

Profil Kemampuan Mental *Imagery* Atlet Futsal Sman 2 Purwakarta

Suryana¹, Deni Firmansyah² Jeki Purnama Putra³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan/Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Kartamulia Purwakarta
denifirm17@gmail.com¹

Abstract

Mental imagery ability is one of the psychological components that plays an important role in enhancing athlete performance. This study aims to describe the mental imagery ability profile of futsal athletes at SMAN 2 Purwakarta based on five dimensions measured using the Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ). A descriptive quantitative survey method was used with total sampling technique, involving all 47 futsal athletes as the population. The instrument used was SIAQ, which covers five dimensions: skill imagery, strategy imagery, goal imagery, affect imagery, and mastery imagery. Data were analyzed descriptively using mean and standard deviation as categorization references. The results showed that the majority of athletes (55%) were in the moderate category, followed by the high category (17%), very high (11%), and 9% each in the low and very low categories. These findings indicate that the mental imagery ability of futsal athletes at SMAN 2 Purwakarta is generally at a moderate level and still requires development through structured and systematic mental training programs. The implications of this study provide recommendations for coaches and sports psychologists to integrate SIAQ-based mental imagery training into athlete development programs.

Keywords:

Mental Imagery
SIAQ
Psikologi Olahraga
Kemampuan Imagery
Atlet

Abstrak

Kemampuan mental *imagery* merupakan salah satu komponen psikologis yang berperan penting dalam peningkatan performa atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil kemampuan mental *imagery* atlet futsal SMAN 2 Purwakarta berdasarkan lima dimensi yang diukur menggunakan *Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ)*. Metode yang digunakan adalah survei deskriptif kuantitatif dengan teknik total sampling, melibatkan seluruh populasi sebanyak 47 atlet futsal. Instrumen yang digunakan adalah SIAQ yang mencakup lima dimensi, yaitu *skill imagery*, *strategy imagery*, *goal imagery*, *affect imagery*, dan *mastery imagery*. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan acuan mean dan standar deviasi untuk pengkategorian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet (55%) berada pada kategori sedang, diikuti kategori tinggi (17%), sangat tinggi (11%), serta masing-masing 9% pada kategori rendah dan sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mental *imagery* atlet futsal SMAN 2 Purwakarta secara umum berada pada tingkat moderat dan masih memerlukan pengembangan melalui program latihan mental yang terstruktur dan sistematis. Implikasi dari penelitian ini memberikan rekomendasi bagi pelatih dan psikolog olahraga untuk mengintegrasikan latihan mental *imagery* berbasis SIAQ dalam program pembinaan atlet.

Corresponding Author:

Suryana
Fakultas Kesehatan
Universitas Kartamulia
E-mail: denifirm17@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis atlet (Weinberg, R. S.; Gould, 2019). Salah satu teknik psikologis yang telah mendapat perhatian luas dalam dunia olahraga adalah mental *imagery* atau pencitraan mental (Cumming, J.; Williams, 2013) Mental *imagery* merupakan proses kognitif di mana individu menciptakan atau merekonstruksi pengalaman sensorik di dalam pikirannya tanpa adanya stimulus eksternal yang sebenarnya (Morris et al., 2005). Teknik ini telah digunakan oleh atlet elite di berbagai cabang olahraga untuk meningkatkan performa, mempercepat pembelajaran keterampilan motorik, mengelola kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri (Weinberg, 2008).

