

## **Pengaruh Latihan Imagery Dan Self-Talk Terhadap Konsentrasi Dan Ketepatan Tusukan Dalam Permainan Anggar**

Fitria<sup>1</sup>, Anung Priambodo<sup>2</sup>, Miftakhul Jannah<sup>3</sup>  
Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
[Pfitria43@gmail.com](mailto:Pfitria43@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan performa atlet anggar dengan metode latihan *imagery* dan *self-talk*. Tujuh siswa yang terpilih sesuai kriteria akan dilakukan pretest untuk menentukan pembagian kelompok *imagery*, *self-talk* dan kontrol. Pada penelitian ini akan digunakan dua instrumen tes, yaitu *grid concentration exercise test* untuk mengukur tingkat konsentrasi dan kuhadja *skill fencing test* untuk mengukur ketepatan tusukan. Akan diberikan latihan selama 4 minggu untuk masing-masing kelompok dan 2 kali perlakuan dalam satu minggu. Hasil uji *paired sample t-test* pada metode latihan *imagery* menunjukkan pengaruh yang signifikan pada kedua variabel konsentrasi yaitu variabel konsentrasi dan ketepatan tusukan, sedangkan kelompok *self-talk* menunjukkan pengaruh yang signifikan pada variabel konsentrasi namun tidak pada variabel ketepatan tusukan. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok eksperimen ini memiliki peningkatan guna meningkatkan konsentrasi dan ketepatan tusukan, walaupun dengan jumlah hasil rerata yang tidak sama, variabel *imagery* terbukti mampu berpengaruh terhadap kedua variabel terikat, sedangkan *self-talk* hanya berpengaruh terhadap satu variabel saja yaitu variabel konsentrasi,, hal ini bisa disebabkan karena keterbatasan waktu yang ada dan minimnya pertemuan treatment per minggu yang diberikan.

Kata Kunci : ketepatan tusukan, konsentrasi, latihan self-talk, imagery

### **Effect Of Imagery Training And Self-Talk Training To Concentration And Puncture Accuracy**

Fitria<sup>1</sup>, Anung Priambodo<sup>2</sup>, Miftakhul Jannah<sup>3</sup>  
Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
[Pfitria43@gmail.com](mailto:Pfitria43@gmail.com)

### **ABSTRACT**

The purpose of this research is to increase performance of fencing athletes with imagery and self-talk exercises. Seven students selected accordance criteria will be pretested to determine division of a group imagery, self-talk and the control group. Grid concentration exercise test to measure the concentration level and kuhadja skill fencing test to measure puncture accuracy. Will be given exercise for 4 weeks of training for each group and treatment 2 times a week. Test result of paired sample t-test show a method of exercise imagery significant influence on both variables concentration and puncture accuracy, group self-talk significant influence on the variable of concentration but not on the variable of puncture accuracy,. From the data obtained it can be concluded that both experimental groups have an increase to improve the concentration and accuracy of the puncture, although the average number of

values is not the same, the imagery variable proved able to affect both dependent variables, while self-talk only affects only one variable concentration. This can be due to limited time and less treatment.

## PENDAHULUAN

Tujuan dari latihan mental adalah untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan mental atlet baik itu sebelum atau saat pertandingan berlangsung. Kondisi pada saat bertanding serta tekanan yang diakibatkan oleh jumlah penonton, kondisi pertandingan, kemampuan lawan mengharuskan atlet untuk latihan mental juga agar meningkatkan performa atlet, maka salah satu peningkatannya dilakukan dengan pemberian latihan yang sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Latihan mental memiliki peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh (Komarudin, 2015).

Latihan mental dalam olahraga Komarudin (2015) bahwa komponen dari olahraga itu 90-95 persen adalah mental. Kuan & Roy (2007) menjelaskan bahwa suatu faktor yang sering dihubungkan dengan kesuksesan sebuah performa dalam sebuah pertandingan adalah ketangguhan mental, sehingga hal ini betul-betul harus dipertimbangkan sebagai faktor penunjang keterampilan.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Amasiatu (2013) mental imagery rehearsal as a psychological technique to enhancing sports performance menyarankan untuk para atlet menggunakan program latihan mental imagery

karena efektif untuk meningkatkan performa atlet. Dengan meningkatkan positif mental imagery di waktu mendatang dapat memberikan pengetahuan tentang tujuan yang akan dicapai, dengan mengaplikasikan kesehatan mental dan fisik. Penelitian dari Zetou E, dkk (2012) the effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self efficacy improvement. Yang menyimpulkan bahwa self-talk telah terbukti memberikan pengaruh bagi atlet yang pemula dan atlet dewasa yang sudah berpengalaman dengan efek peningkatan kinerja mereka dan juga pada saat olahraga bahkan dalam kegiatan kehidupan sehari-hari. Dari penjelasan diatas jelas dikatakan bahwa latihan mental sangat berperan dalam meningkatkan performa atlet, sehingga menarik peneliti untuk melakukan penelitian pada cabang olahraga anggar. Agar pelatih juga dapat menggunakan latihan ini untuk menunjang performa atlet pada saat pertandingan.

