

Survei Kemampuan Imagery Atlet Universitas Negeri Malang Menggunakan The Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ)

Asrofi Samsuduha^{1*}, Kurniati Rahayuni¹, Roesdiyanto¹

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Malang, Indonesia

*Corresponding author: samsu.duha8686@gmail.com

Abstrak

The purpose of this study is to measure the extent of imagery ability among athletes participating in both sports clubs (UKM) and non-UKM at Universitas Negeri Malang. Imagery is a psychological activity triggered by the physical characteristics of an object, whether permanent or temporary, from a perceptual perspective. The Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ) is a measurement tool used to assess the level of imagery ability in each athlete. However, SIAQ cannot be directly used in Indonesia as its items are still in English. Efforts to adapt the SIAQ questionnaire into Indonesian have been undertaken through validation by experts using qualitative test adaptation methods. A total of 43 athletes completed the SIAQ questionnaire. The analysis of athlete imagery ability data using SIAQ revealed that non-UKM athletes had higher average imagery abilities compared to those participating in UKM. Furthermore, in the measurable sports category, athletes displayed higher average imagery ability scores, followed by those in gaming and martial arts categories. Additionally, in each sports discipline, cricket exhibited the highest average imagery ability score, followed by soccer, taekwondo, handball, silat, athletics, karate, volleyball, tennis, basketball, muaythai, and hockey.

Kata Kunci: Imagery, SIAQ, Athlete

Abstract

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur sejauh mana kemampuan imagery atlet UKM maupun non UKM yang ada di Universitas Negeri Malang, imagery adalah aktivitas psikologis yang dipicu oleh karakteristik fisik suatu objek, baik itu sifatnya permanen maupun sementara dari sudut pandang perseptual. The Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ) adalah alat ukur untuk mengukur tingkat kemampuan imagery pada setiap atlet olahraga. SIAQ belum dapat digunakan di Indonesia karena item-itemnya masih dalam bahasa Inggris. Upaya untuk mengadaptasi bahasa kuesioner SIAQ telah dilakukan melalui validasi oleh ahli dengan metode adaptasi tes yang divalidasi secara kualitatif. Sebanyak 43 Atlet telah mengisi kuesioner SIAQ. Hasil analisis data kemampuan imagery atlet dengan SIAQ ditemukan bahwa rata-rata nilai kemampuan imagery atlet non UKM memiliki rata-rata kemampuan imagery yang lebih tinggi dibandingkan atlet yang mengikuti UKM, sedangkan dalam kategori olahraga terukur memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi disusul oleh olahraga permainan dan bela diri, dalam temuan lain di setiap cabang olahraga kemampuan imagery dengan nilai rata-rata tertinggi adalah cabang olahraga cricket dengan diikuti oleh sepak bola, taekwondo, bola tangan, pencak silat, atletik, karate, bola voli, tenis lapangan, bola basket, muaythai, dan hockey.

Keywords: Imagery, SIAQ, Atlet

Received: xx mm yyyy

Revised: xx mm yyyy

Accepted: xx mm yyyy

Published: xx mm yyyy

PENDAHULUAN

Pengetahuan mengenai ilmu olahraga memiliki dampak yang signifikan bagi setiap negara yang memiliki jumlah atlet yang cukup besar. Di Indonesia, upaya peningkatan dukungan terhadap pengetahuan dan teknologi olahraga terus dilakukan dengan tujuan meningkatkan performa atlet. Kesuksesan seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Faktor-faktor tersebut meliputi aspek internal dan eksternal atlet, seperti fisik, psikis, teknik, taktik, peran pelatih, fasilitas latihan, jenis latihan, interaksi sosial, dan lainnya. Upaya terus dilakukan untuk memperkuat setiap komponen ini guna mendukung perkembangan olahraga di Indonesia (Festiawan, 2020).

Dalam pertandingan yang sebenarnya atlet sering kali banyak mengalami perubahan pada mentalnya, sehingga dalam olahraga kondisi psikologis atau mental atlet sangat berpengaruh saat kondisi pertandingan. Banyak penelitian menunjukkan pentingnya peran faktor psikologis dalam meningkatkan kemampuan atlet menghadapi situasi pertandingan. (Effendi, 2016). Faktor mental merupakan bagian dari dimensi psikologis atlet yang penting untuk mencapai prestasi. (Linggar *et al.*, 2021). Namun, di Indonesia, belum ada dasar etika yang resmi ditetapkan untuk praktik psikologi olahraga. Standar, kualifikasi, dan kompetensi yang dibutuhkan untuk memberikan intervensi psikologis kepada atlet juga belum terdefinisi dengan jelas. Pedoman pasti tentang cara melakukan praktik atau layanan psikologi olahraga masih belum tersedia. (Rahayuni, 2016).

Di Indonesia, praktik psikologi olahraga masih terpusat pada pemberian intervensi mental untuk mencapai performa unggul dalam olahraga, seperti relaksasi, *visualisasi*, *self-talk*, dan teknik serupa lainnya. (Rahayuni *et al.*, 2013). Sehingga latihan untuk meningkatkan kondisi psikologi atlet sangat penting dilakukan. Untuk melatih kondisi psikologis atlet, pelatih dan atlet dapat menerapkan berbagai latihan keterampilan psikologis guna meningkatkan kepercayaan diri. Salah satu metode yang bisa digunakan adalah latihan *imagery*. (Komarudin, 2015). Misalnya saja atlet *petanque* dapat meningkatkan kemampuan menembaknya dengan menggunakan latihan *imagery* untuk melatih mental atletnya (Perdana *et al.*, 2022).

