



## STRATEGI INTERVENSI PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI *IMAGERY TRAINING* PADA ATLET WUSHU JAWA TENGAH

Heny Setyawati<sup>✉</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Januari 2014

Disetujui Mei 2014

Dipublikasikan Juni 2014

*Keywords:*

*Imagery training*

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan bentuk intervensi peningkatan rasa percaya diri melalui *imagery training* pada atlet wushu Jawa Tengah. Bentuk intervensi didesain setelah dilakukan analisis kebutuhan rasa percaya diri. Penelitian dilakukan di Wisma Wushu Jawa Tengah. Subyek penelitian adalah atlet wushu Jawa Tengah sebanyak 15 atlet. Instrumen penelitian ini adalah tes *self report* dan model intervensi *imagery training* yang disesuaikan dengan analisis kebutuhan. Penelitian ini didesain menggunakan siklus-siklus. Langkah-langkah yang dilakukan pada setiap siklus dilakukan dengan tahapan-tahapan perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observation*), dan refleksi (*reflection*). Hasil latihan *imagery* dipengaruhi oleh frekuensi latihan, latihan *imagery* akan bisa berhasil dengan lebih baik kalau dilatihkan setiap hari. Atlet yang belum terbiasa dan tidak tekun akan muncul kebosanan, sehingga saat latihan atlet tertidur. Atlet yang sudah bisa menyesuaikan dengan latihan akan sangat terbantu pada saat pertandingan, mereka tidak terlalu kesulitan dan kebingungan ketika menghadapi serangan lawan. Dalam pelaksanaan latihan perlu lebih dipantau lagi untuk atlet-atlet yang masih belum mandiri dan masih membutuhkan bimbingan. Sementara untuk atlet yang sudah mandiri, bisa dilepas untuk melakukan improvisasi latihan sendiri.

### Abstract

*The purpose of this study were to provide a form of interventions to increase self-confidence through imagery training in Central Java wushu athlete. Interventions designed after a needs analysis of self-confidence. The study was conducted at Wisma Wushu Central Java. Subjects were 15 athletes wushu Central Java. Instrument used in this research was a self-report and models of training imagery interventions tailored to the results of needs analysis. The steps performed on each cycle were the planning stages, action, observation, and reflection. The training result were influenced by the frequency of imagery exercise, and imagery exercises will be managed better if practiced every day. Athletes who are not familiar and not persevering will appear boredom, and tend to fallen asleep during training session. Athletes who are able to adjust the exercise will be greatly during the game, they are not overly trouble and confusion when faced with an opponent's attack. In the implementation, there will be required monitoring , especially for athletes who have not self-sufficient and need guidance . As for the athletes who are already independent, they will be able to improvise their own practice.*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: hensetya7@gmail.com

## PENDAHULUAN

Seiring dengan arah kebijakan pembangunan nasional pasca reformasi, yang memberikan dominasi pada kepentingan publik, tantangan pembangunan olahraga menjadi semakin berat. Persoalan olahraga menjadi semakin kompleks, yang apabila tidak dikendalikan secara cermat dan serius, bisa jadi pembangunan olahraga akan bergerak ke arah yang salah. Ada tiga tantangan utama yang harus diperhatikan dalam pembangunan olahraga: 1) tingginya tuntutan publik terhadap prestasi olahraga Indonesia, 2) menjadikan olahraga sebagai instrumen pembangunan, dan 3) desentralisasi pembangunan olahraga.

Ketiga tantangan tersebut, baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama perlu dicermati dan diantisipasi secara sungguh-sungguh. Adanya keinginan yang kuat untuk melaksanakan ketiganya dalam satu ayunan kebijakan, sungguh dibutuhkan kerja keras dan komitmen yang tinggi.

Satu kenyataan yang saat ini sulit dipungkiri adalah bahwa prestasi olahraga Indonesia kian hari kian menunjukkan penurunan. Karena itu, tidaklah heran berbagai kritikan dan kecaman masyarakat selalu saja muncul dan dialamatkan kepada mereka yang dianggap bertanggung jawab. Sebenarnya sejumlah upaya telah dilakukan, namun upaya tersebut nampaknya tidak kunjung membuahkan hasil. Kendati ada sejumlah atlet yang berhasil menjadi juara di berbagai event, namun keberhasilan mereka seolah tak mampu membendung laju kemerosotan prestasi yang terjadi.

Olahraga dalam kenyataannya telah menjadi perhatian banyak pihak, tidak saja insan-insan olahraga tetapi juga birokrat, militer, pengusaha, intelektual, insan pers dan masyarakat umum. Hal ini berarti bahwa olahraga telah masuk ke dalam domain publik dan bukan lagi merupakan monopoli mereka yang mengaku insan olahraga semata. Keterlibatan banyak pihak dengan berbagai latar belakang yang berbeda tersebut merupakan hal yang positif. Meskipun hal tersebut juga

memungkinkan munculnya potensi masalah yang baru. Potensi munculnya masalah justru semakin besar, jika tidak dilakukan sinkronisasi dan harmonisasi terhadap apa yang ingin dicapai melalui olahraga. Persoalan yang sering muncul terkait dengan cara pandang, olahraga sebagai instrumen atau tujuan yang pada gilirannya akan terkait dengan bagaimana menata keolahragaan nasional.

Sebagian mereka berpandangan bahwa olahraga identik dengan prestasi, sehingga kalau membangun olahraga berarti membangun olahraga prestasi. Sementara sebagian yang lain berpandangan bahwa olahraga yang diperuntukkan bagi semua orang lebih bermanfaat bagi bangsa yang sedang membangun seperti Indonesia. Pendidikan jasmani di sekolah harus menjadi prioritas. Apalah artinya sebuah medali jika sebagian masyarakat kondisi fisiknya sangat memprihatinkan. Padahal fisik yang prima merupakan ciri manusia produktif yang merupakan prasyarat pembangunan.