Metode latihan mental yang populer di era modern seperti sekarang ini sering digunakan para pelaku olahraga yang ingin meningkatkan performa dengan menggunakan metode latihan seperti latihan imagery, self-talk, dan lain sebagainya.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dan deskriptif yang memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan imagery dan self-talk terhadap konsentrasi dan ketepatan tusukan. Dalam menganalisis menyajikan fakta-fakta dari gejala-gejala yang menjadi masalah secara sistematis, sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan oleh Maksun (2016).

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet anggar SMANOR Jawa Timur yang berjumlah 7 orang. Karena jumlah subjek penelitian tidak banyak maka peneliti menggunakan seluruh subjek dalam penelitian tersebut, itu artinya bahwa penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan studi populasi dikarenakan semua populasi dijadikan subjek oleh Arikunto (2013). Penelitian dilaksanakan selama bulan April sampai dengan bulan Mei.

Tiap kali sesi latihan diharapkan mampu memberikan peningkatan terhadap konsentrasi dan ketepatan tusukan atlet anggar SMANOR Jawa Timur. Semua program latihan konsentrasi dan ketepatan tusukan dimulai dengan sebuah fase adaptasi anatomi yang mempersiapkan tubuh dan cara berfikir otak agar lebih rileks untuk fase latihan yang akan diikutinya. Latihan tersebut dilakukan 4 minggu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan perlakuan yang berbeda bagi tiap kelompok untuk membandingkan keefektifan latihan dari tiap metode yang akan dipilih

### **1. Kelompok I**

Selama penelitian berlangsung kegiatan yang dilakukan oleh para sampel kelompok I yaitu melakukan latihan imagery sesuai program latihan yang diberikan seminggu dua kali.

### **2. Kelompok II**

Selama penelitian berlangsung kegiatan yang dilakukan oleh para sampel kelompok II yaitu melakukan latihan self-talk sesuai program latihan yang diberikan seminggu dua kali.

### **3. Kelompok III**

Sebagai kelompok kontrol.

## **Analisis**

Analisa data dalam penelitian menggunakan program SPSS 20 dengan taraf signifikan 5%. Dilanjutkan menggunakan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data. Hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketetapan pemilihan uji statistik yang akan dipergunakan. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah dua atau lebih varian populasi adalah sama atau tidak.

Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov smirnov dengan taraf signifikan 5%. Jika taraf signifikansi dalam uji Kolmogorov smirnov lebih besar 0.05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Uji homogenitas kovarian dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data yang terkumpul. dengan menggunakan Box's Test of Equality of Covariance Matrices. Apabila nilai statistik homogeneity of variances lebih besar dari 0.05 maka data memiliki kovarian yang homogen. Setelah uji prasyarat terpenuhi maka dilanjutkan dengan pengujian hipotesis. Untuk

menguji hipotesis penelitian menggunakan teknik statistik paired t test dan multivariate analisis varians (Manova). Dengan menggunakan program SPSS 20.

## Hasil dan Pembahasan

### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah skor yang diperoleh sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas distribusi menggunakan shapiro wilk. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan sebagai berikut

Tabel 1. Uji normalitas data

<b>Tests of Normality</b>			
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Konsentrasi	,148	7	,200*
Pretest Ketepatan Tusukan	,243	7	,200*
Postest Konsentrasi	,184	7	,200*
Postest Ketepatan Tusukan	,267	7	,140

\*. This is a lower bound of the true significance.

### a. Lilliefors Significance Correction

Dari data pretes diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah normal atau sig. > 0,05 karena seluruh data > 0,05.

### b. Uji Homogen

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga

perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum, 2012, p. 162).

Tabel 2. Uji homogen

<b>Test of Homogeneity of Variances</b>				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
konsentrasi	1,973	2	4	,253
ketepatan tusukan	,583	2	4	,600

Dari data diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah homogen atau sig. > 0,05 karena seluruh data > 0,05.

c. Uji Beda

Untuk menguji apakah terdapat pengaruh dari perlakuan (treatment) terhadap variabel yang digunakan maka dilakukan paired t test. Berikut ini akan dijabarkan hasil penelitian uji beda tiap kelompok.

