JIWARA

Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga
Volume 1, No. 3, November 2026: 235-250
e-ISSN: 3164-2292
https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i3.873

Penerapan Program *Imagery Training* dalam Mendukung *Sport Performance* pada Atlet Aktif: *A Systematic Literature Review*

Implementation of imagery training programs to support sport performance among active athletes: A systematic literature review

Azizah Fitri Novianti*[1]

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Suabaya, Indonesia

Corresponding e-mail: azizahfitri.23468@mhs.unesa.ac.id

Received: 31-10-2026 *Accepted: 08-11-2026* *Published: 12-11-2026*

Abstrak

Performa atlet dipengaruhi oleh kesiapan fisik, teknik, dan mental, tetapi hasil penelitian mengenai manfaat imagery training masih beragam. Penelitian ini bertujuan menyintesis penerapan imagery training dalam mendukung sport performance pada atlet aktif, terutama berdasarkan indikator performa dan variasi pelaksanaan latihan. Penelitian menggunakan pendekatan systematic literature review dengan penelusuran tujuh sumber literatur, seleksi artikel berdasarkan kriteria yang ditetapkan, serta analisis deskriptif dan sintesis tematis. Dari 1.115 rekaman awal, sebanyak 19 artikel memenuhi kriteria untuk dianalisis. Proses sintesis menghasilkan 38 kode awal, 15 subtema, dan empat tema utama: keterampilan spesifik, performa fisik, variasi pelaksanaan, serta ketidakseragaman efektivitas. Temuan menunjukkan bahwa imagery training berpotensi meningkatkan keterampilan spesifik olahraga, seperti akurasi tembakan, servis, dan pengambilan keputusan, serta mendukung beberapa kemampuan fisik, termasuk kekuatan, power, dan kelincahan dalam kondisi latihan tertentu. Namun, hasil antarpenelitian tidak selalu konsisten, peningkatan dalam kelompok intervensi tidak selalu lebih baik secara signifikan daripada kelompok kontrol. Perbedaan bentuk imagery, frekuensi latihan, karakteristik atlet, dan indikator pengukuran berkaitan dengan variasi tersebut. Kajian ini menegaskan bahwa imagery training dapat digunakan sebagai pelengkap latihan fisik, dengan penerapan dan evaluasi yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet dan bukti yang tersedia.

Kata Kunci: Imagery Training; Sport Performance; Atlet Aktif; Latihan Mental; Systematic Literature Review

Athletic performance depends on physical, technical, and mental preparation, yet findings on the benefits of imagery training remain mixed. This study aimed to synthesize evidence on the application of imagery training to support sport performance among active athletes, focusing on measurable performance outcomes and differences in training delivery. A systematic literature review was conducted by searching seven literature sources, selecting studies according to predefined criteria, and applying descriptive and thematic synthesis. Of 1,115 initial records, 19 articles met the eligibility criteria. The synthesis produced 38 initial codes and 15 subthemes grouped into four themes: sport-specific skills, physical performance, implementation differences, and inconsistent effectiveness. Findings indicate that imagery training may improve sport-specific skills, including shooting accuracy, serving, and decision-making, and may support certain physical abilities, such as strength, power, and agility under specific training conditions. However, results were not consistent across studies, and improvements within intervention groups did not always significantly exceed those in control groups. Differences in imagery techniques, training frequency, athlete characteristics, and performance measures were associated with this variation. The review suggests that imagery training can complement physical practice, provided its delivery and evaluation are tailored to athletes' needs and the available evidence.

Keywords: Imagery Training; Sport Performance; Active Athletes; Mental Practice; Systematic Literature Review

Novianti, A. F. (2026). Penerapan Program Imagery Training dalam Mendukung Sport Performance pada Atlet Aktif: A Systematic Literature Review. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga*, *1(3)*, 235-250. https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i3.873

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

PENDAHULUAN

Performa atlet dalam olahraga kompetitif tidak hanya ditentukan oleh kesiapan fisik dan penguasaan teknik, tetapi juga pada kemampuan atlet mempersiapkan gerakan secara mental. Atlet perlu menjaga ketepatan dan konsistensi gerakan ketika menghadapi tekanan latihan maupun pertandingan. Untuk mendukung hal tersebut, latihan fisik dan teknik dapat dilengkapi dengan latihan keterampilan psikologis sebagai bagian dari persiapan atlet (Weinberg & Gould, 2024). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *imagery training*, yaitu latihan membayangkan gerakan atau situasi olahraga secara terarah dan berulang tanpa menggantikan latihan fisik.

Manfaat *imagery training* perlu dilihat melalui perubahan *sport performance* atau performa olahraga atlet setelah mengikuti program latihan. Indikatornya dapat berbeda sesuai dengan cabang olahraganya, seperti akurasi tembakan, keberhasilan teknik, waktu tempuh, kekuatan, kelincahan, atau pengambilan keputusan dalam permainan. Mahardika et al. (2026) menjelaskan bahwa performa atlet berkaitan dengan kualitas latihan, nutrisi, adaptasi, dan pemulihan. Sementara itu, Achmad & Gemilang (2026) menunjukkan pentingnya faktor teknis, psikologis, dan kognitif dalam keterampilan *smash* bulu tangkis. Manfaat *imagery training* tidak cukup dilihat dari kepercayaan diri atau kondisi psikologis atlet saja, tetapi juga melalui hasil pengukuran performa olahraga yang sesuai.

Sejumlah penelitian menunjukkan hasil yang mendukung penerapan *imagery training*. Robin et al. (2019) menemukan adanya peningkatan *performa free throw* bola basket pada kelompok *dynamic motor imagery*, baik dengan maupun tanpa tambahan pengamatan video. Fekih, et al. (2020) melaporkan akurasi servis atlet tenis yang mengikuti latihan *motor imagery* lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol pada dua waktu pengukuran selama Ramadan. Hidayat et al. (2023) juga menemukan bahwa *imagery* memiliki pengaruh terhadap penguasaan keterampilan dasar bulu tangkis, dengan *imagery kognitif* menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan *imagery motivasional*.

Meskipun sejumlah penelitian menunjukkan hasil positif, manfaat *imagery training* tidak selalu sama pada setiap indikator performa. Iacono et al. (2021) melaporkan peningkatan indikator kekuatan pada atlet basket setelah menjalani dua protokol *motor imagery* selama masa *detraining*, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan. Sebaliknya Girginer et al. (2026) dan Prasomsri et al. (2024) menemukan bahwa perubahan performa pada kelompok *imagery* tidak menunjukkan keunggulan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut mengenai efektivitas *imagery training* dalam berbagai kondisi olahraga.

