

Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persekat Padang Pariaman

M.Riyan Prawitama, Prima Aulia

Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang

E-mail: Riyanprawitama15@gmail.com , Prima.aulia@gmail.com

Abstract

This study aims to see whether the athlete's confidence increases after being given mental exercise. This type of research is an experiment with a pretest-posttest control group design. The subjects of this study were athletes at the Persekat Padang Pariaman academy who experienced low self-confidence. Data collection was carried out using a self-confidence scale. The data analysis technique used is the t-test method with the help of SPSS 25.0. The results showed that there was an effect of mental training on increasing self-confidence in soccer athletes after being given mental training. Hypothesis test results showed significant results with a value of $t = 4.235$ ($t_{count} > t_{table}$) and a value of $sig = 0.038$ ($p < 0.05$). Based on these data, it can be ignored that there is a significant difference between the experimental group and the control group.

Keywords: Mental exercise, self-confidence, soccer athletes.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kepercayaan diri atlet setelah diberikannya latihan *mental*. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek pada penelitian ini adalah atlet sepakbola akademi Persekat Padang Pariaman mengalami kepercayaan diri rendah. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kepercayaan diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan metode uji t-test dengan bantuan SPSS 25.0. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan mental terhadap peningkatan kepercayaan diri pada atlet sepakbola setelah diberikannya latihan mental. Hasil uji hipotesis menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $t = 4,235$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dan nilai $sig = 0,038$ ($p < 0,05$). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara *mean* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata kunci: Latihan mental, kepercayaan diri, atlet sepakbola.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan semua kegiatan fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga terdiri dari beberapa macam, salah satunya yaitu olahraga berprestasi. Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional secara eksplisit menegaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (dalam Dimiyati, Herwin, & Hastuti, 2013).

Menurut Suganda (2017), saat ini manusia tidak bisa dipisahkan dari olahraga, salah satu cabang olahraga yang paling digemari adalah sepak bola. Menurut Kumbara, Metra, dan Ilham (2018), sepak bola adalah salah satu permainan olahraga beregu yang mewujudkan seluruh gerakan ada di dalamnya, dimana gerakan tersebut membutuhkan

kemampuan fisik yang prima terhadap setiap pemainnya (dalam Kurniawan & Elfarabi, 2018).

Menurut Sin (2017), komponen-komponen keterampilan teknik dasar sepak bola seperti menendang, mengontrol, menyundul, dan menggiring bola merupakan dasar dari penciptaan permainan yang bermutu. Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. Menurut Anam (2013), teknik, kondisi fisik, pengembangan taktik, dan mental dalam perkembangan sepakbola modern saat ini harus dipelajari dengan benar, mendalam, cermat dan ilmiah. Oleh karena itu seorang atlet atau olahragawan sepak bola harus berlatih dengan sungguh-sungguh.

Menurut Basuki Wibowo (dalam Zufri, 2017), berpendapat bahwa atlet merupakan orang yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu dan menjadikannya sebagai profesi. Menurut Kumbara, Metra dan Ilham (2018), atlet selalu berkeinginan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam setiap performanya. Sudibyo (dalam Effendi, 2016), menyatakan bahwa untuk bisa berprestasi tinggi, atlet harus mempunyai rasa percaya diri, percaya bahwa ia bisa dan sanggup untuk mendapatkan prestasi yang diharapkan.

Di Indonesia terdapat berbagai macam wadah tempat para atlet berlatih dan menggapai prestasi salah satunya ialah PPLP. Menurut Sriyono (2014), PPLP atau Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar adalah sekolah pembibitan olahraga nasional, yang digunakan untuk mencari, membina, dan mengasah bakat olahraga pada usia sekolah yang nantinya menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas. PPLP sendiri merupakan tempat kumpulan para atlet pilihan yang berprestasi dari masing-masing daerah untuk dibina dan ditempa agar menjadi atlet yang berkualitas dan berprestasi nantinya.

Sebagai seorang atlet, kepercayaan diri adalah modal utama untuk bisa mencapai prestasi yang maksimal dan bermanfaat untuk mempertahankan kemampuan terbaik yang dipunyai sehingga atlet tersebut tetap menampilkan penampilan yang maksimal. Pada dasarnya percaya diri merupakan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain (I. Firmansyah, Rahayu, & Sultoni, 2018), serta sanggup mendapatkan prestasi atau tujuan tertentu bagi seorang atlet (Mylsidayu dalam Khoirunnisa & Amaliyah, 2018). Sehingga atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi akan bisa mengontrol dirinya dengan baik, sebaliknya apabila seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan. Dengan adanya kepercayaan diri, pemain dapat merasa nyaman, tenang dan tidak mudah di intimidasi oleh lawan dan selalu bersikap optimis.

