

Perbandingan Keterampilan Mental Pemain Bola Voli Putra dan Putri Universitas Nusantara PGRI Kediri

Wing Prasetya Kurniawan ¹⁾, Weda ^{2)*}, Ni Wayan Ary Rusitayanti ³⁾,
I Wayan Adnyana ⁴⁾

^{1) dan 2)} Universitas Nusantara PGRI Kediri,

^{3) dan 4)} Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

E-mail : ¹⁾ wingprasetya@unpkediri.ac.id, ²⁾ weda@unpkediri.ac.id,

³⁾ aryrusita22@gmail.com, ⁴⁾ iwayanadnyana749@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan keterampilan mental pada pemain Bola Voli putra dan putri Universitas Nusantara PGRI Kediri. Pelatih yang kurang memberikan perhatian khusus menjadi persoalan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *The One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 24 pemain dengan rincian 12 pemain putra dan 12 pemain putri yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri. Pemberian metode latihan *imagery* sebagai bahan untuk melatih keterampilan mental pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan mental pemain Bola Voli putra dan putri, diterima, dengan nilai t hitung $0,72 > t$ tabel $0,05$, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan *imagery* memberi pengaruh terhadap keterampilan pemain Bola Voli putra dan putri Universitas Nusantara PGRI Kediri. Hasil dari latihan *imagery* akan memberi dampak psikologi pada pemain seperti tingkat fokus pemain dan rasa percaya diri yang tinggi.

Kata kunci : psikologi; latihan *imagery*; bola voli

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the mental skills of male and female volleyball players at Nusantara University PGRI Kediri. Trainers who do not pay special attention are a problem in this study. This study used an experimental method with The One Group Pretest Posttest Design. The population in this study were 24 players with details of 12 male players and 12 female players who were members of the student activity unit at Nusantara University PGRI Kediri. Providing imagery training methods as material to train players' mental skills. The results showed that there was a significant difference between imagery training and improvement of the mental skills of male and female volleyball players, accepted, with a t count of $0,72 > t$ table of $0,05$, with a significance value of $0,000 < 0,05$, so that H_a was accepted. The conclusion of this study is that imagery training has an influence on the skills of male and female volleyball players at Nusantara University PGRI Kediri. The results of imagery training will have a psychological impact on players such as the level of player focus and high self-confidence.

Keywords : psychology; imagery exercises; volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga Bola Voli merupakan olahraga berbentuk permainan yang

Penulis Korespondensi : Weda, Universitas Nusantara PGRI Kediri

E-mail : weda@unpkediri.ac.id



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

dimainkan oleh enam orang pemain inti (Gunawan et al., 2016; Andara et al., 2021). Eksistensi dalam permainan Bola Voli ditunjukkan melalui kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan baik tingkat lokal, daerah, nasional bahkan internasional. Animo masyarakat tentang permainan Bola Voli sangat tinggi menunjukkan bahwa olahraga Bola Voli digemari dari berbagai kalangan (Pratama et al., 2019; Indrawathi et al., 2022). Pembinaan Bola Voli di daerah yang sudah tersistematis dan terorganisasi akan menghasilkan bibit pemain Bola Voli yang handal. Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi yang bertugas memberikan arahan dan aturan kepada semua pelaku Bola Voli sehingga kegiatan baik pembinaan tentang prestasi maupun pelaksanaan kejuaraan akan berjalan dengan baik. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang ada di Universitas Nusantara PGRI Kediri merupakan salah satu wadah dalam membina prestasi mahasiswa khususnya dibidang olahraga Bola Voli. Keikutsertaan dalam berbagai kejuaraan menandakan bahwa UKM Bola Voli Universitas Nusantara PGRI Kediri berhasil dalam membina prestasi Bola Voli mahasiswa baik tim putra maupun putri. Prestasi yang telah dicapai pada tahun 2017 tim putra berhasil juara pertama di kejuaraan UNIK Kediri Cup, tahun 2018 tim putra berhasil juara pertama di UBAYA Surabaya, sedangkan pada tahun 2018 tim putri berhasil juara pertama di LIVOMA UNS Solo, tahun 2019 berhasil juara kedua di LIVOMA UNS Solo, pada tahun 2022 tim putri berhasil juara pertama di POR UMS Solo, dan yang terakhir adalah tahun 2022 tim voli putri berhasil juara

kedua di POMPROV JATIM. Dilihat dari perolehan hasil prestasi tim voli putri mendominasi posisi juara dibandingkan dengan tim voli putra.

