (SSCI) untuk mengukur kepercayaan diri dan *Grid Concentration Exercise Test* untuk mengukur konsentrasi. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya pengaruh signifikan latihan *imagery* terhadap kepercayaan diri dan konsentrasi dengan nilai signifikansi masing-masing 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan *imagery* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi siswa. Disarankan agar pelatih dan guru olahraga mengintegrasikan latihan *imagery* secara rutin dalam program pelatihan dan dikombinasikan dengan teknik mental lainnya untuk hasil yang lebih optimal.

**Kata Kunci:** latihan *imagery*, kepercayaan diri, konsentrasi, bola voli, psikologi olahraga

## PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer di berbagai kalangan, termasuk di lingkungan pelajar sekolah menengah. Selain menjadi sarana rekreasi dan hiburan, bola voli juga berfungsi sebagai media pengembangan prestasi dan pembentukan karakter yang positif. Keterlibatan dalam olahraga ini memberikan banyak manfaat, baik dari segi fisik maupun mental. Secara fisik, permainan bola voli melatih kelincahan, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh, sementara secara mental, olahraga ini dapat meningkatkan kemampuan berpikir strategis, kerja sama tim, dan pengendalian emosi. Namun, untuk mencapai performa optimal di lapangan, seorang pemain tidak hanya dituntut memiliki kemampuan teknik dan kondisi fisik yang prima, tetapi juga kesiapan mental yang kuat.

Faktor mental, seperti kepercayaan diri dan konsentrasi, menjadi elemen penting yang mendukung performa atlet. Kepercayaan diri berperan sebagai motivasi internal yang mendorong atlet untuk berani mengambil keputusan dan bertindak secara efektif di tengah tekanan pertandingan. Sementara itu, konsentrasi berfungsi menjaga fokus pada strategi permainan dan mengurangi gangguan yang berasal dari faktor eksternal maupun internal. Tanpa mental yang kuat, kemampuan teknik dan fisik yang sudah baik sering kali tidak dapat dimaksimalkan. Atlet yang tidak percaya diri cenderung ragu-ragu dalam mengambil keputusan, sedangkan kurangnya konsentrasi dapat menyebabkan kesalahan-kesalahan teknis yang berdampak pada performa tim.

Sayangnya, banyak atlet muda, termasuk siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, mengalami kesulitan dalam mempertahankan performa terbaik mereka saat bertanding. Kondisi ini sering kali dipengaruhi oleh rendahnya kepercayaan diri dan kurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi di bawah tekanan. Simonsmeier et al. (2020) dalam meta-analisisnya mengungkapkan bahwa aspek mental, seperti kecemasan dan kurang fokus, berpengaruh signifikan terhadap performa atlet di berbagai cabang olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik saja tidak cukup untuk mencapai performa maksimal tanpa dukungan mental yang memadai.

Permasalahan ini semakin relevan pada atlet muda karena mereka berada dalam fase perkembangan psikologis yang kompleks. Atlet muda sering kali dihadapkan pada tekanan sosial dan ekspektasi dari berbagai pihak, seperti pelatih, teman sebaya, dan keluarga. Rosenvinge et al. (2018) menunjukkan bahwa meskipun atlet remaja cenderung memiliki tingkat distress psikologis yang lebih rendah dibandingkan rekan non-atlet, mereka tetap rentan terhadap tekanan kompetisi dan ekspektasi lingkungan. Selain itu, Oliveira et al. (2022) mengungkapkan bahwa rasa aman secara sosial dan rendahnya kritik terhadap

diri sendiri dapat meningkatkan persepsi performa dan kesejahteraan psikologis atlet muda. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi pelatihan mental yang dapat membantu atlet muda dalam mengelola tekanan dan meningkatkan performa mereka.

Berbagai strategi pelatihan mental telah dikembangkan untuk meningkatkan performa atlet, salah satunya adalah latihan *imagery*. Latihan *imagery* adalah teknik mental yang melibatkan pembayangan visual terhadap gerakan dan situasi yang akan dihadapi dalam pertandingan. Dengan membayangkan teknik, strategi, dan kondisi pertandingan secara mendetail, atlet dapat meningkatkan kesiapan mental dan fisiknya. Filgueiras (2017) menunjukkan bahwa *imagery* berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan saat melakukan servis dalam permainan bola voli pantai. Selain itu, Volgemute (2024) menegaskan bahwa kemampuan *imagery* berkorelasi positif dengan peningkatan efikasi diri atlet, yang pada akhirnya berdampak pada performa mereka di lapangan.