Perbedaan hasil penelitian tersebut juga perlu dipahami dengan memperhatikan bagaimana program *imagery training* diterapkan pada setiap penelitian. Dalam pelaksanaannya, latihan *imagery* dapat menggunakan perspektif visual internal atau eksternal, sensasi gerak, serta kombinasi dengan video atau self-talk. Lu et al. (2020) melaporkan bahwa kedua perspektif visual meningkatkan akurasi

tembakan bola basket dibandingkan kelompok kontrol, tetapi tidak terdapat perbedaan signifikan di antara keduanya. Selain itu, durasi, frekuensi latihan, dan kemampuan membayangkan gerakan (*imagery ability*) perlu diperhatikan agar efektivitas program dinilai berdasarkan perubahan performa olahraga yang terukur, bukan hanya kemampuan atlet dalam membayangkan gerakan.

Beberapa tinjauan sistematis sebelumnya telah membahas penerapan *imagery training* terhadap performa atlet, tetapi memiliki fokus kajian yang berbeda. Deng et al. (2024) menemukan bahwa *motor imagery* dapat meningkatkan akurasi dan teknik servis, tetapi tidak menunjukkan manfaat yang sama terhadap kecepatan servis dan akurasi pengembalian bola, dengan tingkat kepastian bukti yang masih tergolong rendah hingga sangat rendah. Sementara itu, Liu et al. (2025) juga menemukan bahwa latihan *imagery* secara umum memberikan pengaruh positif terhadap performa atlet. Meskipun demikian, masih terdapat ruang untuk menelaah lebih lanjut mengenai bentuk penerapan *imagery training* secara berulang, indikator performa yang diukur, serta perbedaan hasil penelitian yang positif maupun tidak signifikan pada atlet aktif. Hal ini menjadi celah penelitian yang ingin dijawab melalui kajian ini.

Perbedaan bentuk latihan, jenis olahraga, dan hasil pengukuran tersebut menunjukkan perlunya kajian yang dapat menggabungkan berbagai temuan secara sistematis. Melalui *systematic literature review* (SLR), penelitian terdahulu dapat ditelusuri, dipilih, dan dianalisis berdasarkan kriteria yang jelas untuk melihat pola serta perbedaan hasilnya, baik temuan yang menunjukkan peningkatan performa maupun yang tidak signifikan. Proses kajian mengacu pada pedoman PRISMA 2020 untuk mendukung pelaporan yang transparan (Page et al., 2021).

Penelitian ini berfokus pada atlet atau pemain olahraga yang masih aktif berlatih dan mengikuti program *imagery training* secara terstruktur dan berulang selama minimal dua minggu, dengan indikator *sport performance* yang terukur, seperti akurasi, penguasaan keterampilan teknik, pengambilan keputusan taktis, kekuatan, *power*, kecepatan, dan kelincahan. Hasil psikologis hanya digunakan sebagai informasi pendukung, bukan sebagai ukuran utama performa olahraga. Melalui fokus tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai penerapan *imagery training* dalam berbagai kondisi latihan, tanpa menyimpulkan bahwa satu bentuk latihan selalu paling efektif bagi semua atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menyintesis hasil penerapan program *imagery training* dalam mendukung *sport performance* pada atlet aktif. Penelitian ini berfokus pada dua pertanyaan penelitian yaitu: (1) bagaimana hasil penerapan *imagery training* terhadap keterampilan olahraga dan performa fisik atlet yang terukur? dan (2) bagaimana perbedaan bentuk serta pelaksanaan *imagery training* berkaitan dengan variasi hasil, termasuk temuan yang tidak menunjukkan keunggulan signifikan?

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan berbagai temuan berdasarkan bentuk latihan, indikator performa, dan perbedaan hasil antarpenelitian, baik yang menunjukkan peningkatan maupun yang tidak signifikan. Secara teoretis, kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pola dan keterbatasan hasil penelitian *imagery training*. Secara praktis, hasil kajian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi atlet dan pelatih dalam memilih serta mengevaluasi latihan mental sesuai kebutuhan dan target performa olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, menyeleksi, dan menyintesis penelitian terdahulu mengenai penerapan program *imagery training* dalam mendukung *sport performance* pada atlet aktif. Pendekatan ini digunakan untuk memahami hasil penerapan latihan *imagery* pada berbagai cabang olahraga. Pelaporan penelitian ini mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 agar proses pencarian, seleksi, dan penyajian artikel dapat dijelaskan secara transparan (Page et al., 2021).

Penelusuran literatur dilakukan melalui tujuh sumber, yaitu *PubMed, Scopus, ScienceDirect, Wiley Online Library, SpringerLink, Taylor & Francis,* dan *Springer Nature*. Berdasarkan log pencarian, ketujuh sumber tersebut menghasilkan 1.115 rekaman awal. Strategi pencarian disusun berdasarkan kerangka PICO (*Population, Intervention, Comparator, Outcome*) menggunakan kata kunci utama *athlete, imagery training,* dan *sport performance*. Strategi pencarian menggunakan operator Boolean *OR* untuk menggabungkan istilah yang memiliki makna serupa dan *AND* untuk menghubungkan konsep penelitian. Tanda kutip digunakan untuk mencari frasa tertentu, sedangkan tanda bintang (*) digunakan untuk mencakup variasi kata.

