

PELATIHAN MENTAL *IMAGERY* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI PADA ATLET PANAHAN PROVINSI SULAWESI TENGAH

Kamarudin^{*1}, Hendriana Sri Rejeki¹, Addriana Bulu Baan¹, Tesa Alex Suhendra¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako

*e-mail: kama050587@gmail.com

Abstract

This community service activity is behind the importance of psychological aspects, especially concentration, in archery that demand accuracy, motor coordination, calmness, and high focus. The identification results show that athletes still have difficulty maintaining focus, are easily distributed, experience anxiety during competition, and do not yet have sufficient mental imagery skills. In addition, mental training has not been optimally integrated into the athlete coaching program. This activity aims to improve imagery mental ability as one of the psychological strategies to support the concentration of archery athletes in Central Sulawesi Province. Methods of service are carried out through preparation, coordination and observation, socialization, mental imager training, concentration training, assistance, and monitoring and evaluation stages. Participants in the event numbered 15 archery athletes and was held for three days, July 24-26, 2026, at the STQ Archery Field in Palu City. The evaluation was conducted quantitatively using pre-test and post-test to measure changes in the mental abilities of participants. The evaluation results showed an increase in the average score from 67.13 (medium category) in the pre-test to 81.40 (high category) in the post-test, or an increase of 14.27 points. Based on the category, participants in the high category increased from 2 people (13.33%) to 10 people (66.67%), while the low category decreased from 4 people (26.67%) to 0%. These results show that imagery mental training is effective in improving athletes' mental abilities and contributing to increased concentration. Regular and ongoing practice is important to strengthen athletes' psychological preparedness in the face of training and competition.

Keywords: Mental Imagery; Concentration; Archery

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh pentingnya aspek psikologis, khususnya konsentrasi, dalam olahraga panahan yang menuntut akurasi, koordinasi motorik, ketenangan, dan fokus tinggi. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa atlet masih mengalami kesulitan mempertahankan fokus, mudah terdistraksi, mengalami kecemasan saat kompetisi, serta belum memiliki keterampilan mental imagery yang memadai. Selain itu, latihan mental belum terintegrasi secara optimal dalam program pembinaan atlet. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kemampuan mental imagery sebagai salah satu strategi psikologis untuk mendukung konsentrasi atlet panahan Provinsi Sulawesi Tengah. Metode pengabdian dilaksanakan melalui tahapan persiapan, koordinasi dan observasi, sosialisasi, pelatihan mental imagery, latihan konsentrasi, pendampingan, serta monitoring dan evaluasi. Peserta kegiatan berjumlah 15 atlet panahan dan dilaksanakan selama tiga hari, 24–26 Juli 2026, di Lapangan Panahan STQ Kota Palu. Evaluasi dilakukan secara kuantitatif menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan kemampuan mental imagery peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 67,13 (kategori sedang) pada pre-test menjadi 81,40 (kategori tinggi) pada post-test, atau meningkat 14,27 poin. Berdasarkan kategori, peserta berkategori tinggi meningkat dari 2 orang (13,33%) menjadi 10 orang (66,67%), sedangkan kategori rendah menurun dari 4 orang (26,67%) menjadi 0%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan mental imagery efektif meningkatkan kemampuan mental atlet dan berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi. Penerapan latihan secara rutin dan berkelanjutan penting untuk memperkuat kesiapan psikologis atlet dalam menghadapi latihan dan kompetisi.

Kata kunci: Mental Imagery; Konsentrasi; Panahan

How to cite:

Kamaruddin, 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. <https://doi.org/10.37905/jpti.v>

Diterima : 27/08/2026
Disetujui : 13/10/2026
Dipublikasi : 15/10/2026

©2026 Kamarudin, dkk

PENDAHULUAN

Proses pembinaan olahraga prestasi diarahkan tidak hanya pada peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan teknik, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis atlet. Keberhasilan seorang atlet dalam mencapai performa optimal merupakan hasil interaksi berbagai komponen, seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Ketangguhan mental (*mental toughness*) merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan, (Hudaniah & Masturah, 2024).