Prinsip dasar untuk mencetak tim Bola Voli berprestasi, pelatih atau pembina harus mampu meramu program latihan secara berencana, sistematis, dan progresif, yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang maksimal. Program latihan tersebut harus disusun dengan teliti dan disajikan secara cermat serta didukung disiplin yang tinggi oleh pelatih maupun atlet (Virgita et al., 2022; Yasa et al., 2022). Pelatih dalam memberikan latihan fisik dituntut untuk mengetahui dan memahami komponen kondisi fisik yang harus diprioritaskan dalam penanganannya, karena unsur kondisi fisik sangat menentukan prestasi yang maksimal. Pencapaian prestasi dalam Bola Voli tidak hanya terfokus pada unsur teknik, kondisi fisik, taktik melainkan mental psikologi juga hal yang penting untuk dilatihkan dalam tiap sesi latihan. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Harsono (1988) mengemukakan bahwa ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : 1) latihan fisik; 2) latihan teknik; 3) latihan taktik dan 4) latihan mental. Menurut Sukadiyanto (2005) mengatakan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.

Pada saat ini pemberian menu latihan, pelatih sudah memberikan ke empat unsur latihan tersebut, akan tetapi aspek yang paling penting dalam penentu keberhasilan adalah pada aspek

psikologis. Monty (2000) mengemukakan bahwa “Seringkali terdengar bahwa kekalahan dari atlet karena faktor psikologis mereka, tetapi jarang sekali kita mendengar komentar pelatih bahwa seorang atlet dapat memenangkan pertandingan disebabkan oleh aspek psikologis, jadi seolah-olah aspek psikologis ini memiliki atribusi negatif (*negative attribution*) bagi diri seorang atlet.” Maksud dari pendapat tersebut adalah bahwa faktor psikologis selalu menjadi alasan non teknis sebagai pertahanan diri dari kekalahan yang dialami oleh seorang atlet.

Salah satu strategi latihan mental yang dikenal yaitu dengan memberikan latihan *imagery training* yang harapannya akan mampu meningkatkan keterampilan pemain saat bertanding. Weinberg & Gould (2014) menyatakan bahwa latihan keterampilan psikologis yang dilatihkan secara sistematis dan konsisten akan menunjukkan peningkatan hasil yang diinginkan. Morris (2005) mengemukakan "*Imagery affect self-efficacy, which then produces changes in performance, or does imagery affect both performance and self efficacy directly.*" Pada penelitian yang dilakukan oleh Weinberg & Gould (2014) menyatakan bahwa program PST melalui *imagery training* efektif untuk dilatihkan dalam perenang gaya punggung.

Jadi dalam perspektif *imagery* ada suatu perbedaan yang dirasakan seseorang antara *imagery* secara tidak nyata (*internal imagery*) dan *imagery* secara nyata (*eksternal imagery*). Dalam *eksternal imagery*, seseorang dapat melihat dirinya sendiri melalui media di luar dirinya seperti melihat dari video/alat rekam, sedangkan *internal*

imagery, seseorang berimajinasi seolah-olah nyata melakukan suatu keterampilan. Jadi dapat disimpulkan pendapat di atas bahwa harus ada pemisahan antara perspektif *imagery* (*internal* dan *eksternal*) dan cara *imagery* (*visual imagery*, *kinestetik imagery*). Tetapi maksudnya, latihan *imagery* akan bekerja efektif ketika *kinestetik imagery* bersamaan dengan perspektif *imagery* (*internal* dan *eksternal*).

