

Pengaruh *PETTLEP Imagery* Terhadap Efikasi Diri Atlet Lari 100 Meter Perorangan

The Effect of PETTLEP Imagery on the 100m Sprinters' Self-Efficacy

Yeni Ayu Wulandari, Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya

Abstract: *Self-efficacy is an important mental aspect that affects the performance of athletes. High self-efficacy will enable athletes to face and handle the hard situations during the game; thus, it allows them to reach their best performances. This study was aimed to examine the effect of PETTLEP imagery on self-efficacy among athletes of 100m sprint. PETTLEP is an acronym which each letter represents some important factors in imagery intervention namely physic, environment, task, timing, learning, emotion, and perspective. This research used experimental method with one group pre-and post-test design. The participants were 6 sprinters who are selected to join PRAPELATNAS B (one of pre-national training programs for national athlete candidates). Data were collected through a self-efficacy scale and analysed using Wilcoxon Test. The result shows that the PETTLEP Imagery intervention has an impact on the increase of the 100m sprinters' self efficacy.*

Key words: *PETTLEP Imagery, self-efficacy, sprinters*

Abstrak: Penelitian dilatabelakangi oleh pentingnya aspek mental berupa efikasi diri yang harus dimiliki oleh atlet karena berpengaruh pada performa atlet. Salah satu *treatment* yang dapat dilakukan agar atlet yakin dengan kemampuannya sehingga bisa menghadapi situasi latihan dan perlombaan dengan performa yang maksimal adalah dengan melakukan *PETTLEP Imagery*. *PETTLEP* merupakan akronim dari *physic* (fisik), *environment* (lingkungan), *task* (tugas), *timing* (waktu), *learning* (belajar), *emotion* (emosi) dan *perspective* (perspektif). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *PETTLEP imagery* terhadap efikasi diri atlet lari 100 meter perorangan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *one group pre-and post-test design*. Partisipan adalah 6 orang atlet lari 100 meter yang tergabung dalam PRAPELATNAS B (Pra-Pelatihan Nasional B). Data diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* skala efikasi. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *PETTLEP Imagery* terhadap peningkatan efikasi diri atlet lari 100 meter perorangan.

Kata kunci: *PETTLEP Imagery, efikasi diri, atlet lari 100 meter perorangan*

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis yang bertujuan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan berbagai potensi yang bersifat jasmani, rohani, serta

sosial. Olahraga juga merupakan kegiatan yang memberikan manfaat bagi manusia khususnya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Dalam aktivitas

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Yeni Ayu Wulandari melalui email: yeni_ayuw@yahoo.co.id; atau Miftakhul Jannah melalui email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

olahraga. terkandung banyak hal positif seperti nilai persaingan, kepeloporan, perjuangan, kerjasama, respek, komunikasi dan integrasi, ketahanan fisik, daya tahan mental, kebersamaan, sikap responsif, kejujuran dan sportifitas, kepemimpinan dan pengambilan keputusan, dan lain-lain (Kemenpora, 2017).

Selain tujuan-tujuan tersebut, olahraga memiliki peran penting di bidang pendidikan, rekreasi dan prestasi seperti yang tertuang dalam Undang-Undang (UU) Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) pada Bab VI pasal 17 menjelaskan tentang tiga pilar utama olahraga di Indonesia, salah satunya ialah olahraga prestasi, yang dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Pesan dari undang-undang tersebut adalah melalui olahraga prestasi, Indonesia dapat menunjukkan eksistensinya di dunia dengan mengikuti berbagai macam ajang perlombaan olahraga. Salah satu cabang olahraga yang diperlombakan ialah atletik dengan nomor perlombaan lari 100 meter perorangan yang memiliki nilai strategis untuk meraih prestasi di kejuaraan olahraga karena atletik memiliki banyak nomor kompetisi. Kesederhanaan kompetisi, sedikitnya kebutuhan peralatan yang digunakan, dan peralatan olah raga yang tidak terlalu mahal membuat atletik menjadi salah satu olahraga yang paling sering dipertandingkan di dunia. Lari 100 meter perorangan atau disebut dengan lari cepat (*sprint*) merupakan salah satu kompetisi lari yang cukup mudah dilakukan karena jarak tempuh lari hanya 100 meter yang dilakukan oleh perorangan. Atlet lari 100 meter perorangan memiliki sebutan yang unik dan mudah dikenal biasa disebut dengan pelari cepat atau *sprinter*.