Selain *imagery*, strategi pelatihan mental lain yang juga efektif adalah *self-talk*. *Self-talk* merupakan proses komunikasi internal di mana atlet memberikan sugesti positif kepada dirinya sendiri untuk meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan, dan memperkuat fokus saat bertanding. Lane et al. (2016) menemukan bahwa *self-talk* yang positif dapat meningkatkan performa kompetitif atlet dengan mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian lain oleh Karamitrou et al. (2017) juga menunjukkan bahwa *self-talk* memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan performa atlet. Lebih lanjut, Sato et al. (2017) membuktikan bahwa kombinasi latihan *imagery* dan *self-talk* dapat menghasilkan peningkatan performa yang lebih signifikan dibandingkan penerapan salah satu teknik saja. Sinergi antara pembayangan visual dan afirmasi positif memungkinkan atlet untuk lebih siap secara mental dan fisik dalam menghadapi kompetisi.

Namun, meskipun efektivitas *imagery* dan *self-talk* telah banyak diteliti pada atlet profesional, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh teknik *imagery* terhadap kepercayaan diri dan konsentrasi pada siswa di tingkat sekolah menengah pertama masih terbatas. Padahal, masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan mental dan emosional. Atlet muda sering menghadapi tantangan dalam membangun identitas diri, mengelola tekanan sosial, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan olahraga (Choudhury, 2024). Oleh karena itu, penelitian yang mendalam mengenai penerapan latihan *imagery* pada siswa di tingkat sekolah menengah menjadi sangat penting untuk membantu mereka mengembangkan kesiapan mental yang lebih baik.

Penelitian ini difokuskan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Gunungsari. Kelompok ini dipilih karena mereka aktif mengikuti kegiatan olahraga dan diharapkan dapat mengambil manfaat maksimal dari penerapan

strategi pelatihan mental seperti *imagery*. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi efektif untuk meningkatkan kesiapan mental siswa dalam menghadapi kompetisi olahraga. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri dan konsentrasi siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Gunungsari. Penelitian ini berfokus pada bagaimana penerapan latihan *imagery* secara sistematis dapat membantu siswa dalam mengelola tekanan saat bertanding dan meningkatkan performa mereka di lapangan.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis dan praktis. Dari sisi teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai efektivitas latihan *imagery* dalam konteks olahraga di tingkat pendidikan menengah pertama, khususnya pada cabang olahraga bola voli. Sementara itu, dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pelatih, guru olahraga, dan pihak sekolah dalam merancang program pelatihan mental yang efektif. Dengan demikian, siswa tidak hanya terampil secara fisik dan teknis, tetapi juga memiliki kesiapan mental yang optimal untuk berkompetisi.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *matching only design*. Desain ini dipilih karena efektif dalam mengontrol variabel pengganggu dengan mencocokkan karakteristik peserta sebelum pembagian kelompok, sehingga kelompok yang dibandingkan memiliki kesetaraan karakteristik awal. Pendekatan ini relevan untuk menilai efek perlakuan dalam studi non-acak, karena memungkinkan peneliti menciptakan kelompok yang sebanding berdasarkan karakteristik tertentu dan mengurangi potensi bias (Shi et al., 2016). Dengan menggunakan desain ini, penelitian dapat lebih akurat dalam mengukur pengaruh latihan *imagery* terhadap kepercayaan diri dan konsentrasi siswa.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Gunungsari yang berjumlah 18 siswa. Karena jumlah populasi yang relatif kecil, penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Seluruh peserta kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa latihan *imagery*, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan khusus dan hanya mengikuti aktivitas rutin ekstrakurikuler. Pembagian kelompok dilakukan berdasarkan hasil *pretest* untuk

memastikan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat kepercayaan diri dan konsentrasi yang seimbang sebelum diberikan perlakuan.

**Instrumen Penelitian**

Pengukuran tingkat kepercayaan diri dalam penelitian ini menggunakan instrumen *State Sport Confidence Inventory* (SSCI). Instrumen ini telah terbukti valid dan reliabel dalam mengukur kepercayaan diri atlet di berbagai konteks olahraga. Wang et al. (2022) membuktikan bahwa SSCI efektif dalam mengukur kepercayaan diri atlet melalui pendekatan psikologis yang relevan, sementara Barbosa et al. (2022) mengonfirmasi validitas dan reliabilitas SSCI pada atlet remaja di Brasil. Dengan demikian, SSCI dianggap sesuai untuk mengukur kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler bola voli. Sedangkan, untuk mengukur konsentrasi, digunakan *Grid Concentration Exercise Test* yang dirancang khusus untuk menilai kemampuan fokus dan konsentrasi peserta. Miçooğullari dan Kirazcı (2016) membuktikan bahwa tes ini efektif dalam mengukur pengaruh pelatihan keterampilan psikologis terhadap konsentrasi atlet muda, sehingga instrumen ini relevan digunakan dalam penelitian ini.

