



DARI IMAJINASI KE PRESISI: PELATIHAN MENTAL IMAGERY BAGI ATLET PANAHAN PELAJAR KABUPATEN MAROS

Muflih Wahid Hamid^{1*}, Nukhravi Nawir², Muhammad Rhessa³, Reza Mahyuddin⁴, Akbar Sudirman⁵, Maudy Syahab⁶

¹ Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: muflihwahidhamid@unm.ac.id

² Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: nukhravi.nawir@unm.ac.id

³ Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: m.rhessa@unm.ac.id

⁴ Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: reza.mahyuddin@unm.ac.id

⁵ Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: akbar.sudirman@unm.ac.id

⁶ Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: maudy.syahab@gmail.com

*Koresponden penulis

Info Artikel

Accepted: 1 Juni 2025

Published: 05 Juni 2025

Keyword:

Community Service, Mental Imagery, Archery, Sport Psychology, Youth Athletes

Kata Kunci:

Pengabdian Masyarakat, Mental Imagery, Panahan, Psikologi Olahraga, Atlet Pelajar

Abstract

Mental skills such as mental imagery play a crucial role in enhancing athletic performance, particularly in precision sports like archery. However, this skill is rarely introduced systematically to student-athletes at the regional level. This community service program aimed to introduce and train mental imagery skills among young female archers in Maros Regency, South Sulawesi Province. The activity was conducted on February 16, 2025, through a field-based training session involving 10 female athletes and two coaches. The intervention employed a participatory and practice-oriented approach that combined theoretical explanation, guided demonstrations, supervised exercises, and individual reflection. Evaluation through questionnaires and interviews indicated a significant increase in participants' understanding of mental imagery and its perceived benefits in improving focus and concentration during training. The average scores across four assessment indicators were rated highly, with the highest score on positive experience (4.8 out of 5). This initiative demonstrates that community-based psychological approaches can be effectively implemented to strengthen the mental capacity of young athletes in regional areas.

Abstrak

Keterampilan mental seperti mental imagery memiliki peran penting dalam mendukung performa atlet, khususnya dalam cabang olahraga presisi seperti panahan. Namun, keterampilan ini masih jarang diperkenalkan secara sistematis kepada atlet pelajar di tingkat daerah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih keterampilan mental imagery kepada atlet panahan pelajar Kabupaten Maros, Provinsi Sulawesi Selatan. Kegiatan dilaksanakan secara langsung di lapangan pada 16 Februari 2025 dan diikuti oleh 10 atlet putri serta dua orang pelatih. Pelatihan dilakukan melalui pendekatan partisipatif berbasis praktik dengan kombinasi pemaparan teori, demonstrasi, latihan terbimbing, serta refleksi mandiri. Evaluasi melalui kuesioner dan wawancara menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman terhadap konsep mental imagery dan merasakan manfaat dalam hal peningkatan fokus dan konsentrasi saat latihan. Rata-rata skor evaluasi menunjukkan kategori sangat baik pada seluruh indikator, dengan skor tertinggi pada aspek pengalaman positif (4,8 dari skala 5). Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologis berbasis komunitas dapat diterapkan secara efektif dalam mendukung pengembangan kapasitas mental atlet muda di daerah.

