JIWARA

Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga
Volume 1, No. 3, November 2026: 183-192
e-ISSN: 3164-2292
https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i3.842

Efektivitas Intervensi Mental Imagery terhadap Performa Atlet Panahan: Tinjauan Pustaka Sistematis

The Effectiveness of Mental Imagery Interventions on the Performance of Archery Athletes: A Systematic Literature Review

Aprilia Nikmatur Rohmah
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
Corresponding e-mail: aprilianikmatur944@gmail.com

Received: 21-10-2026 *Accepted: 25-10-2026* *Published: 01-11-2026*

Abstrak

Mental imagery merupakan salah satu teknik psikologi olahraga yang berpotensi mendukung performa atlet panahan melalui latihan mental tanpa melakukan gerakan fisik secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau efektivitas intervensi mental imagery terhadap performa atlet panahan berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan penelusuran artikel melalui basis data Scopus dan Google Scholar. Artikel diseleksi berdasarkan kesesuaian topik dan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Berdasarkan proses seleksi, diperoleh tujuh artikel yang dianalisis secara deskriptif menggunakan sintesis naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan peningkatan skor tembakan, akurasi, atau presisi setelah intervensi yang melibatkan mental imagery. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan perubahan pada indikator fisiologis dan perhatian yang berkaitan dengan performa atlet. Meskipun demikian, mental imagery belum terbukti selalu lebih unggul dibandingkan metode lain, seperti *progressive muscle relaxation* dan meditasi. Perbedaan desain penelitian, karakteristik subjek, durasi intervensi, serta indikator pengukuran menjadi keterbatasan dalam membandingkan efektivitas antarpenelitian. Dengan demikian, mental imagery berpotensi menjadi metode pendukung dalam latihan panahan, tetapi diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat untuk memperoleh bukti empiris yang lebih konsisten mengenai efektivitasnya.

Kata Kunci: Mental Imagery; Panahan; Performa Atlet; Tinjauan Pustaka Sistematis

Mental imagery is a sports psychology technique with the potential to support the performance of archers through mental practice, without the need for direct physical movement. This study aims to review the effectiveness of mental imagery interventions on the performance of archers, based on findings from previous research. A systematic literature review was conducted, with articles sourced from the Scopus and Google Scholar databases. Articles were selected based on their relevance to the topic and adherence to established inclusion criteria. Following the selection process, seven articles were identified and analyzed descriptively using a narrative synthesis. The review indicates that most studies report improvements in shooting scores, accuracy, or precision following interventions involving mental imagery. Furthermore, some studies show changes in physiological and attentional indicators related to athletic performance. Nevertheless, mental imagery has not been consistently proven to be superior to other methods, such as progressive muscle relaxation or meditation. Variations in research design, subject characteristics, intervention duration, and measurement indicators pose limitations when comparing the effectiveness across different studies. Consequently, while mental imagery holds potential as a supplementary method for archery training, further research with more robust designs is required to obtain more consistent empirical evidence regarding its effectiveness.

Keywords: Mental Imagery; Archery; Athlete Performance; Systematic Literature Review

Rohmah, A. N. (2026). Efektivitas Intervensi Mental Imagery terhadap Performa Atlet Panahan: Tinjauan Pustaka Sistematis. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga*, 1(3), 183-192. https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i3.842

Copyright ©2026 to the Author. Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka
This is an open access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang membutuhkan koordinasi gerak, konsentrasi, kontrol tubuh, dan kestabilan psikologis untuk menghasilkan tembakan yang akurat (Pranoto et al., 2025). Panahan termasuk dalam kategori closed-skill, yaitu olahraga yang dilakukan dalam lingkungan relatif stabil dan dapat diprediksi, sehingga atlet memiliki kendali terhadap waktu dimulainya gerakan (Dahrial et al., 2026). Dalam kondisi tersebut, performa atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan penguasaan teknik, tetapi juga oleh kemampuan menjaga fokus dan mengendalikan kondisi psikologis selama melakukan tembakan. Kecemasan, gangguan konsentrasi, dan tekanan saat bertanding dapat memengaruhi konsistensi atlet dalam mencapai sasaran (Kamarudin et al., 2026). Oleh karena itu, diperlukan strategi latihan psikologis yang dapat mendukung kesiapan mental dan kualitas performa atlet panahan.

Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah *mental imagery* atau imajeri mental. Teknik ini merupakan bagian dari psikologi olahraga yang melibatkan proses membayangkan atau mengulang pengalaman dalam pikiran dengan melibatkan berbagai indra tanpa melakukan gerakan fisik secara langsung. Pelatihan *mental imagery* didukung oleh temuan empiris yang menunjukkan potensinya dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet (Sumarjo et al., 2025). Dalam olahraga panahan, teknik ini dapat digunakan untuk membayangkan pelaksanaan gerakan, mempertahankan konsentrasi, dan mempersiapkan diri menghadapi situasi pertandingan. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah model PETTLEP, yang menekankan kesesuaian latihan *imagery* dengan tujuh aspek, yaitu fisik (*physical*), lingkungan (*environment*), tugas (*task*), waktu (*timing*), pembelajaran (*learning*), emosi (*emotion*), dan perspektif (*perspective*), sehingga pengalaman yang dibayangkan menyerupai kondisi performa nyata (Cumming & Ramsey, 2009).

Sejumlah penelitian telah mengkaji penerapan *mental imagery* pada atlet panahan dengan bentuk intervensi, karakteristik partisipan, dan metode pengukuran yang beragam. Anderzen (2023) melaporkan adanya peningkatan rata-rata hasil tembakan atlet panahan setelah mengikuti latihan *imagery*. Temuan tersebut menunjukkan potensi latihan *imagery* dalam mendukung peningkatan performa atlet. Gaffar et al. (2026) menemukan bahwa mental imagery membantu atlet panahan meningkatkan konsistensi tembakan, tetapi belum terbukti meningkatkan akurasi secara signifikan. Selain itu, beberapa penelitian menggunakan kombinasi *imagery* dengan teknik psikologis lainnya, seperti Mat Isar et al. (2022) yang melaporkan bahwa kombinasi imagery dan instructional self-talk lebih baik daripada imagery saja, Wattimena et al. (2025) tidak menemukan perbedaan signifikan antara imagery dan progressive muscle. Keragaman pendekatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan *mental imagery* dalam olahraga panahan dapat dikaji dari berbagai bentuk intervensi dan indikator performa.

Meskipun penelitian mengenai imagery pada olahraga panahan telah dilakukan, hasilnya perlu ditinjau dengan mempertimbangkan perbedaan desain penelitian, durasi intervensi, instrumen pengukuran, dan kelompok pembanding. Selain itu, peningkatan performa sebelum dan sesudah intervensi tidak selalu menunjukkan bahwa imagery lebih efektif daripada metode latihan lainnya. Temuan masih tersebar dan belum disintesis secara sistematis, sehingga belum jelas seberapa konsisten efek imagery pada performa panahan serta bagaimana kekuatan bukti dari desain penelitian yang digunakan

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meninjau efektivitas intervensi mental imagery terhadap performa atlet panahan melalui pendekatan *systematic literature review*. Kebaruan kajian ini terletak pada pemetaan intervensi imagery khusus pada atlet panahan, termasuk penerapan PETTLEP, perbandingannya dengan metode lain, serta penilaian kekuatan desain penelitian yang digunakan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bentuk intervensi yang digunakan, hasil yang ditemukan, serta keterbatasan penelitian terdahulu sebagai dasar bagi pengembangan latihan psikologis dalam olahraga panahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* (SLR) untuk mengkaji efektivitas intervensi *mental imagery* terhadap performa atlet panahan. Penelusuran literatur dilakukan melalui dua sumber, yaitu Scopus dan Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Literatur yang dianalisis mencakup publikasi pada rentang tahun 2022–2026 guna menjaga relevansi dan kebaruan informasi yang dikaji.

