

**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh:
Auttarky Manaf Hadian
2106911

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
Januari, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN

Auttarky Manaf Hadian

2106911

PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing 1



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP. 197204031999031003

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing 2



Bambang Erawan, M. Pd.
NIP. 196907282001121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING**

Oleh
Auttarky Manaf Hadian

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Auttarky Manaf Hadian, 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari, 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding” beserta seluruh isinya merupakan karya tulis penulis sendiri. Pada penelitian ini tidak ada yang merupakan plagiat atau menjiplak dari karya orang lain dan penulis tidak melakukan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, penulis siap menanggung resiko/sanksi apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak terkait terhadap keaslian karya penulis ini.

Bandung, 17 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Auttarky Manaf Hadian
NIM.2106911

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah puji dan Syukur penulis haturkan kehadiran Alloh SWT, karena berkat Rahmat dan Cintanya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan mental *imagery* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding”. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu’alaihi Wasallam beserta keluarga, sahabat, yang senantiasa memberikan syafaat serta menjunjung tinggi nilai murni ajaran islam serta memberikan petunjuk atas Rahmat Alloh kepada kita selaku umatnya hingga akhir zaman. Aamiin Ya Robbal Alamin.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir dalam perkuliahan dan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Dalam proses menyelesaikan skripsi ini, penulis melewati berbagai rintangan yang selalu menghadang. Namun berkat Rohmat Alloh melalui perantara ciptaanya bantuan penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap dapat belajar lebih luas serta dalam lagi untuk menyempurnakan ilmu yang penulis didapatkan. Penulis sangat berharap kepada pembaca secara umum dan pembaca secara khusus yaitu masyarakat Kepelaatihan agar dapat memberi saran dan kritik sehingga dapat menjadikan skripsi ini lebih baik dan juga bermanfaat bagi siapapun.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bandung, 17 Januari 2025

Penulis



Auttarky Manaf Hadian
NIM.2106911

KESAN

Puji Syukur penulis panjatkan segala puji kehadirat Alloh SWT yang telah memberikan Rohmat serta Cintanya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Untuk mendapatkan gelar Sarjana, penulis menyadari penuh memiliki keterbatasan juga pengetahuan sehingga tanpa pertolongan Alloh melalui perantara ciptaannya tidaklah mungkin akan berjalan dengan baik dan menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak H. Dr. Mulyana, M.Pd. selaku ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga selalu membantu dan memudahkan penulis selama menempuh perkuliahan disini.
2. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Bapak Bambang Erawan, M.Pd. selaku pembimbing II sekaligus Wali Dosen penulis, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan benar.
3. Fierman Muwahyu Kadar yang selalu memberi dukungan penulis dan membimbing penulis dalam segi spiritual untuk tetap semangat dan memberikan doa juga motivasi untuk terus berjuang tanpa menyerah untuk dapat melewati berbagai rintangan kehidupan.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang penulis telah membantu. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang lebih kepada seluruh pihak yang telah membantu, *Aamiin*.

Bandung, 17 Januari 2025

Penulis



Auttarky Manaf Hadian
NIM.2106911

PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING

Auttarky Manaf Hadian

Email: auttarkymanafhadian@upi.edu

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas Pendidikan Indonesia
Pembimbing I : Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.
Pembimbing II : Bambang Erawan, M.Pd

ABSTRAK

Dalam dunia olahraga aspek psikologis tidak dapat dipisahkan dalam sebuah kompetisi, terdapat sebuah metode yang sering digunakan dalam olahraga kompetitif yang terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri atlet, yaitu latihan mental *imagery* karena kepercayaan diri merupakan aspek penting bagi atlet cabang olahraga pencak silat. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Imagery* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding. Metode eksperimen digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan *nonequivalent control group design* dengan melibatkan 16 atlet Pencak Silat Club Gerana. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Perlakuan 16 kali pertemuan kepada sampel secara intensif, sebelum dan setelah perlakuan sampel akan diberikan *State Sport Confidence Inventory (SSCI)* untuk mengukur tingkat kepercayaan diri. Setelah data diperoleh, dianalisis menggunakan SPSS Versi 26 menggunakan uji t. nilai t hitung sebesar 5.148 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 dan hasil untuk hasil latihan konvensional t hitung 3.479 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,010. Berdasarkan hasil uji, nilai Sig. (2-tailed) kedua perlakuan nilai Sig. < 0,05 sehingga H_0 ditolak. Untuk hasil daripada uji *Independent sampel t-test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari perlakuan yang berbeda mendapat nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan mental *imagery* dengan latihan konvensional terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa metode latihan *imagery* lebih berpengaruh secara signifikan dibanding dengan latihan konvensional terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding. Rekomendasi dari penelitian ini, untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding lebih baik menerapkan latihan *imagery* daripada latihan konvensional.