PENDAHULUAN

Performa dalam olahraga, khususnya cabang olahraga presisi seperti panahan, tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis dan kondisi fisik, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental atlet. Dalam konteks ini, keterampilan mental seperti mental imagery menjadi sangat relevan untuk dikembangkan, karena berkontribusi pada peningkatan fokus, regulasi emosi, dan keyakinan diri dalam menghadapi tekanan kompetitif (Cumming & Williams, 2012; Simonsmeier et al., 2021). Namun, di tingkat akar rumput, khususnya pada atlet pelajar daerah, keterampilan ini masih belum diperkenalkan dan diterapkan secara sistematis dalam program latihan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan nyata dari mitra sasaran, yakni para atlet panahan putri Kabupaten Maros, Provinsi Sulawesi Selatan. Berdasarkan asesmen awal melalui wawancara dan pengamatan langsung, diketahui bahwa para atlet belum pernah mendapatkan pelatihan keterampilan mental secara formal, khususnya mental imagery. Atlet yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 10 orang, terdiri dari pelajar SMP (3 orang), SMA (4 orang), mahasiswa (2 orang), dan satu orang lulusan perguruan tinggi, dengan rentang usia 13–24 tahun. Kegiatan ini juga melibatkan dua pelatih, yakni Coach Syafruddin dan Coach Ahmad HB, yang turut aktif mendampingi atlet selama sesi pelatihan.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa meskipun beberapa atlet secara alami pernah membayangkan gerakan sebelum menembak, mereka tidak mengetahui bahwa hal tersebut merupakan bagian dari keterampilan yang dikenal dalam psikologi olahraga. Hal ini sejalan dengan temuan dari (Weinberg & Gould, 2019) yang menyatakan bahwa mental imagery memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas keterampilan teknis jika dipraktikkan secara sistematis dan terarah. Lebih lanjut, penelitian oleh (Simonsmeier et al., 2021) menunjukkan bahwa penggunaan imagery secara terstruktur berdampak signifikan terhadap pencapaian performa atlet dalam cabang olahraga individual, dengan efek yang paling kuat ditemukan dalam konteks latihan keterampilan motorik halus seperti panahan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan dan melatih para atlet serta pelatih dengan konsep dan praktik keterampilan mental imagery sebagai bagian dari penguatan kapasitas mental atlet. Pelatihan dilakukan secara langsung di lapangan pada tanggal 16 Februari 2025 dan dirancang agar para peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mengintegrasikannya dalam rutinitas latihan harian mereka. Bagi pelatih, kegiatan ini diharapkan menjadi pendekatan alternatif dalam melengkapi metode pelatihan teknis konvensional.

Kegiatan ini merupakan hasil swadaya dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, yang terdiri dari

Muflih Wahid Hamid, Nukhrawi Nawir, Reza Mahyuddin, Akbar Sudirman, dan Muhammad Rhesa, serta melibatkan satu mahasiswa, Maudy Syahab, yang juga merupakan atlet panahan dari Maros. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, pengabdian ini diharapkan mampu membekali atlet dengan strategi mental yang efektif dalam menghadapi tekanan pertandingan dan meningkatkan performa kompetitif mereka secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang melalui pendekatan partisipatif dan edukatif yang berfokus pada pemberdayaan atlet dan pelatih melalui pelatihan keterampilan mental imagery. Seluruh proses pelaksanaan dilakukan dalam beberapa tahapan terstruktur yang dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Setiap tahapan disesuaikan dengan kebutuhan mitra berdasarkan hasil identifikasi awal dan diagnosis situasi.

Tahap pertama adalah identifikasi kebutuhan dan koordinasi awal dengan pelatih dan perwakilan atlet. Pada tahap ini, tim dosen melakukan kunjungan lapangan untuk mengamati kondisi latihan serta melakukan diskusi informal dengan pelatih dan atlet guna menggali pemahaman awal mereka tentang aspek mental dalam olahraga, khususnya penggunaan mental imagery. Hasil asesmen ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet belum pernah mengikuti pelatihan keterampilan mental secara terstruktur, meskipun beberapa di antaranya pernah mencoba membayangkan gerakan sebelum bertanding secara intuitif.

Tahap kedua adalah perancangan materi dan media pelatihan. Materi yang disiapkan meliputi pengertian mental imagery, fungsi dan manfaatnya dalam olahraga panahan, serta teknik-teknik imagery yang sesuai dengan konteks latihan atlet pelajar. Media yang digunakan berupa presentasi interaktif, video demonstrasi, serta lembar kerja (worksheet) yang memandu atlet untuk merancang dan merefleksikan latihan imagery secara mandiri.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan pelatihan di Lapangan Panahan Kabupaten Maros pada tanggal 16 Februari 2025. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dan penjelasan umum, kemudian dilanjutkan dengan sesi edukasi teori dan praktik mental imagery. Atlet diarahkan untuk melakukan latihan imagery sebelum menembakkan anak panah, memvisualisasikan gerakan teknis dan hasil akhir secara detail. Latihan dilakukan secara individual dengan supervisi langsung oleh tim dosen dan pelatih.



Gambar 1. Proses Pembukaan Kegiatan dan Penyampaian Materi Mental Imagery

Tahap keempat adalah pendampingan dan praktik mandiri. Setelah sesi pelatihan utama, para atlet diberikan tugas untuk mempraktikkan imagery secara mandiri di rumah dan saat latihan rutin, disertai dengan panduan refleksi harian. Pelatih juga didorong untuk terus memantau dan memberikan umpan balik terhadap implementasi imagery dalam sesi latihan harian. Pelatih juga menerima saran metode integrasi imagery ke dalam rencana latihan konvensional.