Strategi pencarian disusun menggunakan operator Boolean AND dan OR untuk menggabungkan kata kunci yang berkaitan dengan populasi, intervensi, dan luaran penelitian. Pada Scopus, pencarian menggunakan kata kunci bahasa Inggris, yaitu ("archery" OR "archer" OR "archery athlete") AND ("imagery" OR "visualization" OR "visualisation" OR "mental imagery") AND ("performance" OR "accuracy" OR "sport performance" OR "motor performance"). Sementara itu, pencarian melalui Google Scholar menggunakan kata kunci bahasa Indonesia, yaitu ("panahan" OR "pemanah" OR "atlet panahan" OR "memanah") AND ("imagery" OR "imajeri" OR "visualisasi" OR "mental imagery") AND ("performa" OR "akurasi" OR "ketepatan" OR "prestasi").

Kriteria inklusi ditetapkan berdasarkan kerangka PICO (*Population, Intervention, Comparator, Outcome*). Populasi yang menjadi fokus kajian adalah atlet panahan yang aktif berlatih atau mengikuti kompetisi. Intervensi yang dikaji berupa *mental imagery* atau *visualization* dalam konteks olahraga panahan. Luaran penelitian mencakup performa olahraga, akurasi tembakan, skor tembakan, atau ketepatan sasaran. Penelitian pada cabang olahraga lain tanpa data panahan yang terpisah, penelitian

yang hanya menggunakan teknik psikologis lain tanpa komponen imagery, serta penelitian yang hanya mengukur variabel psikologis tanpa mengukur performa dikeluarkan dari kajian.

Proses seleksi literatur dilakukan melalui identifikasi artikel berdasarkan hasil pencarian, penyaringan judul dan abstrak, serta pemeriksaan kelayakan artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dianalisis secara deskriptif melalui sintesis naratif dengan membandingkan hasil penelitian yang telah terpilih. Analisis difokuskan pada perubahan performa setelah intervensi *mental imagery*, bentuk intervensi yang digunakan, serta konsistensi temuan antarpenelitian. Hasil analisis selanjutnya digunakan untuk menggambarkan efektivitas *mental imagery* terhadap performa atlet panahan sekaligus mengidentifikasi keterbatasan bukti penelitian yang tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran literatur melalui Scopus dan Google Scholar menggunakan *search string* yang telah ditentukan, diperoleh tujuh artikel yang relevan dengan topik efektivitas intervensi *mental imagery* terhadap performa atlet panahan. Ketujuh artikel tersebut selanjutnya ditelaah berdasarkan jenis intervensi, instrumen pengukuran, dan temuan utama. Ringkasan hasil telaah terhadap seluruh artikel disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik dan Temuan Utama Artikel yang Ditinjau

No	Penulis (Tahun)	Judul	Jenis Intervensi	Instrumen	Temuan Utama
1	Gaffar et al. (2026)	Acute effects of guided imagery on archery shooting performance, heart rate variability, and ERP responses	Guided imagery berbasis PETTLEP; efek akut/pre–post	Skor akurasi, single radial deviation, ECG (SDNN, RMSSD, HR), EEG/ERP P3	Imagery meningkatkan presisi tembakan dan beberapa indikator variabilitas denyut jantung, tetapi tidak meningkatkan akurasi secara signifikan.
2	Keskin & Tunalı Van Den Berg (2025)	Effects of Breathing and Imagery Exercises on Postural Sway and Shooting Performance in Olympic Archers: A Pilot Study	Guided imagery selama 8 minggu ditambah latihan panahan standar	Skor tembakan, waktu reaksi, perhatian, kekuatan genggam, postural sway, kemampuan imagery	Kedua kelompok intervensi membaik signifikan pada skor menembak, waktu reaksi, atensi, dan kekuatan genggaman ($p<0,05$). Kelompok imagery unggul pada keterampilan imagery. Kedua intervensi lebih efektif daripada kontrol pada sebagian besar parameter.
3	Mat Isar et al. (2022)	Effects of Imagery Training and Self-Talk towards State Anxiety and	Imagery; self-talk; imagery + instructional self-talk, 6 minggu/18 sesi	SIAM, BSQ, CSAI-2R, skor performa memanah	Kombinasi imagery dan instructional self-talk meningkatkan performa memanah serta memperbaiki beberapa aspek psikologis