Kata Kunci: *Imagery*, Kepercayaan Diri, Pencak Silat

THE EFFECT OF MENTAL IMAGERY TRAINING ON THE SELF-CONFIDENCE OF ATHLETES IN THE SPORT OF PENCAK SILAT IN THE COMPETITION CATEGORY

Auttarky Manaf Hadian

Surel: auttarkymanafhadian@upi.edu

Sports Coaching Education Study Program

Indonesian University of Education

Advisor I: Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

Advisor II: Bambang Erawan, M.Pd

ABSTRACT

In the world of sports, psychological aspects cannot be separated from competition, there is a method that is often used in competitive sports that has been proven effective in increasing athlete self-confidence, namely mental imagery training because self-confidence is an important aspect in anything, especially for athletes in the pencak silat sport. This study aims to determine the significant effect of the Imagery training method on the self-confidence of pencak silat athletes in the trading category. The experimental method used in this study is a nonequivalent control group design involving 16 Pencak Silat Club Gerana athletes—sample selection using a purposive sampling technique. Treatment of 16 meetings to the sample intensively, before and after treatment the sample will be given the State Sport Confidence Inventory (SSCI) to measure self-confidence. After obtaining the data, it was analyzed using SPSS Version 26 using the t-test. The t value was 5.148 with a Sig value. (2-tailed) of 0.001 and the results for conventional training result t count of 3.479 with a Sig value. (2-tailed) of 0.010. Based on the test results, both treatments the Sig. (2-tailed) value of both treatments is <0.05 so that H_0 is rejected. For the results of the Independent sample t-test which aims to determine the difference in the effect of different treatments, the Sig. (2-tailed) value is $0.001 < 0.05$. So it can be stated that there is a significant difference in the effect of mental imagery training with conventional training on the self-confidence of pencak silat athletes in the competing category. This study concludes that the imagery training method has a more significant effect than conventional training in the form of relaxation and is recommended to be applied to the pencak silat sport in the competing category because it has been proven to have benefits for increasing athlete self-confidence.

Keywords: Imagery, Self-Confidence, Pencak Silat

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
KESAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Struktur Organisasi Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Definisi <i>Imagery</i>	8
2.2. Definisi Kepercayaan Diri.....	15
2.3. Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding.....	22
2.4. Penelitian yang Relevan	23
2.5. Kerangka Berpikir	25
2.6. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1. Metode Penelitian.....	29
3.2. Desain Penelitian	29
3.3. Populasi dan Sampel	31
3.4. Instrumen Penelitian.....	32
3.5. Perlakuan.....	35