Kedua pandangan tadi tidak salah tetapi terlalu sederhana. Olahraga tidak bisa hanya dilihat dari satu sisi, sementara sisi yang lain diabaikan. Pembangunan keolahragaan nasional harus ditelaah dan dipahami dari sudut pandang yang luas dan mendasar. Dari perspektif kesisteman, sangat dipahami bahwa hasil pembinaan dalam subsistem olahraga kompetitif yang menekankan pencapaian dan peningkatan prestasi, terkait langsung dengan sub sistem lainnya yakni subsistem pendidikan jasmani dan sub sistem olahraga masyarakat. Keseluruhan subsistem harus dibina dan sekaligus dibentuk di atas landasan yang kokoh yakni partisipasi aktif dan teratur secara meluas di kalangan masyarakat Indonesia.

Harus dipahami bahwa olahraga kompetitif yang bermuara pada pencapaian prestasi yang optimal harus dibangun di atas landasan masyarakat yang sehat, yang dicerminkan oleh tingginya partisipasi masyarakat dalam olahraga. Tanpa itu sulit rasanya menghasilkan prestasi tinggi yang berkelanjutan.

Berkenaan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yang sudah tertuang dalam UU No. 3 tahun 2005, pasal 27 ayat (3) ditandaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, satu aspek yang tidak bisa diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Dewasa ini kesadaran akan peranan aspek psikologis dalam pencapaian suatu prestasi semakin dirasakan oleh berbagai insan olahraga. Hal ini juga dinyatakan oleh Harsono (2003) yang menyatakan bahwa dalam pertandingan, kesuksesan sedikitnya ditentukan oleh 70% faktor mental dan hanya 30% faktor yang lain. Namun ironisnya banyak pelatih yang menghindari berbagai pelatihan keterampilan psikologis dengan alasan banyak atlet meragukan dan tidak senang melakukan pelatihan psikologis. Alasan lain adalah aspek psikologis terlalu kompleks, tidak jelas, sangat bervariasi, sehingga pelatih sendiri tidak menguasai bagaimana melatih keterampilan psikologis untuk meningkatkan prestasi (*performance*) (Groppe, et.al., 1989).

Bagian dari aspek psikologis yang berperan penting dalam terbentuknya *performance* atlet adalah rasa percaya diri. Rasa percaya diri erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri dan keyakinan diri. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Cox, 2007). Hal ini sangat dipengaruhi oleh adanya harapan yang positif dan negatif pada suatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (Butler, 1999). Adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa dia akan mampu menyelesaikan atau

merampungkan tugasnya dengan baik (Bandura, 1986).

Weinber dan Gould (1995) menjelaskan bahwa rasa percaya diri memberi dampak positif pada emosi, konsentrasi, sasaran, usaha, strategi dan momentum. Dalam beberapa situasi tertentu, sekalipun seorang atlet telah berlatih dengan baik dan menunjukkan peningkatan yang baik dari latihannya, bisa jadi pada saat pertandingan dia tidak mampu menampilkan kemampuannya dengan baik. Efektivitas gerakannya yang selama latihan tampil dengan baik seolah-olah pudar begitu saja ketika sedang bertanding. Kecepatan gerakannya menjadi menurun, sebaliknya dia menjadi tampil sangat kaku. Atlet tersebut bisa jadi menghadapi masalah kurang percaya diri. Oleh karena itu dia menjadi ragu-ragu dalam mengambil keputusan, kesulitan dalam menentukan momentum yang tepat untuk melakukan serangan, kehilangan konsentrasi pada saat bertahan dan tidak berani mengubah strategi karena dipengaruhi oleh kecemasan.

Kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang sang atlet. Masalah yang muncul saat berlatih maupun bertanding bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski sang atlet sudah berlatih dengan baik. Apalagi jika masalah yang dihadapi berkaitan dengan konsep dirinya. Misalnya, sang atlet selalu memandang dirinya kurang baik, kurang sempurna, maka seruan cemoohan penonton bisa dianggap konfirmasi atas kekurangan dirinya, meskipun pada kenyataannya atlet tersebut tergolong berprestasi.

Bertitik tolak dari kondisi tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji secara khusus aspek psikologis ini terutama pada aspek percaya diri, khususnya pada atlet cabang olahraga wushu. Menilik karakteristik cabang olahraga wushu yang merupakan cabang olahraga tak terukur, terdapat banyak variabel di luar teknis pertandingan dan perlombaan yang akan ikut menentukan keberhasilan atlet dalam meraih prestasi.

Terkait dengan masalah psikologis tersebut ada pengalaman yang sangat pahit

untuk cabang olahraga wushu di Jawa Tengah . Pada PON XVII / 2008 di Kalimantan Timur, terdapat delapan atlet wushu Jawa Tengah yang masuk dalam babak Semi Final, dan lima diantaranya masuk babak Final. Kondisi tersebut sudah terprediksikan sebelumnya.. Di atas kertas prestasi mereka berada di atas kemampuan lawan-lawannya. Hal ini didasarkan pada catatan prestasi atlet dalam even-even pertandingan sebelumnya baik dalam kejuaraan nasional maupun dalam turnamen-turnamen terbuka yang diikuti.

Akan tetapi ketika pertandingan Final dimulai, suasananya jauh dari pertandingan-pertandingan pada babak sebelumnya. GOR sudah penuh sesak dengan penonton dengan berbagai atribut yang mereka bawa untuk mendukung atletnya, yang paling mencolok adalah dukungan suporter dari tuan rumah. Suporter yang hadir terlihat sudah terkoordinir dengan rapi dan sangat gegap gempita.

Kondisi tersebut tidak terperkirakan sebelumnya, sehingga atlet Jawa Tengah sama sekali tidak siap dalam menghadapi situasi tersebut. Mental atlet Jawa Tengah benar-benar down, mereka tidak mempunyai kemampuan mental yang cukup tangguh untuk menghadapi situasi tersebut. Setting GOR yang sangat gemuruh dengan berbagai yel yel untuk menjatuhkan mental lawan, tidak bisa diantisipasi dengan baik oleh atlet Jawa Tengah.