Latihan *imagery*, atau yang dikenal sebagai *imagery* mental, adalah bentuk latihan mental yang melibatkan pemikiran dan visualisasi gerakan dalam pikiran. (Adi, 2016). Penggunaan *imagery* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kinerja dan keterampilan psikologis atlet dalam berbagai cabang olahraga, seperti hockey (Khofifah *et al.*, 2022) bola basket, senam, bola voli, sepak bola, dan lainnya (Sabila *et al.*, 2022). Sebagai contoh, seorang pemain bola voli dapat menggunakan *imagery* sebagai bagian dari persiapan mental sebelum pertandingan. Dalam imajinasinya, atlet tersebut memvisualisasikan dirinya melakukan pukulan *smash* dengan kekuatan dan ketepatan yang maksimal. Dia membayangkan dirinya berada di tengah lapangan, dikelilingi oleh sejumlah penonton yang hadir di tribun, menantikan dimulainya pertandingan (Nopiyanto *et al.*, 2022). Melalui proses latihan *imagery* ini, atlet dapat mengatur gerakan yang sesuai dengan anggota tubuh yang digunakan. Anggota tubuh, yang bekerja dengan syaraf, akan terbiasa dengan teknik yang divisualisasikan. (Amin *et al.*, 2022).

Sebelum dilakukan latihan *imagery* terhadap atlet, seorang pelatih harus mengetahui terlebih dahulu arti dari *imagery*. *Imagery* adalah suatu teknik yang digunakan dalam pelatihan mental, yang dapat dijelaskan sebagai proses kreatif mental yang dilakukan secara sengaja dan sadar, dengan tujuan membentuk persepsi atau konsepsi tentang sesuatu melalui pembentukan gambaran mental kreatif di dalam pikiran seseorang (Juriana, 2012). Dalam *imagery* sendiri terdapat aplikasi yang dapat mengukur kemampuan *imagery* seseorang, sejalan dengan kebutuhan tersebut, telah dikembangkan *the Sport Imagery Ability Questionnaire* (SIAQ). SIAQ dirancang untuk mengukur kemampuan membayangkan berbagai konten yang sering digunakan atlet dalam olahraga mereka (misalnya, keterampilan, strategi, tujuan, perasaan dan emosi, dan menguasai situasi sulit). SIAQ dapat digunakan untuk menilai kemampuan membayangkan atlet yaitu (kemudahan membayangkan) dari konten khusus olahraga ini sebagai penilaian satu kali atau memantau bagaimana kemampuan membayangkan dapat berubah dari waktu ke waktu (Cumming & Williams, 2014).

Untuk memenuhi kebutuhan kuesioner psikologis dalam konteks olahraga, dapat dilakukan penelitian adaptasi dan standardisasi SIAQ untuk budaya Indonesia. Adaptasi tes merujuk pada serangkaian penelitian psikometrik untuk menyesuaikan sebuah tes dengan budaya lokal, termasuk proses penerjemahan dari bahasa asal ke dalam bahasa Indonesia. (Rahayuni *et al*, 2013). Langkah-langkah adaptasi mencakup: (1) menyesuaikan bahasa atau menerjemahkan item tes ke dalam bahasa lokal, (2) menyesuaikan atau menerjemahkan pedoman prosedur tes ke dalam bahasa lokal, (3) menganalisis reliabilitas dan validitas hasil terjemahan, dan (4) mengembangkan norma lokal. (Gudmundsson, 2009).

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menilai kemampuan *imagery* pada atlet UKM dan Non UKM olahraga yang berada di lingkungan Universitas Negeri Malang. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif non-eksperimental yang menggunakan pendekatan deskriptif. Populasi dan sampel terdiri dari mahasiswa yang juga merupakan atlet olahraga di Universitas Negeri Malang, dengan jumlah minimal 30 atlet dengan tingkatan elit maupun amatir. Sebanyak 43 atlet berpartisipasi dalam penelitian ini. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan teknik sampling kuota, yang ditandai dengan pemilihan anggota sampel pada tingkat tertentu dengan jumlah dan karakteristik tertentu. (Ahyar *et al.*, 2020).

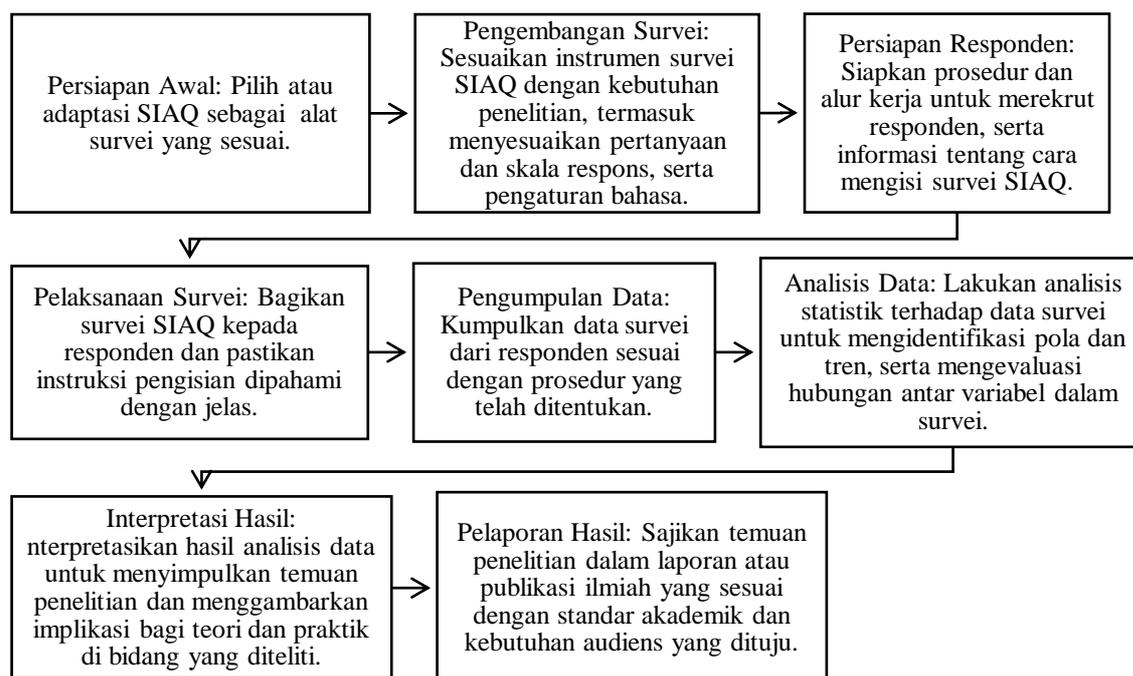
Instrumen pada penelitian ini adalah *the Sport Imagery Ability Questionnaire* (SIAQ) (Williams & Cumming, 2011). Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner