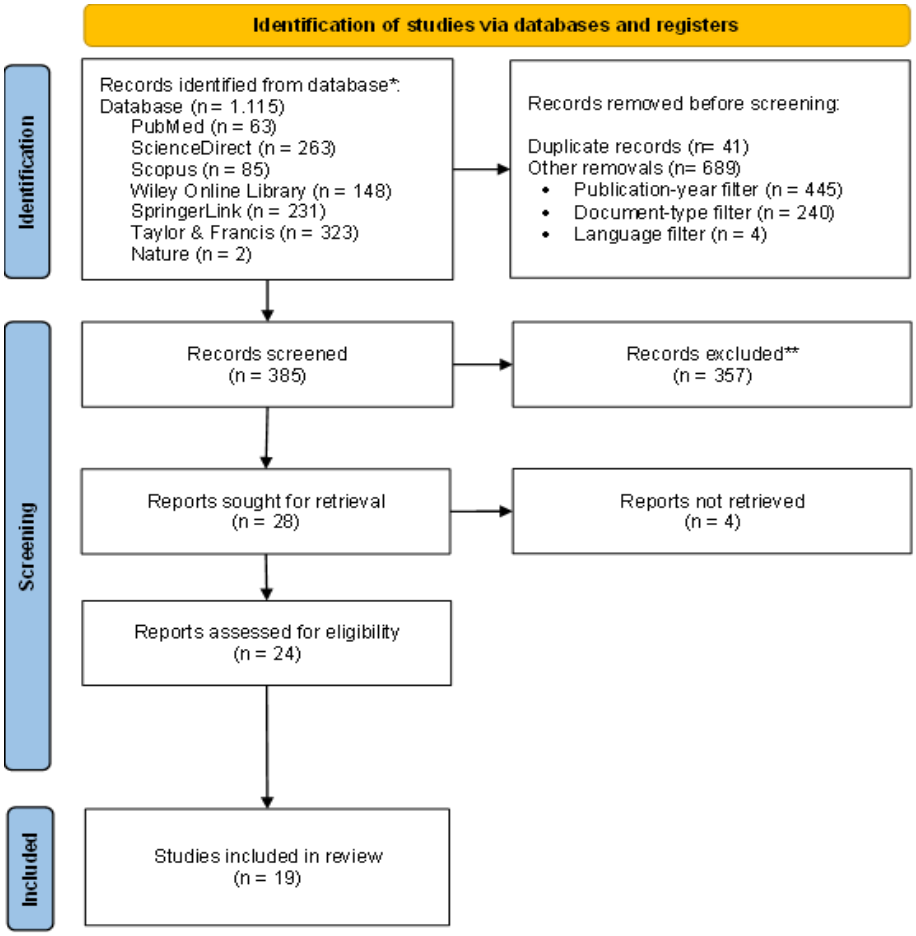
Rumusan dasar *search string* yang digunakan adalah: *(athlete* OR player* OR sportsperson* OR competitor* OR "sports participant*") AND ("imagery training" OR "imagery practice" OR "mental imagery" OR "motor imagery" OR "mental practice" OR visualization OR visualisation) AND ("sport performance" OR "sports performance" OR "athletic performance" OR "sport-specific performance" OR "performance outcome*" OR "performance improvement"). Search string* tersebut disesuaikan dengan fitur dan ketentuan pencarian pada masing-masing database.

Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan berdasarkan kerangka PICO untuk memastikan penelitian yang dipilih sesuai dengan tujuan kajian. Kriteria tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian

Komponen	Kriteria inklusi	Kriteria eksklusi
Population	Atlet atau pemain olahraga yang masih aktif berlatih secara teratur, dari berbagai tingkat kemampuan dan cabang olahraga.	Peserta nonatlet, mantan atlet tidak aktif, atau status olahraga tidak jelas.
Intervention	Latihan *imagery* terstruktur dan berulang minimal dua minggu, dengan prosedur yang dapat diidentifikasi.	Hanya mengukur *imagery ability*, latihan sesaat, atau komponen *imagery* tidak jelas.
Comparator	Kelompok kontrol, latihan rutin, atau pengukuran sebelum dan sesudah intervensi.	Tidak tersedia informasi untuk menilai perubahan performa.
Outcome	Minimal satu indikator performa olahraga yang terukur.	Hanya mengukur aspek psikologis atau fisiologis tanpa indikator performa olahraga.

Proses seleksi dilakukan melalui identifikasi artikel, pemeriksaan sebelum penyaringan, seleksi judul dan abstrak, serta penilaian teks lengkap berdasarkan kriteria kelayakan. Dari 1.115 rekaman awal, sebanyak 385 masuk tahap *screening*. Sebanyak 357 dikeluarkan sehingga 28 artikel dilanjutkan ke tahap penelusuran teks lengkap. Empat artikel tidak berhasil diperoleh, sedangkan 24 artikel dinilai berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penilaian mengeluarkan lima artikel, sehingga diperoleh 19 artikel final untuk dianalisis. Rincian seleksi disajikan melalui diagram PRISMA 2020.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA 2020

Data dari 19 artikel diekstraksi menggunakan matriks yang mencatat penulis dan tahun, populasi dan cabang olahraga, jenis intervensi dan dosis, instrumen ukur psikologis, serta temuan utama. Kutipan hasil dan statistik penting juga dicatat berdasarkan artikel aslinya.

Analisis data dilakukan melalui sintesis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik umum penelitian, serta sintesis tematis untuk mengelompokkan temuan berdasarkan kesamaan makna sehingga dapat diperoleh pola hasil penelitian. Analisis menghasilkan 38 kode awal, 15 subtema, dan empat tema utama, yaitu *imagery* dan eksekusi keterampilan spesifik olahraga, *imagery* dan performa fisik dalam konteks latihan tertentu, variasi respons berdasarkan bentuk dan pelaksanaan *imagery training*, serta ketidakseragaman efektivitas *imagery* terhadap *sport performance*. Hasil sintesis disajikan dengan memperhatikan temuan positif maupun tidak signifikan. Karena penelitian ini menggunakan data sekunder dari artikel ilmiah yang telah dipublikasikan, penelitian tidak memerlukan persetujuan etik baru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Seleksi Artikel

Penelusuran literatur melalui 7 *database* menghasilkan 1.115 rekaman awal, dengan 385 rekaman dilanjutkan ke tahap *screening*. Setelah 357 artikel dikeluarkan, sebanyak 28 artikel ditelusuri teks lengkapnya. Dari jumlah tersebut, 4 artikel tidak berhasil diperoleh dan 5 artikel dikeluarkan setelah penilaian kelayakan. Dengan demikian, diperoleh 19 artikel final untuk dianalisis.

Karakteristik Artikel Terpilih

Sebanyak 19 artikel terpilih menunjukkan karakteristik yang beragam, meliputi populasi dan cabang olahraga atlet, bentuk serta dosis intervensi imagery training, instrumen pengukuran, dan temuan utama penelitian. Ringkasan hasil ekstraksi data disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Matriks Ekstraksi Artikel Terpilih

Penulis & Tahun	Populasi & Cabor Atlet	Jenis Intervensi & Dosis	Instrumen Ukur Psikologis	Temuan Utama
Guillot et al. (2022)	28 atlet golf	IVI, EVI, KI pada *swing golf*; total 12 minggu	*Movement Imagery Questionnaire-3* (MIQ-3f)	Akurasi *swing golf* meningkat, tanpa menggunakan kontrol paralel.
Robin et al. (2019)	36 pemain basket	*Dynamic MI* ± video; 5 minggu sesi	*Skala vividness imagery*	*Free throw* & tes *Evan Fournier* meningkat; tambahan video tidak lebih unggul.
Fazel et al. (2022)	5 atlet basket	*Progressive imagery* bertahap; ±3 sesi/minggu	*Sport Imagery Ability Measure* (SIAM) & wawancara	*Free throw* meningkat; 2 pemain terbaik pada fase C, bukan D.
Itoh et al. (2022)	40 pemain basket	*Guided multisensory FTS*; 4 minggu, 3-5 sesi/minggu	*Sport Imagery Ability Measure* (SIAM) & rating *imagery*	Kelompok 4 sesi/minggu unggul pada *post-test* dan retensi ($p <$ 0,05).

