

**PENGARUH LATIHAN MENTAL PETTLEP *IMAGERY* TERHADAP HASIL
PANJAT TEBING KATEGORI RINTISAN**

(Studi Eksperimen pada Atlet Panjat Tebing Kabupaten Pandeglang)

Septi Citra Permana
STKIP Mutiara Banten

Abstract : Tujuan penelitian ini untuk membandingkan pengaruh PETTLEP *Imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap hasil panjat tebing kategori rintisan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Randomize Pretest-Posttest Control Group*. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 atlet panjat tebing. Hasil analisis dan perhitungan data mengungkapkan bahwa model latihan PETTLEP *Imagery* dan relaksasi *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil panjat tebing. Akan tetapi, latihan PETTLEP *imagery* memberikan pengaruh yang lebih tinggi dan signifikan daripada relaksasi *imagery* terhadap hasil panjat tebing atlet di FPTI Kabupaten Pandeglang

Keyword: PETTLEP *Imagery*, Panjat Tebing

1 PENDAHULUAN

Imagery adalah bentuk simulasi yang mirip dengan pengalaman nyata sensorik seperti melihat, merasakan, atau mendengarkan tetapi seluruhnya terjadi hanya dalam pikiran (Weinberg & Gould, 2011). Dalam proses latihan *imagery* seorang atlet akan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja dalam pikirannya dengan cara membayangkan, sehingga syaraf yang menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Imagery* merupakan bentuk latihan mental yang dapat memperbaiki keterampilan fisik, keterampilan gerak dan psikologi (Afrauzehdkk. 2013; Mousavi, 2011; Farahatdkk. 2004; Callow dkk. 2013; Hamrounidkk. 2015; Tracey J. Devonport, 2006; Barghidkk. 2012; dan Lori A. Ansbach, 1989). Penelitian mengenai *imagery* dilakukan oleh Afrauzeh dkk. (2013), (Smith, Wright, Allsopp, & Westhead, 2007). Latihan fisik yang dibarengi dengan *PETTLEP imagery* menunjukkan skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan fisik yang dibarengi tradisional *imagery* dan latihan fisik tanpa *imagery* dan lebih mudah dilakukan (Anuar, Williams, & Cumming, 2016), *imagery* dapat meningkatkan performa pada atlet usia muda (Simonsmeier & Buecker, 2017), dan *imagery* dapat membantu atlet meningkatkan motivasi dan percaya diri (Gregg & Hall, 2006).

Namun demikian, *imagery* dalam aplikasinya memiliki beberapa kelemahan seperti *Imagery* membuat kecemasan menjadi lebih tinggi, *Imagery* berpengaruh langsung terhadap faktor yang tidak mendukung, dan *Imagery* menjadi tidak terkendali, misalnya gagal membayangkan

sebuah bayangan (Weinberg dan Gould, 2013).

Dalam kaitan itulah, berdasarkan beberapa hasil penelitiannya Holmes and Collins (2001) mengembangkan sebuah model *imagery* yang disebut PETTTLEP *imagery* berdasarkan teori dan penelitian. PETTTLEP adalah sebuah panduan melakukan *imagery* agar imajinasi mirip dengan situasi sebenarnya (Holmes dan Collins, 2001; Wright dan Smith, 2009; Afrauzeh dkk. 2013; Smith dkk. 2008). PETTTLEP merupakan cara menyampaikan atau metode dalam melakukan *imagery*. PETTTLEP itu sendiri merupakan gabungan komponen dari: *Physical, Environment, Timing, Task, Learning, Emotion, and Perspective*.

Physical mengharuskan *imagery* menjadi aktifitas fisik seperti olahraga (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Memunculkan sensasi kinestetik saat *imagery*, selain itu dianjurkan juga untuk memakai pakaian yang biasa dipakai ketika melakukan aktifitas tersebut atau sebuah pertandingan dan menggunakan benda yang ada hubungannya dengan gerakan yang sedang dibayangkan.

Environment merujuk pada tempat *imagery* tersebut dilakukan (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Tempat *imagery* harus dibuat semirip mungkin dengan tempat dilaksanakannya olahraga tersebut. Video, audio dan foto dapat digunakan sebagai alat bantu untuk membantu membayangkan sebuah tempat.