**Prosedur Penelitian**

Pelaksanaan penelitian berlangsung selama dua bulan. Pada tahap awal, seluruh peserta mengikuti pretest untuk mengukur tingkat awal kepercayaan diri dan konsentrasi menggunakan SSCI dan *Grid Concentration Exercise Test*. Setelah itu, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan *imagery* selama dua minggu dengan frekuensi empat kali dalam seminggu. Setiap sesi latihan diawali dengan fase adaptasi anatomi untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks. Selama latihan, peserta diminta untuk membayangkan teknik dasar bola voli, strategi permainan, dan situasi pertandingan secara mendetail guna meningkatkan kesiapan mental dan fisik mereka. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menerima perlakuan khusus dan hanya menjalankan aktivitas ekstrakurikuler bola voli seperti biasa. Setelah program latihan selesai, seluruh peserta mengikuti *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat kepercayaan diri dan konsentrasi.

**Analisis Data**

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan program SPSS versi 20 dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha$ = 0,05). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data dianalisis melalui uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* untuk memastikan bahwa variansi data antar kelompok adalah homogen. Jika hasil uji normalitas dan homogenitas terpenuhi, maka pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji t (*paired sample t-test*). Uji ini dipilih karena mampu membandingkan dua kelompok yang saling berhubungan, yakni antara

hasil *pretest* dan *posttest* dalam kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga dapat diketahui apakah terdapat perbedaan signifikan akibat perlakuan yang diberikan (Shi et al., 2016).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Analisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji prasyarat untuk memastikan kelayakan data sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Uji prasyarat tersebut meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah itu, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) untuk mengetahui pengaruh signifikan dari latihan *imagery* terhadap kepercayaan diri dan konsentrasi siswa.

#### *Uji Normalitas*

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan taraf signifikansi 5%. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Berdasarkan Tabel 1, seluruh variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Kelompok | Sig. (Kolmogorov-Smirnov) | Keterangan |
|---|---|---|---|
| **Kepercayaan Diri** | Eksperimen | 0,200 | Berdistribusi Normal |
| | Kontrol | 0,156 | Berdistribusi Normal |
| **Konsentrasi** | Eksperimen | 0,187 | Berdistribusi Normal |
| | Kontrol | 0,134 | Berdistribusi Normal |

#### *Uji Homogenitas*

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah variansi data pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah homogen. Pengujian dilakukan menggunakan *Levene's Test* dengan taraf signifikansi 5%. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan homogen. Hasil uji homogenitas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel kepercayaan diri dan konsentrasi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data dinyatakan homogen dan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

**Tabel 2.** Hasil Uji Homogenitas

| Variabel | Sig. (Levene's Test) | Keterangan |
|---|---|---|
| **Kepercayaan Diri** | 0,284 | Homogen |
| **Konsentrasi** | 0,316 | Homogen |

***Uji Hipotesis (Paired Sample T-Test)***

Setelah uji prasyarat terpenuhi, dilakukan uji t (*paired sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) untuk kepercayaan diri dan konsentrasi adalah 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri dan konsentrasi siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 2 Gunungsari.

**Tabel 3.** Hasil Uji T Latihan *Imagery*

| Variabel Bebas | Variabel Terikat | Sig. (2-tailed) | Keterangan |
|---|---|---|---|
| **Latihan Imagery** | Pre-Post Percaya Diri | 0,000 | Terdapat pengaruh signifikan |
| **Latihan Imagery** | Pre-Post Konsentrasi | 0,000 | Terdapat pengaruh signifikan |

**Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *imagery* secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heydari et al. (2018) yang mengungkapkan bahwa penggunaan teknik mental seperti *imagery* dan *self-talk* dapat meningkatkan fokus, pengelolaan perhatian, dan pengambilan keputusan pada atlet bola voli remaja, yang pada akhirnya mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, temuan ini didukung oleh Yachsie et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *imagery* dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri pada atlet panahan. Penelitian tersebut memperkuat teori *Cognitive-Affective Theory of Imagery*, yang menjelaskan bahwa pembayangan mental dapat memicu respons emosional positif dan proses kognitif yang berkontribusi terhadap peningkatan performa. Visualisasi sukses dalam latihan *imagery* membantu atlet merasa lebih siap dan mengurangi kecemasan, sehingga meningkatkan rasa percaya diri.