survei. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengelompokan dan perhitungan persentase.

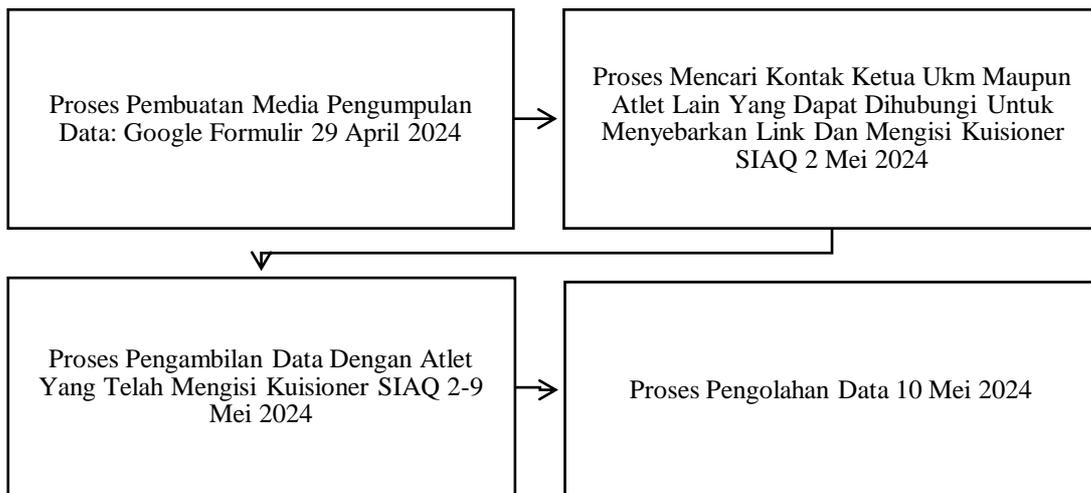
Informasi Penilaian SIAQ

Terdapat dua cara yang berbeda dalam penilaian SIAQ yang pertama adalah bedakan kemampuan *imagery* olahraga Item dirata-rata untuk membentuk lima subskala terpisah sebagai berikut: 1) kemampuan *imagery* keterampilan = Item 3 + Item 8 + Item 12 /3, 2) kemampuan *imagery* strategi = Item 1 + Item 6 + Item 13 /3, 3) kemampuan *imagery* sasaran = Item 5 + Item 9 + Item 14 /3, 4) kemampuan *imagery* mempengaruhi = Item 4 + Item 7 + Item 11 /3, dan 5) kemampuan *imagery* penguasaan = Item 2 + Item 10 + Item 15 /3. Cara kedua adalah ukuran kemampuan global *imagery* olahraga ke-15 item dirata-rata untuk menghasilkan satu skor yang mencerminkan kemampuan *imagery* sebagai berikut: kemampuan global *imagery* olahraga = Item 1 + Item 2 + Item 3 + Item 4 + Item 5 + Item 6 + Item 7 + Item 8 + Item 9 + Item 10 + Item 11 + Item 12 + Item 13 + Item 14 + Item 15 / 15.

Gambar 1 Diagram Proses Penelitian



Gambar 2 Diagram Proses Pengambilan Data



Tabel 1 Validasi oleh Ahli Instrumen SIAQ Bahasa Indonesia

Nama	Ahli	Masukan/Saran	kesimpulan
Asmaul Husna, S.S	Bahasa	Terdapat beberapa koreksi terjemahan bahasa pada item 5, 9, 10, 12, 13,15	Disetujui dengan beberapa revisi
Drs. Supriatna, M.Pd	Psikologi	Melakukan saran terhadap penerjemahan kata <i>imagery</i> dengan citra, pengartian makna <i>imagery</i> dalam instruksi SIAQ, dan menyetujuan setiap item soal	Disetujui
Angga Yuni M., S.Psi., M.Si	Psikologi	Memberikan komentar pada item soal nomor 4, 10, 12, 13	Disetujui dengan revisi dan menanyakan masukan ke dosen pembimbing