		Archery Performance			
4	Wattimena et al. (2025)	Mental Imagery and Relaxation Methods of Novice Archers: A Comparative Analysis	Latihan mental imagery dibanding progressive muscle relaxation	Tes tembakan 3 anak panah × 5 seri; skor maksimum 150	Skor tembakan meningkat secara signifikan setelah latihan imagery maupun relaksasi otot progresif, tanpa perbedaan signifikan antarkelompok.
5	Yachsie et al. (2023)	Mental Training to Improve the 40-Meter-Distance Archery Accuracy with Imagery and Meditation Methods	Imagery dibanding meditasi; 10 sesi	Tes akurasi panahan jarak 40 meter	Peningkatan skor akurasi secara deskriptif lebih besar pada kelompok imagery dibandingkan kelompok meditasi.
6	Anderzen (2023)	Pengaruh Penerapan Latihan Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Panahan Kabupaten Buleleng	Latihan imagery; one-group pretest–posttest	Skor tembakan (jarak sesuai divisi)	Latihan imagery diikuti peningkatan hasil tembakan sebesar 11,39%, tetapi penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol.
7	Tabassum et al. (2022)	Practice of Mental Imagery as a Psychological Technique to Enhance Sports Archer's Performance at the University Level	Imagery berbasis PETTLEP selama 8 minggu; 15 menit, 6 kali/minggu	Tes performa panahan; paired-samples t-test	Latihan imagery berbasis PETTLEP meningkatkan performa panahan secara signifikan dari pretest ke posttest.

Berdasarkan telaah terhadap tujuh artikel empiris yang dipertahankan dalam sintesis utama, intervensi mental imagery menunjukkan potensi dalam mendukung performa atlet panahan, terutama pada hasil tembakan dan presisi. Namun, temuan antarpenelitian tidak sepenuhnya konsisten karena terdapat perbedaan dalam bentuk intervensi, durasi latihan, karakteristik peserta, serta ukuran performa yang digunakan.

Efektivitas Mental Imagery terhadap Performa Tembakan

Hasil sintesis tujuh artikel empiris menunjukkan bahwa mental imagery berpotensi meningkatkan performa atlet panahan, tetapi efektivitasnya bergantung pada indikator yang digunakan dan karakteristik intervensi. Enam dari tujuh artikel melaporkan peningkatan performa atau hasil yang menguntungkan setelah intervensi imagery, baik secara statistik maupun deskriptif. Namun, pola tersebut tidak dapat langsung ditafsirkan sebagai bukti bahwa imagery secara konsisten meningkatkan seluruh aspek performa. Gaffar et al. (2026), misalnya, menemukan peningkatan

presisi tembakan dan sejumlah indikator variabilitas denyut jantung setelah guided imagery berbasis PETTLEP, tetapi peningkatan akurasi tidak signifikan. Sebaliknya, Anderzen (2023) melaporkan peningkatan hasil tembakan sebesar 11,39% setelah latihan imagery, sedangkan Tabassum et al. (2022) menemukan peningkatan performa yang signifikan setelah latihan PETTLEP selama delapan minggu. Perbedaan ini menegaskan bahwa efektivitas imagery perlu dinilai berdasarkan jenis luaran dan kekuatan desain penelitian, bukan semata-mata berdasarkan ada atau tidaknya peningkatan skor.