Gambar 2. Melakukan Praktik Langsung

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner sederhana dan wawancara terbuka untuk mengetahui persepsi atlet dan pelatih terhadap pelatihan yang telah diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet merasa lebih fokus dan percaya diri setelah mempraktikkan imagery, dan bahwa pelatih menyadari potensi besar pendekatan ini dalam menunjang latihan teknis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menghasilkan sejumlah temuan penting yang berkontribusi terhadap pemahaman dan penerapan keterampilan mental imagery oleh atlet panahan Kabupaten Maros. Paparan hasil dan pembahasan disusun berdasarkan tujuan kegiatan pengabdian, yang mencakup (1) peningkatan pemahaman atlet terhadap konsep dan teknik mental imagery, (2) implementasi imagery dalam praktik latihan, dan (3) persepsi pelatih terhadap pendekatan ini sebagai bagian dari strategi pelatihan.

1. Peningkatan Pemahaman Atlet terhadap Mental Imagery

Hasil dari evaluasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar atlet belum pernah mendapatkan pelatihan formal mengenai keterampilan mental imagery. Beberapa dari mereka menyatakan bahwa mereka sering membayangkan gerakan atau hasil tembakan panah sebelum bertanding, namun tidak mengetahui bahwa itu merupakan bagian dari teknik yang diakui dalam ilmu psikologi olahraga. Selain itu, mereka juga tidak melakukan proses mental imagery dengan terstruktur sehingga hanya membayangkan seadanya saja. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan pemahaman konseptual yang signifikan, yang terlihat dari tanggapan atlet terhadap kuesioner evaluasi serta wawancara terbuka yang dilakukan.

Peningkatan pemahaman ini menunjukkan bahwa pelatihan singkat namun terstruktur mampu menjadi langkah awal yang efektif dalam memperkenalkan keterampilan mental imagery kepada atlet pemula. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Weinberg & Gould, 2019) yang menekankan pentingnya pelatihan mental imagery pada fase awal pengembangan atlet, terutama untuk membantu proses pembelajaran teknis yang lebih efisien.

2. Implementasi Imagery dalam Latihan Praktis

Selama pelatihan di lapangan, seluruh atlet berhasil mempraktikkan imagery sebelum melepaskan anak panah. Mereka diminta untuk memvisualisasikan teknik yang benar, target tembakan, dan perasaan saat meraih hasil optimal. Implementasi imagery ini dilakukan dalam bentuk kombinasi antara imagery visual eksternal (melihat dari luar tubuh) dan imagery kinestetik (merasakan sensasi gerakan). Dari observasi langsung, terlihat bahwa sebagian atlet mengalami peningkatan fokus dan waktu persiapan tembakan menjadi lebih terstruktur.

Setelah latihan, atlet diberikan worksheet untuk latihan mandiri. Dari hasil umpan balik, tujuh dari sepuluh atlet menyatakan mereka merasa lebih siap dan tenang saat melakukan tembakan setelah melakukan imagery. Ini memperkuat hasil penelitian (Ibrahim & Sunaryadi, 2024) dan (Simonsmeier et al., 2021) yang menunjukkan bahwa imagery yang dilakukan secara konsisten memberikan efek psikologis positif seperti peningkatan self-efficacy, penurunan kecemasan, dan penguatan rutinitas pertandingan. Sehingga pada akhirnya, hal ini akan mampu untuk meningkatkan performa, lebih khusus akurasi jika dilakukan terstruktur, terobservasi dengan baik, serta ditambahkan feedback dari pelatih (Gmamdy et al., 2023).

3. Persepsi dan Respons Pelatih terhadap Pendekatan Mental Imagery

Pelatih yang terlibat dalam kegiatan menyatakan bahwa pendekatan mental imagery memberikan dimensi baru dalam proses pembinaan atlet yang selama ini lebih banyak berfokus pada aspek teknik dan fisik. Mereka menilai bahwa imagery dapat dijadikan bagian dari rutinitas pra-latihan atau sebagai alat pemulihan psikologis pasca kompetisi. Pelatih juga menyatakan ketertarikannya untuk mengintegrasikan teknik imagery dalam program pelatihan yang sedang berjalan, meskipun masih diperlukan bimbingan lanjutan agar pelatih dapat menyusun program imagery yang sesuai dengan tahap perkembangan atlet. Salah satu rutinitas yang bisa diintegrasikan dalam latihan mental imagery adalah meditasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Yachsie et al., 2023) menunjukkan bahwa gabungan pelatihan antara mental imagery dan meditasi mampu meningkatkan akurasi atlet panahan jarak 40 meter.