Permainan Bola Voli

Permainan voli akan berjalan baik apabila faktor pendukung permainan tersebut dikuasai dengan baik. Faktor-faktor yang harus dimiliki oleh seorang pemain atau atlet dalam olahraga bola voli di antaranya faktor fisik, teknik, taktik dan mental (Andik et al., 2019; Piyana et al., 2020). Terkait faktor fisik dan teknik tidak lepas dari kemampuan motorik seseorang. Pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan motorik yang berbeda. Kemampuan motorik merupakan karakteristik yang melekat pada diri seseorang (Fauziddin, 2018). Proses pendewasaan atlet dalam mendidik dan melatih dengan menggunakan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan Bola Voli, misalnya nilai kerjasama, percaya diri, tanggung jawab, keberanian dan sportivitas. Harapan dari proses pendewasaan ini yaitu untuk meraih prestasi setinggi-tingginya. Prestasi mampu diraih jika adanya latihan intensif yang terprogram dan membutuhkan pembinaan yang kontinu. Oleh karena itu tujuan yang terakhir tersebut hanya diminati oleh beberapa orang saja yang benar-benar konsen dibidang Bola Voli.

Psikologi kepelatihan

Psikologi kepelatihan adalah Ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman individu ataupun kelompok individu yang terjadi dalam proses interaksi antara pelatih dan atlet dan gejala-gejala yang timbul sebagai akibat perlakuan yang diberikan pelatih (Sumarjo, 2017). Sebagai seorang pelatih seyogyanya harus memahami kompetensi bidang psikologi latihan karena aspek ini merupakan salah satu aspek yang diberikan dalam unsur latihan. Istilah yang sering terdengar dalam dunia kepelatihan bahwa psikologi erat hubungannya dengan mental. Mental seorang atlet harus dilatih tiap sesi latihan, hal ini sangat penting mengingat dalam pembinaan mental akan membentuk keharmonisan kognisi, afeksi, konasi yang akan menjauhkan kelainan jiwa, dan mendorong berfungsinya kejiwaan secara optimal. Dalam pelaksanaan latihan mental dibagi menjadi dua yaitu tahap awal yang terdiri dari pernafasan, Konsentrasi, Relaksasi, Visualisasi, dan Pembinaan, sedangkan tahap lanjutan meliputi Semua teknik mental training harus terarah untuk menguatkan fungsi psikologik yang berhubungan dengan aspek kognisi, konatif, emosional.

Pendekatan yang bisa dilakukan pelatih kepada atletnya yaitu melalui pendekatan individual, sosiologik, interaktif, sistem, dan pendekatan multi-dimensional. Kesiapan mental bertanding tergantung pada individu atlet yang bersangkutan dalam menyiapkan diri sendiri secara emosional untuk bertanding. Sangat penting bagi atlet untuk dapat menguasai dan mengatur sendiri selama pertandingan yang menuntut konsentrasi. Mental yang kurang baik mengakibatkan permainan

atlet tidak terkontrol dengan baik dan kemampuan tidak keluar secara maksimal.

Kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Adawiyah, 2020). Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian, kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan.

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002). Menurut Mardatillah (2010), seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri : 1) mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya; 2) membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai; 3) tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakberhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri; 4) mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidakmampuan yang menghinggapinya; 5) mampu mengatasi

rasa kecemasan dalam dirinya; 6) tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya; 7) berpikir positif; dan 8) maju terus tanpa harus menoleh ke belakang. Menurut [Lauster \(2008\)](#), ada beberapa aspek dari kepercayaan diri : 1) keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya; 2) optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan; 3) obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi; 4) bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya dan 5) *rasional* yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Imagery

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

(masa lampau atau baru), tetapi *imagery* juga mengacu pada suatu objek atau kejadian yang belum tercapai. *Imagery* akan membawa orang untuk mengantisipasi kejadian di masa depan. [Vealey & Walter \(2015\)](#) mengemukakan bahwa "*Imagery can be defined as "using all the senses to recreate or create an experience in the mind."* Jadi menurut pendapat diatas bahwa *imagery* dapat didefinisikan sebagai penggunaan semua penginderaan dalam upaya perencanaan dan menciptakan suatu pengalaman dalam pikiran.