Pelatihan keterampilan mental diakui secara luas penting untuk mencapai kinerja puncak dalam olahraga, yang memungkinkan para atlet untuk tetap fokus, mengelola stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, (Lange-Smith et al., 2024; Weinberg & Gould, 2018). Dalam berbagai cabang olahraga yang membutuhkan tingkat ketelitian dan akurasi tinggi, kemampuan mengendalikan pikiran, emosi, dan perhatian menjadi bagian penting dalam proses pencapaian prestasi. Karakteristik tersebut dapat ditemukan pada salah satu cabang olahraga, yaitu panahan.

Seorang atlet panahan dituntut mampu melakukan serangkaian gerakan secara konsisten mulai dari tahap persiapan, posisi tubuh, menarik busur, *anchoring*, membidik sasaran, melakukan release, hingga *follow-through*. Seluruh tahapan tersebut membutuhkan koordinasi gerak yang baik dan kemampuan mempertahankan perhatian terhadap tugas yang sedang dilakukan. Gangguan terhadap konsentrasi dapat menyebabkan perubahan pada pola gerakan dan berdampak terhadap ketepatan tembakan.

Aspek konsentrasi memiliki posisi yang sangat penting dalam olahraga panahan. Panahan adalah jenis olahraga yang bergantung pada akurasi, yang memerlukan konsentrasi, (Sholikhin et al., 2019). Stimulus internal dapat berupa rasa cemas, ketegangan, keraguan, dan pikiran negatif. Sementara itu, stimulus eksternal dapat berupa suara, kondisi lingkungan, kehadiran penonton, maupun tekanan kompetisi. Apabila atlet tidak memiliki kemampuan mengendalikan perhatian secara baik, kondisi tersebut dapat mengganggu pelaksanaan teknik dan menurunkan kualitas performa.

Hasil identifikasi awal bersama mitra menunjukkan bahwa pembinaan atlet panahan di Provinsi Sulawesi Tengah telah dilakukan secara rutin, terutama melalui latihan teknik dan fisik. Namun, pengembangan keterampilan mental belum memperoleh perhatian yang optimal dalam program latihan. Seorang atlet panahan tidak hanya bergantung pada kekuatan dan kondisi fisiknya, tetapi juga psikologinya, terutama fokus dan kontrol mental. Dalam olahraga, aspek

mental diperkirakan mencakup sekitar 90–95 persen dari keseluruhan komponen yang berperan dalam pencapaian prestasi, (Komarudin, 2015). Beberapa atlet masih mengalami kesulitan mempertahankan fokus, mudah terdistraksi, kehilangan konsentrasi ketika melakukan serangkaian tembakan, dan mengalami kecemasan ketika menghadapi situasi kompetitif. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penguatan aspek psikologis sebagai bagian dari pembinaan atlet secara menyeluruh.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam pengembangan keterampilan psikologis atlet adalah mental *imagery*. *Imagery* merupakan bentuk simulasi yang aktual, (Riyadi et al., 2019). Pelatihan mental *imagery* berpotensi menjadi salah satu bentuk intervensi pendukung yang penting dalam membantu mempertahankan fungsi otot serta meminimalkan penurunan kemampuan fisik pada pasien dan atlet yang mengalami cedera, (Alenezi et al., 2023).

Sebagai salah satu bentuk latihan mental, mental *imagery* telah banyak diterapkan dalam kegiatan pengembangan dan pembinaan olahraga maupun dalam berbagai bidang lainnya, (Budnik-Przybylska et al., 2024). Mental *imagery* merupakan proses membentuk dan menggunakan gambaran mental mengenai gerakan, situasi, atau pengalaman tertentu. Dalam konteks olahraga, *imagery* memungkinkan atlet untuk membayangkan secara sistematis pelaksanaan suatu keterampilan, situasi pertandingan, maupun respons yang diharapkan ketika menghadapi tekanan.

Melalui pelaksanaan latihan *imagery*, kesempatan diberikan kepada atlet untuk melakukan simulasi mental terhadap keterampilan yang akan dilaksanakan. *Imagery* melibatkan seluruh panca indera untuk membayangkan suatu gerakan atau situasi tertentu, baik yang pernah atau belum pernah terjadi, (Akbar et al., 2019). Atlet panahan dapat membayangkan urutan gerakan mulai dari posisi awal hingga anak panah mengenai sasaran. Proses tersebut dapat membantu atlet mengembangkan perhatian terhadap komponen penting dalam gerakan dan mempersiapkan respons psikologis yang lebih baik. Pada tahap awal pengembangan atlet, pelatihan mental *imagery*, sangat baik terutama untuk membantu proses pembelajaran teknis yang lebih efektif, (Weinberg & Gould, 2019).