Lu et al. (2020)	49 pemain basket	IVI/EVI; 8 minggu, 2 sesi/minggu	MIQ-R (kemampuan *imagery* awal)	Akurasi tembakan meningkat; IVI dan EVI tidak berbeda signifikan.
Fekih, Zguira, Koubaa, Masmoudi, et al. (2020)	38 atlet tenis	*Motor imagery* servis tenis; 4 minggu	*Movement Imagery Questionnaire–Revised Second Version* (MIQ-RS)	Akurasi, kecepatan, dan performa servis meningkat dibandingkan kontrol.
Prasomsri et al. (2024)	48 pemain sepak bola	MI + video; 2 minggu, 6 sesi/minggu	MIQ-3	Kecepatan dan kelincahan meningkat; perbedaan antarkelompok tidak signifikan.
Iacono et al. (2021)	30 pemain basket	MI 85%1RM/OPL; 6 minggu	KVIQ (*Kinesthetic and Visual Imagery Questionnaire*)	Kekuatan dan *power* meningkat 2–9% selama *detraining*; kontrol menurun.
Volgemute et al. (2025)	9 atlet *alpine skiing*.	*Guided imagery*; 6 bulan, 47 sesi	SIAQ (*Sport Imagery Ability Questionnaire*)	Selisih waktu slalom berubah signifikan; tanpa kontrol paralel.
Fekih, Zguira, Koubaa, Ghariani, et al. (2020)	27 atlet tenis	*Motor imagery*; 4 minggu, 3 sesi/minggu	*Movement Imagery Questionnaire–Revised Second Version* (MIQ-RS)	Penurunan kelincahan dan kecepatan selama Ramadan lebih kecil dibandingkan kontrol.
Rhodes & Leach (2026)	38 pemain tenis	FIT *multisensory*/IVI; 6 minggu	Psi-Q & MIQ-3	Akurasi servis meningkat; FIT menghasilkan peningkatan terbesar.
Hidayat et al. (2023)	80 atlet bulu tangkis	*Imagery* + *self-talk*; 8 minggu	*Self-Confidence Scale* (SCS)	Keterampilan meningkat; *cognitive imagery* lebih unggul daripada *motivational imagery*.
Sta et al. (2026)	45 pesepak bola	MI berprinsip PETTLEP ± kontraksi; 12 minggu	Tidak dilaporkan	Lompatan dan kekuatan meningkat; tidak semua perbandingan signifikan.
Upadhyay et al. (2025)	40 pemain *handball*	*Imagery* ± *self-talk*; 6–8 minggu	Tidak dilaporkan	Kombinasi menghasilkan skor *jump-shoot* tertinggi ($p < 0{,}001$).
Girginer et al. (2026)	19 perenang remaja	*Imagery* + pernapasan ritmis; 10 minggu	*Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ)	Waktu renang membaik pada kedua kelompok; perbedaan performa renang tidak signifikan.
Daneshfar et al. (2022)	13 pembalap BMX	*Motor imagery*; 4 minggu/kondisi	MIQ-3	*Peak power* meningkat; waktu finis tidak signifikan.
Robin et al. (2024)	33 pemain tenis	*External visual imagery* pra-servis; 24 sesi	*MIQ-C*	Keberhasilan servis meningkat; *good imagers* lebih cepat, kecepatan servis tidak konsisten.
Fortes et al. (2020)	33 atlet bola voli	*Cognitive-general imagery passing*; 8 minggu	Tidak dilaporkan	Pengambilan keputusan *passing* meningkat ($p \leq 0{,}01$).
Ng et al. (2025)	75 atlet *squash*	*Workshop imagery* berbasis aplikasi; 12 minggu	*Sport Imagery Questionnaire* (SIQ)	Lima keterampilan pukulan meningkat ($p < 0{,}001$) dan bertahan saat *follow-up*.

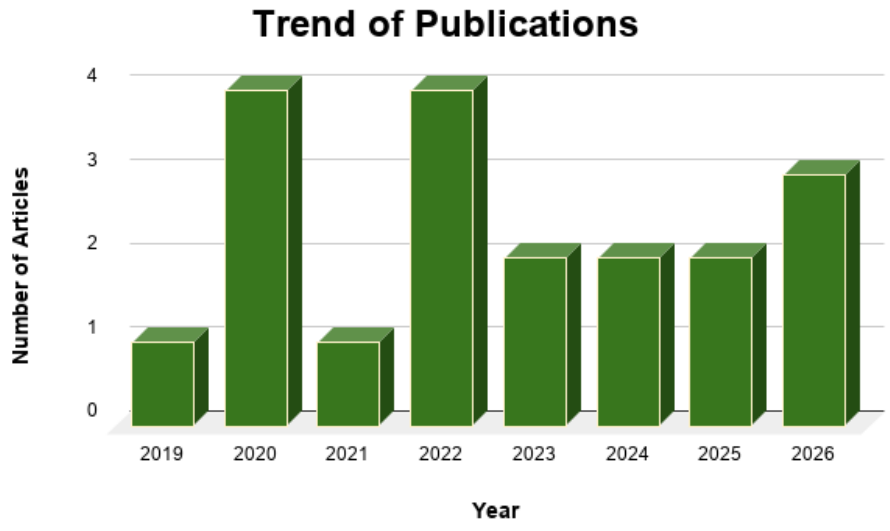
Sintesis Deskriptif

Dari 19 artikel, *PubMed* menyumbang 6 artikel (31,58%), *ScienceDirect* sebanyak 5 artikel (26,32%), *Taylor & Francis* 4 artikel (21,05%), *Scopus* 3 artikel (15,79%), dan *Springer Nature* 1 artikel (5,26%). Distribusi ini menggambarkan sumber ditemukannya artikel yang dianalisis, bukan perbandingan kualitas antar *database*.