Kemampuan *imagery* (*imagery ability*) dalam olahraga yang berhubungan dengan gerak selalu dioperasikan oleh kemampuan *imagery* secara visual dan kinestetik seseorang sehingga penampilan akan semakin baik. Kombinasi antara *imagery* visual dan kinestetik akan memberikan dampak positif terhadap penampilan atlet. Jadi kemampuan *imagery* visual dan kinestetik sangat penting dalam belajar gerak dan penampilan dalam olahraga. Jika atlet dapat mengembangkan kemampuan *imagery* ini maka, atlet tersebut akan bisa mempelajari suatu keterampilan akan semakin mudah. Visual *imagery* berhubungan dengan proses informasi secara visual (nyata), jadi visual *imagery* bisa dikatakan sinonim dari "melihat" gerak atau berimajinasi dari pergerakan. Sedangkan informasi secara kinestetik merujuk pada informasi sensori ke seluruh tubuh seperti pergerakan otot atau sendi-sendi. Jadi *imagery* kinestetik berhubungan dengan pengalaman secara sensory atau "merasakan" gerak dari keterampilan.

Dalam eksternal *imagery*, seseorang dapat melihat dirinya sendiri melalui media diluar dirinya seperti melihat dari

video/alat rekam. Sebagai contoh, atlet melakukan suatu tugas gerak, kemudian direkam dan hasilnya di koreksi secara bersama-sama dengan pelatih. Babang et al. (2019) mendefinisikan internal *imagery* sebagai sebuah fenomena yang nyata yang diaktualisasikan melalui imajinasi/hayalan di dalam tubuh sehingga benar-benar fenomena itu nyata. Ada dua landasan dasar latihan dalam mengembangkan latihan *imagery* yaitu : Ketajaman, latihan ketajaman *imagery* dapat dilakukan misalnya melalui tiga tahapan, yaitu : 1) membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, misalnya membayangkan rumah sendiri; 2) membayangkan satu keterampilan khusus yang dimiliki dan 3) membayangkan keseluruhan penampilan secara baik.

Langkah-langkah ini dapat diprogram kembali secara lebih rinci tergantung dari kebutuhan individu yang bersangkutan. Keterkendalian (*controllability*), latihan mengendalikan perilaku juga dapat dilakukan melalui

tahapan dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks. Misalnya, seorang atlet dapat melakukan latihan *imagery* untuk : 1) mengendalikan keterampilan yang dimiliki; 2) mengendalikan keterampilannya pada saat atlet tersebut menghadapi lawan yang tangguh; 3) mengendalikan emosinya. Melalui latihan *imagery* untuk mengendalikan perilaku, secara bertahap seorang atlet akan lebih mampu mengendalikan perilakunya di lapangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The One Group Pretest Posttest Design* atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1
Desain Penelitian

<i>Pre-test</i>	Variabel Terikat	<i>Post-test</i>
Y ₁	X	Y ₂

Keterangan :

Y₁ : Pengukuran awal (*pre-test*)

X : Perlakuan (*treatment*)

Y₂ : Pengukuran akhir (*post-test*)

Penelitian ini menggunakan semua total populasi dengan jumlah 24 mahasiswa UKM Bola Voli Universitas Nusantara PGRI Kediri yang terdiri dari 12 Putra dan 12 Putri yang. Dalam penelitian ini sampel akan di bagi ke

dalam dua kelompok yaitu (1) kelompok A putra (latihan *imagery*), (2) kelompok B putri (latihan *imagery*) masing-masing kelompok berjumlah 12 mahasiswa. Pembagian kelompok berdasarkan hasil random. Pembagian kelompok dengan cara ini memungkinkan kemampuan relatif setara untuk tiap kelompok. Setelah terbagi menjadi dua kelompok, selanjutnya masing-masing kelompok diberi latihan *imagery*.