Pembedaan antara presisi dan akurasi menjadi penting dalam menafsirkan hasil tersebut. Presisi berkaitan dengan konsistensi hasil tembakan, sedangkan akurasi menunjukkan kedekatan tembakan terhadap titik sasaran. Peningkatan presisi tanpa perubahan akurasi yang signifikan mengindikasikan bahwa imagery mungkin membantu menstabilkan pelaksanaan gerak, tetapi belum tentu menghasilkan tembakan yang secara konsisten lebih dekat dengan pusat sasaran. Dalam panahan, konsistensi performa memerlukan koordinasi gerak, kontrol postural, konsentrasi, dan pengendalian respons psikofisiologis. Temuan Gaffar et al. (2026) memberikan indikasi bahwa imagery tidak hanya berkaitan dengan hasil tembakan, tetapi juga dengan respons fisiologis selama pelaksanaan tugas. Secara teoretis, pendekatan PETTLEP menjelaskan pentingnya kesesuaian simulasi mental dengan kondisi pelaksanaan keterampilan yang sebenarnya (Holmes & Collins, 2001). Meskipun demikian, mekanisme fisiologis dan kognitif yang mendasari perubahan performa masih perlu diuji lebih lanjut, terutama apabila perubahan pada indikator psikofisiologis tidak selalu diikuti peningkatan akurasi.

Perbandingan Intervensi dan Konsistensi Efektivitas

Hasil penelitian dengan kelompok pembanding memperlihatkan bahwa peningkatan performa setelah imagery tidak selalu menunjukkan keunggulan metode tersebut dibandingkan intervensi lain. Wattimena et al. (2025) menemukan bahwa skor tembakan meningkat secara signifikan setelah latihan imagery maupun progressive muscle relaxation, tetapi tidak terdapat perbedaan signifikan antarkelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa imagery dapat menjadi salah satu pilihan latihan mental, tetapi keunggulannya atas relaksasi otot progresif belum terbukti pada penelitian tersebut. Yachsie et al. (2023) melaporkan peningkatan akurasi yang secara deskriptif lebih besar pada kelompok imagery dibandingkan kelompok meditasi. Akan tetapi, perbedaan deskriptif tidak dengan sendirinya membuktikan keunggulan statistik. Klaim superioritas memerlukan pengujian langsung terhadap perbedaan perubahan antarkelompok.

Pola berbeda ditemukan pada Mat Isar et al. (2022), yang membandingkan imagery, self-talk, dan kombinasi imagery dengan instructional self-talk. Kelompok kombinasi menunjukkan peningkatan performa memanah serta perbaikan pada beberapa aspek psikologis. Hasil ini mengindikasikan bahwa integrasi imagery dengan instruksi verbal dapat menjadi strategi yang relevan untuk menghubungkan simulasi mental dengan pengendalian tindakan. Namun, peningkatan

pada kelompok kombinasi belum cukup untuk memastikan bahwa efeknya lebih besar daripada imagery saja tanpa mempertimbangkan hasil perbandingan antarkelompok. Sementara itu, Keskin dan Tunalı van den Berg (2025) melaporkan perbaikan pada sejumlah parameter performa dan kemampuan terkait setelah intervensi latihan pernapasan maupun imagery. Karena kedua intervensi menunjukkan manfaat pada sejumlah ukuran, temuan tersebut lebih tepat ditafsirkan sebagai dukungan terhadap penggunaan latihan mental dan pengendalian pernapasan daripada sebagai bukti bahwa imagery selalu menjadi intervensi yang paling efektif.

Secara konseptual, hasil-hasil tersebut memperlihatkan bahwa efektivitas latihan mental tidak cukup dinilai berdasarkan perubahan skor dalam satu kelompok. Penilaian yang lebih kuat perlu membandingkan besarnya perubahan antarkelompok, memperhitungkan kondisi awal peserta, serta melaporkan ukuran efek dan interval kepercayaan. Perspektif ini sejalan dengan kajian Cumming dan Ramsey (2009) mengenai intervensi imagery dalam olahraga, yang menempatkan karakteristik imagery dan kesesuaiannya dengan tujuan latihan sebagai aspek penting dalam penerapan intervensi. Artinya, pertanyaan yang relevan bukan hanya apakah imagery meningkatkan performa, melainkan juga dalam kondisi apa imagery memberikan manfaat tambahan dibandingkan metode lain.