Tabel 2 Demografi Karakteristik Partisipan

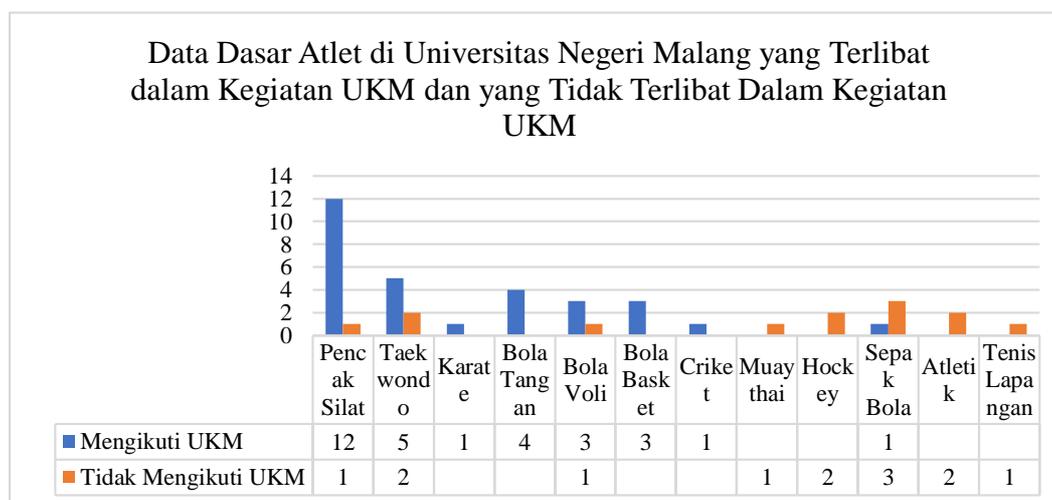
Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Fakultas		
FIP	0	0%
FS	2	4,7%
FMIPA	1	2,3%
FEB	0	0%
FT	2	4,7%
FIK	37	86%

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
FIS	0	0%
Fpsi	0	0%
FK	0	0%
FV	0	0%
Pascasarjana	1	2,3%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	72,1%
Perempuan	12	27,9
Cabang Olahraga		
Pencak Silat	13	30%
Taekwondo	7	16%
Karate	1	2%
Bola Tangan	4	9%
Bola Voli	4	9%
Bola Basket	3	7%
Criquet	1	2%
Muaythai	1	2%
Hockey	2	5%
Sepak Bola	4	9%
Atletik	2	5%
Tenis Lapangan	1	2%
Apakah mengikuti UKM di Universitas Negeri Malang		
Ya	30	69,8%
Tidak	13	30,2%

(1)

HASIL

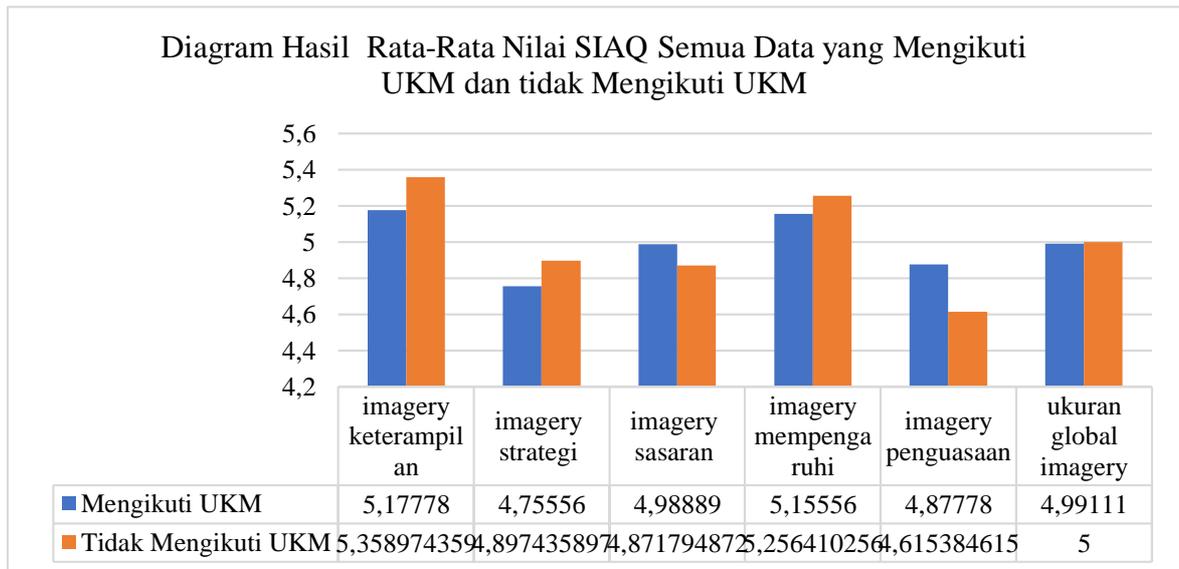
1. Karakteristik Data Dasar Atlet Di Universitas Negeri Malang yang Terlibat dalam Kegiatan UKM dan yang Tidak Terlibat Dalam Kegiatan UKM



Gambar 3. Diagram Data Dasar Atlet di Universitas Negeri Malang yang Terlibat dalam Kegiatan UKM dan yang Tidak Terlibat Dalam Kegiatan UKM

2. Analisis Data Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian survei mengenai kemampuan *imagery* pada atlet di Universitas Negeri Malang. Survei *imagery* dilakukan dengan menggunakan *the Sport Imagery Ability Questionnaire* (SIAQ). Hasil data dari kuisioner yang menggunakan SIAQ menunjukkan:



Gambar 4. Diagram Hasil Rata-Rata Nilai SIAQ Semua Data yang Mengikuti UKM dan tidak Mengikuti UKM