Penelitian empiris menunjukkan bahwa mental *imagery* dapat mengaktivasi area otak yang sama dengan yang diaktivasi saat melakukan gerakan fisik secara aktual (Jeannerod, 2001). Williams, S. E., & Cumming, (2011) mengembangkan *Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ)* sebagai instrumen yang valid dan reliabel untuk mengukur kemampuan atlet dalam membayangkan berbagai konten yang sering digunakan dalam olahraga mereka. SIAQ mengukur lima dimensi kemampuan *imagery*: *skill imagery* (imajinasi keterampilan), *strategy imagery* (imajinasi strategi), *goal imagery* (imajinasi tujuan), *affect imagery* (imajinasi afektif), dan *mastery imagery* (imajinasi penguasaan). Instrumen ini telah menunjukkan validitas konten dan faktor yang baik serta korelasi yang kuat dengan pengukuran kemampuan visualisasi lainnya. Pemahaman tentang profil kemampuan mental *imagery* atlet menjadi penting karena dapat memberikan informasi dasar untuk merancang program intervensi psikologis yang efektif (Williams, S. E.; Cumming, 2012).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan *imagery* bervariasi antar individu dan dapat mempengaruhi efektivitas latihan mental (Hall, C.; Martin, 1997). Atlet dengan kemampuan *imagery* yang lebih tinggi cenderung memperoleh manfaat yang lebih besar dari latihan mental *imagery*. Meskipun penelitian tentang mental *imagery* telah banyak dilakukan di berbagai negara, masih terbatas studi yang mengkaji profil kemampuan *imagery* atlet di Indonesia menggunakan instrumen yang tervalidasi secara internasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis profil kemampuan mental *imagery* atlet menggunakan SIAQ.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang kemampuan *imagery* atlet dan menjadi dasar bagi pengembangan program latihan mental yang lebih efektif. Penelitian ini penting dilakukan untuk beberapa alasan. Pertama, pemahaman tentang profil kemampuan *imagery* dapat membantu pelatih dan psikolog olahraga dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet dalam aspek psikologis. Kedua, data yang diperoleh dapat menjadi baseline untuk evaluasi program intervensi mental *imagery*. Ketiga, hasil penelitian dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi olahraga di Indonesia, khususnya dalam konteks aplikasi mental *imagery*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian survei, proses pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan kepada responden (Siyoto, S.; Sodik, 2015). Adapun pendekatan deskriptif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau memaparkan data yang telah diperoleh secara sistematis, sehingga dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan penelitian (Winarno, 2013).

Populasi pada penelitian ini sebanyak 47 responden, dan seluruh populasi tersebut dijadikan sampel dengan menggunakan teknik total sampling, sehingga jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, yaitu 47 orang. Dengan demikian, data yang diperoleh merepresentasikan keseluruhan populasi, dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kemampuan mental *imagery* atlet menggunakan *Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ)* Rumus interval menurut (Sudibyo, 2011) pengkategorian yang acuannya pada skor *mean* dan *standart deviation* yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Rumus Pengkategorian

No	Rumus Interval	Kategori
1	$X > (M+1,5SD)$	Sangat Tinggi
2	$(M+0,5SD) < X < (M+1,5SD)$	Tinggi
3	$(M-0,5SD) < X < (M+0,5SD)$	Sedang
4	$(M-1,5SD) < X < (M-0,5SD)$	Rendah
5	$X < (M-1,5SD)$	Sangat Rendah

Keterangan :

