

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang sistematis dan terorganisir ditandai dengan gerakan berulang, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik. Selain itu, berpartisipasi dalam olahraga sangat penting bagi individu untuk mencapai kebugaran fisik, yang diharapkan dapat meningkatkan produktivitas. Di sisi lain, olahraga dapat berfungsi sebagai platform untuk kompetisi atau perlombaan yang bertujuan untuk mencapai prestasi tertentu. Olahraga sendiri memiliki berbagai cabang dengan karakteristik dan tuntutan keterampilan yang berbeda, salah satunya adalah bulu tangkis yang merupakan cabang olahraga dengan kombinasi intens antara kecepatan, ketepatan, kekuatan, dan strategi (Gusrinaldi dkk., 2020).

Bulu tangkis merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat di Indonesia, permainan bulu tangkis sangat populer di kalangan anak-anak maupun orang dewasa dan tak jarang ditemui para lansia masih sangat antusias dalam memainkan olahraga bulu tangkis (Sumroti & Himawan, 2021). Dalam olahraga raket bulu tangkis, terdapat nomor pertandingan dua orang (tunggal) dan dua pasangan (ganda) berada di sisi berlawanan dari lapangan yang dibagi menjadi dua bagian dan dipisahkan oleh jaring atau net. Dalam permainan bulu tangkis, pemain menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* bulu tangkis secara bolak-balik melintasi jarring, *shuttlecock* bulu tangkis harus mendarat di dalam garis lapangan. Menurut Subardjah (Bahri & Permadi, 2019), bulu tangkis adalah permainan individu yang dapat dimainkan dalam bentuk tunggal, di mana satu pemain berhadapan dengan pemain lain, atau ganda di mana dua pemain berhadapan dengan dua pemain lain, menggunakan *shuttlecock* sebagai sasaran yang harus dipukul dan raket sebagai alat pemukul. Menurut Sugiono (Deon dkk., 2025), bulu tangkis adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan motorik yang canggih untuk melaksanakan berbagai tugas gerakan, termasuk bergerak secara efektif dan efisien,

mengembalikan pukulan lawan, melancarkan serangan ke area lawan, dan kembali ke prinsip dasar bulu tangkis, memukul *shuttlecock* hingga jatuh di area lawan.

Kondisi fisik yang baik sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik dalam bulu tangkis, kekuatan fisik dalam aktivitas sehari-hari dipengaruhi oleh tingkat kebugaran fisik yang meningkat. Seiring dengan kualitas kebugaran fisik yang meningkat, hal ini berarti produktivitas kerja juga meningkat (Rohmah & Purnomo, 2022). Dalam olahraga bulu tangkis, memukul *shuttlecock* membutuhkan kecepatan dan kelincahan, pukulan yang baik akan dihasilkan dari penggunaan teknik kaki dan pukulan yang tepat. Dasar-dasar bulu tangkis harus dipahami dengan baik agar dapat meningkatkan performa, kemampuan seorang pemain untuk memahami strategi dasar permainan menentukan apakah mereka menang atau kalah dalam pertandingan. Ada beberapa keterampilan dasar bulu tangkis, termasuk servis, smash, lob, drop, dan gerakan kaki, terdapat empat keterampilan dasar ini harus dikuasai oleh pemain yaitu posisi tubuh, penguasaan raket, pukulan bola, gerakan kaki (Subarkah & Marani, 2020).

Lingkungan olahraga pada dasarnya penuh tekanan, karena organisasi olahraga berkinerja tinggi menanamkan rasa tekanan dan tantangan dalam program mereka. Pengalaman olahraga atlet berkinerja tinggi dipengaruhi oleh berbagai pemicu stres termasuk pemicu stres kinerja misalnya, persiapan, cedera, ekspektasi, presentasi diri, persaingan, pemicu stres organisasi misalnya, fasilitas, format kompetisi, nutrisi, dan pemicu stres pribadi misalnya, keluarga, hubungan pribadi, keuangan. Setiap atlet rentan terhadap pemicu stres ini, terlepas dari tingkat partisipasi mereka. Penelitian ketahanan psikologis tidak berasal dari teori dasar, melainkan puncak penelitian di berbagai domain, termasuk psikologi perkembangan dan psikopatologi. Seiring dengan meluasnya ketahanan psikologis ke dalam psikologi olahraga dan latihan, pengembangan teori dasar ketahanan psikologis dalam konteks olahraga menjadi penting (D'Agostino & Munroe-Chandler, 2025).

Untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dapat memengaruhi kinerja atlet dan meningkatkan prestasi mereka, pengetahuan tentang psikologi olahraga sama pentingnya dalam proses peningkatan kinerja atlet seperti metode latihan, strategi, dan kondisi fisik. Namun karena hal ini tidak dianggap sebagai faktor penentu kemenangan dalam kompetisi, banyak pelatih dan instruktur terus mengabaikan aspek mental atlet dalam proses peningkatan kinerja mereka. Ketahanan mental merupakan faktor pembeda utama antara atlet juara dan atlet biasa dalam acara olahraga modern. Ketahanan mental yang kuat memungkinkan atlet untuk tampil konsisten, mengatasi tekanan, dan mencapai potensi penuh mereka dalam lingkungan kompetitif (Agestin & Rahayuni, 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sufriyanto & Putra, 2019) pada atlet sepak bola Kabupaten Kerinci menunjukkan gejala kepercayaan diri yang rendah, baik saat latihan maupun menjelang pertandingan. Diketahui bahwa atlet sering ragu terhadap kemampuannya sendiri, kehilangan konsentrasi, dan tidak mampu menampilkan performa terbaik ketika menghadapi pertandingan penting. Atlet tersebut mengaku bahwa ketika berlatih ia merasa yakin dengan kemampuannya, namun saat pertandingan dimulai rasa percaya diri tersebut menurun drastis, yang berdampak langsung pada kualitas permainan dan hasil kompetisi. Kondisi ini menggambarkan bahwa faktor psikologis, khususnya rasa percaya diri, menjadi salah satu hambatan utama dalam mencapai performa optimal. Atlet dengan kepercayaan diri rendah cenderung mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal dan mengalami gangguan konsentrasi yang menghambat pengambilan keputusan di lapangan.

Laporan Nasional *Sport Development Index* (2022) mencatat bahwa prestasi olahraga Indonesia pada berbagai ajang internasional dalam beberapa tahun terakhir mengalami perubahan yang belum menunjukkan kestabilan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa peningkatan prestasi atlet perlu dilihat melalui berbagai aspek, tidak hanya dari sisi kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga faktor psikologis yang mendukung kesiapan atlet. Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penting karena berhubungan dengan kemampuan

atlet dalam menghadapi tekanan, mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta menampilkan performa secara optimal selama pertandingan. Rendahnya kepercayaan diri dapat menjadi salah satu hambatan psikologis yang berpotensi memengaruhi konsistensi performa atlet dalam mencapai prestasi olahraga (Jawab & Amali, 2022).

Kepercayaan diri dapat dipahami sebagai kondisi psikologis berupa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya yang memengaruhi cara individu berpikir, bersikap, dan bertindak dalam menghadapi berbagai tuntutan atau tantangan (Azzahra dkk., 2024). Bagi seorang atlet sangat penting karena merupakan komponen utama yang dibutuhkan dalam sebuah pertandingan tanpa kepercayaan diri atlet cenderung tidak dapat tampil maksimal. Atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki peluang lebih besar untuk meraih prestasi yang lebih baik serta mampu menghadapi tantangan yang muncul di lapangan, dengan kepercayaan diri yang kuat atlet dapat mengatasi rintangan dengan lebih baik sehingga dapat tampil optimal dalam latihan maupun pertandingan. Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri menjadi aspek penting karena berkaitan dengan keyakinan atlet terhadap kemampuan, kesiapan menghadapi situasi kompetitif, serta kemampuan mempertahankan performa ketika menghadapi tekanan, sedangkan atlet yang memiliki performa buruk sering mengalami masalah seperti kehilangan konsentrasi atau menjadi tegang saat berada di bawah tekanan, masalah mental seperti kecemasan yang berlebihan, hilangnya motivasi, dan rendahnya rasa percaya diri dapat berdampak negatif pada performa atlet. Oleh karena itu rasa percaya diri merupakan faktor yang sangat penting karena dapat secara otomatis memotivasi atlet untuk mencapai performa terbaiknya sehingga menghindari kegagalan dan meraih prestasi (Nursaba dkk., 2024).