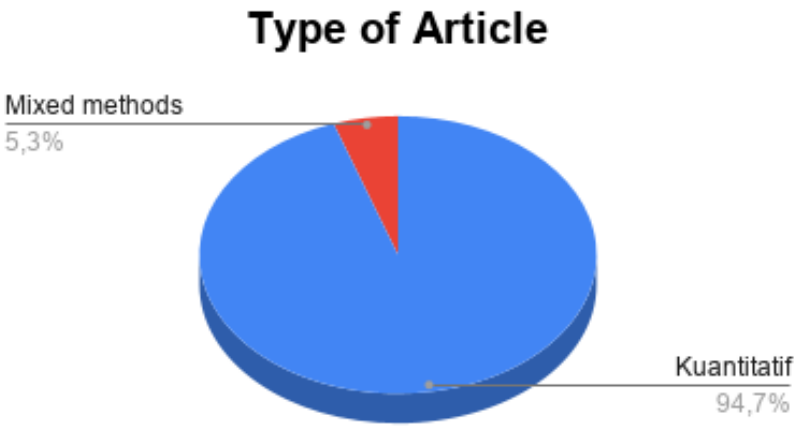
Gambar 2. Distribusi Artikel Berdasarkan Database

Artikel yang dianalisis diterbitkan pada periode tahun 2019–2026, dengan jumlah publikasi tertinggi pada tahun 2020 dan 2022, masing-masing sebanyak 4 artikel (21,05%). Sementara itu, tahun 2026 mencatat 3 artikel (15,79%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa jumlah publikasi masih berfluktuasi setiap tahunnya.



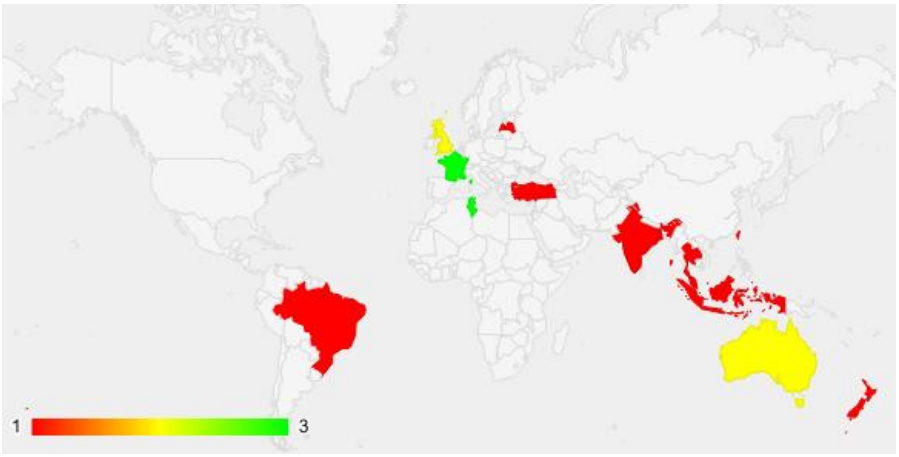
Gambar 3. Distribusi Artikel Berdasarkan Tahun Publikasi

Berdasarkan pendekatan penelitian, sebanyak 18 artikel (94,74%) menggunakan metode kuantitatif, sedangkan 1 artikel (5,26%) menggunakan *mixed methods*. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian mengenai *imagery training* dalam mendukung *sport performance* didominasi oleh pendekatan kuantitatif.

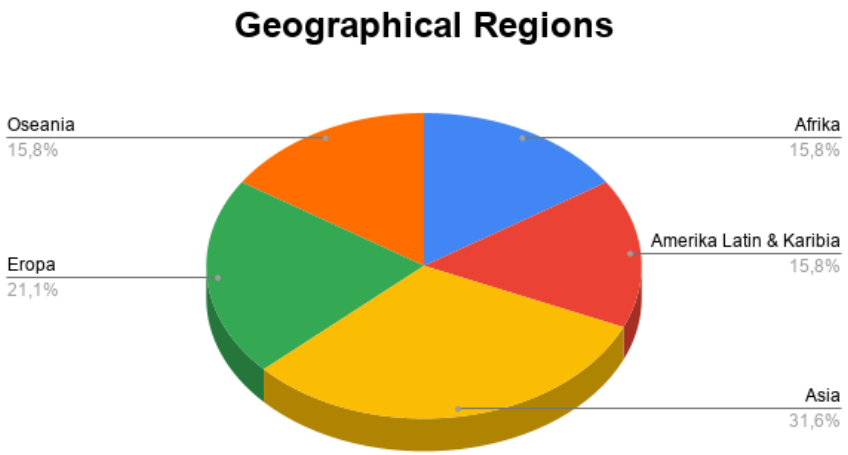


Gambar 4. Distribusi Artikel Berdasarkan Pendekatan Penelitian

Sebanyak 19 artikel berasal dari 13 negara, dengan jumlah terbanyak dari Prancis dan Tunisia, masing-masing 3 artikel. Berdasarkan wilayah geografis, Asia mendominasi dengan 6 artikel (31,58%), diikuti Eropa sebanyak 4 artikel (21,05%), sedangkan Afrika, Oseania, serta Amerika Latin dan Karibia masing-masing 3 artikel (15,79%). Distribusi wilayah dan peta sebaran negara disajikan pada Gambar 5 dan 6, dengan studi di Guadeloupe dikelompokkan ke wilayah Karibia.

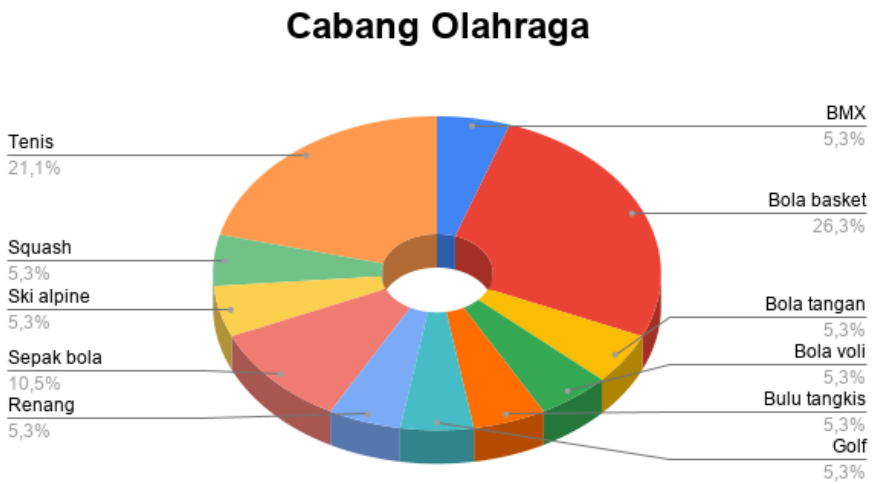


Gambar 5. Peta Sebaran Negara Artikel Terpilih



Gambar 6. Distribusi Artikel Berdasarkan Wilayah Geografis

Penelitian dalam kajian ini mencakup 11 cabang olahraga. Bola basket menjadi cabang yang paling sering diteliti dengan 5 artikel (26,32%), diikuti tenis sebanyak 4 artikel (21,05%) dan sepak bola 2 artikel (10,53%). Sementara itu, 8 cabang olahraga lainnya masing-masing hanya diwakili oleh 1 artikel. Distribusi artikel berdasarkan cabang olahraga disajikan pada Gambar 7.