Berdasarkan data nasional *record* Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PBPASI) (2017), walaupun

nomor perlombaan lari 100 meter perorangan mudah dilakukan namun tercatat bahwa peluang atlet lari 100 meter perorangan untuk meraih berprestasi dan medali di perlombaan tingkat internasional masih sulit dilakukan. Catatan waktu yang dimiliki atlet untuk memecahkan rekor nasional juga tidak terlalu bagus. *Sprinter* pertama Indonesia yang berhasil mencatat rekor nasional ialah Mardi Lestari dengan catatan waktu 10.48 detik pada tahun 1987 dan baru dipecahkan lagi oleh Suryo Agung Wibowo pada tahun 2009 dengan catatan waktu 10.20 detik.

Kurangnya prestasi yang diraih oleh *sprinter* Indonesia tentu saja merupakan suatu permasalahan yang harus diatasi. Belum optimalnya prestasi *sprinter* Indonesia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Malisoux, Francaux, Nielson, dan Theisen (2006), terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kurang optimalnya prestasi *sprinter* Indonesia yaitu faktor fisik, teknik, taktik, dan aspek psikologis. Secara teoritis, atlet yang memiliki kesiapan fisik, teknik, taktik, dan psikologis yang baik, akan tampil dengan prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki kesiapan kurang memadai. Faktor fisik merupakan salah satu faktor fundamental yang menentukan apakah olahragawan berprestasi tinggi atau tidak pada cabang olahraga yang digelutinya (Bompa & Haff, 2009)

Akan tetapi, pada kompetisi tingkat tinggi, kemenangan ataupun kekalahan seringkali justru ditentukan oleh faktor psikologis, terutama pada kondisi para pelari cepat 100 meter perorangan yang harus mempunyai kemampuan fisik, teknik, dan taktik pada level yang sama (Malisoux, Francaux, Nielson, & Theisen, 2006). Hal senada juga disampaikan oleh Adisasmito (2007) bahwa terdapat 3 faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet, yaitu faktor fisik, teknik dan psikologis, dimana sekitar 80% keberhasilan atlet ditentukan oleh faktor psikologis.

Komarudin (2013) juga menjelaskan bahwa untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, tetapi latihan mental dan kemampuan mental juga memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik. Ketahanan mental atlet merupakan aspek psikologis yang harus dimiliki oleh atlet agar dapat meraih prestasi dan menunjukkan performa yang maksimal saat latihan dan menghadapi pertandingan. Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh dalam pencapaian dan perjuangan dalam olahraga adalah efikasi diri. Efikasi diri adalah penilaian pribadi atas kemampuannya sendiri untuk mengatur dan melakukan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997).

Atlet yang akan menjalani pertandingan nasional, biasanya sering mengalami permasalahan efikasi diri. Atlet seringkali merasa meragukan kemampuannya, selain itu dalam menghadapi pertandingan dengan skala lebih besar, atlet juga kurang bisa mengontrol emosinya dalam memikirkan kemampuan lawan yang dihadapinya sehingga menimbulkan emosi-emosi negatif seperti kecemasan, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga berpengaruh dalam hal berpikir serta bertindak laku (Safitri & Masykur, 2017).

Efikasi diri olahraga berarti kepercayaan atlet terhadap kemampuannya untuk melakukan bentuk tugas olahraga dan keterampilan spesifiknya dan dapat mempengaruhi reaksi emosional dan perilaku atlet dalam situasi yang penuh tekanan (Besharat & Pourbohloul, 2011). Efikasi diri dalam olahraga dapat membantu atlet untuk memiliki kinerja yang lebih baik dalam melakukan latihan dan menghadapi tantangan dalam situasi pertandingan. Moritz, Feltz, Fahrbach, dan Mack (2002) dalam hasil penelitiannya melaporkan bahwa terdapat korelasi positif antara efikasi diri dan performansi olah-

raga. Artinya, efikasi diri dapat memberikan pengaruh bagi atlet dalam menunjukkan performa ketika berlatih dan menghadapi pertandingan.