Kegiatan terdahulu juga menunjukkan bahwa *imagery* memiliki hubungan dengan peningkatan kemampuan psikologis dan performa olahraga. Latihan *imagery* dapat memberikan pengaruh terhadap konsentrasi dan keterampilan olahraga, (Riyadi et al., 2019). Sementara itu, penerapan latihan psikologis yang dipadukan dengan *imagery* dapat memberikan dampak terhadap konsentrasi dan ketepatan dalam olahraga panahan, (Sholikhin et al., 2019). Program latihan fisik yang terlalu mengandalkan lari jarak jauh atau latihan kekuatan dengan istirahat penuh tidak akan membekali atlet panahan dengan daya tahan anaerobik yang mereka butuhkan, (Suardika et al., 2026).

Kegiatan pengabdian ini merupakan bentuk diseminasi hasil penelitian dan penerapan ilmu pengetahuan dalam pembinaan olahraga. Sasaran kegiatan adalah atlet panahan Provinsi Sulawesi Tengah yang membutuhkan alternatif pendekatan latihan mental untuk mendukung program pembinaan yang telah berjalan. Permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah rendahnya perhatian terhadap latihan mental, terbatasnya pemahaman atlet mengenai teknik mental *imagery*, serta belum tersedianya pola latihan mental yang dapat diterapkan secara terstruktur dalam kegiatan latihan rutin.

Kondisi mitra tersebut menjadi dasar penting dilaksanakannya pelatihan mental *imagery* sebagai bagian dari upaya penguatan pembinaan atlet. Kegiatan pengabdian dilaksanakan terhadap 15 atlet panahan Provinsi Sulawesi Tengah selama tiga hari, yaitu 24–26 Juli 2026, di Lapangan Panahan STQ Kota Palu. Pelaksanaan kegiatan dirancang tidak hanya dalam bentuk penyampaian materi, tetapi juga melalui demonstrasi, praktik, latihan konsentrasi, dan pendampingan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mental *imagery* atlet panahan sebagai salah satu strategi psikologis yang mendukung kemampuan konsentrasi. Secara khusus, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman atlet mengenai pentingnya latihan mental, meningkatkan kemampuan melakukan *imagery* secara terstruktur, serta mendorong penerapan latihan mental sebagai bagian dari program pembinaan panahan di Provinsi Sulawesi Tengah.

METODE

Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis dan terintegrasi untuk menjawab permasalahan spesifik yang dihadapi oleh mitra, yaitu Panahan Sulawesi Tengah. Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) Provinsi Sulawesi Tengah adalah organisasi olahraga yang berfungsi untuk membina, mengembangkan, dan meningkatkan prestasi olahraga panahan di provinsi tersebut. Sebagai organisasi olahraga tingkat provinsi, PERPANI Sulawesi Tengah bertanggung jawab untuk mengatur pembinaan atlet, pelatih, wasit, juri, klub, dan pengurus kabupaten/kota. PERPANI juga mempersiapkan atlet untuk berpartisipasi dalam berbagai kejuaraan nasional. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan multidisipliner, sehingga mampu memberikan dampak yang komprehensif dan berkelanjutan.

Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

Mitra, dalam hal ini pihak atlet dan Perpani Sulawesi Tengah, berperan aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Partisipasi mitra meliputi:

1. Menyediakan fasilitas dan sarana pendukung kegiatan
2. Mengkoordinasikan keikutsertaan para atlet panahan

3. Terlibat dalam proses identifikasi kebutuhan dan penyusunan program
 4. Mendukung pelaksanaan kegiatan edukasi dan pendampingan
 5. Berperan aktif dalam keberlanjutan program melalui penerapan program latihan *imagery*
- Keterlibatan aktif mitra ini menjadi kunci keberhasilan program karena menciptakan rasa memiliki (*sense of ownership*) terhadap kegiatan yang dilaksanakan.