Gambar 7. Distribusi Artikel Berdasarkan Cabang Olahraga

Sintesis Tematis dan Analitis

Sintesis tematis terhadap 19 artikel menghasilkan 38 kode awal yang dikelompokkan menjadi 15 subtema dan 4 tema utama. Pengelompokan dilakukan berdasarkan kesamaan serta perbedaan temuan mengenai penerapan *imagery training* dalam mendukung *sport performance* pada atlet aktif. Ringkasan hasil sintesis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Sintesis Tematis

Tema Utama	Subtema	Pola Temuan
T1. *Imagery* dan Eksekusi Keterampilan Spesifik Olahraga	S01. Akurasi dan keberhasilan eksekusi keterampilan olahraga	Peningkatan akurasi *free throw* dan servis
	S02. Perubahan penguasaan keterampilan teknik olahraga	Peningkatan *putting* dan penguasaan keterampilan bulu tangkis.
	S03. Respons pengambilan keputusan taktis dalam permainan	Peningkatan keputusan *passing* bola voli.
T2. *Imagery* dan Performa Fisik dalam Konteks Latihan Tertentu	S04. Respons kekuatan dan *power* selama *detraining*	Kekuatan dan *power* dapat dipertahankan atau meningkat.
	S05. Perubahan performa lompatan dan daya ledak otot	Peningkatan indikator lompatan dan *peak power*.
	S06. Respons kelincahan dan kecepatan perubahan arah	Penurunan performa selama Ramadan lebih kecil pada kelompok *imagery*.
T3. Variasi Respons Berdasarkan Bentuk	S07. Perspektif visual, kinestetik, dan fungsi kognitif	Beberapa bentuk *imagery* efektif; tidak selalu ada bentuk yang paling unggul.

dan Pelaksanaan *Imagery Training*	S08. *Imagery* tunggal dan kombinasi teknik pendamping	Kombinasi *self-talk* dapat membantu, tetapi tambahan video tidak selalu unggul.
	S09. Frekuensi latihan dan retensi keterampilan	Frekuensi latihan dan retensi menunjukkan respons berbeda.
	S10. Pendekatan terstruktur dan teknologi	FIT dan aplikasi *imagery* mendukung peningkatan keterampilan.
T4. Ketidakseragaman Efektivitas *Imagery* terhadap *Sport Performance*	S11. Perbedaan efektivitas antarkelompok dan uji statistik	Perubahan performa tidak selalu berbeda signifikan dari kontrol.
	S12. Respons waktu dan kecepatan	Peningkatan pada indikator lain tidak selalu diikuti perbaikan waktu.
	S13. Fluktuasi performa selama intervensi	Performa dapat berubah antarfase; beberapa kontrol relatif stagnan.
	S14. Variasi selisih waktu slalom	Perubahan selisih waktu belum memastikan efektivitas intervensi.
	S15. Outcome psikologis sebagai pendukung	Ketangguhan mental meningkat, tetapi performa olahraga tidak selalu meningkat signifikan

Berdasarkan Tabel 3, tema pertama menunjukkan kecenderungan peningkatan keterampilan spesifik olahraga, terutama akurasi, penguasaan teknik, dan pengambilan keputusan taktis. Tema kedua memperlihatkan manfaat *imagery training* pada beberapa indikator fisik, seperti kekuatan, daya ledak, dan kelincahan dalam kondisi latihan tertentu. Tema ketiga menunjukkan adanya variasi hasil berdasarkan bentuk *imagery*, kombinasi teknik, frekuensi latihan, dan penggunaan teknologi. Sementara itu, tema keempat menunjukkan bahwa peningkatan performa tidak selalu signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan pada satu indikator juga tidak selalu diikuti perbaikan indikator lainnya. Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa *imagery training* berpotensi membantu meningkatkan keterampilan olahraga dan beberapa kemampuan fisik atlet. Namun, hasilnya belum selalu sama pada setiap penelitian karena terdapat perbedaan bentuk latihan, kondisi atlet, dan aspek performa yang diukur.

Pembahasan

Hasil tinjauan terhadap 19 artikel menunjukkan bahwa *imagery training* berpotensi mendukung *sport performance*, terutama pada keterampilan spesifik olahraga dan beberapa kemampuan fisik. Namun, hasilnya belum sepenuhnya konsisten karena terdapat perbedaan bentuk latihan, karakteristik atlet, kondisi pelaksanaan, dan indikator performa yang digunakan. Temuan ini sejalan dengan Liu et al. (2025) yang menunjukkan bahwa imagery dapat meningkatkan performa atlet, meskipun manfaatnya berbeda menurut jenis latihan dan aspek yang diukur.

Penerapan *Imagery Training* pada Keterampilan Spesifik Olahraga

Peningkatan keterampilan yang membutuhkan ketepatan menunjukkan bahwa *imagery training* dapat membantu atlet mempersiapkan gerakan sebelum melakukannya secara langsung. Hal ini dapat dijelaskan melalui *Motor Simulation Theory*, yaitu teori yang menjelaskan bahwa membayangkan gerakan melibatkan sebagian proses mental yang juga digunakan saat melakukan gerakan sebenarnya. Hurst & Boe (2022) menjelaskan bahwa proses tersebut memungkinkan atlet melatih perencanaan gerakan tanpa harus melakukan aktivitas fisik secara langsung.