Setiap atlet memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan yang dimilikinya, hal tersebut akan mempengaruhi pengharapan dan keyakinan atlet untuk mencapai prestasi seperti yang diinginkan. Feltz dan Lirgg (2001) juga menyampaikan bahwa kurangnya kemampuan atlet dalam mengembangkan potensi dirinya dapat mempengaruhi penampilannya dalam bertanding. Sejauhmana atlet tersebut meyakini kemampuan yang dimilikinya, akan memberikan motivasi terhadap atlet dalam menyelesaikan tugasnya. Artinya, melalui keyakinan atas kemampuan diri sendiri, atlet dapat mengatasi segala hambatan atau situasi yang dirasakan serta mampu menghadapi tekanan dari beban tugas yang didapatkannya. Penilaian atlet terhadap efikasi diri dapat menentukan seberapa giat atlet tersebut dalam berlatih dan seberapa yakin dirinya mampu mencapai tujuan yang diharapkan.

Wawancara dengan beberapa atlet lari 100 meter perorangan yang menjadi partisipan penelitian ini menghasilkan informasi bahwa pada saat mengalami kegagalan dalam pertandingan, yang mereka rasakan ialah menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Selain itu, dalam situasi latihan, mereka merasa bosan dan mudah lelah dalam menjalani program latihan yang diberikan, sehingga akibat yang muncul adalah perasaan tidak mampu dalam menyelesaikan latihan tersebut dan kurangnya motivasi untuk mengikuti perlombaan lagi.

Berdasarkan kondisi tersebut, perlu dilakukan upaya untuk mengembangkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki atlet, yaitu efikasi diri. Menurut Zagorska dan Guszkozska (2014), efikasi diri berkorelasi dengan prestasi olahraga sehingga perlu dilakukan upaya khusus untuk mengembangkannya.

Pada penelitian ini *pelatihan* mental

yang akan dilakukan adalah menggunakan *imagery training* dengan model *PETTLEP*. *Imagery* ialah keterampilan psikologis utama yang dapat meningkatkan berbagai macam keterampilan motorik (Wakefield & Smith, 2012). Komarudin (2013) menyatakan bahwa *imagery* merupakan salah satu latihan mental yang harus dipahami oleh atlet. *Imagery* dalam bidang olahraga menjadi teknik yang populer untuk meningkatkan performa atlet (Jennifer & Williams, 2012). Menurut Anuar, Jennifer dan Williams (2015), *imagery* juga efektif untuk meningkatkan efikasi diri individu karena dapat memberikan kemudahan yang lebih tinggi.

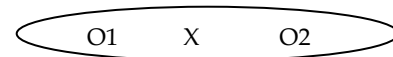
Sedangkan *PETTLEP* merupakan model kerangka kerja untuk efektivitas pelaksanaan dan pengembangan intervensi *imagery* yang mencakup tujuh komponen, meliputi *physic* (fisik), *enviroment* (lingkungan), *task* (tugas), *timing* (waktu), *learning* (belajar), *emotion* (emosi), dan *perspective* (perspektif) (Holmes & Collins, 2001). Model *PETTLEP* efektif dalam pelaksanaan latihan *imagery* karena meng-gabungkan beberapa komponen sehingga dapat menghasilkan kinerja yang lebih baik (Smith, Wright, & Cantwell, 2007; Wakefield & Smith, 2012).

PETTLEP Imagery mendorong atlet agar memiliki keyakinan terhadap potensi dan kemampuan yang dimiliki agar bisa menghadapi situasi dan tantangan, termasuk dalam situasi latihan maupun pertandingan. Atlet yang memiliki efikasi diri yang baik dapat merespon situasi yang dihadapi dengan rasa emosional yang matang. Sebaliknya, jika atlet memiliki efikasi diri yang rendah cenderung mudah merasa gagal dalam menghadapi situasi yang dinilai menantang. *PETTLEP Imagery* dapat dilakukan saat atlet lari 100 meter perorangan saat latihan atau sebelum dan akan menghadapi per-lombaan. Jika atlet mampu melakukan *PETTLEP Imagery* dengan baik, maka pelatihan *PETTLEP Imagery* dapat memiliki efek terhadap efikasi diri atlet lari 100 meter perorangan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan perlakuan yang diberikan berupa intervensi *PETTLEP Imagery* untuk mengetahui efek yang ditimbulkan terhadap efikasi diri atlet lari 100 meter perorangan. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain perlakuan ulang *one group pre-and post test design* yang merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol dengan melakukan dua kali pengukuran variabel terikat sebelum dan setelah perlakuan diberikan (Jannah, 2014). Penelitian ini melakukan 2 kali pengukuran terhadap efikasi diri pada para partisipan. Pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan untuk mengukur efikasi diri sebelum dilakukan *PETTLEP Imagery* dan pengukuran kedua (*posttest*) dilakukan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap efikasi diri setelah dilakukan *PETTLEP Imagery*.