3.6. Prosedur Penelitian.....	37
3.7. Analisis Data	39
BAB IV	41
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1. Temuan.....	41
4.2. Uji Normalitas	51
4.3. Uji Homogenitas.....	52
4.4. Uji t.....	52
4.5. Uji Independent	56
4.6. Pembahasan.....	57
BAB V.....	61
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	61
5.1. Simpulan.....	61
5.2 Implikasi.....	61
5.3 Keterbatasan Penelitian	61
5.4 Rekomendasi	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
Lampiran	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Usia Peraturan Pertandingan	22
Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>nonequivalent control group design</i>	30
Tabel 3.2 Kisi-Kisi <i>Instrument</i> Skala Kepercayaan Diri	32
Tabel 3.3 Sebaran Item Instrument Skala Kepercayaan Diri	33
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>SSCI</i>	33
Tabel 3.5 Hasil Uji Realibilitas Instumen <i>SSCI</i>	34
Tabel 3.6 Kriteria Penafsiran Tingkat Kepercayaan Diri <i>Pre-Test</i>	34
Tabel 3.7 Skor Tiap Soal dari <i>SSCI</i>	35
Tabel 3.8 Perlakuan <i>Imagery</i>	36
Tabel 4.1 Profil Sampel Kelompok Eksperimen	41
Tabel 4.2 Profil Sampel Kelompok Kontrol.....	42
Tabel 4.3 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	42
Tabel 4.4 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol.....	43
Tabel 4.5 Perolehan Nilai Tiap Soal <i>SSCI</i> Pre-Test Kelompok Eksperimen	44
Tabel 4.6 Perolehan Nilai Tiap Soal <i>SSCI</i> Post-Test Kelompok Eksperimen.....	45
Tabel 4.7 Perolehan Nilai Tiap Soal <i>SSCI</i> Pre-Test Kelompok Kontrol.....	47
Tabel 4.8 Perolehan Nilai Tiap Soal <i>SSCI</i> Post-Test Kelompok Kontrol	49
Tabel 4.9 Deskripsi Statistik.....	50
Tabel 4.10 Uji Normalitas <i>Saphiro-Wilk</i>	51
Tabel 4.11 Uji Homogenitas <i>Levene Statistic</i>	52
Tabel 4.12 Uji <i>t Paired Sample T-test</i>	52
Tabel 4.13 Uji <i>Independent Sample T-test</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	27
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian	38
Gambar 4.1 Selisih Kenaikan Pengaruh <i>Imagery</i> KE	54
Gambar 4.2 Selisih Kenaikan Pengaruh Latihan Konvensional KK.....	55
Gambar 4.3 Perbedaan Pengaruh Latihan Mental <i>Imagery</i> dan Latihan Konvensional.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing.....	70
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian.....	74
Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	75
Lampiran 4 <i>Instrument SSCI (State Sport Confidence Inventory)</i>	77
Lampiran 5 Program Latihan Mental <i>Imagery</i>	80
Lampiran 6 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test SSCI</i>	104
Lampiran 7 Nama-nama Sampel.....	105
Lampiran 8 Hasil Analisis Data <i>SPSS</i> dan <i>Microsoft Excel</i>	106
Lampiran 9 Kartu Bimbingan.....	115
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	117

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Sufriyanto, Y. Y. P. (2019). Pengaruh Latihan *Imagery* Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepak Bola Kabupaten Kerinci. *Jurnal Riset Psikologi*, 0(3), 1–12.
- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Agustan, B., Kusmaedi, N., Hendrayana, Y., Abduljabar, B., & Ginanjar, A. (2020). Modifikasi Pembelajaran: *Hybrid Sport Education-Invasion Games Competence Model* Terhadap Performa Permainan Bola Basket. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 157–172. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14005
- Alfatah, A. A. (2019). Pengaruh Metode Latihan *Imagery* Terhadap Self-Confidence Atlet Futsal UPI.
- Ardani, M. F. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Peserta Kelas XI Jurusan Perhotelan SMK Pelita Salatiga Tahun Ajaran 2017/2018. *FKIP Universitas Kristen Satya Wacana*, 1–5.
- Ari, F. (2022). Pengembangan Media Latihan Pencak Silat Pada Kategori Tanding. *Sport Science and Education Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2221>
- Aulia, A., & Asfar, A. (2021). Peran Sarana Prasarana Terhadap Motivasi dan Prestasi Atlet (Studi Pada Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Riau). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Terapan*, 3(2), 141–150. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/mbt/article/download/9040/3664>
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2009). Sport Psychology for Coaches. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol. 3, Issue 2).
- Creswell, J. W. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In *Sage Publication*. Sage Publication. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>
- Di Corrado, D., Guarnera, M., Vitali, F., Quartirolì, A., & Coco, M. (2019). *Imagery Ability of Elite Level Athletes From Individual vs. Team and Contact vs.*

