

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Pelatihan *imagery rehearsal* membantu atlet mengembangkan kesiapan mental sebelum bertanding. Melalui proses visualisasi yang dilakukan secara sistematis dan berulang, atlet dapat membayangkan berbagai situasi pertandingan, menyusun strategi yang tepat, serta mempersiapkan respons yang lebih efektif terhadap tantangan yang mungkin dihadapi. Proses tersebut membantu atlet merasa lebih siap dan lebih percaya diri ketika menghadapi kompetisi yang sebenarnya.
- b. Pelatihan *imagery rehearsal* tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga membantu atlet melakukan evaluasi dan perbaikan terhadap performanya. Melalui latihan analisis kesalahan dan perbaikan kesalahan yang dilakukan selama pelatihan, atlet belajar mengidentifikasi sumber kesulitan yang dialami, memahami faktor-faktor penyebab kesalahan, serta membayangkan solusi dan tindakan yang lebih tepat pada kesempatan berikutnya. Kemampuan ini membantu atlet mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan adaptif dalam menghadapi tantangan olahraga.
- c. Pelatihan *imagery rehearsal* terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dalam olahraga pada atlet Bulu Tangkis. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,001 ($P < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan pelatihan *imagery rehearsal*. Temuan ini menunjukkan bahwa *imagery rehearsal* mampu memberikan perubahan positif terhadap tingkat kepercayaan diri atlet dalam menghadapi latihan maupun pertandingan. Pada kelompok kontrol juga ditemukan perbedaan yang signifikan sebesar

0,007 ($P < 0,05$). Namun, peningkatan yang terjadi pada kelompok kontrol lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen karena kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan berupa pelatihan *imagery rehearsal*.

- d. Hasil uji *Mann-Whitney U Test* pada skor *pre-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum pelatihan diberikan. Nilai *Mean Rank* kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen, yang menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri awal kelompok kontrol lebih tinggi daripada kelompok eksperimen. Hasil uji *Mann-Whitney U Test* pada skor *post-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelatihan diberikan. Meskipun kelompok eksperimen memiliki tingkat kepercayaan diri awal yang lebih rendah, peningkatan yang terjadi setelah mengikuti pelatihan *imagery rehearsal* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mampu mencapai perkembangan kepercayaan diri yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.
- e. Berdasarkan perbandingan hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test*, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *imagery rehearsal* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri dalam olahraga. Pelatihan *imagery rehearsal* memberikan pengaruh positif terhadap berbagai aspek kepercayaan diri dalam olahraga. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Athlete Self-Confidence Questionnaire* (ASQ), peningkatan terjadi pada aspek *Physical Skills and Training*, *Cognitive Efficiency*, dan *Resilience*. Atlet menjadi lebih yakin terhadap kemampuan teknik dan keterampilan yang dimiliki, lebih percaya diri dalam mempertahankan fokus dan konsentrasi saat bertanding, serta lebih mampu bangkit kembali ketika menghadapi kesalahan, tekanan, atau situasi yang tidak menguntungkan selama pertandingan.
- f. Secara keseluruhan, pelatihan *imagery rehearsal* terbukti efektif sebagai metode *psychological skills training* yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Selain membantu atlet

mempersiapkan diri secara mental sebelum pertandingan, pelatihan ini juga membantu meningkatkan kemampuan analisis kesalahan, perbaikan performa, pengelolaan emosi, dan kesiapan menghadapi berbagai situasi kompetitif sehingga mendukung pencapaian performa olahraga yang lebih optimal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, maka penulis mengajukan beberapa saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya dan implementasi praktis. Adapun saran sebagai berikut:

1. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan teknik *imagery rehearsal* sebagai salah satu bentuk *psychological skills training*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *imagery rehearsal* memiliki peran dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet melalui proses visualisasi yang terstruktur dan berulang. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian mengenai *imagery rehearsal* dengan melibatkan variabel psikologis lainnya, seperti kecemasan bertanding, efikasi diri, motivasi berprestasi, *mental toughness*, maupun regulasi emosi. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menguji efektivitas *imagery rehearsal* pada cabang olahraga yang berbeda serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian dapat memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Penelitian lanjutan juga dapat mengembangkan model pelatihan *imagery rehearsal* yang lebih spesifik sesuai dengan karakteristik olahraga dan kebutuhan atlet.

2. Saran Praktis

a. Bagi Atlet

Atlet disarankan untuk menerapkan latihan *imagery rehearsal* secara rutin sebagai bagian dari persiapan sebelum latihan maupun

pertandingan. Latihan *imagery* dapat dilakukan dengan membayangkan keberhasilan dalam melakukan teknik, menghadapi berbagai situasi pertandingan, memperbaiki kesalahan yang pernah terjadi, serta mengelola tekanan kompetisi. Dengan melakukan latihan secara konsisten, atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri, fokus, dan kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan.

b. Bagi Pelatih

Pelatih disarankan untuk mengintegrasikan latihan *imagery rehearsal* ke dalam program atlet secara terstruktur dan berkelanjutan. Pelatih dapat memberikan sesi khusus sebelum atau sesudah latihan fisik untuk membantu atlet melakukan visualisasi mengenai teknik, strategi permainan, dan situasi pertandingan yang mungkin dihadapi. Selain itu, pelatih dapat memanfaatkan *imagery rehearsal* sebagai sarana evaluasi performa sehingga atlet mampu memahami kesalahan yang dilakukan dan menyusun strategi perbaikan secara lebih efektif.

c. Bagi Klub atau Organisasi Olahraga

Klub atau organisasi olahraga disarankan untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pengembangan aspek psikologis atlet dengan memasukkan program pelatihan mental ke dalam sistem pembinaan atlet. Salah satu bentuk program yang dapat diterapkan adalah pelatihan *imagery rehearsal* secara berkala untuk membantu atlet meningkatkan kepercayaan diri, kesiapan mental, kemampuan mengelola tekanan pertandingan, serta mempertahankan performa secara optimal dalam kompetisi.

d. Bagi Praktisi Psikologi Olahraga

Praktisi psikologi olahraga dapat menggunakan *imagery rehearsal* sebagai salah satu metode intervensi psikologis yang mendukung pengembangan performa atlet. Teknik ini dapat diterapkan tidak hanya untuk meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga untuk membantu atlet mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, mengembangkan kemampuan evaluasi diri, serta mempersiapkan

kondisi mental sebelum menghadapi pertandingan. Dengan demikian, *imagery rehearsal* dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam program pendampingan psikologis atlet.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan durasi pelatihan yang lebih panjang, jumlah subjek yang lebih besar, serta melibatkan atlet dari berbagai cabang olahraga. Selain itu, penelitian dapat difokuskan pada pengaruh *imagery rehearsal* terhadap aspek psikologis lain maupun performa olahraga secara langsung sehingga manfaat *imagery rehearsal* dalam konteks psikologi olahraga dapat dipahami secara lebih komprehensif.