



Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding Klub Futsal Keramat FC

Dhyo Qennes^{1*}, Agus Sulastio², Wedi S³

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau,
Indonesia¹²³

dhyo.qenes4245@student.unri.ac.id^{1*}, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id², wedi.s@lecturer.unri.ac.id³

Abstract

Futsal is a ball game played by two teams, each consisting of five players, with the goal of scoring into the opponent's net. This game can trigger competition anxiety due to the pressure to score goals, intense competition, and individual and team expectations in a fast-paced match situation. This study aims to determine the level of competition anxiety among Keramat FC futsal players before and after imagery training and to examine the differences in competition anxiety before and after the training. This study adopts a Pretest-Posttest Control Group Design. The experimental research was conducted using a pre-test and post-test approach. The research population consists of 26 athletes from the Keramat FC Futsal Club, using a total sampling method. The sample was divided into 13 players in the experimental group and 13 players in the control group. The data analysis technique used in this study is the t-test formula. The results indicate that before imagery training, most players' competition anxiety levels were in the high category, whereas after imagery training, most players' anxiety levels fell into the normal category. The t-test results showed a t-value of 10.809 > t-table value of 2.064, meaning t-value > t-table, leading to the conclusion that H_0 is rejected and H_a is accepted. This confirms that imagery training has a significant effect on reducing competition anxiety in Keramat FC Futsal Club in 2024.

Keywords: *Imagery Training, Competition Anxiety, Futsal.*

PENDAHULUAN

Seorang pemain futsal diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan kuat. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Maksud dari pernyataan tersebut adalah latihan fisik bukan hanya harus rutin, tetapi juga harus variatif dan menyenangkan. Akan tetapi dalam olahraga, khususnya futsal, bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain. Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis-fisik. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu keterampilan motoric Menurut Lhaksana (2011), faktor psikis merupakan kunci dari keberhasilan dan kesuksesan seorang atlet atau sebuah tim. Atlet harus memiliki psikis yang stabil dan dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan pada pengurus. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi setinggi-tingginya dan semaksimal mungkin. Tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam sebuah pertandingan, yang berdampak pada semakin tingginya kecemasan bertanding. Menurut Dewi et al., (2018: 55) tanda-tanda gejala kecemasan fisik atlet antara lain terjadinya perubahan irama pernafasan, terjadinya penegangan pada otot-otot pundak, leher, perut. Sedangkan gejala psikis terjadinya tingkah laku yang tidak tenang atau gelisah, perhatian terganggu, rasa percaya diri menurun, motivasi melemah, emosi meningkat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di lokasi latihan didapatkan bahwa atlet Klub Futsal Keramat FC memiliki kemampuan teknik dasar bermain futsal yang baik, terlihat kualitas dasar bermain futsal seperti kemampunan passing yang akurat, tepat, dengan kemampuan kontrol bola yang sudah baik, tingkat akurasi *shooting* pada saat latihan terlihat baik, termasuk kemampuan dalam melakukan *dribbling*. Selain kemampunan dasar yang sudah baik, pemain Klub Futsal Keramat FC juga memiliki kemampuan fisik yang baik dan sudah mempelajari berbagai taktik, namun ada kenyaataanya seringkali tidak mampu mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan.

Hasil temuan awal didapatkan bahwa pada saat bertanding, kemampuan kontrol bola pemain Klub Futsal Keramat FC tidak baik. Dari dua babak pertandingan hanya mampu menciptakan gol 2 ke gawang lawan, sebanyak 1 gol yang tercipta dari set play, 1 gol yang tercipta dari proses *counter attack*. Jumlah shooting sebanyak 57 shooting dengan jumlah *shoot on target* sebanyak 17 tembakan dan *shoot of target* 40 tembakan. Penguasaan bola terlihat lebih didominasi oleh lawan dengan penguasaan 35% dengan skor kekalahan 2-5. Klub Futsal Keramat FC tergolong sering melakukan kegiatan pertandingan persahabatan dengan Klub Futsal yang ada di Kota Pekanbaru, seperti yang dilakukan di Lapangan Futsal Start Futsal Swakarya, dengan hasil pertandingan tersebut mampu meraih kemenangan, dengan menciptakan gol 7 ke gawang lawan dengan skor kemenangan 7-6, pertandingan lain yang dilakukan klub tersebut yaitu disaat melakukan pertandingan persahabatan lain di Lapangan Futsal Andis Futsal yang mana dari pertandingan tersebut hanya mampu menciptakan gol 3 ke gawang lawan, yang berakhir dengan kekalahan dengan skor kekalahan 3-5, dari beberapa pertandingan tersebut, pemain Klub Futsal Keramat FC terlihat kurang tenang dalam penguasaan bola dan salah dalam melakukan *passing*, yang membuktikan bahwa faktor kecemasan dalam pertandingan merupakan permasalahan yang dihadapi pemain Klub Futsal Keramat FC.