X : Skor

M : Mean hitung

SD : Standar deviasi hitung

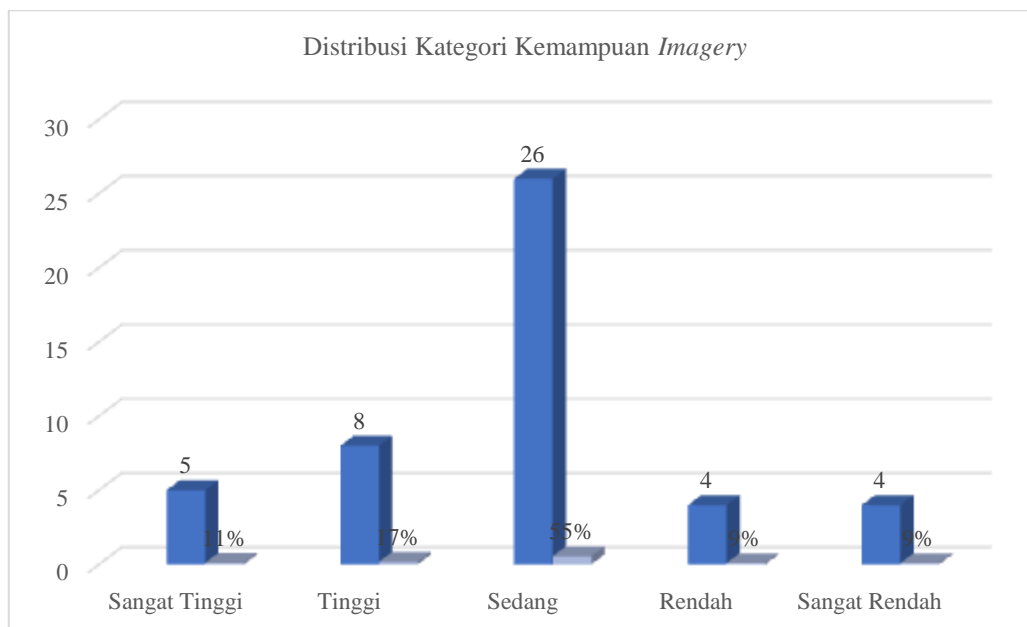
Hasil penelitian

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 47 responden, diperoleh hasil gambaran profil kemampuan mental *imagery* atlet pada berbagai dimensi. Tabel 1 menyajikan statistik deskriptif untuk setiap dimensi kemampuan *imagery* yang diukur menggunakan SIAQ adalah :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mental *Imagery*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	4	9%
Rendah	4	9%
Sedang	26	55%
Tinggi	8	17%
Sangat Tinggi	5	11%
Total	47	100%

Berdasarkan data pada Tabel 2, distribusi kategori kemampuan *imagery* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 26 orang (55%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan *imagery* responden cenderung berada pada tingkat yang cukup atau moderat. Selanjutnya, sebanyak 8 orang (17%) berada pada kategori tinggi, dan 5 orang (11%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian responden memiliki kemampuan *imagery* yang baik hingga sangat baik. Di sisi lain, terdapat masing-masing 4 orang (9%) yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Persentase ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang memiliki kemampuan *imagery* di bawah rata-rata. Secara keseluruhan, data tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan *imagery* pada tingkat sedang, dengan kecenderungan distribusi yang lebih banyak berada pada kategori menengah dibandingkan kategori ekstrem (sangat rendah maupun sangat tinggi).



Gambar 1 Kemampuan Mental *Imagery* Atlet Futsal Sman 2 Purwakarta

3. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 47 atlet futsal SMAN 2 Purwakarta menggunakan teknik total sampling, profil kemampuan mental *imagery* atlet menunjukkan distribusi yang berpusat pada kategori sedang. Sebanyak 26 atlet (55%) berada pada kategori sedang, 8 atlet (17%) berada

pada kategori tinggi, 5 atlet (11%) pada kategori sangat tinggi, serta masing-masing 4 atlet (9%) pada kategori rendah dan sangat rendah. Pola distribusi ini mengindikasikan bahwa secara umum kemampuan mental *imagery* atlet futsal SMAN 2 Purwakarta berada pada tingkatan moderat, dengan sebagian kecil atlet yang telah mencapai kemampuan *imagery* optimal.

Dominasi kategori sedang dalam distribusi kemampuan mental *imagery* ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Weinberg, R. S.; Gould, (2019), Purnomo et al., (2022) bahwa mental *imagery* merupakan keterampilan psikologis yang dapat dikembangkan secara progresif melalui latihan yang sistematis dan terstruktur. Keberadaan mayoritas atlet pada kategori sedang mengindikasikan bahwa para atlet sebenarnya telah memiliki kemampuan dasar yang memadai dalam membayangkan keterampilan teknis, strategi permainan, maupun situasi pertandingan. Namun demikian, kemampuan tersebut belum mencapai tingkat yang optimal untuk memberikan dampak maksimal terhadap performa. Kondisi ini bersesuaian dengan penjelasan Morris, T., Spittle, M., & Watt, (2005), Putra & Astuti, Puji, Suwanta, Deni Maulana, Kusuma, (2024) yang menegaskan bahwa *imagery* adalah proses kognitif yang memungkinkan individu merekonstruksi pengalaman sensorik tanpa kehadiran stimulus nyata, sehingga kualitasnya sangat bergantung pada intensitas dan konsistensi latihan.

