

Yeni (2003) : **Pengaruh latihan *mental imagery* terhadap peningkatan *self efficacy* atlet wushu.** Skripsi Sarjana Strata I. Surabaya. Fakultas Psikologi. Universitas Surabaya (2003).

ABSTRAK

Seiring dengan pesatnya perkembangan wushu modern di Indonesia, atlet wushu menghadapi tuntutan untuk dapat berkembang, baik secara mental maupun fisik guna mencapai prestasi puncak (*peak performance*). Salah satu faktor yang berpengaruh dalam upaya pencapaian prestasi seorang atlet adalah *self efficacy*. Dengan *self efficacy* yang tinggi akan berpengaruh terhadap sikap seseorang untuk dapat melakukan *performance*-nya. Tidak semua atlet pernah mencapai sukses dan tidak semua atlet mengikuti kejuaraan untuk mengulang suksesnya, bahkan sebagian besar atlet mungkin baru pertama kali mengikuti suatu kejuaraan dan berpeluang untuk sukses menjadi juara, sehingga untuk membantu mengatasi hal ini dapat dikembangkan kemampuan *imagery*.

Subjek penelitian ini adalah atlet dari Sasana wushu Yasanis yang berjumlah 10 orang. Desain eksperimen yang digunakan adalah *matching groups pretest – posttest design*. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat ukur pengambilan data. Teknik analisis datanya menggunakan *U – Mann Whitney* dan *Wilcoxon*.

Dari hasil analisis statistik menunjukkan bahwa meski ada perbedaan *self efficacy* yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ($p=0,028$, $p < 0,05$) namun dalam kelompok eksperimen itu sendiri menunjukkan tidak ada perubahan *self efficacy* yang signifikan antara sebelum dan sesudah *treatment* ($T=1,000$ dan $p > 0,05$).

Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah latihan *mental imagery* yang diberikan ternyata kurang efektif untuk meningkatkan *self efficacy*.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah lebih diteliti manfaat latihan *mental imagery* serta pengaruhnya terhadap variabel-variabel lain. Disamping itu juga lebih dipersiapkan pemberian program persiapan yang diberikan sebelum latihan *mental imagery* itu sendiri dilaksanakan dan mempersiapkan antisipasi apabila timbul kesulitan-kesulitan di tengah jalannya pelatihan.

Kata kunci : *mental imagery*, *self efficacy*, atlet wushu