Menurut Weinberg & Gould (2007) mengemukakan kecemasan adalah bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan. Salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut dikarenakan munculnya kecemasan pada para pemain yang tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu, yang ditandai dengan kurangnya ketenangan atlet dalam bermain, sehingga diperlukan latihan mental untuk membantu atlet dalam mengelola emosinya. Latihan mental dapat dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, karena latihan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau periodisasi latihan. Menurut Candra & Prasetyo (2018: 98-99) dengan latihan mental dapat meningkatkan rasa nyaman dan kepercayaan diri. Timbulnya rasa nyaman dan kepercayaan diri ini dapat membantu pemain dalam menurunkan kecemasan di saat bertanding.

Latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak. Latihan ini mengacu

pada penggunaan terstruktur dari latihan kognitif atau teknik (Adi, 2016). Menurut Zackyubaid (2010) ada enam cara dalam latihan mental atlet, yaitu berpikir positif, membuat catatan harian latihan mental, penetapan sasaran, latihan relaksasi, latihan visualisasi atau latihan *imagery*, latihan konsentrasi. Penelitian ini akan menggunakan latihan *imagery* yaitu suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran.

Berdasarkan uraian di atas timbul masalah mengapa atlet Futsal pada saat melakukan pertandingan sering kali mengalami kekalahan, maka perlu suatu pembuktian pengaruh latihan mental dalam suatu penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding Klub Futsal Keramat FC”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Control Group design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2019: 116). Hasil *pretest* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda signifikan. Kegiatan eksperimen dilakukan sebanyak 3 pertemuan. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa pelatihan mental bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 3 kali pertemuan (Cahyaning et al., 2023). Setelah diberikan latihan selama 3 kali pertemuan, maka dilakukan *post-test* melihat adakah peningkatan setelah melakukan latihan *imagery* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC Tahun 2024.

Populasi dan Sampel

Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Klub Futsal Keramat FC yang berjumlah 26 orang. Dalam penelitian ini peneliti mengambil jenis total sampling yaitu menjadikan semua jumlah populasi sebagai sampel dan sampel berjumlah 26 orang, kemudian peneliti membagi sampel pada penelitian tersebut sebanyak 13 orang untuk kelompok eksperimen dan 13 orang untuk kelompok kontrol.

Teknik Pengumpulan Data

Pengamatan (Observasi) adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung maupun tidak tentang hal-hal yang diamati dan mencatatnya pada alat observasi.

Kuesioner/Angket adalah instrumen atau alat untuk mengumpulkan data tentang kondisi subjek penelitian dengan cara pengambilan respon melalui kuesioner/angket.