Tabel 3. Uji Beda kelompok imagery

<b>Paired Samples Test</b>		
		Sig. (2tailed)
Imagery	Pre – Post Konsentrasi	,022
	Pre – Post Ketepatan Tusukan	,012

Dari data tabel 3 signifikasi yang didapatkan oleh konsentrasi 0,022 atau Sig. < 0,05 maka terdapat pengaruh signifikan latihan imagery terhadap konsentrasi. Signifikasi oleh ketepatan

tusukan 0,012 atau Sig. < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan imagery terhadap peningkatan ketepatan tusukan.

Tabel 4. Uji Beda kelompok self-talk

<b>Paired Samples Test</b>		
		Sig. (2tailed)
Self-talk	Pre – Post Konsentrasi	,040
	Pre – Post Ketepatan Tusukan	,184

Dari data tabel 4 signifikasi yang didapatkan oleh konsentrasi 0,040 atau

Sig. < 0,05 maka terdapat pengaruh signifikan latihan self-talk terhadap konsentrasi. Signifikasi oleh ketepatan tusukan 0,184 atau Sig. > 0,05 maka

tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan selftalk terhadap peningkatan ketepatan tusukan.

Tabel 5. Uji Beda kelompok kontrol

<b>Paired Samples Test</b>		
		Sig. (2tailed)
Kontrol	Pre – Post Konsentrasi	,185
	Pre – Post Ketepatan Tusukan	,126

Dari data tabel 5 signifikasi yang didapatkan oleh konsentrasi 0,185 atau Sig. > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh signifikan kelompok kontrol terhadap konsentrasi. Signifikasi oleh ketepatan tusukan 0,126 atau Sig. > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan kelompok kontrol terhadap peningkatan ketepatan tusukan.

Dalam latihan imagery dan self-talk keduanya dapat mempengaruhi dalam meningkatkan konsentrasi dan kemampuan biomotor yaitu ketepatan tusukan. Latihan mental imagery dan self-talk dilakukan selama empat minggu untuk meningkatkan konsentrasi dan ketepatan tusukan. Sesuai dengan penjelasan Zetou, dkk dan Komaruddin bahwa latihan mental imagery dan self-talk akan berpengaruh terhadap performa atlet jika dilaksanakan minimal selama 4 minggu.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis diterima. Hasil penelitian ini membuktikan adanya perbedaan tingkat konsentrasi dan ketepatan tusukan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah di berikan perlakuan, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment imagery dan self-talk dapat meningkatkan konsentrasi dan ketepatan tusukan atlet anggar SMANOR Jawa Timur.

Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian eksperimen yang bersifat action research yaitu untuk mengetahui metode latihan mental yang sesuai untuk meningkatkan konsentrasi dan ketepatan tusukan agar siswa/atlet SMANOR Jawa Timur dapat meningkatkan performa saat bertanding. Pelatih juga memberikan informasi bahwa tingkat konsentrasi dan ketepatan

tusukan para atlet masih kurang maksimal.

## KESIMPULAN

Dari data yang dihasilkan latihan mental imagery dan self-talk dapat mempengaruhi dalam meningkatkan konsentrasi dan ketepatan tusukan, walaupun jumlah dari hasil peningkatan tidak sama, dengan nilai  $t$  imagery sebesar 0,000 dan self-talk sebesar 0,001 hal ini juga dapat dipengaruhi oleh padatnya kegiatan dari keseluruhan sampel yang kebetulan adalah siswa/atlet SMANOR Jawa Timur dan juga pemberian perlakuan dengan durasi yang relatif singkat atau kurang lama yang hanya 4 minggu saja.

## DAFTAR PUSTAKA

Amasiatu (2013). *Mental Imagery Rehearsal as a psychological Tehnique to Enhancing Sport Performance*. Education research International. Vol.1 No.2, ISSN-L:2307,ISSN:2307-3721.

Dintica, G., Paunescu, M. (2014). *The aggression in performance*

*fencing*. Social and Behavioral Sciences. 117, 34-37.

Jannah, M. 2016. *Psikologi Eksperimen*. Surabaya: Unesa University Press.

Kuhadja, P.F. (1970). The construction and validation of a skill test for the riposte-lunge in fencing. Southern Illinois University, Carbondale.

Maksum, A. 2011. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.

Mahardika, I Made Sriundy. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Unesa University Press

Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. (2015). *Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. Surabaya.

Rushall, B. 2008. *Mental Skill Training for Sport*. San Diego State University and Sport Science Associates.

Zetou, E., Nikolaos, V., & Evaggeloss, B., Makraki, E. (2012). The Effect of *Self-talk* in Learning The Volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport & Exercise*. Vol 7, pp. 794-8