Satu demi satu atlet Jawa Tengah naik bertanding dan kalah, kekalahan atlet pertama semakin menjatuhkan mental atlet selanjutnya, dan begitu seterusnya. Mereka sama sekali tidak bisa memperlihatkan kualitas permainan yang memuaskan sesuai dengan yang selama ini mereka kuasai. Bahkan begitu naik ke arena, muka atlet-atlet Jawa Tengah sudah terlihat pias, grogi dan sama sekali tidak ada daya juangnya. Mereka kalah dengan begitu mudah, dan jauh dari kemampuan mereka yang sebenarnya. Atlet merasa sangat tidak siap dan tidak cukup percaya diri bertanding dalam keadaan dan suasana yang menekan seperti itu. Pengalaman pahit ini menjadi pemicu dan pelajaran berharga bagi atlet Jawa Tengah,

bahwa begitu pentingnya faktor psikologis dalam mendukung performance atlet di arena.

Bertitik tolak dari permasalahan diatas dan juga kompleksnya pembinaan olahraga terutama dalam olahraga wushu, dimana harus ada keseimbangan proporsi yang jelas dalam program kepelatihan baik dalam aspek skill dan psikis. Kedua aspek harus dikembangkan secara selaras dan dilatihkan secara sinergi agar bisa tercapai prestasi optimal. Kondisi tersebut yang mendasari peneliti untuk mengkaji dan meneliti mengenai Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui *Imagery Training* pada Atlet Wushu Jawa Tengah.

Percaya diri adalah bagian dari alam bawah sadar dan tidak terpengaruh oleh argumentasi yang rasional. Ia hanya terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat emosional dan perasaan. Maka untuk membangun percaya diri diperlukan alat yang sama, yaitu emosi, perasaan, dan imajinasi.

Emosi, perasaan dan imajinasi yang positif akan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya emosi, perasaan dan imajinasi yang negatif akan menurunkan rasa percaya diri.

Sejak lahir dan sepanjang hidup kita mengalami rangsangan positif dan negatif dari lingkungan silih berganti. Orang yang sepanjang hidupnya menerima rangsangan negatif relatif akan memiliki kadar percaya diri yang rendah. Rangsangan negatif dapat berasal dari lingkungan keluarga, masyarakat sekitar, kantor atau lingkungan pekerjaan, sekolah dan sebagainya.

Apabila kita terperangkap dalam suatu kondisi hubungan antar manusia yang sangat buruk, segera cari solusi. Cara pertama adalah dengan berdamai atau berkompromi dengan lingkungan. Terima kondisi dengan ikhlas, akan tetapi kalau tidak membawa hasil positif, lebih baik keluar saja dari lingkungan tersebut apapun risikonya.

Pengakuan dan penghargaan orang lain terhadap keberadaan, perbuatan atau prestasi kita, akan sangat meningkatkan rasa percaya diri. Masalahnya tidak banyak orang lain yang melakukan hal itu. Hanya orang-orang positif yang mau melakukan hal itu. Solusinya adalah

bergabunglah dengan kelompok orang-orang yang positif. Cara lain, kita bisa memulai dengan melakukan pengakuan dan penghargaan pada diri kita sendiri. Sekecil apapun perbuatan positif yang kita lakukan, akui dalam diri kita, atau beri hadiah kecil-kecilan.

Sama seperti halnya pengakuan, pujian dapat meningkatkan rasa percaya diri kita. Siapa yang tidak senang kalau ada yang memuji penampilan, kepintaran atau keahlian kita. Pujian pun jarang diberikan pada lingkungan orang yang mayoritas berpikiran negatif.

Memanjakan diri itu penting dan perlu, karena dengan begitu kita akan merasa sebagai manusia yang berharga dan bisa menghargai orang lain. Beranggapan baik terhadap diri sendiri ini cara yang paling mudah untuk meningkatkan percaya diri kita, karena dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Dapatkan input positif melalui panca indra, input positif dapat diperoleh lewat kisah-kisah heroik, kisah sukses, kisah yang motivatif dan emosional dari tokoh atau pebisnis yang sukses. Kisah-kisah tersebut dapat memotivasi kita untuk berpikir dan bertindak positif. Kita bisa mendapatkan input tersebut dari buku, kaset, dan tv.

Mulailah bersikap positif dari diri sendiri dengan melakukannya pada kehidupan sehari-hari. Pastikan memori kita hanya menyimpan peristiwa positif. Pandang orang lain secaraimbang dengan diri kita. Selalu berbuat jujur dan tunjukkan bahwa kita memang punya rasa percaya diri.

Tak dapat dipungkiri kita semua pasti pernah mengalami rasa tak percaya diri sesekali waktu. Adakalanya agak sulit untuk membangkitkan kembali rasa percaya diri itu sewaktu kita sedang membutuhkan. Sebenarnya ada latihan sederhana yang dapat dipraktekkan untuk mendapatkan rasa percaya diri Anda agar kembali ke jalurnya secepat mungkin saat dibutuhkan.

#### 1. Perhatikan postur tubuh

Mungkin kedengarannya ini tak memiliki hubungan dengan rasa percaya diri yang kita bicarakan ini, tetapi sebenarnya bagaimana sikap duduk atau berdiri anda, mengirimkan

pesan tertentu pada orang-orang yang ada di sekeliling anda. Jika pesan tersebut memancarkan rasa percaya diri, anda akan mendapatkan tanggapan positif dari orang lain dan tentu saja ini akan memperbesar rasa percaya diri anda sendiri. Jadi mulai perhatikan sikap duduk dan berdiri untuk menunjukkan anda memiliki rasa percaya diri.