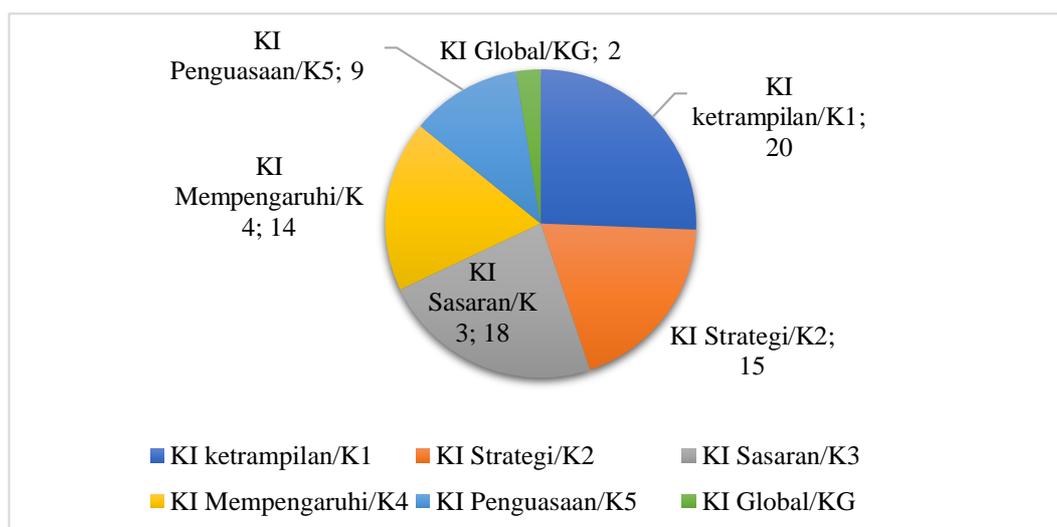
Tabel 3. Rata-rata Nilai Kemampuan Imagery Setaip Kategori Olahraga

Kategori Olahraga	K1	K2	K3	K4	K5	KG
Bela Diri	4,885531	4,684066	4,608059	4,889194	4,765568	4,766484
Permainan	5,146826	4,626984	4,662698	5,246032	4,373016	4,811111
Terukur	5,5	5,5	4,5	5	5	5,1

Tabel 4. Rata-rata Nilai Kemampuan Imagery Setaip Cabang Olahraga

Cabang Olahraga	K1	K2	K3	K4	K5	KG
Pencak Silat	5,25641	4,974359	5,384615	5,128205	4,871795	5,123077
Taekwondo	5,619048	4,761905	5,380952	5,761905	5,52381	5,409524

Cabang Olahraga	K1	K2	K3	K4	K5	KG
Karate	5	5	3,666667	5,333333	5	4,8
Muaythai	3,666667	4	4	3,333333	3,666667	3,733333
Bola Tangan	5,416667	4,916667	5,083333	5,416667	4,833333	5,133333
Bola Voli	4,666667	4,5	4,416667	4,5	4,416667	4,5
Bola Basket	4,111111	3,888889	3,888889	4,222222	4,111111	4,044444
Criket	5,666667	5,666667	6	6,666667	4,666667	5,733333
Hockey	5,666667	3,166667	4	5,666667	3,333333	4,366667
Sepak Bola	5,833333	5,583333	5,25	5,583333	5,25	5,5
Tenis Lapangan	4,666667	4,666667	4	4,666667	4	4,4
Atletik	5,5	5,5	4,5	5	5	5,1



Gambar 5. Diagram keseluruhan Kemampuan Imagery SIAQ

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kemampuan *imagery* antara atlet yang aktif dalam UKM olahraga dan yang tidak aktif. Atlet yang terlibat dalam UKM olahraga cenderung memiliki rata-rata lebih rendah dalam kemampuan *imagery* keterampilan dengan rata-rata 5,17 dibandingkan 5,35 untuk yang tidak mengikuti UKM. Kemampuan *imagery* strategi adalah 4,75 untuk yang mengikuti UKM dan 4,89 untuk yang tidak mengikuti UKM. Kemampuan *imagery* mempengaruhi adalah 5,15 untuk yang mengikuti

UKM dan 5,25 untuk yang tidak mengikuti UKM. Kemampuan *imagery* secara global adalah 4,99 untuk yang mengikuti UKM dan 5 untuk yang tidak mengikuti UKM. Sedangkan kemampuan *imagery* sasaran adalah 4,98 untuk yang mengikuti UKM dan 4,87 untuk yang tidak mengikuti UKM, serta kemampuan *imagery* penguasaan adalah 4,87 untuk yang mengikuti UKM dan 4,61 untuk yang tidak mengikuti UKM.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan tiga kategori olahraga: olahraga bela diri, olahraga permainan, dan olahraga terukur. Hasil rata-rata menunjukkan bahwa olahraga terukur memiliki nilai rata-rata yang tinggi, dengan kemampuan *imagery* keterampilan sebesar 5,5, kemampuan *imagery* strategi 5,5, kemampuan *imagery* sasaran 4,5, kemampuan *imagery* mempengaruhi 5, kemampuan *imagery* penguasaan 5, dan kemampuan *imagery* secara global 5,1. Untuk olahraga bela diri, nilai rata-rata kemampuan *imagery* keterampilan adalah 4,88, dan untuk olahraga permainan adalah 5,14. Kemampuan *imagery* strategi rata-rata adalah 4,68 untuk olahraga bela diri dan 4,62 untuk olahraga permainan. Kemampuan *imagery* sasaran rata-rata adalah 4,6 untuk olahraga bela diri dan 4,66 untuk olahraga permainan. Kemampuan *imagery* mempengaruhi rata-rata adalah 4,88 untuk olahraga bela diri dan 5,24 untuk olahraga permainan. Kemampuan *imagery* penguasaan rata-rata adalah 4,76 untuk olahraga bela diri dan 4,37 untuk olahraga permainan. Kemampuan *imagery* secara global rata-rata adalah 4,76 untuk olahraga bela diri dan 4,81 untuk olahraga permainan.