Gambar 1. Desain Eksperimen
One-Group Pretest-Posttest Design



- O1 : *Pre test*, untuk mengukur efikasi diri pada atlet lari 100 meter sebelum dilakukan *PETTLEP Imagery*
- X : *Treatment*, pelaksanaan *PETTLEP Imagery*
- O2 : *Post test*, untuk mengukur efikasi diri pada atlet lari 100 meter setelah dilakukan *PETTLEP Imagery*

Populasi pada penelitian ini adalah atlet lari 100 meter yang mengikuti PRA PELATNAS B sejumlah 6 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel penelitian atas kehendak dan pertimbangan dari peneliti bahwa sampel yang dipilih telah mewakili semua karakteristik yang dibutuhkan untuk menjadi partisipan penelitian (Jannah, 2014). Jadi, penelitian ini meng-

gunakan sampel dari keseluruhan populasi yang ada. Adapun kriteria atlet lari 100 meter perorangan yang bisa mengikuti penelitian ini adalah atlet lari 100 meter perorangan, bersedia menjalani perlakuan dalam penelitian.

Sebelum digunakan, instrumen skala efikasi diri telah diujicobakan untuk menguji reliabilitas dan validitasnya. Dengan bantuan SPSS 20.0 for windows, validitas setiap butir skala diketahui dari nilai *corrected item-total correlation coefficient* dengan melihat menunjukkan sebanyak 27 aitem yang valid dengan skor $\geq 0,25$ dan 18 aitem gugur dengan skor $\leq 0,25$. Menurut Azwar (2015) semua aitem yang mencapai skor $\geq 0,30$ dikatakan valid, namun jika banyak aitem yang skornya $< 0,30$ maka kriteria minimal untuk validitas aitem dapat diturunkan menjadi $\geq 0,25$. Sedangkan uji reliabilitas kuesioner efikasi diri menggunakan *alpha cronbach* menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,847. Dengan demikian, instrumen ini reliabel karena koefisien reliabilitas di atas 0,7.

Beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan eksperimen disadari sejak awal dan diupayakan untuk diatasi. Azwar (2009) menyatakan ada beberapa ancaman dalam pelaksanaan eksperimen yaitu ancaman maturasi, ancaman instrumentasi, ancaman mortalitas, ancaman *testing* dan ancaman histori.

Ancaman maturasi dalam eksperimen ini diatasi dengan merancang pelaksanaan waktu eksperimen sesuai kesepakatan dengan atlet, pelatih dan *trainer* sehingga tidak mengganggu jadwal istirahat dan latihan atlet dan semua atlet yang terlibat dalam eksperimen ini dapat mengikuti semua kegiatan hingga perlakuan terakhir. Sedangkan ancaman instrumentasi diatasi dengan melakukan ujicoba instrumen.

Ancaman mortalitas diatasi dengan perjanjian sebelum mendapatkan perlakuan dengan mengisi form kesediaan menjadi partisipan dan mengikuti pelatihan hingga selesai. Selain itu, pada awal pertemuan,

trainer juga menyampaikan pertanyaan tentang kesediaan subjek untuk dapat mengikuti latihan sampai akhir dan bersedia melaksanakan instruksi yang diberikan *trainer* agar subjek mendapatkan manfaatnya. Para subjek ditanya satu per satu, dan mereka menjawab bersedia.

Sementara itu, ancaman *testing* coba diatasi dengan pemberian *posttest* berjarak 11 hari dari pemberian *pretest*. Pemberian dan pengisian kuesioner dilakukan di hari yang berbeda yaitu H-1 sebelum memberikan perlakuan dan H+1 setelah memberikan perlakuan. Pemberian jadwal *pretest* dan *posttest* adalah jadwal terbaik yang merupakan hasil diskusi dengan pelatih, subjek penelitian dan *trainer*.