#### 2. Bergaul dengan orang-orang yang memiliki rasa percaya diri dan berpikiran positif

Lingkungan membawa pengaruh besar pada seseorang. Jika Anda terus menerus berbaur dengan orang yang memiliki rasa rendah diri, pengeluh dan pesimis, seberapa besarpun percaya diri yang Anda miliki, perlahan tapi pasti akan pudar dan terseret mengikuti lingkungan Anda. Sebaliknya, jika Anda dikelilingi orang-orang yang penuh kebahagiaan dan percaya diri, maka akan tercipta pula atmosfir positif yang membawa keuntungan bagi diri Anda.

#### 3. Ingat kembali saat Anda merasa percaya diri

Percaya diri adalah sebuah perasaan, dan jika Anda pernah merasakannya sekali, tak mustahil untuk merasakannya lagi. Mengingat kembali pada saat dimana Anda merasa percaya diri dan terkontrol akan membuat Anda mengalami lagi perasaan itu dan membantu meletakkan kerangka rasa percaya diri itu dalam pikiran.

#### 4. Sering latihan

Kapanpun anda ingin merasakan rasa percaya diri, kuncinya adalah latihan sesering mungkin. Bahkan anda dapat membawanya dalam tidur. Dengan kemampuan yang terlatih, anda tak akan kesulitan menampilkan rasa percaya diri kapanpun itu dibutuhkan.

#### 5. Kenali diri Anda sendiri

Pikirkan segala hal tentang apa yang anda sukai berkenaan dengan diri sendiri dan segala yang anda tahu dapat anda lakukan dengan baik. Jika anda kesulitan melakukan ini, ingat tentang pujian yang anda peroleh dari orang-orang – Apa yang mereka katakan – Anda melakukannya dengan baik? Sebuah gagasan bagus untuk menuliskan

semua ini, hingga Anda bisa melihatnya lagi untuk mengibarkan rasa percaya diri kapanpun Anda membutuhkan inspirasi.

6. Jangan terlalu keras pada diri sendiri  
Jangan terlalu mengkritik diri sendiri, jadilah sahabat terbaik bagi diri Anda. Namun, saat seorang teman sedang melalui masa sulit, Anda tak akan mau terlibat dalam masalahnya hingga menguras emosi Anda sendiri kan? Tentu saja Anda tak mau. Pembicaraan yang positif dapat berubah jadi senjata terbaik untuk menaikkan rasa percaya diri, jadi pastikan Anda menanam kebiasaan ini, jangan biarkan permasalahan orang lain membuat Anda jadi terpuruk.
7. Jangan takut mengambil resiko  
Jika Anda seorang pengambil resiko, Anda pasti akan temukan kalau tindakan ini mampu membuahkan rasa percaya diri. Tak ada yang lebih bermanfaat dalam menumbuhkan rasa percaya diri layaknya mendorong diri sendiri keluar dari zona nyaman. Selain itu, tindakan ini juga berfungsi bagus untuk mengurangi rasa takut Anda akan hal-hal yang tak Anda ketahui, plus bisa dari pembangkit rasa percaya diri yang luar biasa.

Menurut banyak penelitian, rasa percaya diri sangat berpengaruh terhadap penampilan seorang atlet di lapangan. Keunggulan teknik, fisik jadi sia-sia ketika percaya diri tiba-tiba menguap. Berbagai macam sebab dianggap sebagai biang keladi hilangnya kepercayaan diri. Bisa jadi karena menganggap lawan yang lebih hebat, menganggap pertandingan yang terlalu besar, beban yang dipikul terlalu berat dan sebagainya.

Namun, ada satu hal yang penting untuk tetap ditekankan kepada para atlet maupun para pelatih, bahwa kepercayaan diri menjadi wilayah persepsi yang bersifat sangat personal. Artinya, beban pertandingan, kualitas lawan, kesiapan fisik, maupun teknik merupakan bagian dari kemampuan seorang individu untuk berdamai dengannya. Bagi atlet A barangkali situasi yang sama persis tidak berarti apa-apa, tapi beda dengan atlet B. Atlet B bisa sangat frustrasi dengan situasi pertandingan yang sama.

Itulah mengapa Self Confidence merupakan wilayah pribadi yang harus ditangani oleh individu sendiri, tentu saja, dengan bantuan lingkungan sekitarnya.

Hal lain yang penting adalah, rasa percaya diri bukan merupakan bawaan lahir. Ada pelatih yang menganggap bahwa ada satu pemain yang terlahir dengan rasa percaya diri tinggi, sedang pemain lain tidak memilikinya. Mungkin benar bahwa ada anak yang lebih percaya diri dibandingkan yang lain, tapi itu semua merupakan hasil dari pendidikan dan lingkungan sejak kecil. Gampangnya, jika dari kecil seorang anak di ajak untuk percaya diri, maka dia akan tumbuh dengan rasa percaya diri yang besar. Demikian juga dengan proses mencipta atlet dengan rasa percaya diri tinggi. Sekali lagi, itu bukan bawaan lahir, tapi merupakan hasil latihan.

Menurut Weinberg dan Gould yang dikutip oleh Zauderer dalam PezCyclingNews.com ( Mei 2008 ) ada 9 sumber percaya diri dalam situasi spesifik olahraga. Sumber-sumber tersebut adalah:

**1) *Mastery: Developing and improving skills in training and competition.***

Penguasaan kemampuan teknik dan fisik merupakan salah satu bentuk sumber rasa percaya diri yang dominan. Atlet seringkali kehilangan rasa percaya diri karena merasa tidak cukup mampu untuk memenangkan pertandingan lantaran merasa tidak punya cukup teknik untuk mengalahkan lawan. Untuk itulah, para pelatih harus memperhatikan hal ini dengan baik. Keterampilan dan skill hanya bisa ditingkatkan melalui proses latihan dan kompetisi yang sehat.