Penjelasan ini sesuai dengan peningkatan akurasi tembakan basket dan servis tenis yang ditemukan oleh Rhodes & Leach (2026) dan Robin et al. (2019). Manfaat *imagery* juga terlihat pada pengambilan keputusan *passing* bola voli, yang menunjukkan bahwa latihan mental dapat membantu atlet membayangkan situasi pertandingan dan menentukan tindakan. Temuan tersebut sejalan dengan Lindsay et al. (2023), yang menunjukkan manfaat *motor imagery* dalam pengembangan keterampilan olahraga, terutama sebagai pelengkap latihan fisik.

Peran *Imagery Training* terhadap Performa Fisik

Manfaat *imagery training* pada kemampuan fisik menunjukkan bahwa latihan mental berpotensi membantu atlet mempertahankan kesiapan gerakan ketika kondisi latihan berubah. Iacono et al. (2021) menemukan bahwa *imagery* membantu menjaga kekuatan dan *power* selama periode *detraining*. Sementara itu, Fekih, et al. (2020) menunjukkan bahwa penurunan kelincahan selama Ramadan lebih kecil pada kelompok yang mengikuti latihan imagery. Meskipun demikian, latihan *imagery* tidak dapat dianggap sebagai pengganti latihan fisik karena peningkatan kemampuan tertentu belum tentu menghasilkan peningkatan performa pertandingan secara keseluruhan. Hal ini terlihat pada Daneshfar et al. (2022), yang menemukanpeningkatan *peak power*, tetapi tidak diikuti perbaikan waktu finis BMX yang signifikan.

Pengaruh Bentuk dan Pelaksanaan *Imagery Training*

Perbedaan hasil penelitian menegaskan bahwa imagery training perlu disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan atlet. Model PETTLEP menekankan kesesuaian latihan mental dengan gerakan nyata melalui aspek fisik, lingkungan, tugas, waktu, pembelajaran, emosi, dan perspektif (Scott et al., 2022). Lu et al. (2020) menemukan bahwa perspektif visual internal dan eksternal sama-sama meningkatkan akurasi tembakan tanpa perbedaan signifikan. Kombinasi *imagery* dan *self-talk* juga menunjukkan hasil positif, sedangkan tambahan video tidak memberikan keunggulan konsisten (Upadhyay et al., 2025; Robin et al., 2019).

Frekuensi latihan dan kemampuan imagery turut menentukan respons atlet. Itoh et al. (2022) menemukan retensi yang lebih baik pada kelompok dengan empat sesi latihan per minggu. Robin et al. (2024) menunjukkan bahwa kemampuan *imagery* berkaitan dengan kebutuhan sesi latihan.

Temuan ini menegaskan bahwa tidak ada satu teknik maupun frekuensi latihan yang dapat diterapkan secara universal.

Perbedaan Efektivitas dan Kekuatan Bukti Penelitian

Efektivitas *imagery training* tidak dapat disimpulkan hanya dari peningkatan performa setelah intervensi karena perubahan tersebut juga dipengaruhi latihan rutin dan faktor lain. Pada perenang remaja, kombinasi imagery dan latihan pernapasan meningkatkan ketangguhan mental, tetapi tidak menghasilkan keunggulan performa renang yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol (Girginer et al., 2026). Temuan Volgemute et al. (2025) perlu ditafsirkan hati-hati karena tidak melibatkan kelompok kontrol paralel, sehingga kontribusi khusus intervensi belum dapat dipastikan. Meta-analisis Reinebo et al. (2024) juga menunjukkan bahwa manfaat intervensi psikologis melemah setelah studi nonacak dan pengukuran subjektif dikeluarkan. Evaluasi efektivitas harus mempertimbangkan hasil dan kualitas metodologis penelitian.

Implikasi Teoretis, Praktis, dan Keterbatasan Penelitian

Secara teoretis, temuan SLR ini konsisten dengan *Motor Simulation Theory* dan model PETTLEP, tetapi keduanya belum terbukti sebagai mekanisme universal karena sebagian besar studi mengukur performa, bukan proses yang mendasarinya. Secara praktis, *imagery training* dapat melengkapi latihan fisik melalui penyesuaian gerakan, frekuensi, dan kebutuhan atlet. Evaluasi perlu menggunakan indikator terukur, seperti akurasi servis, keberhasilan tembakan, kekuatan, atau waktu tempuh. Namun, 19 artikel yang ditelaah menunjukkan heterogenitas cabang olahraga, karakteristik atlet, durasi intervensi, dan indikator performa. Sejumlah studi juga memiliki sampel kecil, tidak menggunakan kelompok kontrol paralel, atau melaporkan metode secara terbatas. Keterbatasan ini menghambat perbandingan hasil dan penentuan protokol paling efektif serta belum cukup untuk menyimpulkan besaran manfaat secara konsisten. Imagery training berpotensi mendukung performa olahraga, tetapi penerapannya harus kontekstual.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyintesis 19 artikel mengenai penerapan program *imagery training* dalam mendukung *sport performance* pada atlet aktif. Hasil kajian menunjukkan bahwa *imagery training* berpotensi meningkatkan keterampilan spesifik olahraga, terutama akurasi gerakan, penguasaan teknik, dan pengambilan keputusan dalam permainan. Manfaat juga ditemukan pada beberapa kemampuan fisik, seperti kekuatan, *power*, lompatan, dan kelincahan, khususnya dalam kondisi latihan tertentu. Namun, hasilnya tidak selalu konsisten. Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan performa setelah latihan, tetapi tidak menemukan perbedaan yang signifikan

dibandingkan kelompok kontrol. Bentuk *imagery*, kombinasi dengan teknik lain, frekuensi latihan, dan kemampuan atlet membayangkan gerakan turut berkaitan dengan variasi hasil tersebut.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan *Motor Simulation Theory* dan model PETTLEP yang menekankan pentingnya persiapan mental serta kesesuaian latihan imagery dengan gerakan olahraga. Akan tetapi, kajian ini belum dapat memastikan mekanisme yang menjelaskan seluruh perubahan performa. Secara praktis, *imagery training* dapat digunakan sebagai pelengkap latihan fisik, dengan bentuk program dan indikator evaluasi yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet. Kajian ini terbatas oleh perbedaan cabang olahraga, karakteristik peserta, durasi intervensi, dan pengukuran performa. Sejumlah studi juga melibatkan sampel kecil atau tidak memiliki kelompok kontrol paralel. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan pembanding yang lebih kuat, jumlah peserta lebih besar, serta pengukuran performa dan tindak lanjut yang konsisten untuk menilai manfaat *imagery training* dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Apresiasi khusus diberikan kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan masukan selama penelitian. Penulis juga berterima kasih kepada keluarga, sahabat, dan rekan-rekan atas bantuan serta dukungan yang diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Seluruh kontribusi tersebut turut membantu kelancaran proses penelitian hingga penyelesaian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, S., & Gemilang, J. (2026). Strategi efektif smash dalam bulutangkis: Kajian psikologi atlet. JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga, 1(1), 1–14. https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i1.559