Menurut Sudibyo Setyobroto (dalam Tangkudung dan Mylsidayu, 2017), kepercayaan diri merupakan modal utama seorang atlet atau olahragawan untuk dapat maju karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa mampu dan sanggup melampaui prestasi yang pernah diraih. Wijaya (2018), menemukan atlet dengan rasa percaya diri yang tinggi memungkinkan untuk berprestasi. Satiadarma (2000), atlet unggulan mempunyai kecenderungan untuk tidak merasakan bahwa dirinya mempunyai kekurangan. Ia merasa kemampuan yang dimilikinya cukup, dan ia dalam berbagai penampilannya memiliki kecenderungan untuk berusaha mempertahankan harga diri.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan ditemukan bahwa beberapa atlet memiliki kepercayaan diri yang rendah, hal ini diperkuat dengan pernyataan pelatih di Akademi Persepat Padang Pariaman mengatakan terdapat beberapa atlet yang belum siap secara fisik dan mental dalam menghadapi pertandingan salah satunya kepercayaan diri yang menurun yang mengakibatkan mereka tidak di ikut sertakan dalam pertandingan.

Behnke, Tomczak, Kaczmarek, Komar, dan Gracz (2019), mengatakan bahwa dalam penelitian psikologi olahraga telah mengungkapkan bahwa latihan mental sangat penting dalam pengembangan kepercayaan diri atlet. Arnous (2012), melakukan banyak penelitian tentang pengaruh latihan mental terhadap daya saing, ketangguhan mental dan prestasi numerik dalam banyak bidang olahraga dimana mereka membuktikan efek positif penerapan latihan mental atlet terhadap beberapa keterampilan, teknik dan taktik. Didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Adi (2016), yang menyimpulkan bahwa latihan mental

memiliki dampak terhadap performa dan kinerja atlet dalam mengikuti kompetisi atau ajang kejuaraan olahraga. Oleh sebab itu latihan mental harus menjadi bagian dari proses pelatihan olahraga yang dikompetisikan.

Menurut Mardhika dan Dimiyati (2015), latihan mental adalah unsur yang begitu penting hampir disemua cabang olahraga. Dengan demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental atlet itu sendiri, karena dalam pemeliharaan dan pengembangan mental tidak bisa dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan mental dan teknik sejalan dengan program latihan. Latihan mental adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan. Menurut Mardhika dan Dimiyati (2015), terdapat hubungan antara aspek-aspek keyakinan diri, konsentrasi, meningkatkan motivasi, mengendalikan *stress*, dan pernafasan terhadap peningkatan latihan mental. Menyangkut mental berarti berhubungan dengan psikologi seseorang dan dalam penulisan ini adanya hubungan psikologi dengan olahraga.

Diperkuat oleh penelitian Sadeghi, Fauzee, Sofian, Jamalis, Ab-Latif, Cheric (2010), studi ini menunjukkan bahwa latihan mental dianggap penting dan berguna bagi pemain sepak bola sebelum, selama, dan setelah kompetisi dan latihan. Setyobroto (1993), mengatakan ada tiga bentuk latihan mental yang diprioritaskan dan akan disesuaikan dengan kebutuhan praktis dalam membina atlet yang mau bertanding diantaranya yaitu konsentrasi, relaksasi, dan *imagery*. Konsentrasi adalah ketika keadaan dimana atlet memfokuskan kesadarannya terhadap suatu objek dan tidak mudah terdistraksi. Relaksasi adalah situasi dimana atlet tidak merasa tegang secara mental, fisik dan emosi. Relaksasi dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot itu menjadi relaks. *Imagery* adalah teknik dimana sebelum pertandingan atlet membayangkan teknik dan skill apa saja yang akan dipakai pada saat pertandingan.