**2) *Demonstrating ability: Having success in competition.***

Yang kedua adalah menunjukkan kemampuan dalam rangka memenangkan sesuatu di dalam kompetisi. Adalah sesuatu yang instingtif ketika seorang manusia mempunyai keinginan untuk “pamer”. Dalam konteks percaya diri, pamer ini bisa menjadi sumber rasa percaya diri yang baik untuk para atlet. Ketika pamer dan mendapat apresiasi dari orang lain, maka kemungkinan besar dia akan

mendapatkan rasa yakin terhadap apa yang dia lakukan. Hal ini membawa konsekuensi bahwa seorang pelatih tidak bisa selalu menyalahkan dan memarahi atletnya, karena itu akan menjungkalkan rasa percaya dirinya. Hati-hatilah memilih ucapan. Memang tidak harus selalu dipuji, tapi sampaikan kritikan dengan cara yang sesuai.

**3) *Getting the breaks: Seeing things going your way.***

Keberhasilan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya rasa percaya diri seorang atlet. Orang tentu senang menyaksikan dirinya mendapatkan sesuatu dan melihat banyak hal berjalan sesuai dengan keinginan. Itulah yang mendasari munculnya Confidence. Keberhasilan tentu saja tidak hanya saat sedang berkompetisi, pelatih bisa menciptakan situasi tantangan yang harus dipecahkan oleh para pemainnya saat latihan. Semakin sering seorang atlet mendapat keberhasilan, maka rasa percaya dirinya akan meningkat. Tapi tentu saja harus dalam kontrol untuk menghindari over confidence.

**4) *Seeing others perform successfully.***

Menyaksikan orang lain mendapat keberhasilan seringkali memacu motivasi seseorang untuk melakukan hal yang sama. Ketika seorang atlet merasa termotivasi, maka bisa dikatakan bahwa sebenarnya dia sedang dalam rasa percaya diri yang tinggi. Contoh kasus adalah bersinarnya David Beckham di AC Milan. Tiba-tiba para pemain lain merasa sangat bersemangat untuk mencapai scudetto. Ucapan-ucapan yang sangat percaya diri muncul dari para pemain lain.

**5) *Physical and mental preparation.***

Persiapan fisik dan mental adalah syarat mutlak bagi seorang atlet disamping persiapan teknik. Persiapan fisik meliputi kesehatan, ketangguhan, kecepatan, poser dan sebagainya. Jika seorang atlet berada dalam kondisi fisik prima, maka dia akan merasa mampu menjalani pertandingan se ketat apapun. Sedangkan persiapan mental diantaranya meliputi motivasi, menghilangkan rasa takut atau kuatir, berpikir positif, dan konsentrasi. Jika persiapan mental dan fisik dijalani dengan benar, tidak mustahil si

atlet akan menjadi orang yang sangat percaya diri mengandaskan lawan di lapangan.

**6) *Social support: Encouragement from family and friends.***

Jangan lupakan dukungan sosial untuk mendapatkan rasa percaya diri. Orang tua, keluarga, suami atau istri juga teman-teman memberi arti khusus bagi seseorang. Jika semua itu mendukung dengan jujur, maka tidak mustahil dia akan tampil kesetanan.

**7) *Belief/trust in your coach(es).***

Yakinlah pada pelatihmu! pelatih adalah orang yang paling tahu kondisi si atlet. Pelatihlah yang bertanggung jawab terhadap segala kondisi yang menyangkut atlet dalam rangka memenangkan sesuatu. Konsekuensi untuk para pelatih adalah mereka harus memberikan sesuatu yang sistematis dan memang benar-benar logis untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkan bersama.

**8) *Body image: Feelings about body, strength, appearance, weight.***

Persepsi akan diri sendiri lah yang menyebabkan rasa percaya diri itu muncul atau bahkan hilang. Jika seorang atlet terlanjut mempunyai persepsi yang tidak baik terhadap dirinya, maka rasa percaya diri juga akan berangsur-angsur menghilang. Oleh karena itu, penting bagi seorang atlet untuk mempunyai persepsi yang positif terhadap dirinya.

**9) *Environmental comfort: Feeling comfortable where you're performing.***

Situasi dan lingkungan pertandingan yang nyaman juga menjadi sumber rasa percaya diri yang cukup dominan. Bayangkan ketika seorang pemain bulu tangkis harus bermain dalam suhu ruang yang panas atau ruangan yang berangin, apalagi jika melawan pemain tuan rumah yang dianggap sudah mengetahui situasi itu dengan baik. Lingkungan lain yang seringkali berpengaruh adalah kondisi suporter. Jika bermain dalam tekanan suporter yang tak terkendali, maka siapapun akan gentar, karena bukan lagi kualitas teknik yang dipertaruhkan. Oleh karena itu, tidak sembarang kompetisi bisa diikuti. Para pemain sepakbola Indonesia sering bermain dalam pertandingan tarkam yang kondisi lapangan, penonton dan segala

perangkat pertandingannya tidak memadai. Bukan tidak mungkin, inilah yang menyebabkan para pemain itu gentar ketika bertemu dengan lawan dari luar negeri.

#### **D. Imagery training**

Imagery sering disebut dengan *guided imagery*, *visualization*, latihan mental, atau *self hypnosis*. Imagery adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Dalam konteks olahraga, imagery digunakan untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya.

Imagery membantu atlet untuk menciptakan gambaran yang riil berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para atlet selama pertandingan. Seperti diketahui, atlet seringkali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi. Menganggap lawan lebih superior, kemampuan teknisnya masih rendah atau lingkungan pertandingan yang menekan seringkali muncul di benak para atlet ketika menyiapkan diri untuk sebuah pertandingan.

Efeknya, seringkali atlet merasa rendah diri dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan. Jika berlanjut terus menerus, maka kecemasan tersebut akan mengganggu performa atlet tersebut. Kecemasan yang muncul sebelum bertanding akan mengurangi konsentrasi dan membuat penampilannya menurun.

Selain itu, Imagery juga dapat membantu atlet untuk meningkatkan motivasinya.