Selain meningkatkan kepercayaan diri, latihan *imagery* juga terbukti meningkatkan konsentrasi siswa. Hasil ini konsisten dengan penelitian Firmansyah (2024) yang mengungkapkan bahwa pengelolaan kecemasan dan peningkatan konsentrasi berperan penting dalam kesuksesan atlet senam. Demikian pula, Slimani et al. (2014) menemukan bahwa paket pelatihan mental yang mencakup *imagery* dapat meningkatkan konsentrasi dan afek positif pada atlet. Latihan *imagery* memungkinkan atlet untuk membayangkan skenario pertandingan yang realistis, sehingga membantu mereka memfokuskan perhatian dan merespons situasi di lapangan dengan lebih baik. Pendekatan ini sejalan dengan PETTLEP Model (*Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion,*

*Perspective*) yang mengintegrasikan berbagai elemen dalam latihan *imagery* untuk menciptakan pengalaman visualisasi yang lebih nyata dan efektif (Lu & Xu, 2023). Dengan menggabungkan elemen fisik, lingkungan, dan emosi, atlet dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi saat bertanding.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Paludo et al. (2023) terhadap tim kata Brasil yang menyoroti pentingnya dukungan psikologis dalam menghadapi tekanan kompetisi. Atlet yang mendapatkan bimbingan mental terbukti lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan konsentrasi saat bertanding. Hal ini menunjukkan bahwa strategi mental seperti *imagery* berperan penting dalam mengoptimalkan performa atlet di berbagai cabang olahraga. Namun, berbeda dengan penelitian Bastos et al. (2018) yang mengungkapkan kurangnya pelatihan keterampilan psikologis di kalangan pelatih olahraga disabilitas, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan latihan *imagery* yang terstruktur dan terencana dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap performa atlet. Perbedaan ini menunjukkan perlunya pelatih di berbagai cabang olahraga untuk lebih memperhatikan pengembangan keterampilan mental sebagai bagian integral dari program pelatihan.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sampel yang terbatas pada 18 siswa dari satu sekolah dapat membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Penelitian di masa depan sebaiknya melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam untuk meningkatkan validitas eksternal. Kedua, durasi pelaksanaan latihan *imagery* yang hanya berlangsung selama dua minggu mungkin belum optimal untuk mengukur dampak jangka panjang. Penelitian lanjutan dengan durasi pelatihan yang lebih panjang dan evaluasi lanjutan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri dan konsentrasi siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Gunungsari. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji t (paired sample t-test) yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 pada variabel kepercayaan diri dan konsentrasi, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan. Selain itu, hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sementara uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* juga menunjukkan variansi data yang homogen dengan nilai signifikansi masing-masing 0,284 untuk kepercayaan diri

dan 0,316 untuk konsentrasi. Temuan ini memperkuat bahwa latihan *imagery* yang dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi empat kali per minggu secara efektif meningkatkan kesiapan mental siswa, khususnya dalam aspek kepercayaan diri dan konsentrasi. Dengan demikian, latihan *imagery* dapat dijadikan sebagai strategi pelatihan mental yang efektif untuk mendukung performa atlet muda, terutama dalam menghadapi tekanan kompetisi.

## REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa latihan *imagery* secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Gunungsari, disarankan agar pelatih dan guru olahraga mengintegrasikan latihan *imagery* secara rutin dalam program pelatihan. Latihan ini dapat diterapkan dengan memperpanjang durasi pelatihan lebih dari dua minggu dan meningkatkan frekuensi latihan untuk memaksimalkan hasil. Selain itu, pelatih perlu mengombinasikan *imagery* dengan teknik mental lainnya, seperti *self-talk* dan *goal setting*, guna memperkuat dampak positif terhadap performa mental dan fisik siswa. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan berbagai cabang olahraga guna memperluas generalisasi hasil. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan metode pendekatan kualitatif seperti wawancara mendalam atau observasi langsung untuk memperoleh pemahaman lebih komprehensif mengenai pengaruh *imagery* terhadap aspek psikologis atlet. Dengan penerapan strategi ini, diharapkan pengembangan kesiapan mental siswa dalam menghadapi kompetisi dapat tercapai secara optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

Barbosa, D., Vealey, R., Pelegrini, A., Farias, G., Corazza, S., & Felden, É. (2022). Validation and cultural adaptation of the sport confidence inventory (SCI) for Brazilian adolescent athletes. *Revista Brasileira De Psicologia Do Esporte, 11*(2). https://doi.org/10.31501/rbpe.v11i2.12498

Bastos, T., Corredeira, R., Probst, M., & Fonseca, A. (2018). Do elite coaches from disability sport use psychological techniques to improve their athletes' sports performance? *International Journal of Psychological Studies, 10*(4), 11. https://doi.org/10.5539/ijps.v10n4p11