Durasi, Struktur Intervensi, dan Faktor Pendukung Performa

Variasi durasi dan struktur intervensi merupakan faktor lain yang perlu diperhatikan. Tabassum et al. (2022) menerapkan imagery berbasis PETTLEP selama delapan minggu dengan frekuensi enam kali per minggu dan durasi 15 menit per sesi. Keskin dan Tunalı van den Berg (2025) juga menggunakan intervensi selama delapan minggu, sedangkan Mat Isar et al. (2022) menerapkan latihan selama enam minggu dengan total 18 sesi. Anderzen (2023) melaporkan peningkatan hasil tembakan setelah latihan selama empat minggu, sementara Yachsie et al. (2023) menggunakan sepuluh sesi latihan mental. Variasi tersebut memperlihatkan bahwa imagery dapat diterapkan dalam program dengan durasi berbeda. Akan tetapi, data yang tersedia belum cukup untuk menetapkan durasi atau frekuensi optimal karena penelitian-penelitian tersebut tidak secara langsung membandingkan dosis latihan mental yang berbeda dalam kondisi yang setara.

Penentuan dosis intervensi perlu mempertimbangkan kualitas pelaksanaan imagery, tingkat pengalaman atlet, keteraturan latihan, dan integrasinya dengan latihan teknik. Latihan yang lebih panjang tidak otomatis menghasilkan manfaat yang lebih besar apabila isi simulasi mental tidak sesuai dengan kebutuhan keterampilan atlet. Pendekatan PETTLEP menekankan kesetaraan fungsional antara pengalaman imagery dan pelaksanaan keterampilan nyata, sehingga kualitas dan relevansi simulasi mental menjadi pertimbangan penting dalam desain latihan (Holmes & Collins, 2001). Pada panahan, imagery dapat diarahkan pada rangkaian gerak yang spesifik, seperti persiapan posisi, penarikan busur, penjangkaran, pelepasan anak panah, dan evaluasi hasil tembakan. Penerapan

yang spesifik tersebut merupakan implikasi teoretis yang masuk akal, tetapi efektivitas setiap komponen tetap membutuhkan pengujian empiris.

Performa panahan juga tidak dapat dilepaskan dari faktor pendukung di luar latihan mental. Peran nutrisi dan kualitas pelatihan dalam peningkatan performa atlet (Aditya et al., 2026), dan nutrisi memiliki kontribusi terhadap kinerja, adaptasi latihan, dan pemulihan atlet (Mahardika et al., 2026). Kedua sumber tersebut relevan untuk menegaskan bahwa performa atlet terbentuk melalui interaksi berbagai faktor, termasuk kesiapan fisik, kualitas latihan, pemulihan, dan kesiapan psikologis. Namun, artikel-artikel tersebut tidak menguji intervensi imagery secara langsung sehingga penggunaannya dalam pembahasan ini terbatas pada konteks multifaktorial performa atlet, bukan sebagai bukti efektivitas imagery. Implikasi praktisnya, latihan imagery sebaiknya diintegrasikan ke dalam program pembinaan yang tetap memperhatikan kualitas latihan teknik, kondisi fisik, dan pemulihan.

Keterbatasan Bukti dan Implikasi bagi Penelitian Selanjutnya

Meskipun sebagian besar artikel menunjukkan hasil yang menguntungkan, kekuatan kesimpulan tinjauan ini dibatasi oleh heterogenitas desain penelitian, karakteristik peserta, prosedur intervensi, dan instrumen pengukuran. Anderzen (2023), misalnya, menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Peningkatan sebesar 11,39% pada penelitian tersebut merupakan perubahan yang relevan secara deskriptif, tetapi belum dapat diatribusikan sepenuhnya kepada imagery karena pengaruh pengulangan latihan, perkembangan keterampilan alami, dan faktor eksternal belum dapat dikesampingkan. Tabassum et al. (2022) melaporkan peningkatan signifikan berdasarkan perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi, tetapi hasil tersebut juga perlu ditafsirkan sesuai kemampuan desain penelitian dalam mengendalikan faktor perancu. Perubahan yang signifikan dalam satu kelompok tidak secara otomatis membuktikan efektivitas kausal atau keunggulan dibandingkan metode alternatif.