Data dan Instrument

Menurut Sugiyono (2022: 102) instrumen penelitian merupakan alat ukur dalam penelitian. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam Penelitian ini, peneliti menggunakan instrument berupa pengamatan (observasi) yaitu teknik pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung maupun tidak tentang hal-hal yang diamati dan mencatatnya pada alat observasi dan menggunakan kuesioner (angket) yaitu pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah ditentukan, yaitu berupa data nilai-nilai dari hasil tes yang telah dilakukan. Sumber data yaitu atlet Klub Futsal Keramat FC yang aktif mengikuti *mental training*. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini digunakan instrument kuesioner (angket). Dimana instrument ini akan diberikan kepada para target peneliti dengan melalui dua tahap, yaitu tahap tes awal sebelum pemberian perlakuan (*treatment*) dan kemudian tahap tes akhir sesudah pemberian perlakuan (*treatment*) yang telah disusun berdasarkan indikator penilaian kecemasan yang telah ditetapkan oleh *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) (Wattimena, 2023: 61). Kuesioner kecemasan bertanding terdiri dari 20 pertanyaan yang terbagi menjadi 15 pertanyaan *favourable* dan 5 pertanyaan *unfavourable* yang kemudian dimodifikasi dari Skala *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (Nursalam, 2014: 265). Setiap jawaban dari pertanyaan *favourable* dan *unfavorabel* memiliki penilaian dan penskoran yang berbeda. Adapun kisi-kisi instrument tes kuesioner setiap butir pertanyaan dinilai berdasarkan frekuensi dan durasi gejala yang timbul: (1) tidak pernah (TP), (2) kadang-kadang (KK), (3) sering (SR), dan (4) hampir selalu mengalami gejala tersebut atau hampir setiap waktu (HSW).

Teknik Analisis Data

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas dan uji homogenitas data. Uji normalitas dilakukan dengan analisis varian ini dipakai karena hanya satu variabel dengan

uji *lilifors*. Setelah didapatkan hasil dengan uji *lilifors* atau $Lo\ max$. Langkah selanjutnya bandingkan nilai atau hasil $Lo\ max$ dengan L -tabel *lilifors*. Dengan kriteria jika Lo lebih kecil dari L -tabel data berdistribusi normal, dan jika nilai Lo lebih besar dari L -tabel maka data tidak berdistribusi normal (Zulfan Ritonga, 2007:63). Uji homogenitas merupakan sebuah uji yang harus dilakukan untuk melihat kedua kelas yang diteliti homogeny atau tidak, pada penelitian ini kelas yang akan diteliti sudah diuji homogenitasnya. Pengujian homogenitasnya pada penelitian ini menggunakan uji F. Apabila perhitungan diperoleh $F_h < F_t$, maka sampel varians yang sama atau homogen.

Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian dengan rumus uji t, dengan derajat kebebasan (db) $n_1 + n_2 - 2$. Uji t yang digunakan adalah uji untuk sampel yang tidak berpasangan (*independet sample t test*) dengan rumus tes t dengan *saparated varian*.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_1 yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC Tahun 2024. H_0 yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC Tahun 2024. Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ apabila $t_{hitung} > t_{table}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima dan bila $t_{hitung} < t_{table}$ dan H_0 diterima H_1 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan latihan *imagery*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 26 orang atlet Klub Futsal Keramat FC yang terbagi sebagai 13 orang kelompok control dan 13 orang kelompok eksperimen. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *imagery* dan kecemasan bertanding sebelum dan sesudah diberi treatment pada masing-masing kelompok.

1. Data Pre-Test Hasil Kecemasan Bertanding Sebelum Treatment

Data pre-test hasil kecemasan bertanding sebelum treatment dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada kedua kelompok sebelum melakukan pertandingan. Hasil kecemasan bertanding pada kelompok eksperimen berada pada rata-rata skor 60,15

sementara kelompok kontrol berada pada rata-rata skor 60,23. Distribusi frekwensi dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Pre-Test Hasil Kecemasan Bertanding

Statistik	Eksperimen	Kontrol
Sampel	13	13
Mean	60,15	60,23
Maximum	67	65
Minimum	54	51
Varian (S^2)	23,81	15,36
Standar Deviasi (SD)	4,88	3,92

Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Data Hasil Pre-Test Kelompok Eksperimen

No	Interval	Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-44	Normal	0	0,00
2	45-59	Ringan	6	46,15
3	60-74	Berat	7	53,85
4	75-80	Sangat Berat	0	0,00
			13	100

Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

2. Data Post-Test Hasil Kecemasan Bertanding Setelah Treatment

Data post-test hasil kecemasan bertanding setelah treatment dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada kedua kelompok sebelum melakukan pertandingan. Hasil kecemasan bertanding pada kelompok eksperimen berada pada rata-rata skor 60,15 sementara kelompok kontrol berada pada rata-rata skor 60,23. Distribusi frekwensi dapat dilihat pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Post-Test Hasil Kecemasan Bertanding