Proses penyusunan angket bertujuan untuk mendapatkan jawaban atas masalah pokok penelitian. Sebab itulah pertanyaan/pernyataan dalam angket disusun sebagai berikut : 1) menyusun kisi-kisi angket berdasarkan masalah penelitian; 2) menentukan indikator dari pokok permasalahan dan 3) melengkapi angket dengan petunjuk jawaban dari soal pertanyaan sehingga responden tidak menemukan kesulitan dalam memberikan jawabannya.

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

Tabel 2
Kisi-Kisi Angket

Variabel	Subvariabel	Indikator	Soal (+)	Soal (-)
Kepercayaan Diri	<i>Mood Profile and mood states</i>	Suasana hati	11,13,15	10,12,14
		Suasana lingkungan	17,19	16,18
		Stres		
	Sikap Positif	Percaya pada diri sendiri Menyadari kelebihan orang lain Serius menjalani latihan Keinginan memperbaiki diri Membantu orang lain Menghargai orang lain	31,33,35	32,34,36
	Konsistensi	Dapat mengatasi emosi Latihan sama dengan pertandingan Rutin latihan Dapat mempertahankan prestasi	21,23,25 27,29	22,24,26 28,30
	Optimis	Selalu ingin menang Dapat memperbaiki penampilan Percaya diri tinggi Mengatasi kesulitan	1,3,5,7,9	2,4,6,8

Untuk program latihan *imagery* berupa catatan *imagery (imagery log)*. Catatan *imagery* ini kadang-kadang mampu memberikan gambaran berupa

gerakan lambat sehingga mahasiswa dapat memahami bagaimana cara melakukan suatu keterampilan Bola Voli. Dengan menggunakan catatan

secara tertulis, mahasiswa dapat memonitoring suatu keterampilan. Hal ini merupakan sarana untuk memindahkan (*tranfering*) kondisi imajiner ke kondisi nyata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

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

Tabel 3
Hasil Uji Homogenitas Kelompok Putra dan Putri

Kelompok Penelitian		t-hitung	t-tabel
Kelompok putra	Kepercayaan diri	0,08	2,00
Kelompok putri	Kepercayaan diri	0,10	2,00

Mengamati hasil perhitungan uji homogenitas kedua kelompok penelitian pada tabel di atas, hasil pengujian menunjukkan t hitung (0,08) dan (0,10) lebih kecil dari t tabel pada taraf nyata 0,05 (60) = 4,60. Dengan demikian, maka semua kelompok tersebut homogen. Langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas dari

tiap-tiap kelompok penelitian. Oleh karena sampel masih di dalam kelompok kecil maka uji normalitas tes dilakukan dengan uji *Lilliefors*. Hasil pengujian ini akan menentukan pendekatan mana yang akan digunakan dalam menganalisa data. Adapun hasil uji normalitas *Lilliefors* kedua kelompok penelitian dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas Kelompok Putra dan Putri

Kelompok Penelitian		L tabel	L_a	Kesimpulan
Kelompok putra	Kepercayaan diri	0,1618	-0,1600	Normal
Kelompok putri	Kepercayaan diri	0,1618	-0,1030	Normal

Berdasarkan tabel di atas, maka diketahui L_a dari kelompok latihan *imagery* untuk kelompok putra sebesar -0,1600. Kelompok putri diperoleh L_a dari latihan *imagery* sebesar 0,1030, dalam tarat nyata (α) = 0,05 (30) dari nilai kritis L didapat angka 0,1618. Ternyata hasil perhitungan kedua variable tersebut menunjukkan bahwa

kedua kelompok ini berdistribusi normal, oleh karena itu perhitungan statistik yang digunakan adalah statistik parametrik.