Peran dan Tugas Tim Pengabdian

Tim pengabdian dibentuk dengan melibatkan dengan memperhatikan kompetensi sesuai bidang keahlian masing-masing. Pembagian tugas dilakukan sebagai berikut:

Tabel 1. Uraian Tugas Tim Pengabdian

No	Peran	Uraian Tugas	Sasaran
1.	Ketua	Mengkoordinasikan seluruh kegiatan, menjalin komunikasi dengan mitra, serta bertanggung jawab atas pelaporan kegiatan Menyusun materi tentang mental Imagery bagi Atlet Panahan	PEPRANI Sulawesi Tengah
2.	Anggota	Memberikan penyuluhan terkait mental Imagery bagi Atlet Panahan Mengelola kegiatan sosialisasi dan pelatihan	Atlet dan PEPRANI Sulawesi Tengah

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* serta perubahan distribusi kategori kemampuan peserta. Rentang skor yang digunakan adalah kategori rendah pada skor 0–60, kategori sedang pada skor 61–80, dan kategori tinggi pada skor 81–100.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema “Pelatihan Mental *Imagery* untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Atlet Panahan Provinsi Sulawesi Tengah” telah dilaksanakan pada Jumat–Minggu, 24–26 Juli 2026, bertempat di Lapangan Panahan STQ Kota Palu, Sulawesi Tengah. Pemilihan 15 atlet panahan sebagai peserta PkM didasarkan pada pentingnya aspek mental *imagery* pada olahraga panahan, yang membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan emosi dengan baik selama latihan dan pertandingan.

Kegiatan berlangsung selama tiga hari dan mencakup penyebaran materi, pemahaman konsep dan manfaat mental *imagery*, demonstrasi dan praktik teknik mental *imagery*, dan latihan aplikasinya dalam situasi olahraga panahan. Dengan bantuan tim pelaksana, peserta juga diberi kesempatan untuk secara bertahap mempraktikkan teknik yang telah mereka pelajari. *Pretest* dan *posttest* dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur perubahan kemampuan peserta setelah pelatihan. Karena skor tes berada pada rentang 0–100, kriteria kategori yang digunakan adalah:

Tabel 2. Rentang Skor/Kategori

Rentang Skor	Kategori	Interpretasi
0–60	Rendah	Kemampuan mental <i>imagery</i> masih rendah dan perlu ditingkatkan melalui latihan
61–80	Sedang	Kemampuan mental <i>imagery</i> cukup, tetapi masih memerlukan penguatan
81–100	Tinggi	Kemampuan mental <i>imagery</i> sudah baik dan dapat mendukung konsentrasi atlet

Hasil Kemampuan Awal (*Pretest*)

Hasil *pretest* dilakukan untuk mengetahui kondisi awal kemampuan mental *imagery* peserta sebelum mengikuti kegiatan pelatihan. Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 15 peserta, diperoleh skor *pretest* dengan nilai terendah sebesar 56 dan nilai tertinggi sebesar 82. Secara keseluruhan, jumlah skor yang diperoleh seluruh peserta adalah 1.007, dengan nilai rata-rata sebesar 67,13.

Berdasarkan kategori yang tercantum dalam hasil pengukuran, sebagian besar peserta berada pada kategori sedang. Terdapat 4 peserta yang berada pada kategori rendah, 9 peserta berada pada kategori sedang, dan 2 peserta berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta pada awal kegiatan memiliki kemampuan mental *imagery* yang cukup. Namun, mereka masih membutuhkan penguatan melalui latihan yang direncanakan dan berkelanjutan.

Hasil Kemampuan Akhir (*Posttest*)

Hasil *posttest* dari 15 peserta menunjukkan skor terendah sebesar 71 dan skor tertinggi sebesar 94. Skor keseluruhan untuk semua peserta adalah 1.221, dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 81,40. Nilai rata-rata ini meningkat sebesar 14,27 poin dibandingkan dengan hasil *pretest*, yang rata-ratanya 67,13. Hasil post-test yang ditinjau berdasarkan kategori menunjukkan perbaikan, dengan rincian 10 peserta berada pada kategori tinggi, dan 5 termasuk dalam kategori sedang. Oleh karena itu, setelah pelatihan, sebagian besar peserta menunjukkan kemampuan mental *imagery* yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi awal.