Berdasarkan nilai tertinggi, urutan pencapaian kemampuan *imagery* keterampilan dalam berbagai cabang olahraga adalah sebagai berikut: sepak bola menempati posisi teratas dengan nilai 5,83, diikuti oleh cricket dan hockey dengan nilai masing-masing 5,66. Taekwondo berada di posisi berikutnya dengan nilai 5,61, kemudian atletik dengan nilai 5,5. bola tangan mendapatkan nilai 5,41, diikuti oleh pencak silat dengan nilai 5,25, karate dengan nilai 5, dan muaythai dengan nilai 3,66. Bola voli dan tenis lapangan masing-masing memperoleh nilai 4,66, diikuti oleh bola basket dengan nilai 4,11.

Berdasarkan nilai tertinggi, urutan pencapaian kemampuan *imagery* strategi dalam berbagai cabang olahraga adalah sebagai berikut: cricket menempati posisi teratas dengan nilai 5,67, diikuti oleh sepak bola dengan nilai 5,58, dan atletik dengan nilai 5,5. Karate mendapatkan nilai 5, diikuti oleh pencak silat dengan nilai 4,97, dan bola tangan dengan nilai 4,92. Taekwondo memperoleh nilai 4,76, diikuti oleh tenis lapangan dengan nilai 4,67, dan bola voli dengan nilai 4,5. Muaythai mendapatkan nilai 4, sementara bola basket memiliki nilai 3,89, dan hockey berada di posisi terakhir dengan nilai 3,17.

Berdasarkan nilai tertinggi, urutan pencapaian kemampuan *imagery* sasaran dalam berbagai cabang olahraga adalah sebagai berikut: cricket menempati posisi teratas dengan nilai

6, diikuti oleh pencak silat dengan nilai 5,38, dan taekwondo dengan nilai 5,38. Sepak bola mendapatkan nilai 5,25, diikuti oleh bola tangan dengan nilai 5,08, dan atletik dengan nilai 4,5. Bola voli memperoleh nilai 4,42, diikuti oleh muaythai, hockey, dan tenis lapangan, masing-masing dengan nilai 4. Bola basket mendapatkan nilai 3,89, dan karate berada di posisi terakhir dengan nilai 3,67.

Berdasarkan nilai tertinggi, urutan pencapaian kemampuan *imagery* mempengaruhi dalam berbagai cabang olahraga adalah sebagai berikut: cricket menempati posisi teratas dengan nilai 6,67, diikuti oleh hockey dengan nilai 5,67, dan taekwondo dengan nilai 5,76. Sepak bola mendapatkan nilai 5,58, diikuti oleh bola tangan dengan nilai 5,42, dan karate dengan nilai 5,33. Pencak silat memperoleh nilai 5,13, diikuti oleh atletik dengan nilai 5, dan tenis lapangan dengan nilai 4,67. Bola voli mendapatkan nilai 4,5, diikuti oleh bola basket dengan nilai 4,22, dan muaythai berada di posisi terakhir dengan nilai 3,33.

Berdasarkan nilai tertinggi, urutan pencapaian kemampuan *imagery* penguasaan dalam berbagai cabang olahraga adalah sebagai berikut: taekwondo menempati posisi teratas dengan nilai 5,52, diikuti oleh sepak bola dengan nilai 5,25, dan karate serta atletik masing-masing dengan nilai 5. Pencak silat memperoleh nilai 4,87, diikuti oleh bola tangan dengan nilai 4,83, dan cricket dengan nilai 4,67. Bola voli mendapatkan nilai 4,42, diikuti oleh bola basket dengan nilai 4,11, dan tenis lapangan dengan nilai 4. Hockey memperoleh nilai 3,33, dan muaythai berada di posisi terakhir dengan nilai 3,67.

Berdasarkan nilai tertinggi, urutan pencapaian kemampuan *imagery* secara global dalam berbagai cabang olahraga adalah sebagai berikut: cricket menempati posisi teratas dengan nilai 5,73, diikuti oleh sepak bola dengan nilai 5,5, dan taekwondo dengan nilai 5,41. Bola tangan memperoleh nilai 5,13, diikuti oleh pencak silat dengan nilai 5,12, dan atletik dengan nilai 5,1. Karate mendapatkan nilai 4,8, diikuti oleh bola voli dengan nilai 4,5, dan tenis lapangan dengan nilai 4,4. Hockey memperoleh nilai 4,37, diikuti oleh bola basket dengan nilai 4,04, dan muaythai berada di posisi terakhir dengan nilai 3,73.

Dalam penelitian ini, penggunaan instrumen SIAQ sebagai alat ukur untuk mencari kemampuan *imagery* olahraga seorang atlet, tidak menutup kemungkinan dalam satu atlet hanya memiliki nilai yang tinggi dalam satu kemampuan *imagery*, diperoleh data seperti data diatas diketahui bahwa SIAQ dapat memperoleh dua atau lebih nilai yang tinggi dalam satu atlet, terdapat 20 atlet yang memiliki kemampuan *imagery* keterampilan, terdapat 15 atlet yang memiliki kemampuan *imagery* strategi, terdapat 18 atlet yang memiliki kemampuan *imagery* sasaran, terdapat 14 atlet yang memiliki kemampuan *imagery* mempengaruhi, terdapat 9 atlet yang memiliki kemampuan *imagery* penguasaan, dan terdapat 2 atlet yang memiliki

kemampuan *imagery* secara global. Hal ini mengakibatkan kemampuan *imagery* setiap atlet memungkinkan untuk tidak memiliki kesamaan dalam setiap individu atlet, sehingga *imagery* seorang atlet perlu dilakukan secara berkala untuk melihat setiap perkembangan atau penurunan yang dialami oleh atlet.