Berdasarkan paparan diatas, untuk menangkap fenomena yang ditemui dipalangan mengenai kepercayaan diri atlet, peneliti melakukan wawancara dengan 5 atlet PB Mustika Badminton mengenai topik yang akan diteliti. Wawancara dilakukan pada hari Senin tanggal 10 November 2025. Wawancara pendahuluan juga dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai

kepercayaan diri dalam olahraga pada atlet. Eksplorasi difokuskan pada aspek *physical skills and training* (keterampilan fisik dan latihan), *cognitive efficiency* (efisiensi kognitif), *resilience* (ketangguhan mental atau daya tahan psikologis). Wawancara dini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana atlet memiliki keyakinan dengan kemampuan yang dimilikinya, menjaga mental untuk tetap berpikir tenang saat point kritis, serta mengontrol emosi ketika dalam kondisi latihan atau pertandingan yang penuh tekanan. Hasil wawancara ini digunakan sebagai dasar awal untuk mengidentifikasi sejauh mana kepercayaan diri dalam olahraga atlet mempengaruhi performanya pada saat berlatih maupun bertanding.

Tabel 1. *Pre-eliminary Study* Variabel Kepercayaan Diri dalam Olahraga

No.	Aspek/Dimensi	R1	R2	R3	R4	R5
1.	<i>Physical Skills and Training</i> (Keterampilan Fisik dan Latihan)	-	-	-	√	√
2.	<i>Cognitive Efficiency</i> (Efisiensi Kognitif)	-	-	-	-	√
3.	<i>Resilience</i> (Ketangguhan Mental atau Daya Tahan Psikologis)	-	-	-	-	√

(Sumber: Diolah oleh Peneliti)

Pada aspek *physical skills and training*, R1 dan R2 menunjukkan bahwa tekanan akibat kesalahan pribadi maupun masukan dari pelatih dapat memengaruhi rasa nyaman dan ekspresi kepercayaan diri saat berada di lapangan. R3 menunjukkan bahwa kepercayaan dirinya dipengaruhi oleh kondisi suasana hati dan lingkungan sekitar, sehingga performanya dapat berubah sesuai dengan kondisi yang dirasakan. R4 dan R5 menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik terhadap kemampuan teknik yang dimiliki serta meyakini bahwa latihan yang konsisten dapat meningkatkan performa. Seluruh responden memiliki pandangan positif terhadap manfaat latihan, tetapi sebagian masih mengalami hambatan psikologis yang dapat memengaruhi optimalisasi keterampilan fisik. Dengan demikian, aspek *physical skills and training* menunjukkan bahwa kemampuan fisik atlet telah berkembang, namun perlu didukung oleh peningkatan kepercayaan diri agar performa dapat muncul secara maksimal.

Pada aspek *cognitive efficiency*, R1, R2, dan R3 menunjukkan bahwa mereka mudah mengalami gangguan fokus akibat faktor eksternal seperti

penonton, lawan, maupun kesalahan kecil selama pertandingan. Ketiga responden berusaha mengembalikan fokus dengan mengabaikan gangguan yang muncul, tetapi masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi secara konsisten. R4 mampu menjaga fokus ketika kondisi permainan berjalan baik, namun mengalami penurunan fokus ketika berada dalam tekanan atau tertinggal poin. R5 menunjukkan kemampuan pengelolaan fokus yang lebih baik dengan mencoba tetap tenang dan mengevaluasi kesalahan selama pertandingan berlangsung. Secara umum, aspek *cognitive efficiency* menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian perhatian dan fokus atlet masih perlu ditingkatkan agar mampu mempertahankan performa dalam berbagai situasi pertandingan.