Dengan gambaran diri yang jelas, maka atlet akan menyadari kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dapat dia gunakan sebagai senjata untuk mengalahkan lawan, sedangkan kelemahan bisa menjadi evaluasi agar kekurangan-kekurangannya bisa ditutupi dengan teknik yang lain.

Imagery juga digunakan untuk membayangkan hasil akhir yang diharapkan. Dalam bahasa yang lain, atlet diajak untuk

mempunyai pikiran yang positif mengenai dirinya dalam rangka menjalani kompetisi atau pertandingan yang akan dihadapi. Dengan pikiran yang positif, ketenangan, konsentrasi dan motivasi akan berada dalam posisi yang optimal.

Imagery bisa digunakan untuk berbagai keperluan. Meningkatkan performa, konsentrasi hingga proses penyembuhan cedera bisa menggunakan proses imagery. Imagery bisa menjadi bagian dari proses latihan yang diberikan secara rutin dan berkala.

#### **E. Panduan Imagery**

Jika baru pertama kali mempraktikkan teknik ini, akan lebih baik jika seorang atlet didampingi oleh seorang fasilitator yang terlatih. Tugas dari fasilitator ini adalah membantu atlet menjalani tahap demi tahap secara optimal. Selain itu, video atau rekaman atau catatan-catatan juga penting untuk membantu menentukan arah proses melakukan imagery training ini. Setelah merasa nyaman dengan teknik ini, seorang atlet bisa mencobanya sendiri. Berikut ini tahap-tahap yang harus dilalui dalam menjalankan latihan imagery ini.

1. Duduklah di tempat yang nyaman dan tidak ada gangguan.
2. Nyamankan tubuh dengan mengambil nafas panjang dan perlahan-lahan.
3. Tutup mata dan ciptakan gambaran yang jelas dan meyakinkan. Gambaran ini bisa jadi merupakan gambaran dari peristiwa yang pernah dialami atau bisa juga sesuatu yang diinginkan.
4. Jika tiba-tiba muncul gambaran lain yang mengganggu atau tiba-tiba berfikir tentang sesuatu yang lain, segeralah sadari dan kembali ke gambaran semula.
5. Fokuslah pada pernafasan jika kehilangan gambaran yang diinginkan tadi.
6. Pertahankan sikap yang positif.
7. Bayangkan penglihatan, suara-suara, rasa, perasaan, bahkan bau dari pengalaman.
8. Catatlah detail-detail dari gambaran tersebut sebaik mungkin. Apa yang dipakai, siapa saja yang ada disana, apa yang didengar, bagaimana perasaan Anda?

9. Jika sesi latihan imagery itu tidak berjalan sesuai keinginan, maka bukalah mata dan segera memulainya lagi yang diawali dengan pernafasan.
10. Selalu mengakhiri latihan Imagery dengan gambaran yang positif.

Imagery bisa dipadu dengan teknik yang lain seperti self talk. Jika dilakukan dengan teliti, maka imagery akan menjadi senjata yang ampuh untuk mencapai prestasi.

## METODE

Penelitian ini didesain dalam penelitian tindakan. Penelitian tindakan adalah penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada suatu kelompok subyek yang diteliti dan mengamati tingkat keberhasilan atau akibat tindakannya, untuk kemudian diberikan tindakan lanjutan yang bersifat penyempurnaan tindakan atau penyesuaian dengan kondisi dan situasi sehingga diperoleh hasil yang lebih baik.

Peneliti akan memberikan intervensi dalam bentuk *imagery training* untuk meningkatkan rasa percaya diri. Bentuk intervensi akan didesain setelah dilakukan analisis kebutuhan rasa percaya diri.

Penelitian dilakukan di Wisma Wushu Jawa Tengah. Penelitian dilaksanakan selama 4 bulan, dimulai bulan Agustus 2011 sampai dengan Nopember 2011.

Subyek penelitian adalah atlet wushu Jawa Tengah sebanyak 15 atlet. Instrumen penelitian ini adalah tes *self report* dan model intervensi *imagery training* yang disesuaikan dengan analisis kebutuhan. Penelitian ini didesain menggunakan siklus-siklus. Siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang diinginkan yang mengacu pada tujuan penelitian. Langkah-langkah yang dilakukan pada setiap siklus dilakukan dengan tahapan-tahapan perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observation*), dan refleksi (*reflection*).

Sebelum pelaksanaan penelitian tindakan kelas terlebih dahulu dilakukan persiapan-persiapan seperti berikut:

- a. Melakukan observasi awal
- b. Menyiapkan bahan dan peralatan yang digunakan dalam penelitian
- c. Menyiapkan instrumen penelitian
- d. Pengambilan data awal (pra siklus)

Tahap-tahap pelaksanaan penelitian tindakan kelas dirancang dalam siklus siklus. Analisa data dengan menggunakan, deskriptif kualitatif, yaitu berupa uraian tentang perkembangan kepelatihan yaitu partisipasi atlet dalam latihan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum perlakuan siklus I proses intervensi diawali dengan memberikan pre test dengan tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi kepercayaan diri atlet. Pre test dilakukan dengan menggunakan *self report*, dimana atlet memilih dan menentukan sendiri, saat ini kepercayaan diri mereka berada pada posisi mana.

Hasil pre test self report menunjukkan bahwa sebagian besar kepercayaan diri atlet berada pada posisi 6 dengan prosentase 33%.

### 1. Hasil Siklus I

Siklus I terdiri dari sembilan kali pertemuan, persiapan dan tindakan pada siklus I dilakukan sesuai rencana. Sebelum latihan dimulai peneliti memberikan informasi mengenai tujuan dan bentuk latihan yang akan dilakukan selama dua belas kali pertemuan. Latihan diberikan satu minggu tiga kali dan dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Latihan Imagery dilakukan setelah atlet selesai melakukan latihan teknik pada sore hari. Peneliti memberikan pretes pada pertemuan pertama, dan dilanjutkan dengan latihan imagery.