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian

Berdasarkan hasil rekapitulasi perbandingan perkategori *Pretest* dan *Posttest*, terlihat adanya perubahan kemampuan mental *imagery* atlet setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 3. Rekapitulasi Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Perkategori

Kategori	<i>Pretest</i>	Persentase	<i>Posttest</i>	Persentase
Rendah	4 peserta	26,67%	0 peserta	0,00%
Sedang	9 peserta	60,00%	5 peserta	33,33%
Tinggi	2 peserta	13,33%	10 peserta	66,67%
Jumlah	15 peserta	100%	15 peserta	100%

Berdasarkan data pada tabel berikut, terlihat adanya peningkatan kemampuan mental *imagery* pada seluruh peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan, terlihat dari hasil *pretest* ke *posttest*.

Tabel 4. Rekapitulasi Perubahan Skor dari *Pretest* ke *Posttest*

Indikator	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Perubahan
Jumlah peserta	15	15	-
Skor terendah	56	71	15
Skor tertinggi	82	94	12
Jumlah skor	1.007	1.221	214
Rata-rata	67,13	81,4	14,27
Kategori rata-rata	Sedang	Tinggi	Meningkat

Berdasarkan hasil pelatihan mental *imagery* terhadap 15 peserta atlet panahan sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan, diperoleh hasil yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mental *imagery* peserta. Pada saat pre-test, skor peserta berada pada rentang 56–82, dengan skor rata-rata sebesar 67,13 yang termasuk dalam kategori sedang. Setelah diberikan pelatihan mental *imagery*, skor post-test berada pada rentang 71–94, dengan skor rata-rata meningkat menjadi 81,40 dan diklasifikasikan ke dalam kategori tinggi.

Melalui hasil yang diperoleh, dapat diidentifikasi bahwa "Pelatihan Mental *Imagery* untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Atlet Panahan Provinsi Sulawesi Tengah" sangat baik untuk diterapkan kepada atlet panahan. Hal ini penting karena mental *imagery* tidak hanya dianggap sebagai aktivitas membayangkan gerakan, tetapi juga sebagai keterampilan psikologis yang dapat digunakan untuk memperbaiki perilaku. Latihan *Imagery* dapat diterapkan dalam berbagai aspek olahraga, mulai dari mengajarkan keterampilan dasar hingga strategi permainan, (Damayanti et al., 2025). Kemampuan mental *imagery* adalah keterampilan psikologis yang dapat berbeda antara atlet satu dengan atlet yang lain.

Latihan *imagery* memberikan dampak positif pada performa atlet dan dapat dimasukkan ke dalam program latihan keterampilan mental. Selain itu, *imagery* yang digunakan secara mandiri atau dikombinasikan dengan keterampilan psikologis lainnya dapat menghasilkan hasil yang lebih baik daripada *imagery* yang digunakan secara terpisah. Dilain sisi, motorik dan pengamatan aksi dapat meningkatkan berbagai aspek kinerja atlet, meskipun metode ini dapat

bervariasi tergantung pada jenis olahraga dan protokol latihan yang digunakan, (Liu et al., 2025; Yazgan et al., 2026).

Pengalaman latihan, pertandingan, kemampuan mengendalikan perhatian, kepercayaan diri, dan kebiasaan menggunakan strategi psikologis selama latihan semuanya dapat memengaruhi kemampuan atlet untuk membentuk dan mempertahankan gambaran mental. Latihan *imagery* sangat bermanfaat dalam meningkatkan performa atlet panahan khususnya dalam bentuk, frekuensi, dan durasi latihan, (Liu et al., 2025). Oleh karena itu, peserta dari kategori rendah dan sedang menjadi dasar yang kuat untuk pelaksanaan program pelatihan mental *imagery*.

Kondisi awal ini sangat penting untuk olahraga panahan karena olahraga ini membutuhkan rutinitas gerakan, fokus pada target, kontrol perhatian, dan konsentrasi saat melakukan eksekusi. Konsentrasi adalah masalah umum yang dapat mempengaruhi kinerja atlet dalam olahraga, (Fauzi Ibrahim et al., 2024). Atlet dapat menggunakan mental *imagery* untuk menggambarkan secara sistematis seluruh proses tembakan, mulai dari persiapan, posisi tubuh, tarikan busur, membidik, pelepasan anak panah, dan *follow-through*. Oleh karena itu, pelatihan mental *imagery* meningkatkan kemampuan untuk tidak hanya "membayangkan" gerakan, tetapi juga untuk mengarahkan perhatian pada berbagai keterampilan yang relevan sehingga lebih realistis dan sesuai dengan tujuan serta memiliki manfaat yang lebih besar, (Smith et al., 2007).