Dalam SIAQ terdapat lima kemampuan yaitu kemampuan *imagery* keterampilan mengukur kemampuan atlet untuk membayangkan keterampilan teknis yang spesifik dan tindakan yang terkait dengan olahraga mereka. Ini termasuk visualisasi gerakan yang tepat, teknik yang benar, dan detail teknis lainnya yang diperlukan untuk melakukan keterampilan dengan sempurna (Morris *et al.*, 2005). Kemampuan *imagery* strategi mengukur kemampuan untuk membayangkan strategi dan taktik yang akan digunakan dalam kompetisi. Ini melibatkan visualisasi rencana permainan, pengambilan keputusan, dan bagaimana mengatasi lawan dalam situasi kompetitif (Martin *et al.*, 1999). Kemampuan *imagery* sasaran mengukur kemampuan untuk membayangkan pencapaian tujuan yang spesifik. Ini mencakup visualisasi tujuan jangka pendek dan jangka panjang, seperti memenangkan pertandingan atau mencapai target tertentu dalam latihan atau kompetisi (Munroe *et al.*, 2000). Kemampuan *imagery* mempengaruhi mengukur kemampuan untuk membayangkan dan mengelola emosi yang terkait dengan kinerja olahraga. Ini melibatkan pembayangan perasaan positif seperti kegembiraan, kepercayaan diri, serta bagaimana mengatasi emosi negatif seperti kecemasan dan tekanan (Hall, 2002). Kemampuan *imagery* penguasaan mengukur kemampuan untuk membayangkan diri sendiri dalam keadaan menguasai atau unggul dalam performa olahraga. Ini melibatkan visualisasi tentang bagaimana tampil dengan sempurna dan mencapai hasil yang optimal (Williams & Cumming, 2011).

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa kemampuan *imagery* setiap individu bervariasi, menunjukkan keunikan dalam latihan mental yang menggunakan *imagery* pada seorang atlet. Menurut penelitian (Carsivan, 2016) latihan keterampilan *imagery* mental telah terbukti efektif dalam meningkatkan kinerja motorik, motivasi berprestasi, dan kepercayaan diri atlet. Teknik ini dapat diimplementasikan sebagai salah satu metode pelatihan dalam olahraga untuk mencapai tujuan latihan. Menurut penelitian (Sholeh Sholakhudin & Rahayuni, 2021) untuk mencapai prestasi puncak, aspek psikologis harus dilatih dengan lebih baik karena faktor ini sangat mempengaruhi performa atlet saat bertanding. Oleh karena itu, latihan *imagery* sangat penting untuk melatih atlet.

Adapun kelebihan dan kelemahan yang dimiliki oleh SIAQ, kelebihan SIAQ antara lain: (1) kemudahan administrasi: SIAQ adalah alat yang relatif mudah untuk diadministrasikan,

responden hanya perlu mengisi kuesioner yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang sudah terstruktur dengan baik, (2) dengan efisiensi waktu dan biaya: penggunaan kuesioner dapat mengurangi pengeluaran waktu dan biaya dibandingkan dengan metode lain seperti wawancara mendalam atau observasi langsung, (3) kuantifikasi data: SIAQ memungkinkan pengumpulan data yang dapat diukur dan dianalisis secara kuantitatif, memudahkan untuk melakukan analisis statistik, (4) reliabilitas dan validitas: SIAQ telah melalui proses validasi dan memiliki reliabilitas yang terukur, sehingga memberikan kepercayaan bahwa instrumen ini dapat menghasilkan data yang konsisten dan akurat, (5) kemampuan penyesuaian: instrumen survei dapat diakses oleh responden kapan pun dan di mana pun, baik melalui daring maupun luring, meningkatkan fleksibilitas dalam pengumpulan data.

Sedangkan untuk kelemahan yang dimiliki oleh SIAQ, antara lain; (1) ketergantungan pada kesadaran diri: SIAQ mengandalkan kemampuan responden untuk secara akurat menilai dan melaporkan pengalaman *imagery* mereka, jika responden tidak memiliki kesadaran diri yang baik atau cenderung memberikan jawaban sosial yang diinginkan, hasilnya bisa kurang akurat, (2) keterbatasan kontekstual: kuesioner mungkin tidak sepenuhnya menangkap nuansa konteks atau situasi spesifik yang dihadapi oleh atlet, yang dapat mempengaruhi kemampuan *imagery* mereka, (3) risiko respons bias: responden mungkin memberikan jawaban yang mereka anggap diharapkan atau yang menempatkan mereka dalam cahaya positif, bukan jawaban yang sebenarnya, (4) keterbatasan data kualitatif: kuesioner seperti SIAQ kurang mampu menangkap data kualitatif yang mendalam tentang pengalaman dan persepsi atlet, yang mungkin memerlukan metode penelitian tambahan seperti wawancara atau studi kasus untuk pemahaman yang lebih komprehensif, (5) tidak menangkap perubahan dinamis: SIAQ mengukur kemampuan *imagery* pada satu titik waktu tertentu, perubahan dalam kemampuan *imagery* dari waktu ke waktu mungkin tidak tercermin dalam hasil survei tunggal, sehingga memerlukan pengukuran berulang untuk pemantauan yang dinamis.