Untuk melihat apakah latihan *imagery* mempunyai pengaruh terhadap kepercayaan diri, maka langkahnya adalah menggunakan uji perbedaan 2 rata-rata : uji 2 pihak. Hasil

penghitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Hasil Uji t Kelompok Putra dan Putri

Kelompok Penelitian		t-hitung	t-tabel
Kelompok putra	Kepercayaan diri	0,09	2,00
Kelompok putri	Kepercayaan diri	0,11	2,00

Pada kelompok putra diperoleh t hitung untuk kepercayaan diri diperoleh sebesar 0,09. Diketahui $\alpha=0,05$, $(1-1/2 \alpha)=0,975$ dengan $dk (n1+n2-2)=58$. t 0,975 dengan $dk=58$ dari daftar distribusi student adalah 2,00. Kriteria pengujian adalah, H_0 diterima jika t hitung terletak diantara -2,00 dan 2,00 dan jika H_0 ditolak jika t mempunyai harga-harga lain. Jadi t hitung untuk kepercayaan diri sebesar 0,09 berada diantara daerah penerimaan, sehingga H_0 diterima, maka latihan *imagery* akan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

Pada kelompok putri diperoleh t hitung untuk kepercayaan diri diperoleh sebesar 0,11. Diketahui $\alpha=0,05$ $(1-1/2$

$\alpha)=0,975$ dengan $dk (n1+n2-2)=58$. t 0,975 dengan $dk=58$ dari daftar distribusi student adalah 2,00. Kriteria pengujian adalah H_0 diterima jika t hitung terletak diantara -2,00 dan 2,00 dan jika H_0 ditolak jika t mempunyai harga-harga lain. Jadi t hitung untuk kepercayaan diri sebesar 0,11 berada diantara daerah penerimaan, sehingga H_0 diterima, maka latihan *imagery* akan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

Untuk melihat perbedaan pengaruh latihan *imagery* kelompok putra dan putri terhadap kepercayaan diri, maka data akan di hitung dengan uji perbedaan 2 rata rata berpasangan, dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6
Hasil Uji Beda Kelompok Putra dan Putri

Perlakuan	Uji t	Value	t tabel	Keterangan
Kelompok A dan B dengan latihan <i>imagery</i>	0,72	0,27	0,05	Signifikan

Setelah penghitungan uji perbedaan latihan *imagery* kelompok putra dan putri terhadap keterampilan mental diperoleh $Sig\ 0,05 < 0,72$, hal ini H_0 diterima (signifikan), maka ada perbedaan pengaruh antara latihan *imagery* antara kelompok putra dan putri terhadap keterampilan mental.

Berdasarkan hasil pengukuran tes awal dan akhir pada keterampilan mental

mahasiswa UKM Bola Voli putra dan putri, menunjukkan adanya peningkatan yang berarti terhadap kepercayaan diri serta adanya perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *imagery* yang diberikan kepada kelompok putra maupun putri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nopiyanto et al. (2022) yang menghasilkan efek positif *imagery*