- No-Contact Sports. *PeerJ*, 7, 1–14. <https://doi.org/10.7717/peerj.6940>
- Faradiba. (2020). Penggunaan Aplikasi Spss Untuk Analisis Statistika Program. *SEJ (School Education Journal)*, 10(1), 65–73.
- Filgona, J., Sakiyo, J., Gwany, D. M., & Okoronka, A. U. (2020). Motivation in Learning. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 10(4), 16–37. <https://doi.org/10.9734/ajess/2020/v10i430273>
- Gunawan, H., Haetami, M., & Bafadal, M. F. (2023). Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Penampilan Seni Tunggal Pencak Silat. *The Effect of Mental Imagery Training on the Performing Arts of Pencak Silat. Journal Physical Health Recreation*, 3(2), 227–234. <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2>
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-Confidence and Anxiety Interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477–495. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00040-2)
- Haque, A., Susanto, D., Damayanti, S., & Apriliani, R. (2019). Hubungan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI di Madrasah Aliyah Ar Rahman Palembang. *Jurnal Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling* 2022, 107–116. <https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/158>
- Hariawan, R. U., & Kafrawi, F. R. (2022). Manfaat Kepercayaan Diri Terhadap Keberhasilan *Control* Dalam Pertandingan Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 234. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44279>
- Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan Keyakinan Diri dan Hasil Belajar Guling Depan Melalui Latihan *Imagery*. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 87–99. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.10097>
- Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The Effect of Psychological Skills Training (goal setting, positive selftalk and *Imagery*) on Self-Confidence of Adolescent Volleyball Players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(4), 189. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0404>
- Ikhwan Maolana Ibrahim Iman, Nur Indri Rahayu, K. S. (2017). Pengaruh *Imagery*

- Training Terhadap Hasil Pukulan Parking dan Gate-In Woodball di UKM Woodball UPI. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 02(02), 91–95.*
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 1(2), 274–282.*
- IPSI, M. (2012). Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia. *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 5–24.*
- Juriana, J., & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education, 2(1), 9.*
<https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14>
- Kamalov, F., Santandreu Calonge, D., & Gurrib, I. (2023). New Era of Artificial Intelligence in Education: Towards a Sustainable Multifaceted Revolution. *Sustainability (Switzerland), 15(16), 1–27.*
<https://doi.org/10.3390/su151612451>
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Bola Basket Di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 1(3), 179–184.*
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(11).*
<https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan *Imagery* Dan Tanpa Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education, 6(1), 101–106.*
<https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1114>
- Mak, M., De Vries, C., & Willems, R. M. (2020). The Influence of Mental Imagery Instructions and Personality Characteristics on Reading Experiences. *Collabra: Psychology, 6(1), 1–24.* <https://doi.org/10.1525/collabra.281>
- Martínez-Mesa, J., González-Chica, D. A., Duquia, R. P., Bonamigo, R. R., & Bastos, J. L. (2016). Sampling: How to Select Participants in My Research.

- study *Anais Brasileiros de Dermatologia*, 91(3), 326–330.
<https://doi.org/10.1590/abd1806-4841.20165254>
- Mitić, P., Nedeljković, J., Takšić, V., Sporiš, G., Stojiljković, N., & Milčić, L. (2020). Sports Performance as a Moderator of The Relationship Between Coping Strategy and Emotional Intelligence. *Kinesiology*, 52(2), 281–289.
<https://doi.org/10.26582/k.52.2.15>
- Mujahid, H., & Subekti, N. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 123–136.
<https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.693>
- Nakhafi, R. N. (2023). Pengaruh *Imagery Training* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Kyorugi Cabang Olahraga Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club. In <https://eprints.uny.ac.id>.
- Nanay, B. (2021). Unconscious Mental Imagery: Unconscious Mental Imagery. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 376(1817). <https://doi.org/10.1098/rstb.2019.0689>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nopiyanto, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>
- O.Nyumba, T., Wilson, K., Derrick, C. J., & Mukherjee, N. (2018). The Use of Focus Group Discussion Methodology: Insights from two decades of application in conservation. *Methods in Ecology and Evolution*, 9(1), 20–32. <https://doi.org/10.1111/2041-210X.12860>
- Ottonello, M., Torselli, E., Caneva, S., Fiabane, E., Vassallo, C., & Pistarini, C. (2021). Mental Imagery Skills in Alcohol-Dependent Subjects and Their Associations With Cognitive Performance: An Exploratory Study During Residential Rehabilitation. *Frontiers in Psychiatry*, 12(November), 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.741900>
- Agustin, P., & Permatasari, I. (2020). Pengaruh Pendidikan dan Kompensasi Terhadap Kinerja *Divisi New Product Develpoment (NPD)* Pada PT.