Statistik	Eksperimen	Kontrol
Sampel	13	13
Mean	41,54	57,31
Maximum	50	61
Minimum	36	48
Varian (S^2)	11,94	15,73
Standar Deviasi (SD)	3,45	3,97

Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

Tabel 4. Distribusi Frekwensi Data Hasil Post-Test Kelompok Eksperimen

No	Interval	Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-44	Normal	11	84,62
2	45-59	Ringan	2	15,38
3	60-74	Berat	0	0,00
4	75-80	Sangat Berat	0	0,00

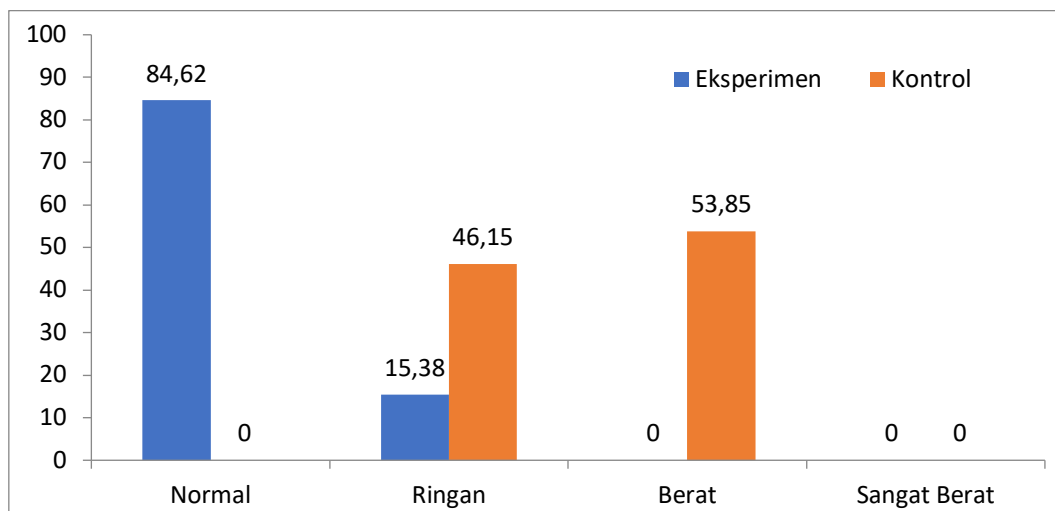
Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

Tabel 5. Distribusi Frekwensi Data Hasil Post-Test Kelompok Kontrol

No	Interval	Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-44	Normal	0	0,00
2	45-59	Ringan	6	46,15
3	60-74	Berat	7	53,85
4	75-80	Sangat Berat	0	0,00
			13	100

Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

POST-TEST



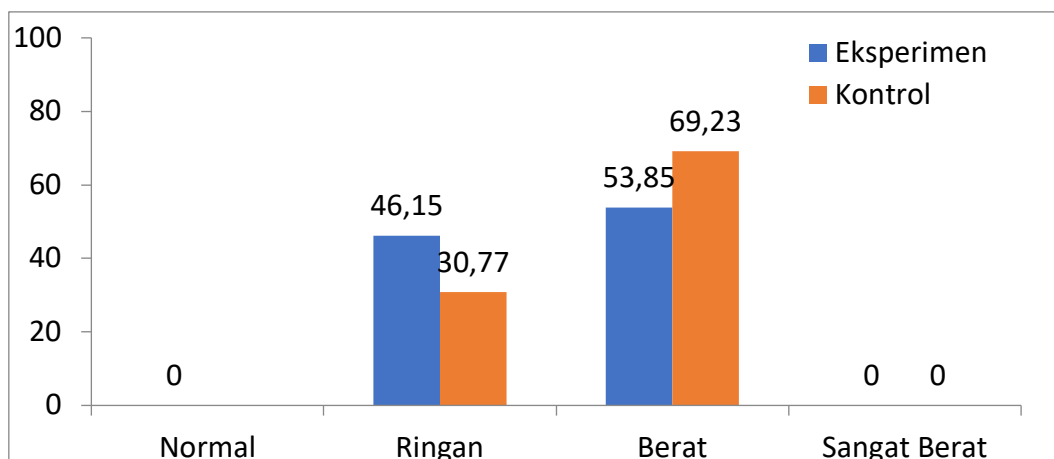
Gambar 1. Histogram Data Hasil Postest Kecemasan Beratanding