Task berhubungan dengan sebuah tugas yang spesifik dan sesuai dengan tingkat keterampilan atlet terutama mengenai fokus dan konsentrasi (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Misalnya atlet tenis mahir fokus pada perputaran pinggul sedangkan atlet tenis pemula fokus pada perkenaan bola dan kepala raket.

Timing berhubungan dengan waktu penyelesaian tugas gerak (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Untuk mendapatkan kesetaraan fungsi *imagery* dan gerak, maka cepatnya gerakan ketika membayangkan harus sama dengan gerakan aslinya (*real time*).

Learning berhubungan dengan adaptasi dari isi *imagery* terhadap tahapan pembelajaran (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Keterampilan atlet yang meningkat dari minggu ke minggu menjadi pertimbangan konsep ini. Skrip *imagery* dalam PETTLEP dirubah setiap minggu untuk disesuaikan dengan tingkat keterampilan atlet.

Emotion. Faktanya olahraga kompetisi merupakan aktifitas fisik yang melibatkan emosi (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Untuk itu *imagery* harus memunculkan emosi yang sama dengan situasi olahraga yang sebenarnya. Misalnya target olahraga atau memunculkan perasaan tegang ketika sedang bertanding.

Perspective dalam PETTLEP menggunakan sudut pandang *internal* (Holmes & Collins, 2001). Sudut pandang *internal* adalah membayangkan gerak dari mata kita sendiri, sedangkan sudut pandang *eksternal* diilustrasikan atlet membayangkan melihat dirinya sedang melakukan olahraga. Sudut pandang *eksternal* seperti atlet melihat video dirinya sedang berolahraga. Latihan *PETTLEP Imagery* sudah teruji dapat meningkatkan performa dalam golf (Smith dkk. 2008), netball (Wakefield & Smith, 2009), kekuatan otot (Wright dan Smith, 2009) dan bola voli (Afrauzeh dkk. 2013).

Sementara sejauh penulis ketahui, penggunaan PETTLEP *imagery* dalam penguasaan keterampilan panjat tebing belum penulis temukan. Oleh karena itu, penulis akan menguji pengaruh atau

efektivitas PETTLEP *imagery* dalam olahraga panjat tebing.

2 METODE

2.1 Partisipan

Sampel dari penelitian ini adalah semua atlet panjat tebing Kabupaten Pandeglang yang berjumlah dua puluh orang

2.2 Instrumen

2.2.1 Penilaian Hasil Memanjat

Penilaian panjat tebing kategori rintisan menurut peraturan FPTI (2013).

2.3 Prosedur

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *Randomize Pretest-Posttest Control Group Design*, adapun rincian pelaksanaan penelitiannya yaitu dilakukan mulai tanggal 4 Mei 2017 hingga 26 Mei 2017, sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu

3 HASIL PENELITIAN

Data hasil penelitian dianalisis oleh *manova* dengan bantuan SPSS 20. Berikut rangkuman hasil perhitungannya pada tabel 1 :

Tabel1 : Data HasilPenelitian	
Pemanjatan	
Eksperimen	Kontrol
4,9	3

Kriteria pengujiannya adalah jika nilai (Sig) < 0,05 maka H_0 ditolak, sedangkan jika p-value > 0,05 maka H_0 diterima. Sesuai dengan hasil analisis diperoleh nilai F pada uji wilks lambda sebesar 4,244 dan signifikan pada p_value 0,032, karena nilai p_value lebih kecil daripada nilai alpha

(0,032 < 0,05) maka H_0 ditolak. Dengan kata lain model latihan PETTTLEP *Imagery* dan relaksasi *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil panjat tebing secara bersama-sama.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai t pada kolom *equal variances assumed* 2,310 dan signifikan pada nilai p_value sebesar 0,033, karena nilai p_value lebih kecil α (0,033 < 0,05) maka H_0 ditolak, dengan kata lain terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan PETTTLEP *imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap hasil panjat tebing atlet (**Hipotesis diterima**). Selain itu, pada hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata-rata gain pada kelompok latihan PETTTLEP *imagery* sebesar 4,9 dan relaksasi *imagery* sebesar 3, hal tersebut menunjukkan bahwa latihan PETTTLEP *imagery* memberikan pengaruh yang lebih tinggi dan signifikan dari pada relaksasi *imagery* terhadap hasil panjat tebing atlet ($4,9 > 3$).