Daneshfar, A., Petersen, C. J., & Gahreman, D. E. (2022). The effect of 4 weeks motor imagery training on simulated BMX race performance. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 20(2), 644–660. https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1869801

Deng, N., Soh, K. G., Abdullah, B. Bin, & Huang, D. (2024). Does motor imagery training improve service performance in tennis players? A systematic review and meta-analysis. Behavioral Sciences, 14(3), 207. https://doi.org/10.3390/bs14030207

Fazel, F., Morris, T., Watt, A. P., & Maher, R. (2022). A real-world examination of progressive imagery delivery in competitive basketball. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 2(2), 106–113. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.09.002

Fekih, S., Zguira, M. S., Koubaa, A., Ghariani, I., Zguira, H., Bragazzi, N. L., & Jarraya, M. (2020). The impact of a motor imagery-based training program on agility, speed, and reaction time in a sample of young tennis athletes during Ramadan fasting: Insights and implications from a randomized, controlled experimental trial. Nutrients, 12(11), 3306. https://doi.org/10.3390/nu12113306

Fekih, S., Zguira, M. S., Koubaa, A., Masmoudi, L., Bragazzi, N. L., & Jarraya, M. (2020). Effects of motor mental imagery training on tennis service performance during the Ramadan fasting: A randomized, controlled trial. Nutrients, 12(4), 1035. https://doi.org/10.3390/nu12041035

Fortes, L. S., Freitas-Júnior, C. G., Paes, P. P., Vieira, L. F., Nascimento-Júnior, J. R. A., Lima-Júnior, D. R. A. A., & Ferreira, M. E. C. (2020). Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18(1), 120–128. https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1462229

Girginer, F. G., Besler, H. K., Seyhan, S., Soylu, C., Jourkesh, M., & Acar, G. (2026). Imagery and breathing exercises improve swimming performance, mental toughness, and coherence. Scientific Reports, 16(1), 9218. https://doi.org/10.1038/s41598-025-17977-0

Guillot, A., Debarnot, U., Monarchi-Comte, Y., & Di Rienzo, F. (2022). Questioning the transfer effect of motor imagery benefits: The neglected variable of interest. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 2(2), 91–98. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.08.001

Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. BMC Psychology, 11(1), 35. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x

Hurst, A. J., & Boe, S. G. (2022). Imagining the way forward: A review of contemporary motor imagery theory. Frontiers in Human Neuroscience, 16, 1033493. https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.1033493

Iacono, A. Dello, Ashcroft, K., & Zubac, D. (2021). Ain't just imagination! Effects of motor imagery training on strength and power performance of athletes during detraining. Medicine & Science in Sports & Exercise, 53(11), 2324–2332. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002706

Itoh, S., Morris, T., & Spittle, M. (2022). Examining the frequency variable in the imagery dose-response relationship. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 2(2), 122–130. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.06.003

Lindsay, R. S., Larkin, P., Kittel, A., & Spittle, M. (2023). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: A systematic review and meta-analysis. Physical Education and Sport Pedagogy, 28(4), 444–465. https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1991297

Liu, Y., Zhao, S., Zhang, X., Zhang, X., Liang, T., & Ning, Z. (2025). The effects of imagery practice on athletes' performance: A multilevel meta-analysis with systematic review. Behavioral Sciences, 15(5), 685. https://doi.org/10.3390/bs15050685

Lu, F. J. H., Gill, D. L., Lee, Y.-C., Chiu, Y.-H., Liu, S., & Liu, H.-Y. (2020). Effects of visualized PETTLEP imagery on the basketball 3-point shot: A comparison of internal and external perspectives. Psychology of Sport and Exercise, 51, 101765. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101765

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

Ng, J., Noh, Y.-E., Hassan, M. F., & Lim, B. H. (2025). Effects of app-based imagery training on imagery skills and technical performance in junior national squash athletes. Journal of Applied Sport Psychology, 37(2), 229–247. https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2402707

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M.,

Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Prasomsri, J., Thueman, B., Yuenyong, P., Thongnoon, C., Khophongphaibun, N., & Ariyawatcharin, S. (2024). Effectiveness of motor imagery on sports performance in football players: A randomised control trial. Hong Kong Physiotherapy Journal, 44(1), 29–37. https://doi.org/10.1142/S1013702524500021

Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson-Fröjmark, M., Rozental, A., & Lundgren, T. (2024). Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 54(2), 347–373. https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z

Rhodes, J., & Leach, A. (2026). Evaluating functional imagery training and internal visual imagery on tennis serve performance. Journal of Sport & Exercise Psychology, 48(2), 61–68. https://doi.org/10.1123/jsep.2025-0161

Robin, N., Carien, R., Taktek, K., Hatchi, V., & Dominique, L. (2024). Effects of motor imagery training on service performance in novice tennis players: The role of imagery ability. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 22(5), 1070–1082. https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2191628

Robin, N., Toussaint, L., Charles-Charlery, C., & Coudevylle, G. R. (2019). Free throw performance in non-expert basketball players: The effect of dynamic motor imagery combined with action observation. Learning and Motivation, 68, 101595. https://doi.org/10.1016/j.lmot.2019.101595

Scott, M. W., Wright, D. J., Smith, D., & Holmes, P. S. (2022). Twenty years of PETTLEP imagery: An update and new direction for simulation-based training. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 2(2), 70–79. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.07.002

Sta, N., Oranchuk, D. J., Marshall, R. P., Schwesig, R., & Chelly, M. S. (2026). Effects of motor imagery versus motor imagery combined with real muscle contraction on strength development and vertical jump performance in junior soccer players: A randomized controlled trial. Applied Sciences, 16(14), 7270. https://doi.org/10.3390/app16147270

Upadhyay, K., Phulkar, A., Yadav, S., Sharma, A., & Terang, V. (2025). Enhancing skill performing competency among handball players: Comparative effects of mental imagery, self-talk, and their combination. Physical Education Theory and Methodology, 25(6), 1371–1377. https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.6.07

Volgemute, K., Vazne, Z., & Malinauskas, R. (2025). The benefits of guided imagery on athletic performance: A mixed-methods approach. Frontiers in Psychology, 16, 1500194. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1500194

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). Foundations of sport and exercise psychology (8th ed.). Human Kinetics.