Dari ketiga bentuk latihan mental yang telah dipaparkan diatas, peneliti memilih menggunakan teknik latihan mental *imagery*. Diperkuat oleh Hidayat, Subarjah, & Komarudin (2019), yang menjelaskan bahwa latihan mental *imagery* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, dan mempersiapkan atlet untuk tampil percaya diri. Sufriyanto dan Putra (2019), keunggulan lain yang didapatkan melalui latihan mental *imagery* ini selain meningkatkan kepercayaan diri atlet sepak bola juga dapat berpikir positif dan berorientasi pada penyelesaian masalah, serta dapat mengendalikan emosi untuk tetap tenang baik dalam kondisi dibawah tekanan maupun kondisi pernah cedera dan tidak pernah cedera. Jika dilihat dari hasil penelitian kepercayaan diri atlet sepakbola kabupaten kerinci menunjukkan diri yang tinggi setelah diberikan latihan mental *imagery*.

Tangkudung dan Mysisidayu (2017), dengan latihan mental *imagery*, olahragawan akan mampu meningkatkan dan mengantisipasi apa yang akan terjadi. Jika sukses dalam latihan mental *imagery* maka akan semakin yakin pada kemampuannya, dan peningkatan ini dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Berdasarkan uraian dan penjabaran fenomena diatas maka peneliti merasa penting untuk menjadikan ini sebagai bahan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepak Bola Akademi Persepat Padang Pariaman".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Eksperimen yang dilakukan adalah untuk melihat pengaruh yang ditimbulkan latihan mental terhadap kepercayaan diri pada atlet. Seniati, Yulianto dan Setiadi (2005), juga mengatakan bahwa penelitian eksperimen adalah observasi yang obyektif terhadap sesuatu gejala agar terjadi dalam suatu kondisi yang terkontrol ketat, dimana satu atau lebih faktor dimanipulasi serta divariasikan dan faktor lain dibuat konstan, dengan tujuan untuk mempelajari hubungan sebab akibat.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Desain ini memiliki ciri adanya kelompok perbandingan atau kelompok kontrol, pengambilan sampel menggunakan *matching* setelah itu baru di randomisasi sebagai kontrol terhadap

proactive history yang merupakan variabel sekunder berupa perbedaan individual baik yang bersifat bawaan maupun karena pengalaman yang diperoleh sebelum eksperimen dilakukan. *Matching* dan randomisasi dilakukan untuk menyetarakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Serta dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (Seniati, et al, 2005). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel dependen, yaitu kepercayaan diri dan satu variabel independen yaitu latihan mental.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola akademi persegat Padang Pariaman. Teknik pengambilan sampel yang digunakan, yaitu Sampel jenuh. Sampel yang diambil sebanyak 14 orang, 7 orang untuk KK dan 7 orang untuk KE. Pembagian KK dan KE dilakukan dengan *Simple random sampling* untuk memasukkan subjek penelitian kepada KK dan KE setelah dilakukan *Pretest*. Adapun pertimbangan yang menjadi kriteria dalam penentuan sampel, yaitu atlet Sepakbola Akademi Persegat Padang Pariaman, memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, dan atlet yang akan mengikuti pertandingan ditingkat nasional.

Pengumpulan data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan modul untuk latihan mental dan skala *Likert* untuk kepercayaan diri atlet. Hasil yang diperoleh dari skala kepercayaan diri didapatkan skor validitas 0,320 sampai 0,63 dan skor reliabilitas 0 sampai dengan 1,00. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan *posttest* serta pengolahan data. Pada penelitian ini akan di bedakan skor *means* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skor yang dijadikan perhitungan adalah *gain score*, yaitu selisih antara *posttest* dengan *pretest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skala kepercayaan diri ini dibuat menjadi lima kategori penilaian, yaitu kategori sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat sesuai. Pada tabel di bawah ini dapat kita lihat selisih skor antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.

Tabel 1. Data *Pretest-Posttest* dan *Gain Score* Kelompok Eksperimen

N o	Nama	Total <i>Pretest</i>	Kategori	Total <i>Posttes t</i>	Kategori	<i>Gain Score</i>	Keterangan
1	AF	77	Sedang	84	Tinggi	7	Score naik &kategori naik
2	MMA	87	Tinggi	103	Sangat tinggi	16	Score naik &kategori naik
3	ZHS	68	Sedang	98	Sangat tinggi	30	Score naik &kategori naik
4	ZDS	82	Tinggi	94	Sangat tinggi	12	Score naik &kategori naik
5	BA	86	Tinggi	98	Sangat tinggi	12	Score naik &kategori naik
6	ASA	66	Sedang	89	Tinggi	23	Score naik &kategori naik
7	EJ	76	Sedang	89	Tinggi	13	Score naik &kategori naik

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa subjek kelompok eksperimen cenderung mengalami kenaikan skor dari *pretest* ke nilai skor *posttest*. Dari 7 orang subjek, semuanya mengalami kenaikan.