Pada aspek *resilience*, seluruh responden menunjukkan kemampuan untuk belajar dari pengalaman kegagalan, tetapi masih mengalami hambatan dalam menerapkan hasil evaluasi tersebut secara konsisten pada pertandingan berikutnya. R1, R2, dan R3 mampu melakukan evaluasi setelah mengalami kekalahan dengan mengidentifikasi kesalahan teknik maupun komunikasi, tetapi masih kesulitan menerapkan perubahan ketika berada di lapangan. R4 memahami kesalahan yang dilakukan melalui pengalaman sebelumnya, namun sering lupa menerapkannya kembali karena fokus utama berpindah pada strategi menghadapi lawan. R5 memiliki kemampuan refleksi yang cukup baik, tetapi belum terbiasa menggunakan strategi psikologis seperti *imagery rehearsal* atau teknik mental lainnya untuk membangun kembali kepercayaan diri. Secara keseluruhan, aspek *resilience* menunjukkan bahwa atlet memiliki kemauan untuk berkembang, tetapi membutuhkan latihan psikologis untuk meningkatkan kemampuan bangkit, mengelola tekanan, dan mempertahankan kepercayaan diri setelah mengalami kesalahan.

Selain kepercayaan diri dalam olahraga, wawancara pendahuluan juga bertujuan untuk mengeksplorasi kondisi aktual atlet terkait variable *imagery rehearsal*. Penggalan informasi difokuskan pada lima dimensi utama, yaitu *skill acquisition* (akuisisi keterampilan), *error analysis* (analisis kesalahan), *error correction* (koreksi kesalahan), *transfer to "game" conditions* (transfer

ke kondisi pertandingan), *building personal character* (pembentukan karakter pribadi). Informasi yang diperoleh diharapkan dapat menggambarkan kondisi objektif *imagery rehearsal* sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi kepercayaan diri dalam olahraga pada atlet bulu tangkis.

Tabel 2. *Pre-eliminary Study* Variabel *Imagery Rehearsal*

No.	Aspek/Dimensi	R1	R2	R3	R4	R5
1.	<i>Skill Acquisition</i> (Akuisisi Keterampilan)	-	-	-	√	√
2.	<i>Error Analysis</i> (Analisis Kesalahan)	-	-	-	√	√
3.	<i>Error Correction</i> (Koreksi Kesalahan)	-	-	-	-	√
4.	<i>Transfer to "Game" Conditions</i> (Transfer ke Kondisi Pertandingan)	-	-	-	√	√
5.	<i>Building Personal Character</i> (Pembentukan Karakter Pribadi)	-	-	-	-	√

(Sumber: Diolah oleh Peneliti)

Berdasarkan wawancara pendahuluan terhadap lima atlet, ditemukan bahwa secara umum *imagery rehearsal* di lingkungan atlet masih tergolong rendah. Dua dari lima responden menunjukkan sikap yang cukup positif terhadap kesiapan mental sebelum berlatih maupun bertanding, terutama terkait sejauh mana mereka dapat menganalisis kesalahan serta bagaimana mempertahankan mental ketika dalam kondisi sulit dan tertekan. Namun terdapat pula responden yang masih menunjukkan keraguan, baik karena belum mampu menganalisis kesalahannya pribadi atau sulit mempertahankan fokus saat kondisi sulit dan tertekan. Variasi respons ini menunjukkan bahwa *imagery rehearsal* pada atlet bulu tangkis tidak seragam, ada atlet yang belum memiliki keyakinan bahwa penguatan terhadap mental perlu ditingkatkan agar tidak selalu mengandalkan dukungan dari eksternal, sementara sebagian atlet lainnya masih membutuhkan afirmasi untuk meyakinkan dirinya bahwa ia mampu bertahan dalam kondisi sulit dan tertekan.