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui Pelatihan Mental *Imagery* untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Atlet Panahan di Provinsi Sulawesi Tengah telah mencapai tujuan dengan baik. Selama tiga hari pelatihan, atlet dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang teknik mental *imagery*. Salah satu cara psikologis untuk membantu mereka tetap fokus selama latihan dan pertandingan adalah dengan menggunakan teknik ini.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mental *imagery* peserta setelah mengikuti pelatihan. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 67,13 (kategori sedang) pada saat *pretest* menjadi 81,40 (kategori tinggi) pada saat *posttest*, atau mengalami peningkatan sebesar 14,27 poin. Selain itu, terjadi perubahan kategori kemampuan peserta, di mana jumlah atlet pada kategori tinggi meningkat dari 2 orang (13,33%) menjadi 10 orang (66,67%), sedangkan peserta pada kategori rendah menurun dari 4 orang (26,67%) menjadi tidak ada (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan mental *imagery* efektif dalam meningkatkan kemampuan mental atlet yang berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Tadulako yang telah memberikan dukungan *financial* terhadap pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan. Selain itu, penulis juga tak lupa memberikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada mitra yaitu PERPANI Sulawesi Tengah atas kesediaan untuk menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M., F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). *Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik*. 2(2).
- Alenezi, M. M., Hayes, A., Lawrence, G. P., & Kubis, H.-P. (2023). Influence of motor imagery training on hip abductor muscle strength and bilateral transfer effect. *Frontiers in Physiology*, 14, 1188658. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1188658>
- Budnik-Przybylska, D., Makurat, F., Przybylski, J., & Morris, T. (2024). Effect of imagery training on football players. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 16(4), Article3–Article3. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.16.4.03>
- Damayanti, N. F., Rahmat, A., Ginanjar, A., & Siahaan, D. R. P. S. (2025). The Role of Imagery in Enhancing Basketball Learning: A Psychological Approach-Systematic Literature Review. *Journal of Sport Science and Fitness*, 10(2), 174–183. <https://doi.org/10.15294/jssf.v10i2.26259>
- Fauzi Ibrahim, Yadi Sunaryadi, Sagitarius, & Mulyana. (2024). Effects of imagery training on Concentration and Performance of Karate Kata Athletes based on Gender Review. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 11(2), 85–89. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v11i2.18768>
- Hudaniah, & Masturah, A., N. (2024). *Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet*. 20(2).
- Ismail, M., Kamarudin, K., & Sukrawan, N. (2024). Menonton Stand up Comedy: Pengaruhnya Terhadap Penurunan Stres Atlet Bola Voli Untad. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 16–23. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.23130>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Rosdakarya.
- Lange-Smith, S., Cabot, J., Coffee, P., Gunnell, K., & Tod, D. (2024). The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: A review of reviews. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 1012–1029. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168725>
- 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>
- Riyadi, D., Sartono, H., & Komarudin, K. (2019). Pengaruh Metode Latihan Imagery terhadap Kosentrasi dan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 43–50. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16825>
- Sholikhin, Nurkholis, N., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Progressive Muscle Relaxation dan Imagery Terhadap Konsentrasi, Tingkat Kecemasan, dan Ketepatan Memanah Jarak 8 Meter Cabang Olahraga Panahan Pada Siswa Ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim. *Jendela Olahraga*, 4(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2952>
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's All in the Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80–92. <https://doi.org/10.1080/10413200600944132>
- Suardika, I., K., Kamarudin, Anderzen, A., A., & Mile, R. (2026). *Pelatihan Periodisasi Latihan Fisik Dan Taktik 3x3 Bagi Pelatih Klub Di Bawah DPD Perbasi Gorontalo*. 5(1).

- Weinberg, R., S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology (Seventh edition)*. Human Kinetics.
- Weinberg, R., S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology(7th ed.)*. Human Kinetics. (7th ed.). Human Kinetics.
<https://books.google.co.id/books?id=ACBwDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Yazgan, E. A., Kara Kaya, B., Tiryaki, P., Atlı, E., & Cavlak, U. (2026). Effectiveness of Motor Imagery and Action Observation in Parameters of Sport Performance: A Systematic Review. *Perceptual and Motor Skills*, 133(1), 224–249.
<https://doi.org/10.1177/00315125251359760>