Keterbatasan lain terletak pada perbedaan indikator yang digunakan. Sejumlah penelitian mengukur skor tembakan atau akurasi, sedangkan penelitian Gaffar et al. (2026) juga mengukur presisi, variabilitas denyut jantung, dan respons elektrofisiologis. Perbedaan tersebut memperkaya pemahaman mengenai kemungkinan mekanisme imagery, tetapi sekaligus membatasi perbandingan langsung antarpublikasi. Selain itu, hasil yang tidak signifikan tidak selalu berarti intervensi sama sekali tidak bermanfaat, sebagaimana hasil yang signifikan juga tidak otomatis menunjukkan manfaat praktis yang besar. Interpretasi yang memadai memerlukan informasi mengenai ukuran efek, interval kepercayaan, reliabilitas pengukuran, dan relevansi perubahan skor terhadap kebutuhan kompetitif atlet.

Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain eksperimental dengan kelompok pembanding yang memadai, memperjelas prosedur dan dosis imagery, serta mengukur akurasi dan presisi secara terpisah. Pelaporan ukuran efek dan interval kepercayaan juga perlu diprioritaskan agar manfaat intervensi dapat dinilai secara statistik sekaligus praktis. Pengukuran lanjutan setelah intervensi akan membantu menentukan apakah peningkatan performa bertahan dalam jangka waktu tertentu dan dapat ditransfer ke situasi kompetisi. Penelitian komparatif yang menguji imagery secara mandiri, imagery yang dikombinasikan dengan self-talk, serta metode relaksasi juga diperlukan untuk mengidentifikasi kondisi ketika imagery memberikan manfaat tambahan.

Secara keseluruhan, Mental imagery menunjukkan potensi untuk mendukung performa atlet panahan, terutama dalam meningkatkan skor tembakan, presisi, dan aspek psikologis yang relevan. Namun, variasi indikator, durasi intervensi, karakteristik atlet, dan desain penelitian membatasi konsistensi bukti yang tersedia. Peningkatan sebelum dan sesudah intervensi tidak serta-merta membuktikan efektivitas kausal atau keunggulan imagery dibandingkan metode lain. Wattimena et al. (2025), misalnya, tidak menemukan perbedaan signifikan antara imagery dan relaksasi otot progresif, sedangkan Mat Isar et al. (2022) mengindikasikan potensi kombinasi imagery dan instructional self-talk dalam mendukung performa. Temuan ini menempatkan imagery sebagai komponen latihan mental yang perlu disesuaikan dengan kebutuhan atlet, bukan sebagai metode yang selalu unggul. Secara metodologis, penelitian selanjutnya perlu menggunakan kelompok pembanding yang memadai, mengukur akurasi dan presisi secara terpisah, serta melaporkan ukuran efek untuk memperjelas besaran manfaat, kondisi efektivitas, dan relevansi praktis intervensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan terhadap tujuh artikel empiris, mental imagery berpotensi mendukung performa atlet panahan, terutama pada skor tembakan dan presisi, tetapi efektivitasnya belum konsisten pada seluruh indikator. Peningkatan performa setelah intervensi tidak selalu menunjukkan keunggulan imagery dibandingkan metode lain, sebagaimana terlihat pada perbandingannya dengan relaksasi otot progresif. Kombinasi imagery dan instructional self-talk juga menunjukkan potensi manfaat, tetapi efek imagery secara mandiri belum dapat dipastikan. Variasi desain penelitian, durasi intervensi, karakteristik peserta, dan kualitas kelompok pembanding membatasi kekuatan generalisasi temuan. Oleh sebab itu, imagery lebih tepat diposisikan sebagai komponen pendukung latihan mental yang penerapannya perlu disesuaikan dengan kebutuhan atlet dan sasaran performa. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan sampel memadai, kelompok kontrol yang relevan, prosedur intervensi terstandar, serta pengukuran akurasi dan presisi secara terpisah. Pelaporan ukuran efek dan interval kepercayaan juga diperlukan untuk menentukan besaran manfaat serta memperkuat bukti efektivitas imagery dalam olahraga panahan.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, Y. C., Solikah, N. P., & Satwika, P. D. (2026). Peran Nutrisi dan Kualitas Pelatihan Terhadap Peningkatan Performa Atlet. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, Dan Olahraga*, *1*(1), 43-54. https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i1.565