Berdasarkan hasil wawancara, pada aspek *skill acquisition* ditemukan bahwa R1, R2, dan R3 masih mengalami kesulitan dalam membayangkan situasi permainan sebagai strategi pemecahan masalah karena lebih banyak bergantung pada arahan pelatih maupun partner untuk mengetahui kesalahan yang dilakukan. Ketiga responden menunjukkan bahwa kemampuan dalam memahami kondisi permainan secara mandiri masih terbatas karena belum terbiasa melakukan proses refleksi maupun visualisasi mental terhadap situasi

pertandingan. R4 menunjukkan kemampuan yang sedikit lebih baik karena mulai mampu memahami kondisi permainan, meskipun masih belum terbiasa menggunakan teknik imagery dalam mempersiapkan strategi permainan. Sementara itu, R5 menunjukkan kemampuan yang lebih berkembang karena memahami bahwa permainan bulu tangkis tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik, tetapi juga kemampuan berpikir untuk membaca kelemahan diri dan lawan. Secara keseluruhan, aspek *Skill Acquisition* menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih perlu meningkatkan kemampuan penggunaan proses kognitif dan visualisasi mental untuk mendukung penguasaan keterampilan serta pengambilan keputusan dalam permainan.

Pada aspek *error analysis*, R1, R2, dan R3 menunjukkan bahwa mereka belum mampu melakukan analisis kesalahan melalui proses visualisasi mental karena ketika bertanding lebih berfokus pada kesalahan teknis dibandingkan aspek psikologis dalam permainan. Ketiga responden cenderung melakukan evaluasi terhadap kesalahan berdasarkan hasil pukulan, teknik, maupun strategi permainan, namun belum mampu memahami faktor internal seperti pikiran dan emosi yang memengaruhi performa. R4 menunjukkan kemampuan analisis yang lebih baik karena mampu mengingat kembali kesalahan melalui bantuan rekaman video latihan atau pertandingan yang dilakukan sebelumnya. R5 juga mampu melakukan refleksi terhadap kesalahan yang dilakukan, tetapi masih berfokus pada cara memperbaiki aspek teknik dibandingkan menggunakan imagery rehearsal untuk membangun gambaran mental permainan. Dengan demikian, aspek *error analysis* menunjukkan bahwa kemampuan atlet dalam melakukan evaluasi performa masih dominan pada aspek teknis dan belum berkembang secara optimal dalam aspek mental.

Pada aspek *error correction*, seluruh responden menunjukkan adanya usaha untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi selama latihan maupun pertandingan melalui evaluasi dan upaya menghindari kesalahan yang sama. R1, R2, dan R3 masih membutuhkan dukungan dari pelatih maupun partner dalam menentukan strategi perbaikan karena belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan diri dalam mengevaluasi kesalahan. R4 lebih menekankan pada

pengelolaan kondisi emosi dan suasana hati sebagai persiapan sebelum kembali melakukan teknik yang sebelumnya mengalami kegagalan. R5 menunjukkan tingkat keyakinan diri yang lebih baik dengan menggunakan penguatan terhadap diri sendiri bahwa kemampuan dapat berkembang melalui proses latihan yang konsisten. Secara umum, aspek *error correction* menunjukkan bahwa atlet telah memiliki kesadaran untuk memperbaiki kesalahan, tetapi masih membutuhkan peningkatan kemampuan refleksi mandiri agar proses koreksi dapat dilakukan secara lebih efektif.