Tabel 6. Distribusi Frekwensi Data Hasil Pre-Test Kelompok Kontrol

No	Interval	Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-44	Normal	0	0,00
2	45-59	Ringan	4	30,77
3	60-74	Berat	9	69,23
4	75-80	Sangat Berat	0	0,00
			13	100

Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

PRE-TEST



Gambar 2. Histogram Data Hasil *Pretest* Kecemasan Beratanding

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dan untuk uji homogenitas dilakukan dengan uji F dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut: Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian dapat dilihat pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Data Kecemasan Bertanding

Data	Kelompok	$L_{v \text{ Max}}$	L_{Tabel}	Keterangan
Pretest	Eksperimen	0,203	0,234	Normal
	Kontrol	0,112	0,234	Normal
Posttest	Eksperimen	0,182	0,234	Normal
	Kontrol	0,176	0,234	Normal

Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

Dari Tabel di atas terlihat bahwa data hasil *pretest* dan *posttest* kecemasan bertanding menghasilkan $L_{v \text{ Max}}$ dari masing-masing data lebih kecil dari L_{Tabel} sebagaimana yang terlihat pada tabel di atas. Hasil ini berarti $L_{v \text{ Max}}$ lebih kecil dari L_{Tabel} , sehingga dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pretest* maupun *posttest* adalah berdistribusi normal.

Uji normalitas dilakukan dengan uji f, hasil uji homogenitas terhadap data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian dapat dilihat pada Tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas Data Kecemasan Bertanding

Data	F Hitung	F Tabel	Keterangan
<i>Pretest</i>	1,550	2,69	Homogen
<i>Posttest</i>	1,148	2,69	Homogen

Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

Dari Tabel di atas terlihat bahwa data hasil *pretest* dan *posttest* kecemasan bertanding menghasilkan F_{hitung} dari masing-masing data lebih kecil dari F_{tabel} sebagaimana yang terlihat pada tabel di atas. Hasil ini berarti F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretest maupun posttest adalah bersifat homogen.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_0 yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imageri* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC Tahun 2024. H_a yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imageri* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC Tahun 2024

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

Kelas	Rata-rata	T _{hitung}	T _{Tabel}	Keterangan
Eksperimen	1,550	10,809	2,064	Ha Diterima
Kontrol	1,148			

Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imageri* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC Tahun 2024. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan $t_{hitung} 10,809 > t_{tabel} 2,064$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imageri* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian tentang pengaruh latihan *imagery* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC, ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC. Hasil temuan menunjukkan bahwa kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC pada Kelompok eksperimen sebelum dilakukan treatment atau perlakuan memiliki rata-rata sebesar 60,15, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata 60,23. Hasil tersebut menunjukkan bahwa selisih rata-rata antara kedua kelompok sangat kecil dengan selisih skor sebesar 0,08 poin, yang menunjukkan bahwa hasil rata-rata kedua kelompok hampir sama. Hasil temuan secara keseluruhan didapatkan bahwa kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC sebelum dilakukan treatment, mayoritas responden dalam penelitian ini mengalami kecemasan bertanding kategori berat sebelum intervensi dilakukan.