Choudhury, M. (2024). Identifying links between athletic identity and risk factors related to youth sport participation. *Frontiers in Psychology, 15.* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1362614

Filgueiras, A. (2017). Imagery for the improvement of serving in beach volleyball: A single case study. *Revista Brasileira De Psicologia Do Esporte, 6*(3). https://doi.org/10.31501/rbpe.v6i3.7337

Firmansyah, H. (2024). Gymnastics performance analysis: The role of anxiety and concentration in gymnasts' success. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 9*(1), 126–132. https://doi.org/10.17509/jpjo.v9i1.68713

Heydari, A., Hossein, S., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of psychological skills training (goal setting, positive self-talk, and imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics Psychology Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 22*(4), 189. https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0404

Karamitrou, A., Comoutos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2017). A self-determination approach to understanding of athletes' automatic self-talk. *Sport Exercise and Performance Psychology, 6*(4), 340–354. https://doi.org/10.1037/spy0000104

Lane, A., Totterdell, P., Macdonald, I., Devonport, T., Friesen, A., Beedie, C., & Nevill, A. (2016). Brief online training enhances competitive performance: Findings of the BBC Lab UK psychological skills intervention study. *Frontiers in Psychology, 7.* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00413

Lu, C., & Xu, J. (2023). Influences of physical, environment, task, timing, learning, emotion, perspective (PETTLEP) intervention on psychological resilience, psychological skills, anxiety, and depression of athletes. *Iranian Journal of Public Health.* https://doi.org/10.18502/ijph.v52i1.11669

Miçooğullari, B., & Kirazcı, S. (2016). Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence, and anxiety: A case of youth basketball players. *Universal Journal of Educational Research, 4*(12), 2761–2768. https://doi.org/10.13189/ujer.2016.041210

Oliveira, S., Cunha, M., Rosado, A., Gomes, B., & Ferreira, C. (2022). What could explain the psychological well-being and performance of young athletes? The role of social safeness and self-criticism. *Análise Psicológica, 40*(2), 191–203. https://doi.org/10.14417/ap.1913

Paludo, A., Lassalvia, C., Mazhak, I., Cacek, J., & Silva, D. (2023). "We missed the psychological support": A case study about the preparation of the Brazilian bronze medal kata team for the 2019 Pan American Games. *Frontiers in Psychology, 13.* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1074357

Rosenvinge, J., Sundgot-Borgen, J., Pettersen, G., Martinsen, M., Stornæs, A., & Pensgaard, A. (2018). Are adolescent elite athletes less psychologically distressed than controls? A cross-sectional study of 966 Norwegian adolescents. *Open Access Journal of Sports Medicine, 9*, 115–123. https://doi.org/10.2147/oajsm.s156658

Sato, N., Khan, T., & Jusoh, N. (2017). The effects of combined self-talk, imagery, and video-modelling interventions on anaerobic performance, heart rate response, and self-efficacy. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani, 6*(1), 1–10. https://doi.org/10.37134/jsspj.vol6.1.1.2017

Shi, J., Lü, B., Wheeler, K., & Xiang, H. (2016). Unmeasured confounding in observational studies with multiple treatment arms. *Epidemiology, 27*(5), 624–632. https://doi.org/10.1097/ede.0000000000000515

Simonsmeier, B., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2020). The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 14*(1), 186–207. https://doi.org/10.1080/1750984x.2020.1780627

Slimani, M., Hentati, A., Bouazizi, M., Boudhiba, D., Amar, I., & Chéour, F. (2014). Effects of self-talk and sophrological trainings on the development of self-confidence and managing emotions in Tunisian male kick boxers. *IOSR Journal of Humanities and Social Science, 19*(5), 31–34. https://doi.org/10.9790/0837-19513134

Volgemute, K. (2024). An intervention into imagery and self-efficacy: Enhancing athletic achievements of alpine skiers. *Education Sciences, 14*(5), 513. https://doi.org/10.3390/educsci14050513

Wang, D., Hu, T., Liu, R., Shen, Q., Wang, Y., Li, X., & Yin, H. (2022). Effect of cognitive reappraisal on archery performance of elite athletes: The mediating effects of sport-confidence and attention. *Frontiers in Psychology, 13.* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.860817

Yachsie, B., Suharjana, S., Graha, A., Prasetyo, Y., Nasrulloh, A., & Suhasto, S. (2023). Mental training to improve the 40-meter-distance archery accuracy with imagery and meditation methods. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 11*(2), 450–456. https://doi.org/10.13189/saj.2023.110223