4 PEMBAHASAN

Model latihan PETTTLEP *Imagery* dan relaksasi *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil panjat tebing secara bersama-sama. Namun, model latihan PETTTLEP *imagery* memberikan pengaruh yang lebih tinggi dan signifikan dari pada model relaksasi *imagery* terhadap hasil panjat tebing atlet. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang relevan seperti penelitian-penelitian terdahulu latihan PETTTLEP *Imagery* sudah teruji dapat meningkatkan performa dalam golf (Smith dkk. 2008), netball (Wakefield & Smith, 2009), kekuatan otot (Wright dan Smith, 2009) dan bola voli (Afrauzehdkk. 2013).

Dalam proses latihan *imagery* seorang atlet akan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja dalam pikirannya dengan cara membayangkan, sehingga saraf yang

menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Kemudian *Imagery* dikembangkan oleh Holmes dan Collins (2001) dan muncul teori baru yang berdasarkan teori dan penelitian yaitu model PETTTLEP *imagery*. Model ini muncul berdasarkan prinsip kesetaraan fungsi (*functional equivalence*) dimana imajinasi dalam *imagery* harus semirip mungkin dengan situasi yang sebenarnya, PETTTLEP merupakan gabungan komponen dari : *Physical, Environment, Timing, Task, Learning, Emotion, and Perspective*.

Physical mengharuskan *imagery* menjadi aktifitas fisik seperti olahraga (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Memunculkan sensasi kinestetik saat *imagery*, selain itu dianjurkan juga untuk memakai pakaian yang biasa dipakai ketika melakukan aktifitas tersebut atau sebuah pertandingan dan menggunakan benda yang ada hubungannya dengan gerakan yang sedang dibayangkan.

Environment merujuk pada tempat *imagery* tersebut dilakukan (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Tempat *imagery* harus dibuat semirip mungkin dengan tempat dilaksanakannya olahraga tersebut. Video, audio dan foto dapat digunakan sebagai alat bantu untuk membantu membayangkan sebuah tempat.

Task berhubungan dengan sebuah tugas yang spesifik dan sesuai dengan tingkat keterampilan atlet terutama mengenai fokus dan konsentrasi (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Misalnya atlet tenis mahir fokus pada perputaran pinggul sedangkan atlet tenis pemula fokus pada perkenaan bola dan kepala raket.

Timing berhubungan dengan waktu penyelesaian tugas gerak (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012).

Untuk mendapatkan kesetaraan fungsi *imagery* dan gerak, maka cepatnya gerakan ketika membayangkan harus sama dengan gerakan aslinya (*real time*).

Learning berhubungan dengan adaptasi dari isi *imagery* terhadap tahapan pembelajaran (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Keterampilan atlet yang meningkat dari minggu ke minggu menjadi pertimbangan konsep ini. Skrip *imagery* dalam PETTTLEP dirubah setiap minggu untuk disesuaikan dengan tingkat keterampilan atlet.

Emotion. Faktanya olahraga kompetisi merupakan aktifitas fisik yang melibatkan emosi (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Untuk itu *imagery* harus memunculkan emosi yang sama dengan situasi olahraga yang sebenarnya. Misalnya target olahraga atau memunculkan perasaan tegang ketika sedang bertanding.

Perspective dalam PETTTLEP menggunakan sudut pandang *internal* (Holmes & Collins, 2001). Sudut pandang *internal* adalah membayangkan gerak dari mata kita sendiri, sedangkan sudut pandang *eksternal* diilustrasikan atlet membayangkan melihat dirinya sedang melakukan olahraga. Sudut pandang *eksternal* seperti atlet melihat video dirinya sedang berolahraga.

Penerapan latihan PETTTLEP *Imagery* dalam penelitian ini telah memberikan hasil yang positif terhadap performa sehingga diharapkan dapat meningkat performa atlet dalam aktivitas olahraga. Dalam latihan PETTTLEP *Imagery* ini atlet diajak untuk memvisualisasikan situasi pertandingan yang akan dijalani. Secara detil, atlet harus menggambarkan keseluruhan pertandingan, mulai dari situasi lapangan, penonton, lawan dan segala macam yang terlibat dalam pertandingan itu. Prosedur dalam penerapan PETTTLEP *imagery* dalam penelitian ini dengan

menggunakan suatu panduan atau skrip yang dibuat peneliti sebagai bahan panduan untuk para atlet melakukan *imagery* yang dibacakan oleh peneliti atau pelatih dan dibantu oleh video/gambar guna memberikan gambaran lebih detil terhadap atlet tentang gerakan-gerakan teknik yang akan di bayangkan dan dilakukan oleh mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyimpulkan bahwa latihan PETTTLEP *imagery* lebih baik dari relaksasi *imagery* dalam meningkatkan performa olahraga (Afrauzeh, dkk 2013).