Perlakuan yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu dengan menerapkan program latihan *mental training*. Penerapan *mental training* dilakukan dengan teknik latihan *imagery*/visualisasi sebelum dilakukan pertandingan. Tahapan kegiatan perlakuan atau treatment dilakukan sebanyak tiga kali latihan. Secara umum kegiatan latihan ini dilakukan dengan cara berbaring terlentang, pejamkan mata, dan rasakan irama napas. Tarik dan buang napas perlahan, perhatikan udara yang masuk dan memenuhi paru-paru. Tahan napas 10 detik, lalu hembuskan perlahan untuk merasakan kelegaan. Bayangkan seseorang, tempat, atau objek, fokus pada detailnya. Tetap bernapas teratur, pusatkan perhatian pada titik tertentu dan visualisasikan hal yang ingin dilakukan. Tujuan utama dari kegiatan ini memberikan rasa relaksasi ketenangan sebelum melakukan pertandingan. Kegiatan tersebut dilakukan sebelum pemain atau atlet Klub Futsal Keramat FC melakukan game atau permainan. Secara keseluruhan seluruh atlet Klub Futsal Keramat FC mengikuti kegiatan tersebut dengan baik.

Hasil temuan akhir menunjukkan bahwa kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC pada Kelompok eksperimen setelah dilakukan treatment atau perlakuan memiliki rata-rata sebesar 41,54, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata 57,31. Selisih rata-rata tingkat kecemasan bertanding kelompok eksperimen dan kontrol pada Klub Futsal Keramat FC sebesar 15,77 poin menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol setelah

intervensi dilakukan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa treatment yang diberikan kepada kelompok eksperimen dengan menggunakan program latihan *mental training* berhasil menurunkan kecemasan bertanding. Hasil temuan tersebut membuktikan bahwa intervensi yang dilakukan dengan program latihan *mental training* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan bertanding, terlihat dari penurunan rata-rata kecemasan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah, sementara kelompok kontrol tetap memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, yang menunjukkan bahwa tanpa program latihan *mental training*, kecemasan bertanding masih cukup besar.

Menueut Adi (2016) latihan mental (*mental training*) dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, karena latihan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau periodisasi latihan. *Mental training* merupakan teknik visualisasi mental yang membantu atlet membayangkan situasi pertandingan dengan tenang dan percaya diri. Melalui latihan dengan membayangkan gerakan, strategi, dan hasil yang positif, atlet dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kontrol emosi, karena otak merespons visualisasi seolah-olah itu nyata, dan meningkatkan kesiapan mental, sehingga mereka merasa lebih familiar dan siap menghadapi pertandingan, termasuk memperbaiki fokus dan konsentrasi, sehingga mereka lebih tenang dalam situasi kompetitif.

Hasil uji hipotesis penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imageri* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC Tahun 2024 yang terbuti dari uji t yang menghasilkan $t_{hitung} 10,809 > t_{tabel} 2,064$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC Tahun 2024. Temuan ini menunjukan bahwa latihan *imagery* dapat membantu atlet mengelola kecemasan atlet, meningkatkan kesiapan mental, serta menurunkan ketegangan sebelum bertanding. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wattimena (2023) dengan judul penelitian tentang “*Perbandingan Metode Relaksasi Dan Mental Imagery Terhadap Kecemasan Atlet Futsal Klub Bina Remaja Muda Jakarta*”. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa mental *imagery* merupakan metode yang efektif dalam menurunkan

kecemasan atlet sebelum bertanding, serupa dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menjalani latihan *imagery* memiliki tingkat kecemasan bertanding yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Penerapan metode mental training yang bertujuan untuk mengetahui penerapan metode mental training dalam meningkatkan mental atlet serta mengembangkan penalaran, sifat-sifat, serta motivasinya yang dilakukan secara sistematis dan terencana dengan baik serta mendiagnosa keadaan dan perkembangan psikologi atlet, untuk mengetahui kemampuan atau bakat dan juga kelemahan-kelemahan atlet, sehingga perlakuan yang diberikan dapat betul-betul sesuai keadaan dan kebutuhan atlet untuk dapat meningkatkan prestasinya. Prestasi olahraga ditentukan bukan saja oleh unsur fisik, teknik, dan strategi, akan tetapi juga aspek mental (Dewi et al., 2017).