Hasil dan Pembahasan

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-and-post test design*. Pada awal penelitian dilakukan *pretest* terhadap variabel terikat subjek, setelah diberi perlakuan dilakukan *posttest* terhadap variabel terikat pada subjek dengan alat ukur yang sama.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan, didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

| No | Subyek | Pretest | Posttest | Gain Score |
|-----------|--------|---------|----------|------------|
| 1 | TR | 81 | 101 | 20 |
| 2 | SM | 87 | 93 | 6 |
| 3 | MS | 85 | 91 | 6 |
| 4 | MH | 67 | 72 | 5 |
| 5 | RV | 67 | 71 | 4 |
| 6 | JN | 69 | 69 | 0 |
| Rata-Rata | | 76 | 82,83 | 6,83 |

Hasil perhitungan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* (*gain score*) efikasi diri pada atlet lari 100 meter perorangan menunjukkan nilai rata-rata *posttest* naik 6,83 dari nilai rata-rata *pretest* 76 menjadi nilai rata-rata *posttest* 82,83. Makenya, ada pengaruh *PETTLEP Imagery* terhadap

peningkatan efikasi diri atlet lari 100 meter perorangan.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

| Test Statistics ^b | |
|------------------------------|---------------------|
| | posttest - pretest |
| Z | -2.032 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .042 |

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil *pretest* dan *posttest* pada seluruh subjek penelitian dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi 0.042 ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum intervensi *PETTLEP Imagery (pretest)* dan sesudah intervensi (*posttest*). Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi *PETTLEP Imagery* dapat meningkatkan efikasi diri partisipan penelitian.

Hasil ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa teknik *PETTLEP imagery* terbukti keefektifannya dalam meningkatkan berbagai keterampilan fisik dan mental dalam bidang olahraga (Quinton, tanpa tahun). Intervensi model *PETTLEP imagery* juga dilaporkan menghasilkan pengaruh psikologis yang positif antara lain, mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, efikasi diri, dan kemampuan konsentrasi pada atlet (Quinton, Cumming, Gray, Geeson, Cooper, Crowley, & Williams, 2014).

Efektifitas *PETTLEPP imagery* seperti ditemukan dalam penelitian ini juga konsisten dan teknik *mental imagery* secara umum. Ramadhanti (2013) melaporkan bahwa pelatihan *mental imagery* cukup efektif dalam meningkatkan efikasi diri para atlet Taekwondo. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Anuar, Jennifer, dan Williams, (2015) yang menemukan bahwa latihan *imagery* efektif untuk meningkatkan efikasi diri individu. Selain itu, Buck, Hutchninson, Wrinter &

Thompson (2016) juga menemukan bahwa efikasi diri subjek penelitiannya meningkat setelah dilakukan intervensi *mental imagery* yang dilengkapi dengan tayangan simulasi melalui video.

Secara lebih khusus, hasil penelitian ini selaras dengan laporan Wakefield dan Smith (2012) yang menyatakan bahwa *PETTLEP Imagery* lebih efektif untuk digunakan di bidang olahraga daripada metode tradisional berbasis visualisasi atau *imagery* saja. *PETTLEP imagery* efektif dilaksanakan dalam pelatihan *imagery* karena menggabungkan beberapa komponen sesuai dengan namanya, yaitu *physic, enviroment, task, timing, learning, emotion, dan perspective*, sehingga dapat menghasilkan kinerja yang lebih baik (Anuar, Jennifer & Williams, 2015). Kinerja yang lebih baik dalam penelitian ini adalah berupa peningkatan efikasi diri yang dapat dilihat dari semua skor *posttest* subjek yang lebih tinggi daripada skor *pretest* subjek. Pengaruh ini terjadi karena latihan mental berupa *imagery* dan efikasi diri memiliki keterkaitan.

Efikasi diri olahraga merupakan kepercayaan atlet terhadap kemampuannya untuk melakukan bentuk tugas olahraga dan keterampilan spesifiknya dan dapat mempengaruhi reaksi emosional dan perilaku atlet dalam situasi yang penuh tekanan (Besharat & Pourbohlool, 2011). Efikasi diri memiliki korelasi positif dengan performansi olahraga karena dapat memberikan pengaruh bagi atlet dalam menunjukkan performa ketika menghadapi situasi latihan dan perlombaan (Moritz, Feltz, Fahrbach, & Mack 2000). Karena itu, beberapa penelitian menggunakan *PETTLEPP imagery* untuk meningkatkan performansi juga memperoleh hasil yang signifikan. Afrouzeh, Sohrabi, Torbati, Gorgin dan Mallett (2013) melaporkan efektifitas pelatihan *PETTLEP imagery* dalam meningkatkan kemampuan para atlet bola voli dalam menguasai keterampilan baru. Sedangkan penelitian Moghe dan Rajender (2014) menemukan bahwa

PETTLEP imagery terbukti efektif dalam meningkatkan performansi pada olahraga menembak.