Anderzen, K. A. (2023). Pengaruh penerapan latihan imagery terhadap hasil tembakan atlet panahan Kabupaten Buleleng. Jambura Sports Coaching Academic Journal, 2(1), 39-48. https://doi.org/10.37905/jscaj.v2i1.20802

Cumming, J., & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport.

Dahrial, Antoni, P., Hamzah, Wilastra, D., & Putra, E. S. I. (2026). Pengaruh latihan imagery dengan menggunakan model PETTLEP terhadap akurasi tembakan 30 meter pada olahraga panahan. Jurnal Olahraga Indragiri, 10(1), 177-185. https://doi.org/10.61672/joi.v10i1.3519

Gaffar, R. A., Laksono, W. P., Suhardi, B., Damayanti, R. W., & Astuti, D. R. (2026). Acute effects of guided imagery on archery shooting performance, heart rate variability, and ERP responses. Journal of Physical Education and Sport, 26(8), 1442–1451. https://doi.org/10.7752/jpes.2026.08146

Kamarudin, Rejeki, H. S., Baan, A. B., & Suhendra, T. A. (2026). Pelatihan mental imagery untuk meningkatkan konsentrasi pada atlet panahan Provinsi Sulawesi Tengah. Jurnal Pengabdian Teknik Industri, 5(2), 157–166.

Keskin, C., & van den Berg, A. N. T. (2025). Effects of breathing and imagery exercises on postural sway and shooting performance in Olympic archers: A pilot study. Sport Mont, 23(3), 75–80. https://doi.org/10.26773/smj.251011

Mahardika, R., Tarigan, A., & Manalu, D. (2026). Peran Nutrisi Olahraga dalam Mengoptimalkan Kinerja, Adaptasi Latihan, dan Pemulihan Atlet. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, Dan Olahraga*, *1*(2), 65-76. https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i2.573

Mat Isar, M. A. H., Rasyid, N. M., & Aziz, S. A. (2022). Effects of imagery training and self-talk towards state anxiety and archery performance. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10(4), 41–45. https://doi.org/10.13189/saj.2022.101307

Pranoto, N. W., Sari, A. P., Syaffitri, M., & Fauziah, V. (2025). Konsentrasi akurasi memanah pada atlet panahan. Jurnal Sporta Saintika, 10(1), 127–134. https://doi.org/10.24036/Sporta

Sumarjo, S., Amirzan, A., Yahya, M., & Lestari, I. (2025). Penerapan Mental Imagery Training Sebagai Strategi Peningkatan Kepercayaan Diri dan Performa Atlet Muda. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(05), 2202–2215.

Tabassum, Y., Raiz, U., Mohy ud Din, B., Shafqat, M., Ezzad Wali, & Butt, M. Z. I. (2022). Practice of mental imagery as a psychological technique to enhance sport archer's performance at the university level. Journal of Positive School Psychology. 6(11), 3419-3422

Wattimena, F. Y., Tomoliyus, Alim, A., Basyiruddin, B., & Ockta, Y. (2025). Mental imagery and relaxation methods of novice archers: A comparative analysis. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 13(4), 865–872. https://doi.org/10.13189/saj.2025.130422

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