terhadap kepercayaan diri dengan peningkatan 60%. Dari hasil penelitian ini dapat ditemukan satu hal bahwa jika kepercayaan diri pemain Bola Voli meningkat, akan diikuti dengan meningkatnya keterampilan pemain Bola Voli. Latihan *imagery* akan berdampak pada unit stimulus dan unit respon seorang pemain terhadap keterampilan. Ini sesuai dengan penelitian [Sufriyanto & Putra \(2019\)](#) dengan hasil penelitian yang menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri. Stimulus ini memberi informasi yang relatif terhadap isi dari keterampilan, sedangkan respon memberi informasi terhadap respon individu terhadap situasi yang dialami oleh pemain. Sebagai contoh, pemain Bola Voli akan melakukan *jump service* dan pemain tersebut sudah suatu keterampilan atau penampilan dalam suatu latihan atau pertandingan, unit stimulus pemain seakan-akan sedang melihat dirinya sendiri dan melihat orang lain serta dapat merasakan kerumunan penonton, sedangkan unit respon pemain berdampak pada meningkatnya denyut nadi, berkeringat, dan perasaan mual.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, berikut ini paparan kesimpulan penelitian, sebagai berikut : 1) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap keterampilan mental pada mahasiswa UKM Bola Voli Universitas Nusantara PGRI Kediri; 2) terdapat perbedaan pengaruh pemberian latihan *imagery* dimana pemain putri lebih baik dibandingkan dengan pemain putra terhadap hasil keterampilan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135-148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Andara, M. S., Ratimiasih, Y., & Hudah, M. (2021). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli di Klub Bina Taruna Kota Semarang Tahun 2021. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 2(1), 8–13. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v2i1.3531>
- Andik, I., Adnyana, I., Prananta, I., Santika, I., Saputra, I., & Pranata, K. (2019). Pelatihan Lari Kijang Jarak 1 Meter 8 Repetisi 5 Set Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Siswa Putra Kelas VIII SMP Nasional Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 122-127. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3344561>
- Babang, V., Margiani, K., & Abdullah, Z. (2020, February 24). Pengaruh Penerapan Metode Mental Imagery terhadap Teknik Guntingan Pada Atlet Perisai Diri MTS Negeri Kupang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 67-76. <https://doi.org/https://doi.org/10.33558/motion.v10i1.1965>
- Fauziddin, Moh. (2018). Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus melalui Teknik Mozaik pada Anak Kelompok B di TK Perdana Bangkinang Kota. *Journal of Studies in Early Childhood Education (J-SECE)*, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 1-12, feb.

2018. ISSN 2615-5389. Available at: <<https://www.e-journal.ivet.ac.id/index.php/sece/article/view/581>>. Date accessed: 29 aug. 2023. doi: <https://doi.org/10.31331/sece.v1i1.581>
- Gunawan, I. P. A., Dewi, I. K. A., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Meloncati Rintangan Setinggi 50 cm ke Kiri ke Kanan 10 Repetisi 3 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Mengwi Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 52-60. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i2.194>
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma
- Indrawathi, N. L. P., Citrawan, I. W., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Kombinasi Metode Drill terhadap Hasil Belajar Servis Bola Voli . *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 216-222. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.237>
- Lauster, P. (2008). *Tes kepribadian*. Ed. Cet. 8. Jakarta : Bumi Aksara
- Mardatillah. (2010). *Pengembangan Diri*. STIE Balikpapan : Madani
- Monty, S. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan
- Morris, T., Spittle, M., And Watt, A. (2005). *Imagery In fumtl. Shoal of Human Movement, Recreation, and Performance and Centre for Ageing, Rehabililation, Exercise and Sport*. Victoria University. Human Kinetics
- Nopiyanto, Y., alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48-57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, . I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 7-11. Retrieved from <https://jurnal.stkipggritrenngalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>
- Pratama, I., Dei, A., Perdana, A., Santika, I., Adnyana, I., & Citrawan, I. (2019). Pelatihan Drill Smash 12 Repitisi 3 Set terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 2 Mengwi Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 128-135. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3344563>
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukardi. (2015). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Sumarjo. (2017). Peran Psikologi Olahraga dan Kepelatihan dalam Olahraga. *Majalah Ilmiah Warta Dharmawangsa*, 51. <https://doi.org/10.46576/wdw.v0i51.244>

- Supfriyanto, A., & Putra, Y. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Mental terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci. *Jurnal Riset Psikologi*, 3. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i3.6108>
- Vealey, R. S., & Forlenza, S. (2015). Understanding and using *imagery* in sport. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied sport psychology : Personal growth for peak performance* (pp. 240-273). New York, NY : McGraw-Hill
- Virgita, N. P., Subekti, M., Sumerta, I. K., Dewi, I. A. K. A., Prananta, I. G. N. A. C., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Mencengkeram Handgrip dengan Beban Tekanan 20 kg terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tangan. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 61–69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124865>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
- Yasa, I. G. P. S., Subekti, M., Sumerta, I. K., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Barrier Jump Setinggi 50 Cm 10 Repetisi 4 Set terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6489358>