Hasil observasi siklus I ada 2 unsur yaitu: (1), Hasil observasi pelaksanaan penelitian yang dilakukan peneliti, (2) Hasil tanggapan atlet mengenai *imagery training* yang dilakukan.

#### 1.1 Hasil observasi pelaksanaan penelitian

Hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan penelitian bisa dianalisa bahwa

selama pelaksanaan siklus I, atlet masih terlihat kurang serius untuk mengikuti intruksi dalam latihan. Dalam tanggungjawab dan motivasi cukup sementara dalam kejujuran sudah baik.

### 1.2 Hasil Post Test Siklus I

Hasil post tes pada siklus I digunakan untuk mengetahui bagaimana manfaat latihan imagery peningkatan rasa percaya diri atlet dalam menghadapi pertandingan.

Hasil post tes self report atlet terkait dengan rasa percaya diri siklus I dibandingkan dengan hasil pre test, ternyata menunjukkan adanya peningkatan dari yang tadinya atlet yang self reportnya berada pada posisi 7 dari 3 atlet menjadi 4 atlet. Atlet yang self reportnya dari posisi 6 yang tadinya 5 menjadi 6 atlet dan yang tadinya self reportnya berada pada posisi 5 dari 4 atlet berkurang tinggal 2 atlet. Sedangkan sebagian besar posisi self report atlet berada pada posisi 6 sebanyak 40%.

Dilihat dari pencapaian posisi prosentase terbesar pada posisi 6, hasil ini masih jauh kriteria indikator keberhasilan yang ingin dicapai yaitu 50% atlet berada pada posisi 7. Saat ini atlet yang berada pada posisi 7 baru mencapai 27%.

### 1.3 Tanggapan atlet pada siklus I

Dari tanggapan yang diperoleh dari atlet mengenai imagery training dalam meningkatkan rasa percaya diri atlet masih belum cukup bisa mereka rasakan. Hal ini juga disebabkan atlet masih belum bisa menghayati latihan secara penuh. Pada saat latihan ada atlet yang menjadi ketiduran. Keadaan ini menunjukkan atlet membutuhkan waktu yang lebih lama lagi untuk melakukan penyesuaian dan bisa menghayati bentuk latihan tersebut.

Keterangan ini menjadi masukan untuk refleksi siklus I. Berdasarkan pada hasil tersebut, untuk siklus II akan ditingkatkan dengan lebih baik lagi, terutama pada frekuensi latihan.

## 2. Hasil Siklus II

Berdasarkan hasil siklus I yang masih jauh dari yang diharapkan, maka dilakukan penyesuaian-penyesuaian lagi. Terutama untuk

frekuensi latihan yang pada siklus I hanya dilakukan 3 kali dalam satu minggu, maka pada siklus II ini direncanakan dalam satu minggu dilaksanakan 5 kali, yaitu pada hari Senin s.d Jumat.

Selain itu panduan latihan imagery juga disempurnakan lagi dengan rekaman suara yang lebih menarik dan lebih jelas.

### 2.1 Hasil observasi pelaksanaan penelitian

Hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan penelitian bisa dianalisa bahwa selama pelaksanaan siklus I, terlihat ada peningkatan. Atlet yang tadinya masih kurang serius pada siklus II ini sudah cukup menunjukkan keseriusan dalam mengikuti latihan. Dalam tanggungjawab dan motivasi juga menunjukkan peningkatan dari cukup menjadi baik.

### 1.2 Hasil Post Test Siklus II

Hasil post tes pada siklus II digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil latihan pada siklus II dari siklus I. Hasil post pada akhir siklus II dibandingkan dengan hasil siklus I, ternyata menunjukkan adanya peningkatan dari yang tadinya atlet yang self reportnya berada pada posisi 7 dari 4 atlet menjadi 8 atlet. Atlet yang self reportnya dari posisi 6 yang tadinya 6 berkurang menjadi 3 atlet dan yang tadinya self reportnya berada pada posisi 5 dari 2 atlet sekarang tidak ada. Sedangkan posisi 8 tetap 3 atlet dan posisi 9 ada satu atlet. Dilihat dari pencapaian posisi prosentase terbesar pada posisi 7, hasil sesuai dengan kriteria indikator keberhasilan yang ingin dicapai yaitu 50% atlet berada pada posisi 7. Saat ini atlet yang berada pada posisi 7 mencapai 53%.

### 1.3 Tanggapan atlet pada siklus II

Dari tanggapan yang diperoleh dari atlet mengenai imagery training dalam meningkatkan rasa percaya diri atlet dalam siklus II ini menunjukkan respon yang cukup mengembirakan. Atlet sudah banyak yang bisa menghayati latihan imagery. Peningkatan tersebut juga ditunjukkan dengan adanya peningkatan hasil self report mereka.

Bersamaan dengan berakhirnya siklus II dilaksanakan Turnamen Wushu Sanshou Jawa Tengah Terbuka yang diikuti oleh beberapa peserta yang berasal dari luar Jawa Tengah seperti, Sumsel, Banten Tarakan, Kutai Barat dan peserta dari Kabupaten/Kota se Jawa Tengah.

Turnamen ini menjadi ajang bagi atlet untuk menerapkan latihan imagery yang sudah mereka lakukan selama 3 bulan. Ternyata sedikit banyak atlet sudah bisa menerapkan dan hasilnya tidak sia-sia, terbukti prestasi mereka meningkat baik dalam perolehan kemenangan juga dalam kualitas permainan.