Dari perspektif teoritis, *imagery* yang efektif mensyaratkan dua kualitas utama, yaitu vivid (ketajaman gambaran mental) dan controllable (kemampuan mengendalikan gambaran tersebut). Weinberg, R. S.; Gould, (2019), Putra et al., (2025) menjelaskan bahwa semakin jernih dan semakin terkontrol gambaran mental seorang atlet, maka semakin besar pengaruh positifnya terhadap peningkatan performa. Dengan dominasi kategori sedang pada penelitian ini, dapat diasumsikan bahwa sebagian besar atlet sudah mampu membayangkan situasi permainan futsal, namun tingkat ketajaman visual dan kendali atas gambaran tersebut belum sepenuhnya optimal. Hal ini menjadi peluang yang besar untuk ditingkatkan melalui intervensi latihan mental yang terprogram.

Temuan ini juga mendapatkan dukungan dari perspektif neurosains. Jeannerod, (2001), Putra et al., (2023) melalui penelitiannya membuktikan bahwa proses mental *imagery* mengaktifasi area otak yang secara signifikan tumpang tindih dengan area yang aktif saat melakukan gerakan fisik secara nyata. Fenomena ini menjadi landasan dari Psychoneuromuscular Theory, yang menyatakan bahwa visualisasi suatu gerakan dalam pikiran atlet akan memicu aktivasi neuromuskular berskala rendah yang secara bertahap memperkuat pola gerak motorik. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *imagery* yang saat ini berada pada kategori sedang berpotensi langsung berdampak pada akurasi teknik, koordinasi gerak, dan konsistensi performa atlet futsal, terutama dalam situasi permainan yang berlangsung cepat dan dinamis.

Selain fungsi kognitif, *imagery* juga memiliki peran penting dalam aspek motivasional. Dalam kerangka *Applied Model of Imagery Use in Sport* yang dikemukakan oleh Martin, K. A.; Moritz, S. E.; Hall, (1999), Putra, Kusmaidi, et al., (2023) *imagery* dibagi dalam dua fungsi utama, yaitu fungsi kognitif yang mencakup *cognitive specific* dan *cognitive general*, serta fungsi motivasional yang mencakup *motivational specific* dan *motivational general*. Atlet yang mampu membayangkan keberhasilan mencetak gol, memenangkan pertandingan, atau mempertahankan kepercayaan diri setelah melakukan kesalahan, cenderung memiliki regulasi emosi dan motivasi yang lebih tinggi selama kompetisi. Kondisi ini relevan dengan profil penelitian ini, di mana 28% atlet yang berada di kategori tinggi dan sangat tinggi kemungkinan besar memiliki kemampuan *motivational imagery* yang lebih baik dibandingkan rekan-rekannya.

Dalam upaya mengoptimalkan kemampuan *imagery* atlet yang sebagian besar masih berada di kategori sedang, penerapan PETTLEP Model dari Holmes, P. S., & Collins, (2001) menjadi sangat relevan. Model ini menekankan bahwa efektivitas latihan *imagery* akan meningkat secara signifikan apabila mencakup tujuh unsur utama, yaitu Physical (aspek fisik), Environment (lingkungan), Task (tugas), Timing (waktu), Learning (pembelajaran), Emotion (emosi), dan Perspective (sudut pandang). Dalam konteks futsal, penerapan model ini berarti atlet sebaiknya berlatih membayangkan situasi pertandingan secara nyata dan spesifik, seperti membayangkan lapangan pertandingan yang sesungguhnya, merasakan tekanan emosional saat kompetisi, serta mengatur perspektif visual sesuai posisi bermain masing-masing. Implementasi PETTLEP yang konsisten berpotensi meningkatkan kualitas *imagery* dari kategori sedang menuju kategori tinggi.