Pada aspek *transfer to game conditions*, R1, R2, dan R3 menunjukkan bahwa mereka mampu menghadapi tekanan pertandingan dengan cara menenangkan diri, menerima kesalahan, dan mengambil waktu sejenak untuk mengontrol emosi. Namun, ketiga responden masih mengalami kesulitan dalam menerapkan hasil evaluasi latihan ke dalam kondisi pertandingan nyata, terutama ketika menghadapi tekanan atau melakukan banyak kesalahan. R4 mampu menjaga fokus apabila kondisi lingkungan mendukung, tetapi mengalami kesulitan ketika tertinggal poin atau berada dalam tekanan pertandingan. R5 menunjukkan kemampuan yang lebih adaptif karena memahami bahwa pertandingan merupakan sarana untuk mengevaluasi hasil latihan dan perkembangan kemampuan diri. Berdasarkan temuan tersebut, aspek transfer ke kondisi pertandingan menunjukkan bahwa atlet telah memiliki kemampuan dasar dalam menghadapi situasi pertandingan, tetapi masih membutuhkan peningkatan kemampuan regulasi diri agar strategi yang telah dipelajari dapat diterapkan secara konsisten.

Pada aspek *building personal character*, R1, R2, dan R3 menunjukkan adanya motivasi untuk berkembang, tetapi masih mengalami hambatan dalam membangun kemandirian karena lebih banyak mengandalkan arahan dari pelatih maupun partner. Ketiga responden cenderung merasa kurang yakin terhadap kemampuan diri dalam menilai kesalahan sehingga membutuhkan validasi eksternal sebelum melakukan perbaikan. R4 menunjukkan adanya usaha untuk terus berkembang selama latihan, tetapi masih mengalami penurunan motivasi ketika menghadapi tekanan atau kondisi pertandingan

yang sulit. R5 menunjukkan karakter yang lebih mandiri karena lebih berfokus pada proses permainan dan perkembangan kemampuan dibandingkan faktor eksternal. Secara keseluruhan, aspek *building personal character* menunjukkan bahwa atlet memiliki keinginan untuk berkembang, namun masih perlu meningkatkan kepercayaan terhadap kemampuan diri dan kemampuan refleksi pribadi.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap atlet Bulu Tangkis PB Mustika Badminton, ditemukan 3 dari 5 atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah selama berlatih maupun bertanding. Responden mengalami berbagai bentuk tekanan ketika di lapangan, seperti sulit fokus ketika point tertinggal, mudah terdistraksi dengan kondisi lapangan atau penonton, serta kesulitan untuk menganalisis kesalahan atau kekurangan secara individu. Meskipun responden memiliki motivasi untuk memperbaiki kesalahan sebelumnya, responden cenderung untuk menerima arahan dari eksternal seperti pelatih atau rekan tim mereka untuk mengevaluasi kesalahan. Hal tersebut dikarenakan responden kurang percaya diri dengan potensi yang dimilikinya dan terlalu fokus dengan mencari kelemahan lawan sehingga tidak fokus untuk membuat pertahanan pada area lemahnya sendiri.

Lokasi penelitian berada di GOR Ton's Sport, beralamat di Jl. Raya Ciketing Asem, RT.001/RW.006, Mustikajaya, Kec. Mustika Jaya, Kota Bekasi, Jawa Barat 17158. PB Mustika Badminton menjadi wadah untuk menaungi atlet muda dengan rentang usia anak pradini hingga dewasa. Peneliti memilih PB Mustika Badminton sebagai lokasi penelitian dengan tema "Pelatihan *Imagery Rehearsal* terhadap Kepercayaan Diri dalam Olahraga pada Atlet Bulu Tangkis" dengan beberapa alasan. Pertama, atlet daerah umumnya kurang diberikan dukungan secara mental atau psikologis ketika mereka sedang berlatih maupun bertanding. Kedua, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, beberapa atlet PB Mustika Badminton mengaku bahwa mereka mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus dan kepercayaan diri ketika sedang berlatih maupun bertanding dan kurangnya

pemahaman atau arahan dari pelatih tentang pengaruh dukungan mental atau psikologis terhadap performa dan prestasi atlet.