5 KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut : (1) Latihan PETTTLEP *Imagery* dan relaksasi *imagery* berpengaruh signifikan terhadap hasil panjat tebing atlet di FPTI Kabupaten Pandeglang. (2) Terdapat perbedaan signifikan antara latihan PETTTLEP *Imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap hasil panjat tebing atlet di FPTI Kabupaten Pandeglang.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis mengajukan rekomendasi dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Adapun rekomendasi yang penulis kemukakan yaitu, sebagaiberikut : Bagi pelatih panjat tebing disarankan agar menerapkan model latihan PETTTLEP *Imagery* dalam proses pelatihan untuk meningkatkan keterampilan mental yang merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi performa atlet, karena memberikan dampak terhadap peningkatan rata-rata hasil pemanjatan atlet, bagi pelatih saat ini harus menyadari bahwa seyogyanya dalam program latihan tidak hanya berfokus pada kemampuan fisik saja, melainkan juga harus menerapkan pelatihan keterampilan

mental untuk menunjang peningkatan performa atlet, latihan keterampilan mental melalui model PETTTLEP *imagery* dan strategi untuk meningkatkan motivasi atlet diharapkan dapat diterapkan pada proses atau program latihan agar dapat membantu atlet dalam upaya meningkatkan performanya, dan bagi penelitian lebih lanjut, disarankan agar dapat memberikan kajian ilmu baru lagi terutama meneliti variabel lain yang dapat dikembangkan melalui latihan ketampilan mental PETTTLEP *imagery* ini secara lebih spesifik sehingga dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan kajian teoritis mengenai model PETTTLEP *imagery*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrauzeh, dkk. (2013). *Effect of PETTTLEP Imagery Training of New Skills in Novice Volleyball Players*. *Life Science Journal*, 10 (1).
- Anuar, N., Williams, S. E., & Cumming, J. (2016). Comparing PETTTLEP imagery against observation imagery on vividness and ease of movement imagery. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, (June).
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1177104>
- Barghi, dkk. (2012). *The Effect of an Ecological Imagery Program on Soccer Performance of Elite Players*. *Asian Journal Sport of Medicine*, 3 (2).
- Callow, dkk. (2013). *Performance Improvement from Imagery : Evidence that Internal Visual Imagery is Superior to External Visual Imagery for Slalom Performance*. Farahat, dkk. (2004). *Effect of Visual and Kinesthetic Imagery on the Learning of a Patterned Movement*. *International J. Sport Psychol*, 2004 (35).
- FPTI (2013). Pedoman Peraturan Panjat Tebing Buatan.
- Gregg, M., & Hall, C. (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 961–971.
<https://doi.org/10.1080/026404105000386167>.
- Hamrouni, dkk. (2015). *The Effect of Mental Imagery and Cardiac Coherence on Mental Skills of Tunisian Karate Players at School Age*. *Scientific Reseach Publishing*, 2015 (5).
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1).
- Lori A. Ansbach (1989). *The Effect of Mental Imagery on Free Throw*.
- Morrison (2007). *Rock Climbing is Both a Physical and Psychologically Demanding Aesthetic Sport*.
- Mousavi (2011). *The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes` Anxiety during Sport Performance`*.
- Simonsmeier, B. A., & Buecker, S. (2017). Interrelations of Imagery Use, Imagery Ability, and Performance in Young Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 32–43.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1187686>

Smith, D., Wright, C. J., & Cantwell, C. (2008). *Beating the bunker: The effect of PETTLEP imagery on golf bunker shot performance. Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3).

Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's All in the Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1).

<https://doi.org/10.1080/10413200600944132>.

Tracey J. Devonport. (2006). *Perceptions of the Contribution of Psychology to Success in Elite Kickboxing*.

Wakefield, C. J., & Smith, D. (2009). *Impact of differing frequencies of PETTLEP imagery on netball shooting performance. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 4(1).

Weinberg & Gould (2011). *Foundation of Sport and Exercise Psychology 5th edition*. USA : Human Kinetics

Wright, C. J., & Smith, D. (2009). *The effect of PETTLEP imagery on strength performance. International Journal of Sport and Exercise Psychology*.