Keberadaan 18% atlet yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah (masing-masing 9%) perlu mendapat perhatian khusus. Menurut Hall, C.; Martin, (1997), variabilitas kemampuan *imagery* antarindividu dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain pengalaman berolahraga, tingkat kepercayaan diri, paparan terhadap program latihan mental sebelumnya, serta karakteristik psikologis individual. Atlet dalam kategori ini kemungkinan memiliki keterbatasan dalam membentuk gambaran mental yang jelas dan terkontrol, sehingga memerlukan pendampingan yang lebih intensif dan program latihan mental yang disesuaikan dengan kebutuhan individual. Penggunaan SIAQ sebagai alat asesmen awal menjadi sangat strategis untuk mengidentifikasi profil individual atlet sebelum merancang program intervensi.

Secara keseluruhan, profil kemampuan mental *imagery* atlet futsal SMAN 2 Purwakarta yang didominasi kategori sedang (55%) menunjukkan adanya potensi pengembangan yang signifikan. Kondisi ini sekaligus menjadi sinyal bagi pelatih dan pengelola program latihan untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap aspek psikologis atlet, khususnya dalam pengembangan kemampuan mental *imagery*. Dengan mengintegrasikan latihan *imagery* secara sistematis ke dalam program latihan rutin, mengacu pada pendekatan seperti PETTLEP Model dan *Applied Model of Imagery Use in Sport*, maka kemampuan *imagery* yang saat ini berada pada kategori sedang berpeluang berkembang secara signifikan. Peningkatan ini pada akhirnya akan berdampak langsung pada peningkatan performa, pengendalian emosi, konsentrasi, dan kepercayaan diri atlet dalam menghadapi pertandingan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan instrumen *Sport Imagery Ability Questionnaire* (SIAQ) terhadap 47 atlet futsal SMAN 2 Purwakarta dengan teknik total sampling, dapat disimpulkan bahwa profil kemampuan mental *imagery* atlet secara keseluruhan berada pada kategori sedang ($M = 4,83$; $SD = 0,89$). Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas atlet, yakni sebanyak 26 orang (55%), berada pada kategori sedang; 8 orang (17%) pada kategori tinggi; 5 orang (11%) pada kategori sangat tinggi; serta masing-masing 4 orang (9%) pada kategori rendah dan sangat rendah.

Dominasi kategori sedang pada penelitian ini mengindikasikan bahwa para atlet futsal SMAN 2 Purwakarta sesungguhnya telah memiliki kemampuan dasar mental *imagery* yang memadai, namun belum mencapai tingkat optimal yang dapat memberikan dampak maksimal terhadap performa. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Weinberg, R. S.; Gould, (2019) bahwa kemampuan mental *imagery* merupakan keterampilan psikologis yang bersifat progresif dan dapat terus dikembangkan melalui latihan yang sistematis dan terstruktur. Di sisi lain, keberadaan 18% atlet pada kategori rendah dan sangat rendah menjadi perhatian penting, mengingat kemampuan *imagery* yang rendah berpotensi membatasi manfaat yang diperoleh dari program latihan mental (Hall, C.; Martin, 1997).

4.1 Saran/Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan adalah: untuk Pelatih dan Psikolog Olahraga, Mengintegrasikan latihan mental *imagery* secara sistematis dalam program latihan atlet, dengan fokus khusus pada dimensi yang menunjukkan skor lebih rendah, terutama *strategy imagery*. Menggunakan SIAQ sebagai alat asesmen awal untuk mengidentifikasi profil kemampuan *imagery* individual atlet dan merancang program latihan mental yang disesuaikan.