Atlet mengalami perubahan psikologis selama kompetisi, seperti peningkatan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan, mempertahankan fokus, dan mengembangkan ketahanan mental yang membantu mereka mengatasi rintangan yang menantang (Aguss & Fahrizqi, 2020). Kinerja ideal atlet dipengaruhi oleh tiga faktor teknis, fisik, dan psikologis. Atlet harus mampu mengatasi tekanan dan reaksi selama kompetisi, sehingga kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, karena setiap atlet akan menghadapi berbagai rangsangan yang dapat menyebabkan situasi stres. Peneliti mengenali adanya tingkat kepercayaan diri yang rendah melalui *pre-eliminatory* awal yaitu wawancara dimana subjek diminta menceritakan pengalaman mereka dalam latihan maupun bertanding untuk mengidentifikasi adanya kepercayaan diri yang rendah. Selain itu identifikasi dilakukan melalui kuesioner yang mengukur aspek-aspek kepercayaan diri atlet diantaranya: *Physical Skills and Training, Cognitive Efficiency, Resilience*.

Umumnya terdengar bahwa masalah psikologis menyebabkan atlet kalah, tetapi jarang sekali mendengar pelatih mengatakan bahwa seorang atlet mungkin menang dalam pertandingan karena faktor psikologis, seolah-olah pertimbangan psikologis adalah kesalahan dan alasan non-teknis untuk kekalahan seorang atlet. Menurut Irmansyah, dkk (2019), latihan fisik, latihan teknis, latihan taktis, dan latihan mental (psikologis) merupakan komponen-komponen penting dalam pelatihan dan seharusnya diberikan prioritas yang sama dengan komponen-komponen pelatihan lainnya (Lubis & Permadi, 2020a).

Salah satu metode atau prosedur pelatihan keterampilan psikologis yang harus dikuasai oleh setiap atlet adalah latihan *imagery rehearsal*. Pelatih dan atlet dapat memanfaatkan berbagai teknik pelatihan keterampilan psikologis seperti latihan *imagery rehearsal* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Atlet dapat menggunakan latihan *imagery rehearsal* yang melibatkan melihat dan

memproyeksikan gerakan atletik dalam pikiran mereka tanpa memerlukan petunjuk dari luar. Telah terbukti bahwa pelatihan *imagery* membantu atlet mereplikasi pola gerakan tertentu secara efektif dengan mensimulasikan pengalaman gerakan dalam pikiran mereka. Teknik ini dilakukan dengan memantau fokus dan memvisualisasikan pola gerakan spesifik yang kemudian disimpan di otak (Nopiyanto dkk., 2022a).

Penelitian yang dilakukan oleh Karimah, dkk (2020) dengan judul “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* untuk Kepercayaan Diri Atlet” menyoroti pentingnya aspek psikologis dalam performa olahraga, khususnya peran faktor mental dalam membentuk kesiapan dan kepercayaan diri seorang atlet. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa banyak atlet mengalami kesulitan untuk menampilkan performa terbaiknya bukan karena keterbatasan kemampuan fisik, tetapi karena lemahnya kondisi mental, seperti kurangnya rasa percaya diri, munculnya kecemasan, serta keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Melalui penerapan latihan mental *imagery*, yaitu teknik membayangkan secara intensif situasi pertandingan, gerakan, dan hasil positif yang ingin dicapai, para atlet dilatih untuk memperkuat aspek mental mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan mental *imagery* secara signifikan membantu meningkatkan kepercayaan diri, konsentrasi, dan kesiapan mental atlet dalam menghadapi kompetisi. Namun demikian, pada sebagian kecil subjek ditemukan hasil yang kurang optimal, yang diduga disebabkan oleh perbedaan kemampuan individu dalam melakukan visualisasi atau ketidakkonsistenan dalam latihan. Temuan ini mempertegas bahwa latihan mental *imagery* bukan hanya sekadar teknik pelengkap, melainkan strategi psikologis yang esensial untuk mendukung performa atlet secara menyeluruh, karena dapat membantu mereka mengelola tekanan, menjaga fokus, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri saat berkompetisi (Karimah dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Satriya dan Jannah (2017) dengan judul “Pengaruh Pelatihan Visualisasi terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bulu Tangkis” bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan visualisasi dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet melalui pendekatan eksperimen dengan