Tabel 2. Data *Pretest-Posttest* dan *Gain Score* Kelompok Kontrol

No	Nama	Total <i>Pretest</i>	Kategori	Total <i>Posttest</i>	Kategori	<i>Gain Score</i>	<i>Keterangan</i>
1	BF	87	Tinggi	92	Sangat tinggi	5	Score naik & kategori naik
2	MF	75	Sedang	74	Sedang	1	Score turun & kategori tetap
3	ASAA	93	Sangat tinggi	88	Tinggi	5	Score turun & kategori turun
4	MDA	78	Tinggi	79	Tinggi	1	Score naik & kategori tetap
5	WK	77	Tinggi	74	Sedang	3	Score turun & kategori turun
6	AB	87	Tinggi	81	Tinggi	6	Score turun & kategori tetap
7	AM	75	Sedang	76	Sedang	1	Score naik & kategori tetap

Sedangkan untuk data kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 2, subjek pada kelompok kontrol lebih memiliki data yang beragam, terdapat 4 orang subjek yang mengalami penurunan skor, 3 orang subjek mengalami kenaikan skor. Dan apabila dilihat berdasarkan kategorisasi, semua subjek berada pada kategori yang sama antara *pretest* dan *posttest*, dan 1 yang mengalami kenaikan. Secara deskriptif perbedaan rerata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Perbandingan *Mean Skor Pretest, Posttest* dan *Gain Score* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok	<i>Mean Pretest</i>	<i>Mean Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	Eksperimen	77,43	93,57	16,14
2	Kontrol	81,71	80,57	1,14

Berdasarkan tabel diatas dapat di bandingkan bahwa *mean* yang di dapat saat *pretest* pada kelompok eksperimen adalah 77,43 kemudian terjadi kenaikan saat *posttest* yaitu 93,57 dengan *gain score* 16,14. Sedangkan pada kelompok kontrol saat tidak terjadi kenaikan, namun terjadi sedikit penurunan dimana *mean* yang di dapat saat *pretest* adalah 81,71 turun menjadi 80,57 saat *posttest*.

Pembuktian terhadap hipotesis penelitian ini dilakukan melalui teknik uji *independent t-test* dengan bantuan *SPSS 25 for windows*. Uji *independent t-test* merupakan teknik statistik yang di pergunakan untuk menguji signifikan perbedaan dua buah kelompok data yang berbeda. Sebelum melakukan uji *independent t-test* diperlukan beberapa syarat yang harus di penuhi yaitu, uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil dari uji normalitas menyatakan bahwa masing – masing kelompok berdistribusi normal, yaitu pada kelompok eksperimen *pretest* 0,200 ($p > 0,05$) yang berarti normal, pada kelompok eksperimen *posttest* 0,200 ($p > 0,05$) yang berarti normal, pada kelompok kontrol *pretest* juga di dapatkan hasil 0,136 ($p > 0,05$) yang berarti data berdistribusi normal, dan pada kelompok kontrol *posttest* juga di dapatkan hasil 0,200 ($p > 0,05$) yang berarti data berdistribusi normal. Kemudian untuk uji homogenitas menyatakan data termasuk homogen dimana nilai p 0,912 $> 0,05$ ($p > 0,05$).

Hasil *independent sample t-Test* diperoleh T sebesar 4,235 dan skor signifikansi dua sisi atau *sig. (2 tailed)* sebesar 0,038 dimana nilai tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ pada taraf

kepercayaan 95%, dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara mean kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa pemberian latihan mental dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet sepak bola Akademi Persegat Padang Pariaman. Penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sufriyanto dan Putra (2019), bahwa tingkat kepercayaan diri atlet sepakbola pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih besar dari pada kepercayaan diri kelompok kontrol.