Menerapkan prinsip-prinsip PETTLEP Model dalam merancang sesi latihan *imagery* untuk memaksimalkan efektivitas intervensi. melakukan evaluasi berkala terhadap perkembangan kemampuan *imagery* atlet menggunakan SIAQ untuk memantau efektivitas program latihan mental.

Untuk Penelitian Lanjutan, Melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan representatif dari berbagai cabang olahraga dan tingkat kompetisi untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang kemampuan *imagery* atlet Indonesia.

Mengkaji hubungan antara kemampuan *imagery* dan performa aktual atlet untuk memberikan bukti empiris tentang peran *imagery* dalam pencapaian prestasi olahraga. Melakukan studi intervensi untuk menguji efektivitas berbagai metode latihan *imagery* dalam meningkatkan kemampuan *imagery* dan performa atlet, khususnya pada dimensi yang menunjukkan skor lebih rendah.

mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *imagery* atlet, seperti jenis olahraga, tingkat keterampilan, pengalaman latihan mental, dan karakteristik psikologis lainnya. Mengembangkan dan memvalidasi instrumen pengukuran *imagery* yang disesuaikan dengan konteks budaya dan karakteristik atlet Indonesia.

Referensi

- Cumming, J.; Williams, S. E. (2013). Introducing the Revised Applied Model of Deliberate Imagery Use for Sport, Dance, Exercise, and Rehabilitation. *Movement & Sport Sciences*, 82, 69–81.
- Hall, C.; Martin, K. A. (1997). Measuring Movement Imagery Abilities: A Revision of the Movement Imagery Questionnaire. *Journal of Mental Imagery*, 21(1–2), 143–154.
- Holmes, P. S., & 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.
- Jeannerod, M. (2001). Neural Simulation of Action: A Unifying Mechanism for Motor Cognition. *NeuroImage*, 14(1), S103–S109.

- Martin, K. A.; Moritz, S. E.; Hall, C. R. (1999). Imagery Use in Sport: A Literature Review and Applied Model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245–268.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in Sport*.
- Purnomo, E., Padang, U. N., & Hamka, J. P. (2022). *Cypriot Journal of Educational Personal meaning approach : An alternative for increasing students ' interest in learning*. 17(12), 4658–4671.
- Putra, J. P., & Astuti, Puji, Suwanta, Deni Maulana, Kusuma, A. B. (2024). Integrasi Model Latihan Pencak Silat berbasis Olympic Movement. *Journal of s.p.o.r.T, B*.
- Putra, J. P., Astuti, P., Giovanni, K., Candra, O., & Gustiawati, R. (2025). *Olympic Movement Based Pencak Silat Training Model Block and Random Methods*. 5(1), 22–37. <https://doi.org/10.53863/mor.v5i1.1536>
- Putra, J. P., Kusmaedi, N., Mulyana, M., & Ma, A. (2023). *Effect of Limb Hand Coordination on the Combination of Punches and Kicks of Martial Arts Athletes*. 3(1), 11–25. <https://doi.org/10.53863/mor.v3i1.606>
- Putra, J. P., Kusmaedi, N., & Ma, A. (2023). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Coaching and Development of Pencak Silat Sports Based on Living Respect Values in Positive Youth Development*. 7(3), 566–576.
- Siyoto, S.; Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sudibyo, A. (2011). *Psikologi Olahraga*. Universitas Terbuka.
- Weinberg, R. S.; Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. (2008). Does Imagery Work? Effects on Performance and Mental Skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), 1–21.
- Williams, S. E., & Cumming, J. (11 C.E.). Measuring Athlete Imagery Ability: The Sport Imagery Ability Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(3), 416–440.
- Williams, S. E.; Cumming, J. (2012). Challenge vs. Threat Appraisal as a Mediator Between Imagery Ability and Competitive Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(4), 449–472.
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang.
-