desain *one group pretest-posttest design* yang melibatkan enam atlet bulu tangkis dari Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Timur. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri yang signifikan setelah diberikan perlakuan, dengan nilai signifikansi 0,026 ($p < 0,05$), yang berarti pelatihan visualisasi berpengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet. Visualisasi terbukti mampu mengubah emosi negatif menjadi positif, memperkuat kontrol diri, serta menumbuhkan keyakinan dan kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif. Seluruh partisipan mengalami peningkatan kategori kepercayaan diri dari rendah atau sedang menjadi sedang dan tinggi, menandakan bahwa latihan ini efektif dalam membentuk kondisi psikologis yang lebih stabil dan optimistis. Penelitian ini juga menekankan bahwa efektivitas pelatihan sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dari pelatih dan instruktur, serta keterlibatan aktif atlet dalam proses latihan. Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan tidak adanya kelompok kontrol, hasilnya memberikan bukti kuat bahwa latihan visualisasi merupakan strategi psikologis yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet secara menyeluruh (Satriya & Jannah, 2017).

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Kristina & Riyoko, 2022) dengan judul "*The Effect of Imagery Training in Increasing the Confidence*" bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan kemampuan atlet melalui pendekatan eksperimen dengan desain *the one group pretest-posttest design* yang melibatkan 24 atlet Futsal Musi Banyuasin, Sumatera Selatan. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kepercayaan diri *pretest* adalah 71,67, dan *posttest* adalah 92,50. Sedangkan hasil pengujian hipotesis dengan tingkat keyakinan 95% atau tingkat kesalahan 5%, artinya terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan rasa percaya diri atlet futsal dalam menghadapi pertandingan diterima kebenarannya. Latihan *imagery* merupakan latihan yang menekankan pada faktor pengembangan kemampuan atlet, kedewasaan, serta perkembangan emosional, seperti antusiasme dalam pelatihan, bersaing, sikap pantang menyerah, sportivitas,

percaya diri, jujur, dan sebagainya. Praktik merasakan emosi yang meluap-luap seolah-olah itu adalah situasi nyata disebut sebagai *imagery*. Karena setiap orang memiliki kemampuan untuk menggunakan *imagery*, hal ini juga dapat digunakan untuk mengembangkan strategi kompetitif dalam latihan rutin dan keterampilan untuk tetap tenang di bawah tekanan sehingga kehidupan emosional dapat diatur secara konstruktif. Ini adalah keterampilan yang memerlukan latihan dan pengembangan.

Berdasarkan uraian data di atas, dapat disimpulkan bahwa *Imagery Rehearsal* memegang peranan yang sangat penting bagi atlet dalam mempertahankan performa serta prestasinya. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan intervensi yang fokus pada latihan *Imagery Rehearsal* untuk para atlet PB Mustika Badminton untuk meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Olahraga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan tingkat Kepercayaan Diri dalam Olahraga antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan?
2. Apakah terdapat peningkatan Kepercayaan Diri dalam Olahraga pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan?
3. Apakah pelatihan *Imagery Rehearsal* dapat secara signifikan meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Olahraga pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pelatihan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui perbedaan tingkat Kepercayaan Diri dalam Olahraga antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan.

2. Mengetahui peningkatan Kepercayaan Diri dalam Olahraga pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan.
3. Mengetahui pelatihan *Imagery Rehearsal* dapat secara signifikan meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Olahraga pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya dalam memahami peran latihan *Imagery Rehearsal* terhadap peningkatan Kepercayaan diri pada atlet.

2. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas landasan teoritis mengenai efektivitas teknik *Imagery Rehearsal* sebagai salah satu bentuk *psychological skill training* yang berperan dalam memperkuat keyakinan diri, fokus, serta kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif.
2. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai keterampilan psikologis dalam konteks pelatihan olahraga, dengan menekankan pentingnya aspek mental sebagai faktor pendukung performa optimal selain kemampuan teknis dan fisik.