Penelitian tentang latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri juga dilakukan oleh Juriana dan Tahki (2017), hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi berupa latihan mental efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki atlet renang Sekolah Ragunan. Anuar, Cumming, dan Williams (2016), juga mendapatkan hasil penelitian bahwa latihan mental imagery efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri individu. Sadeghi *et al.* (2010) melalui hasil penelitiannya mengatakan beberapa atlet yakin bahwa latihan mental dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan motivasi, serta menurunkan stress dan meningkatkan energi, sehingga dapat membantu mereka mencapai performa terbaiknya

Selanjutnya diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Sukartidana, Priambodo, dan Nurkholis (2019), dari data yang dihasilkan latihan mental dapat mempengaruhi dalam peningkatan percaya diri dan konsentrasi. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan mental lebih efektif untuk meningkatkan percaya diri dan konsentrasi. Berikutnya penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh H. Firmansyah, (2011), berdasarkan hasil tes akhir pada kelompok latihan mental menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet senam dan dari hasil penelitian ini dapat ditemukan bahwa kepercayaan diri atlet senam akan meningkat apabila diiringi dengan latihan mental. Intervensi dengan model PETTLEP imagery juga memberikan dampak yang positif bagi psikologis atlet seperti mengurangi kecemasan, meningkatkan efikasi diri, percaya diri, dan kemampuan konsentrasi pada atlet (Quinton *et al.*, 2014).

Selanjutnya, secara umum hasil penelitian yang telah peneliti lakukan didapatkan hasil bahwa dari 14 orang subjek setelah dilakukan *pretest*, mayoritas atlet berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 7 orang, dan terbanyak kedua yaitu pada kategori tinggi sebanyak 6 orang. Dan setelah dilakukan *posttest*, mayoritas atlet berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 6 orang, dan terbanyak kedua yaitu pada kategori sangat tinggi sebanyak 5 orang.

Berdasarkan pengkategorisasian peraspek kepercayaan diri didapatkan hasil bahwa pada aspek psikis skor *means* yang paling tinggi dari pada aspek lainnya. Pada aspek psikis ini gambaran perilakunya berdasarkan aitem yang peneliti buat adalah saya sering ragu dalam melakukan *shooting* saat bertanding, saya sering melakukan *blunder* saat bertanding. Berdasarkan prosedur dan landasan intervensi yang sudah di jelaskan diatas maka hal tersebut bisa diatasi dengan latihan mental, yang mana sasarannya yaitu agar atlet tersebut merasa yakin dan percaya diri terhadap keputusan yang akan ia ambil saat pertandingan sedang berlangsung dan juga atlet ketika latihan mental diarahkan agar mampu menekan rasa gugup atau takut saat bertanding sehingga tidak melakukan *blunder* atau kesalahan kesalahan mendasar lainnya yang akan merugikan tim sendiri.

Hasil pengkategorian aspek tertinggi kedua yaitu fisik. Aspek fisik digambarkan perilakunya dalam kemampuan yang saya miliki dibawah rata rata, tinggi saya kurang ideal untuk ukuran seorang pemain bola. Didalam materi latihan mental imagery, atlet diarahkan untuk membayangkan hal-hal yang sulit, yang tidak terduga, yang kira kira akan menyulitkannya ketika bertanding dan atlet diarahkan mencari strategi-strategi apa yang ia pakai agar atlet tidak kebingungan ketika menghadapi lawan yang postur dan fisiknya lebih ideal dari atlet tersebut.

Aspek terakhir dan paling rendah yaitu sosial, pada aspek sosial salah satu gambaran perilakunya yaitu ketika skor tim tertinggal jauh dari tim lawan, masing masing anggota tim saling menyalahkan. Dalam latihan mental imagery permasalahan mengenai hal-hal diluar

dugaan seperti konflik antar sesama tim ketika ketinggalan skor telah diarahkan dan semua kembali tergantung kepada masing masing individu atlet tersebut dalam mengontrol emosinya ketika berusaha untuk tidak saling menyalahkan dan kembali fokus pada pertandingan dan mengejar skor yang tertinggal.