Atlet yang memiliki efikasi diri yang baik dapat merespon situasi yang dihadapi dengan rasa emosional yang matang. Sebaliknya, jika atlet memiliki efikasi diri yang rendah cenderung mudah merasa gagal dalam menghadapi situasi yang dinilai sebagai menantang. Penjelasan inilah yang mendasari temuan adanya kaitan positif antara efikasi diri dengan performansi dalam bidang olahraga.

Seorang atlet dikatakan memiliki efikasi diri yang baik berdasarkan tiga dimensi yang dirumuskan oleh Bandura (1997) yaitu dimensi tingkatan (*level*), dimensi keadaan umum (*generality*) dan dimensi kekuatan (*strenght*). Dimensi tingkatan merupakan keyakinan untuk menghadapi tugas atau rintangan yang memiliki tingkat kesulitan tinggi. Dimensi keadaan umum merupakan penilaian diri individu dan keyakinannya untuk mampu melaksanakan dan menyelesaikan tugas di berbagai situasi jika kemampuan yang dimiliki telah muncul. Dimensi kekuatan merupakan pengalaman individu yang berpengaruh untuk menumbuhkan atau melemahkan kondisi individu dalam mengendalikan situasi yang dihadapi.

Berdasarkan dimensi tersebut, atlet yang memiliki efikasi diri yang baik dapat merespon situasi yang dihadapi dengan rasa emosional yang matang. Sebaliknya, jika atlet memiliki efikasi diri yang rendah cenderung mudah merasa gagal dalam menghadapi situasi yang dinilai menantang. Selain itu, yang memiliki efikasi diri dapat terlihat dari sikap atau perasaan yang menunjukkan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya pada saat menghadapi pertandingan, dengan adanya perasaan tanggung jawab maka atlet akan mampu mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu diraihnya prestasi dari setiap pertandingan yang diikutinya, sebagai wujud dari keberhasilannya.

Khusus untuk subjek yang merupa-

kan atlet terpilih PRAPELATNAS (Pra-Pelatihan Nasional) B, semua kegiatan perlombaan lari yang diikuti dan target-target dalam proses latihan akan menjadi bahan evaluasi untuk menentukan kelayakan atlet tersebut untuk tetap tergabung dalam PRAPELATNAS B atau tidak. Hal ini membuat tekanan yang dialami oleh subjek lebih besar dibandingkan atlet dengan nomor perlombaan sama yang tidak tergabung dalam PRAPELATNAS B. Selain itu jadwal dan program latihan yang padat tentu saja dapat membuat atlet merasa bosan. Hal ini karena adanya konsekuensi jika tidak ada peningkatan prestasi maka atlet akan dikeluarkan dari karantina PRAPELATNAS B sehingga tidak dapat merasakan fasilitas gratis yang disediakan PASI Jawa Timr untuk atlet-atletnya. Adanya tekanan tersebut memaksa subjek harus bisa meningkatkan dan mengoptimalkan prestasinya salah satunya dengan meningkatkan keyakinan pada dirinya sendiri untuk bisa membuat perencanaan dan menghadapi situasi menantang saat latihan dan perlombaan sehingga performa yang ditunjukkannya bisa maksimal. Dengan berlatih *PETTLEP* imagery, atlet dapat terdorong untuk memiliki keyakinan terhadap potensi dan kemampuan yang dimiliki agar bisa menghadapi situasi dan tantangan baik selama latihan maupun pertandingan.

Pengaruh *PETTLEP* Imagery terhadap efikasi diri juga terjadi karena jadwal pemberian perlakuan dalam penelitian ini memperhatikan kondisi subjek. Hal ini bertujuan agar manfaat perlakuan dapat dirasakan langsung oleh subjek penelitian, yakni adanya peningkatan tingkat efikasi diri yang dirasakan. Selain itu, jadwal intervensi atau perlakuan yang diberikan telah disesuaikan dengan jadwal latihan sehingga subjek merasa lebih relaks dan siap dalam menjalani intervensi. Intervensi dilakukan setelah atlet istirahat (usai melakukan latihan pagi dan usai istirahat siang hari sebelum latihan sore), serta pelaksanaan pelatihan relatif tidak terlalu

lama yaitu ± 40 menit untuk tiap pertemuan.

Angka peningkatan efikasi diri yang terjadi pada penelitian ini juga dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain kesiapan dan keaktifan peserta, materi, dan metode pelatihan yang saling terikat satu dengan yang lain.