KESIMPULAN

Menurut hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa atlet yang aktif dalam UKM olahraga cenderung memiliki nilai rata-rata yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak terlibat dalam aktivitas semacam itu. Hal ini mungkin terjadi karena atlet yang tidak terlibat dalam UKM olahraga sering kali tergabung dalam manajemen klub yang efektif, yang dapat memberikan latihan berkualitas lebih baik daripada yang tersedia di UKM olahraga di Universitas Negeri Malang. Di sisi lain, dalam analisis kategori olahraga, ditemukan bahwa

olahraga terukur menunjukkan nilai rata-rata yang tinggi dalam setiap aspek kemampuan *imagery*, diikuti oleh olahraga permainan dan olahraga beladiri.

Selain itu, dalam evaluasi kemampuan *imagery* setiap cabang olahraga melalui SIAQ, cricket menonjol sebagai cabang olahraga dengan kemampuan *imagery* tertinggi, diikuti oleh sepak bola, taekwondo, bola tangan, pencak silat, atletik, karate, bola voli, tenis lapangan, bola basket, muaythai, dan hockey. Hasil penelitian ini juga menyoroiti perbedaan individual dalam kemampuan *imagery* dan pentingnya perannya dalam meningkatkan kinerja atlet. Penggunaan SIAQ memberikan pemahaman menyeluruh tentang berbagai aspek kemampuan *imagery* yang dapat ditingkatkan oleh atlet, terutama untuk mencapai prestasi puncak.

DAFTAR PUSTKA

- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. Prosiding Seminar Nasional, 1–11.
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (Issue March).
- Amin, Z. Z., Rahayuni, K., & Taufik, T. (2022). Pengembangan latihan *imagery* untuk meningkatkan lay up shoot bola basket di klub utama manggala malang. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 184. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13342>
- Carsiwan. (2016). Penerapan latihan *imagery* mental dalam pelatihan olahraga unggulan di provinsi jawa barat. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 1–20. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/viewFile/16043/8967>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Festiawan, R. (2020). *The Power Of Imagery*.
- Gudmundsson, E. (2009). Guidelines for translating and adapting psychological instruments. *Nordic Psychology*, 61(2), 29–45. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.2.29>
- Hall, J. C. & Craig. (2002). Deliberate *imagery* practice: the development of *imagery* skills in competitive athletes. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 137–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/026404102317200846>
- JURIANA. (2012). (The Role of Mental Training in Enhancing Sport Confidence of. Tesis.
- Khofifah, M., Rahayuni, K., Hanief, Y. N., & Supriatna, S. (2022). Development of *imagery* exercises to increase confidence in penalty stroke for EHC (Eleven Hockey Club) male hockey athletes. *Journal of Science and Education (JSE)*, 3(2), 141–150. <https://doi.org/10.56003/jse.v3i2.166>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga : Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahragan Kompetitif*.

- Kurniati Rahayuni, Moch. Yunus, dan R. F. (2013). Analisis Psikometri Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Athletic Coping Stress Inventory-28 (CSAI-28) Dalam Bahasa Indonesia Kurniati. *Motion: Jurnal Riset ...*, 28, 17–31.
- Linggar, M., Prasetya, E., & Rahayuni, K. (2021). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 150–164.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & and Craig R. Hall. (1999). Imagery Use in Sport: A Literature Review and Applied Model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245–268.
- Munroe, K. J., Jr., P. R. G., Hall, C., & and Robert Weinberg. (2000). The Four Ws of Imagery Use: Where, When, Why, and What. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137., 14(2), 119–137. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Nopiyanto, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>
- Rahayuni, K. (2016). Psikolog olahraga atau pelatih mental? Wilayah kompetensi profesi dalam penanganan aspek psikologis atlet. *Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 1, 154–165.
- Sabila, N. P., Rahayuni, K., & Hanief, Y. N. (2022). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet renang usia remaja di garuda aquatic swimming club kabupaten kediri. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5(1), 69. <https://doi.org/10.31258/jope.5.1.69-80>
- Sarah E Williams, J. C. (2014). *The Sport Imagery Ability Questionnaire Manual*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1608.6565>
- Sholeh Sholakhudin, M., & Rahayuni, K. (2021). Survei aspek psikologis atlet pencak silat kota dan kabupaten Malang menggunakan athletic coping stress inventory-28. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 86–97.
- Tony Morris, Michael Spittle, A. P. W. (2005). *Imagery in sport*. Human Kinetics. [https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=VURz3uFWLFYC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Morris,+T.,+Spittle,+M.,+%26+Watt,+A.+P.+\(2005\).+%22Imagery+in+Sport.+%22+Human+Kinetics.&ots=L4vwsulrXQ&sig=s4Vwu04b-pVwqjNdywyuwgT4ea4](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=VURz3uFWLFYC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Morris,+T.,+Spittle,+M.,+%26+Watt,+A.+P.+(2005).+%22Imagery+in+Sport.+%22+Human+Kinetics.&ots=L4vwsulrXQ&sig=s4Vwu04b-pVwqjNdywyuwgT4ea4)
- Wahyu Perdana, S., Rahayuni, K., Taufik, T., & Supriyatna, S. (2022). Development Of Imagery And Self-Talk Exercises To Improve The Shooting Game Ability Of Nusantara Petanque Club Athletes. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(3), 86–99. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i3.18810
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2011). Measuring athlete imagery ability: The sport imagery ability questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 416–440. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.3.416>