Pada wawancara terakhir dengan atlet, atlet mengatakan telah bisa melakukan latihan mental secara mandiri, selain itu pelatihnya juga mengarahkan atlet untuk menerapkan latihan mental secara berkelanjutan, atlet juga mengatakan bahwa mereka menjadi sadar akan pentingnya latihan mental. Dalam meningkatkan prestasi, selain kemampuan fisik, teknik, dan strategi, latihan mental juga berperan penting, latihan mental bertujuan untuk menghasilkan mental yang kuat. Setelah melakukan latihan mental atlet merasakan bahwa ia menjadi lebih yakin akan kemampuan dirinya, pada wawancara sebelumnya beberapa atlet merasakan tidak yakin untuk bertanding, tidak percaya diri, takut dan gugup menghadapi lawan, namun setelah diberikan latihan mental atlet menjadi sadar bahwa ia bisa terus mengasah kemampuannya untuk menjadi lebih baik, bahwa mereka akan menang saat bertanding karena mereka berlatih dengan maksimal dan rutin. Berdasarkan penjabaran dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, diperoleh hasil bahwa skor posttest subjek lebih tinggi daripada skor pretest, dapat disimpulkan bahwa latihan mental memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola akademi persegat Padang Pariaman.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum dilakukan intervensi latihan mental terdapat 4 orang subjek memiliki kepercayaan pada kategori sedang dan 3 orang pada kategori rendah, setelah dilakukan intervensi latihan mental, 3 orang meningkat menjadi kategori tinggi dan 4 orang dengan kategori sangat tinggi.
2. Latihan mental pada prosedur pelaksanaannya mengambil peran penting akan peningkatan kepercayaan diri pada atlet sepakbola, sedangkan latihan mental konsentrasi dan relaksasi menjadi pendukung untuk dilakukannya latihan mental imagery secara baik.
3. Tingkat Kepercayaan diri atlet sepakbola akademi persegat Padang Pariaman mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi latihan mental.
4. Terdapat pengaruh latihan mental terhadap peningkatan kepercayaan diri pada atlet Sepakbola Akademi Persegat Padang Pariaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*. 143–153.
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2).
- Anuar, N., Cumming, J., & Williams, S. E. (2016). Effects of Aplying the PETTLEP Model on Vividness and Ease of Imaging Movement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2).
- Arnous, A. (2012). The Effect of the Type of Sports' Mattresses on Developing Mental Skills and Tactics for Junior Fencers. *Procedia Engineering*, 34, 861–865. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2012.04.147>
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2019). The Sport Mental Training Questionnaire : Development and Validation. *Curr Psychol*, 38, 504–516. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9629-1>
- Dimiyati, Herwin, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Psikologi*, 40(2), 143–158.
- Effendi, H. (2016). *Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet*. 1.
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 1–10.

- Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2018). Korelasi Antara Kepercayaan Diri dengan Keberhasilan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1–5.
- Hidayat, F., Subarjah, H., & Komarudin. (2019). Pengaruh Audiovisual Training dan Imagery Training Terhadap Performa Bermain Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 18(2), 84–90.
- Juriana, J., & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14>
- Khoirunnisa, R. N., & Amaliyah, A. K. (2018). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan pada Atlet Bola Basket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwangi pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Kurniawan, R., & Elfarabi, A. (2018). Optimalisasi Teknik Recovery untuk Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 172–177.
- Mardhika, R., & Dimiyati. (2015). Pengaruh Latihan Mental dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 106–116. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4973>
- Quinton, M. L., Cumming, J., Gray, R., R. Geeson, J., Cooper, A., Crowley, H., & Williams, S. E. (2014). A PETTLEP Imagery Intervention with young Athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 9(1), 47–59.
- Sadeghi, H., Fauzee, O., Sofian, M., Jamalis, M., Ab-Latif, R., & Cheric, M. C. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2). <https://doi.org/10.5539/ies.v3n2p81>
- Sadeghi, H., Mohd-Sofian, Fauzee-Omar, Jumalis, M., AB-Latif, R., & Cheric, M. C. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2), 81–90.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar - dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, S. (1993). *Psikologi Kepeleatihan*. Jakarta: CV Jaya Sakti.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2).
- Sriyono. (2014). *Data Informasi Prestasi dan Cabang Olahraga Unggul PPLP 2014*.
- Sufriyanto, A., & Putra, Y. Y. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci. *Universitas Negeri Padang*, 0, 1–12.
- Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkar Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler di SMK YPS Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 57–61.
- Sukartidana, N., Priambodo, A., & Nurkholis. (2019). Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 51 Surabaya. *Jendela Olahraga*, 4(1), 49–54. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2991>
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: Aspek- Aspek Psikologi dalam Olahraga* (F. Kurniawan, ed.). Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Wijaya, I. M. K. (2018). *Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis*. 5(1).
- Zufri, M. (2017). *Peningkatan Kualitas Atlet Pada KONI Kota Semarang dikaji dengan Analisis Value For Money (Studi Kasus Pada Program Pembinaan Atlet)*. 69–83.