Dalam mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya yaitu latihan *imagery* di saat setiap sebelum melakukan pertandingan. Penurunan ini menunjukkan bahwa latihan *imagery* membantu atlet membangun kesiapan mental, meningkatkan fokus, serta mengurangi ketegangan emosional dan fisiologis sebelum pertandingan. Dengan membayangkan situasi pertandingan secara positif, atlet dapat merasa lebih percaya diri dan lebih siap menghadapi tantangan di lapangan. Pada kelompok eksperimen memberikan penurunan pada tingkat kecemasan bertanding. Hal ini karena siswa yang melakukan latihan mental pada jadwal dan waktu yang telah ditetapkan mengalami penurunan kecemasan jauh dibawah kelompok kontrol. Latihan pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan pada kelompok kontrol terhadap penurunan tingkat kecemasan bertanding. Merupakan suatu fakta bahwa efektivitas suatu keberhasilan bergantung pada kesesuaian tuntutan akan kebutuhan metode yang digunakan pada aktivitas tersebut. Dalam hal ini, latihan dikemas dengan baik sesuai dengan kebutuhan atlet saat latihan dan pertandingan. Berdasarkan pada hasil penelitian ini bahwa latihan *mental training* memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan bertanding.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Tingkat kecemasan bertanding pemain Futsal Keramat FC sebelum dilakukan latihan imagery mayoritas berada pada kategori berat; 2) Tingkat kecemasan bertanding pemain Futsal Keramat FC sesudah dilakukan latihan imagery mayoritas berada pada kategori normal; 3) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imageri* terhadap penurunan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC Tahun 2024 yang terbukti dari adanya perbedaan kecemasan bertanding Klub Futsal Keramat FC pada kelompok yang mendapatkan latihan imageri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan latihan imageri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Olahraga*, 1(1), 143–153.
- Akbar, A., Karim, Z. A., Zakaria, J., Kurniawan, R., Cahyani, F. I., Dwatra, F. D., & Rinaldi. (2023). The Role of Mental Toughness in Improving Achievement: The Perspective of Sport Psychology on Student-Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1376–1382. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110623>
- Algipari, M., & Susanto, N. (2023). The Contribution of Mental Toughness to Competitive Anxiety in U-15 SSB Tunas Inti at Sungai Penuh City Football Athletes. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 5(2), 278–283.
- Cahyaning, A., Oktavianti, W., & Verawati, I. (2023). Pengaruh Latihan Imagery Training Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Penalti Atlet Futsal Putri Unimed Women FC. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 7(1).
- Candra, O., & Prasetyo, T. (2018). *Psikologi Olahraga*. Eureka Media Aksara. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Darmawan, & Susanto, I. H. (2021). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(01), 295–302. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/37782/37535>
- Dewi, E. M. P., Saharullah, & Hasyim. (2018). *Psikologi Olahraga Mental Training*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Dewi, E. M. P., Sharullah, & Hasyim. (2017). *Penerapan Metode Mental Training dalam Olahraga Peningkatan Mental Atlet Pusaat Pendidikan dan Latihan Pelajar di Makassar*.
- Insan, I. (2022). Peran Mental Toughness terhadap Competitive Anxiety pada Pemain Futsal. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 284–290.

- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi Olahraga*. Akademia Pustaka.
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2020). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *Medikora*, 16(1), 17–29. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23476>
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Penebar Swadaya Group.
- Marwat, N. M., Islam, S. Z. ul, Luqman, M. S., Manzoor, M., & Irfanullah. (2021). Effect of Competition Anxiety on Athletes Sports Performance: Implication for Coach. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 9(3), 1460–1464. <https://doi.org/10.18510/hssr.2021.93146>
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Salemba Medika.
- Paludo, A. C., Rabelo, F. N., Batista, M. M., Maciel, I. R., Tartaruga, M. P., & Simões, A. C. (2020). Game location effect on pre-competition cortisol concentration and anxiety state: A case study in a futsal team. *Journal of Sport Psychology*, 29(1).
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.)). Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design. *Sports*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/sports11090162>
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional skills, and Performance: an Intervention Study With Junior sub-elite Athletes. *Sports*, 7(6), 1–20. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>
- Wattimena, F. Y. (2023). Perbandingan Metode Relaksasi Dan Mental Imagery Terhadap Kecemasan Atlet Futsal Klub Bina Remaja Muda Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 7(1), 7823–7830.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.