## PEMBAHASAN

Hasil self report atlet pada siklus I dibandingkan dengan hasil pre test, ternyata menunjukkan adanya peningkatan, begitu juga pada hasil siklus II. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan imagery yang dilatihkan pada atlet terbukti menunjukkan ada hasil yang positif. Latihan imagery berupa langkah strategi yang akan diterapkan dalam pertandingan yang selama ini dilatihkan pada atlet ternyata berhasil diterapkan dengan baik oleh atlet pada saat pertandingan. Kekurangan yang terjadi pada awal latihan adalah lebih pada belum tersosialisasikannya bentuk latihan imagery pada atlet. Selama ini atlet cenderung berlatih fisik dan teknik, sama sekali mereka tidak pernah melatihkan imagery training secara khusus. Untuk itu dalam penelitian ini atlet membutuhkan waktu cukup lama untuk bisa menyesuaikan diri dengan bentuk latihan imagery training. Memang seharusnya latihan ini dilakukan setiap hari pada atlet, sehingga pada akhirnya nanti tanpa bantuan audio atlet sudah bisa melakukan sendiri dengan strategi yang bisa mereka susun sendiri sesuai dengan style mereka masing-masing. Waktu yang digunakan untuk latihanpun pada akhirnya akan bisa mereka atur sendiri, sesuai dengan waktu dimana mereka merasa sebagai waktu yang paling sesuai untuk mereka. Sebelum latihan imagery atlet melakukan latihan relaksasi untuk mengkondisikan tubuh dan

pikiran mereka berada dalam kondisi relaks, kemudian diteruskan dengan latihan imagery. Dari pelaksanaan penelitian yang paling penting adalah pada tingkat keseriusan atlet, pemahaman bahwa latihan tersebut penting untuk mereka dan akan sangat mendukung prestasi atlet. Latihan imagery yang rutin dilakukan akan membuat atlet tidak kehabisan strategi pada saat pertandingan, karena strategi yang mereka latih akan muncul dengan sendirinya. Tentunya hal ini membutuhkan ketekunan dan keseriusan dalam berlatih. Dari pelaksanaan siklus I dan II terlihat peningkatan berjalan lambat, hal ini mungkin disebabkan karena latihan ini memang masih relatif baru untuk mereka. Hal lain yang juga mempengaruhi adalah frekuensi latihan yang masih sedikit. Karena latihan imagery akan bisa berhasil dengan lebih baik kalau dilatihkan setiap hari. Hanya memang untuk atlet yang belum terbiasa dan tidak tekun tentunya akan muncul kebosanan. Hal ini terlihat pada pelaksanaan siklus I dimana pada saat latihan ada atlet yang tertidur. Faktor itulah yang membuat peneliti tidak dulu melatihkan bentuk latihan tersebut setiap hari, tetapi bertahap dari siklus I ke siklus II.

Akan tetapi pada atlet yang sudah bisa menyesuaikan, yang peneliti peroleh dari wawancara dengan atlet yang pada saat turnamen kemarin memperoleh juara I. Latihan tersebut ternyata sangat banyak membantu pada saat pertandingan, mereka tidak terlalu kesulitan dan kebingungan ketika menghadapi serangan lawan. Karena seolah-olah mereka sudah mempunyai langkah untuk mengatasi dan mengantisipasi serangan lawan. Juga dari sisi kualitas permainannya juga terlihat meningkat dan menjadi sistematis.

## SIMPULAN

Hasil latihan imagery dipengaruhi oleh frekuensi latihan, latihan imagery akan bisa berhasil dengan lebih baik kalau dilatihkan setiap hari. Atlet yang belum terbiasa dan tidak tekun akan muncul kebosanan, sehingga saat latihan atlet tertidur.

Atlet yang sudah bisa menyesuaikan dengan latihan akan sangat terbantu pada saat pertandingan, mereka tidak terlalu kesulitan dan kebingungan ketika menghadapi serangan lawan. Karena atlet sudah mempunyai langkah untuk mengatasi dan mengantisipasi serangan lawan. Selain itu dari sisi kualitas permainannya juga terlihat meningkat dan menjadi sistematis.

Mengingat pentingnya latihan imagery ini dalam mendukung prestasi atlet, maka latihan ini perlu tetap dilakukan. Dalam pelaksanaan latihan perlu lebih dipantau lagi untuk atlet-atlet yang masih belum mandiri dan masih membutuhkan bimbingan. Sementara untuk atlet yang sudah mandiri, bisa dilepas untuk melakukan improvisasi latihan sendiri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Albernethy, B. 1993. *Attention*, In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds). *Handbook of research on sport psychology*, NY: Macmillan. Publishing Company
- Albinson, J.G. & Bull, S.J. 1998. *The mental game plan. A training program for all sports*. London, Ontario: Spodym Publishers
- Butler, Richard J. 1999. *Sports psychology in performance*. Great Britain: Biddles Ltd. Guilford and King's Lynn
- Costas I. Karageorghis, Peter C. Terry. 2011. *Inside Sport Psychology*. Australia: Human Kinetics
- Cox, R.H., 2007. *Sport psychology, concept & applications*. Boston: McGraw Hill
- Dallowey, M. 1993. *Concentration: Focus your mind, power your game*. Arizona: Optimal Performance Institute
- Harris, D.V.& Harris B.L. 1984. *The athlete's guide to sports psychology: mental skills for physical people*. NY: Leisure Press
- Nasution, Y. 1996. *Model program latihan mental bagi atlet, dalam Gunarsa, SD. Satiadharma, M.P. Soekasah(editor): Psikologi olahraga, teori dan praktik*. Jakarta: BPK Gunung Sahari
- Nideffer, R.M. 1993. *Concentration and attention control training: in J.M. Williams (Ed) Applied sport psychology: personal growth to peak performance (2nded.)*(pp. 243-261). Mountain View, CA: Mayfield
- Satiadharma, M.P. 2000. *Dasar dasar psikologi olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan
- Schmid, A & Peper, E. 1993. *Training strategies for concentration: In J.M. Williams (Ed). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (2nded.)*(pp. 243-261). Mountain View, CA: Mayfield
- Weinberg, R.S. 1988. *The mental advantage. Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Leisure Press
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 1995. *Foundation of sporty and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.