Respons positif ini mencerminkan pentingnya pendampingan kepada pelatih sebagai agen utama dalam proses pembinaan jangka panjang. Hal ini

sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Irwanto & Muslimah Zahro Romas, 2019), yang menyatakan bahwa pelatihan psikologi olahraga kepada pelatih berdampak pada peningkatan kualitas latihan serta komunikasi pelatih-atlet yang lebih reflektif dan konstruktif.

4. Implikasi dan Pembelajaran dari Kegiatan

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pengenalan keterampilan mental imagery dapat dilakukan secara efektif pada kelompok atlet muda di daerah. Dengan pendekatan yang sederhana namun terstruktur, para atlet dan pelatih mampu menerima dan mempraktikkan konsep ini dengan baik. Keberhasilan kegiatan ini mengindikasikan potensi besar dari intervensi psikologi olahraga berbasis komunitas, terutama dalam konteks daerah yang belum memiliki akses luas terhadap sumber daya psikolog olahraga.

Adapun tantangan utama yang dihadapi selama kegiatan adalah keterbatasan waktu pelatihan dan kurangnya fasilitas dokumentasi visual untuk memantau perkembangan imagery secara longitudinal. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan yang melibatkan evaluasi jangka panjang dan pengembangan modul imagery sederhana untuk pelatih menjadi penting dilakukan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan bersama atlet panahan pelajar Kabupaten Maros berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu memperkenalkan dan melatih keterampilan mental imagery sebagai bagian dari strategi penguatan kesiapan mental dalam olahraga. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa para atlet mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan terhadap konsep mental imagery, serta mampu mengintegrasikan teknik ini dalam rutinitas latihan mereka, khususnya dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi menjelang pelepasan anak panah. Para pelatih juga memberikan respons positif dan menunjukkan komitmen untuk mengadopsi pendekatan ini sebagai bagian dari metode pembinaan. Capaian ini memperkuat temuan berbagai penelitian sebelumnya bahwa mental imagery merupakan teknik yang efektif dalam meningkatkan performa atlet, terutama pada cabang olahraga yang menuntut presisi dan ketenangan. Dengan pelatihan yang sederhana, partisipatif, dan berbasis praktik langsung, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi olahraga dapat diimplementasikan secara efektif di tingkat pelajar daerah dan memiliki dampak nyata dalam mendukung pengembangan potensi atlet secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para atlet panahan putri Kabupaten Maros atas partisipasi aktif dan antusiasme mereka selama kegiatan pelatihan mental imagery. Ucapan terima kasih juga

disampaikan kepada para pelatih, Bapak Syafruddin dan Bapak Ahmad HB, yang telah memberikan dukungan penuh serta keterbukaan terhadap pendekatan psikologis dalam pembinaan atlet. Tidak lupa, apresiasi yang setinggi-tingginya diberikan kepada Maudy Syahab, mahasiswa yang turut terlibat dalam kegiatan ini sebagai fasilitator dan penghubung antara tim pengabdian dan komunitas atlet. Semoga kegiatan ini dapat menjadi awal dari pengembangan program pelatihan mental yang lebih berkelanjutan dan berdampak positif bagi prestasi olahraga di daerah.

DAFTAR RUJUKAN

- Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). The role of imagery in performance. In *The Oxford handbook of sport and performance psychology*. (pp. 213–232). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0011>
- Gmamdya, H., Souissi, M., Bougrine, H., Baaziz, M., Guelmemi, N., Bouazizi, M., Robin, N., & Bali, N. (2023). The Positive Impact of Combining Motor Imagery, Action Observation and Coach's Feedback on Archery Accuracy of Young Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 130, 2226–2248. <https://doi.org/10.1177/00315125231193218>
- Ibrahim, F., & Sunaryadi, Y. (2024). Effects of imagery train-ing on Concentration and Performance of Karate Kata Athletes based on Gender Review. *Journal of Physical Education, Health*, 11(2), 85–89.
<https://journal.unnes.ac.id/journals/jpehs>
- Irwanto, & Muslimah Zahro Romas. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1), Psikologi-Or 1-15.
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). The effects of imagery interventions in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186–207.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627>
- Weinberg, R. S. (Robert S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yachsie, B. T. P. W. B., Suharjana, Graha, A. S., Prasetyo, Y., Nasrulloh, A., & Suhasto, S. (2023). Mental Training to Improve the 40-Meter-Distance Archery Accuracy with Imagery and Meditation Methods. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 450–456.
<https://doi.org/10.13189/saj.2023.110223>