- MAYORA INDAH Tbk. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(2), 174–184.
<https://doi.org/10.35968/m-pu.v10i2.442>
- Rahmad, Y. N., Yenes, R., Witarsyah, & Arifianto, I. (2021). Pengaruh Kondisi Fisik Umum terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81.
<http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patrio>
- Rhodes, J., & May, J. (2022). Applied Imagery for Motivation: a person-centred model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(6), 1556–1575. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1987959>
- Roberts, S. M. (2011). *The Impact of Mental Imagery on the Confidence of Student-Athletes*.
- Saefullah, & Setyawati, H. (2021). Pengaruh Latihan Konvensional dan Imagery Terhadap Latihan Tendangan Sabit Atlet Kategori Tanding di Perguruan Silat Asad Kabupaten Wonosobo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 69–76.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Pustaka Sinar Harapan.
- Selviana, & Yulinar, S. (2022). Pengaruh *Self Image* dan Penerimaan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja yang Mengunggah Foto Selfie di Media Sosial Instagram. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 6(1), 37–45.
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251.
<https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui *Imagery Training* Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1(1), 48–59.
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021a). The Effects of Imagery Interventions in Sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186–207.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627>

- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021b). The effects of imagery interventions in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186–207. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan *Mental Training* Atlet dalam Menghadapi Pertandingan. (FIK ± UNP) 61. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.
- Skottnik, L., & Linden, D. E. J. (2019). Mental Imagery and Brain Regulation—New Links Between Psychotherapy and Neuroscience. *Frontiers in Psychiatry*, 10(OCT). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00779>
- Suggate, S., & Lenhard, W. (2022). Mental Imagery Skill Predicts Adults Reading Performance. *Learning and Instruction*, 80(May), 101633. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101633>
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Issue April).
- Sungkar, Y., & Partini. (2015). Sense of Humor Sebagai Langkah Meningkatkan Kepercayaan Diri Guru Ppl Dalam Proses Belajar Mengajar. *Jurnal Indigenous*, 13(1), 92–101.
- Thacker, L. R. (2020). What Is the Big Deal About Populations in Research? *Progress in Transplantation*, 30(1), 3. <https://doi.org/10.1177/1526924819893795>
- Thomas, O., Lane, A., & Kingston, K. (2011). Defining and Contextualizing Robust Sport-Confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 189–208. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.559519>
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2), 452–461. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16194>
- Triyono, D. (2014). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Atlet Pencak Silat (Ipsi) Kota Bandung Sebelum Menghadapi pertandingan popda x Jawa Barat Tahun 2014. 36–51.
- Vabiola Larasati. (2019). Pengaruh Pemberian Latihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Dan Kepercayaan Diri SiswaEkstrakurikuler Olahraga Sman 1 GlenmoreBanyuwangi. *Satria Journal*, 2(1), 15–18.

- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>
- Weinberg, R. S. (2013). Goal setting in sport and exercise: Research and practical applications. *Revista Da Educacao Fisica*, 24(2), 171–179. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v24.2.17524>
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental *Imagery* terhadap Hasil Tembakan Atlet menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 01(02), 23–29. www.wikipedia.com
- Xie, J., Chen, G., & Liu, S. (2021). Intelligent Badminton Training Robot in Athlete Injury Prevention Under Machine Learning. *Frontiers in Neurorobotics*, 15(March), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnbot.2021.621196>
- Yalcin, I., & Ramazanoglu, F. (2020). The Effect of Imagery Use on The Self-Confidence: Turkish Professional Football Players. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 29(2), 57–64.
- Yohannes Wattimena, F. (2023). Perbandingan Metode Relaksasi Dan Mental *Imagery* Terhadap Kecemasan Atlet Futsal Klub Bina Remaja Muda Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 7, 58–68.