Kesiapan dan keaktifan peserta. Peserta selalu menepati waktu yang telah disepakati dan antusias mengikuti pelatihan. Hal tersebut dimungkinkan karena materi yang ditawarkan dalam pelatihan ini langsung berkaitan dengan kondisi dialami oleh atlet saat ini. Kondisi yang dimaksud ialah atlet menyampaikan dirinya merasa bosan menjalankan program latihan, program latihan yang diberikan kurang terasa dampaknya pada peningkatan performa atlet dan menurunnya keyakinan diri untuk bisa menghadapi situasi perlombaan dengan baik sehingga kurang bisa maksimal performanya dan gagal meraih juara pertama.

Materi pelatihan. Pada pertemuan pertama, sebelum pelatihan dilaksanakan, diadakan dialog antara *trainer* dan atlet mengenai tujuan pelatihan, manfaat dari pelatihan yang dilakukan, apa harapan masa depan atlet sehingga *trainer* dapat membantu mengarahkan atlet untuk membuat perencanaan dan melakukan PETTLEP Imagery dan ditandatanganinya kontrak pelatihan.

Metode pelatihan. Teknik PETTLEP imagery merupakan metode yang efektif untuk pengembangan sumber daya manusia, termasuk atlet. Hal tersebut sesuai dengan temuan penelitian Ivancevich, Konopaske, & Matteso (2008), yang melaporkan bahwa pelatihan merupakan sebuah proses sistematis untuk mengubah seorang atau sekelompok dalam usaha meningkatkan kinerja. Metode pelatihan dalam penelitian ini menggunakan PETTLEP imagery yang lebih efektif untuk digunakan di olahraga daripada

metode tradisional berbasis visualisasi atau imagery (Wakefield & Smith, 2012).

Selain itu, dari *feedback* setiap pertemuan setelah proses pemberian perlakuan, para subjek melaporkan bahwa mereka menjadi lebih sadar pentingnya aspek psikologis dalam meningkatkan performa selama proses latihan dan menghadapi perlombaan. Atlet merasa dirinya bisa lebih mudah dalam membuat perencanaan dan gambaran awal untuk menghadapi situasi yang akan dijalani. Atlet juga merasa dirinya siap menghadapi proses latihan dan merasa lebih yakin dengan kemampuannya untuk bisa menjalani latihan berat.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh PETTLEP Imagery terhadap efikasi diri atlet lari 100 meter perorangan. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh PETTLEP Imagery terhadap efikasi diri atlet lari 100 meter perorangan. Pengaruh ini berupa peningkatan yang dapat dilihat dari peningkatan nilai *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis terhadap kategori pada subjek penelitian saat *pretest* dan *posttest* juga mengindikasikan bahwa lima dari 6 subjek mengalami peningkatan efikasi diri.

Penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan sampel yang lebih besar sehingga dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan variabel lain selain efikasi diri karena berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, PETTLEP imagery juga efektif dalam meningkatkan beberapa aspek psikologis atlet seperti meningkatkan performa olahraga, meningkatkan pembelajaran dan keterampilan motorik, serta meningkatkan motivasi dan menurunkan kecemasan kompetitif.

Daftar Pustaka

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Indonesia.
- Afrouzeh, M., Sohrabi, M., Torbati, H. R. T., Gorgin, F., & Mallett, C. (2013). Effect of *PETTLEP* Imagery Training on Learning of New Skills in Novice Volleyball Players. *Life Science Journal*, 10 (1), 231-238. Diperoleh pada 24 November 2017 dari: https://www.researchgate.net/publication/286117296_Effect_of_PETTLEP_imagery_training_on_learning_of_new_skills_in_novice_volleyball_players.
- Anuar, N., Jennifer, C. & Williams, S. E. (2015). Effects of Applying the *PETTLEP* Model on Vividness and Ease of Imaging Movement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28 (2), 1-4. DOI: 10.1080/10413200.2015.1099122
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- .Bandura. (1997). *Self Efficacy (The Exercise Of Control)*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Besharat, M. & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, 2, 760-765. DOI: 10.4246/psych.2011.27116
- Bompa, T. O & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th Edition. Champaign, IL: Human Kinetics
- Buck, D. J. M., Hutchinson, J. C., Winter, C. R., & Thompson, B. A. (2016). The Effects Of Mental Imagery With Video-Modeling on Self Efficacy and Maximal Front Squat Ability. *Sport*, 4 (23), 1 – 10. DOI: 10.3390/sports4020023
- Feltz, D. L. & Lirgg. (2001). *Self Efficacy Belief of Athlete, Team, and Coaches. Handbook of Sport Psychology*. New York: John Wiley & Son
- Holmes, S. P. & Collins, D. J. (2001). The *PETTLEP* Approach To Motor Imagery: A Functional Equivalence Model For Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*. 13 (1), 60 – 83. DOI: 10.1080/10413200109339004
- Ivancevich, J. M., Konopaske, R., & Matteso, M. T. (2008). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: Erlangga
- Jannah, M. (2014). Model Kompetensi Psikologis Pelari Cepat 100 Meter Perorangan. Makalah disajikan dalam *Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan nasional, Penerapan Iptek dan Penguatan Ilmu Keolahragaan dalam Mendukung Prestasi Olahraga Nasional*. Malang. Diperoleh pada tanggal 13 Oktober 2017 dari: <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2014/11/09.PROCEEDINGS-PERTEMUAN-ILMIAH-ILMU-KEOLAHRAGAAN-NASIONAL-2014-MALANG.Miftakhul-Jannah.pdf>
- Jennifer, C. & Williams, S. E. (2012). *Handbook of Sport and Performance Psychology*. London: Oxford University Press

- Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora). (2017). *Rencana Strategis Kementerian Pemuda Dan Olahraga Tahun 2016-2019*. Jakarta. Diperoleh pada tanggal 20 Desember 2017 dari <http://www.kemenpora.go.id/index/preview/data/11640>
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Rosdakarya.
- Malisoux, L., Francaux, M., Nielson, H., & Theisen, D. (2006). Stretch-Shortening Cycle Exercises: An Effective Training Paradigm To Enhance Power Output Of Human Single Muscle Fibers. *Journal Applied Physiology*, 100 (3), 771-779. DOI: 10.1152/jappphysiol.01027.2005
- Moghe, V. & Rajender, S. (2014). Effect Of *PETTLEP* Imagery Technique On Air Pistol Shooting Performance Among College Students. *International Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 7 (13), 1-3. Diperoleh pada 20 November 2017 dari <http://www.ignited.in/J/IJOPESS/I/a/4181>
- Moritz S.E., Feltz D.L., Fahrback K.R., & Mack D.E. (2002). The Relation of Self Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 71, 280–294. DOI: 10.1080/02701367.2000.1060890
- Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PBPASI). (2017). *National Records*. Diperoleh pada tanggal 24 Desember 2017 dari: <http://www.indonesiaathletics.org/index.php/records>.
- Quinton, M. (tanpa tahun). *Imagery In Sport: Elite Athlete Examples And The PETTLEP Model*. Diperoleh pada 23 September 2017 dari: <http://believeperform.com/performance/imagery-in-sport-elite-athlete-examples-and-the-pettlep-model/>
- Quinton, M., Cumming, J., Gray, R., Geeson, J., Cooper, A., Crowley, H. & Williams, S. (2014). A *PETTLEP* Imagery Intervention With Young Athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 9 (1), 47–59. DOI: 10.1515/jirspa-2014-0003
- Ramadhanti, K. A. (2013). *Pelatihan Mental Imagery dalam Meningkatkan Self-Efficacy Atlet Taekwondo Kota Cimahi*. Diperoleh pada tanggal 23 September 2017 dari: <http://repository.upi.edu/3145/>
- Ramirez, F., Dave S, & Paul H. (2010). *PETTLEP* Imagery And Video-Observation: A Motivation Case Study Of Four Badminton Players. *Journal Sport Tourism*, 17, 239–244. Diperoleh pada 20 April 2017 dari https://www.researchgate.net/publication/236000368_Polish_Journal_of_Sports_Tourism
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional Pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6 (2), 98-105. Diperoleh pada 20 November 2017 dari: <https://media.neliti.com/media/publications/177918-ID-hubungan-efikasi-diri-dengan-kecemasan-m.pdf>
- Smith, D., Caroline J. W. & Cantwell, C. (2008). The Effect Of *PETTLEP* Imagery On Golf Bunker Shot Performance. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 79 (3), 385-391. DOI: 10.1080/02701367.2008.10599502

- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Diperoleh pada 20 April 2017 dari: <http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf>
- Wakefield, C. & Smith, D. (2012). Perfecting Practice: Applying the *PETTLEP* Model of Motor Imagery. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 1–11. DOI: 10.1080/21520704.2011.639853
- Zagórska A. & M. Guskowska. (2014). A Program To Support Self Efficacy Among Athletes. *Journal of Medicine Science Sports*. 24, 121-128. DOI: 10.1111/sms.12125