

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA CLUB RENANG USIA REMAJA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh :

Fingka Fanesha
2104007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA CLUB RENANG USIA REMAJA**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh
Fingka Fanesha

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

© Fingka Fanesha Universitas
Pendidikan Indonesia Januari
2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau seluruhnya atau Sebagian,
Dengan dicetak ulang difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Fingka Fanesha

2104007

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA CLUB RENANG USIA REMAJA

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.

NIP. 197204031999031003

Dosen Pembimbing II



Ridha Mustaqim, M.Pd.

NIP. 920200119880809101

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Bismillahirrahmanirrahim. Puji dan syukur selalu terpanjatkan kepada Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sholawat serta salam semoga tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Club Renang Usia Remaja”.

Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Peneliti telah menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, namun skripsi ini mungkin belum sempurna. Oleh karena itu, diharapkan kritik dan saran yang membangun skripsi ini untuk menjadi lebih baik lagi. Peneliti juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik untuk para pelatih, mahasiswa, masyarakat umum, serta bermanfaat bagi peneliti sendiri kedepannya. Aamiin.

Bandung, Januari 2025

Peneliti,



Fingka Fanesha

Nim.2104007

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Club Renang Usia Remaja**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah disahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Januari 2025

Peneliti,



Fingka Fanesha

NIM.2104007

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah Subhaanahu Wata'aala yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dengan segala halangan dan rintangan yang dihadapi dapat diatasi sekaligus menjadi sebuah pengalaman dan pembelajaran.

Peneliti sangat menyadari bahwa keterbatasan pada penelitian ini tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna, tetapi peneliti berusaha untuk membuat skripsi ini menjadi berguna dan bermakna. Mudah-mudahan karya tulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi para pembaca. Maka dari itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd, selaku Ketua Progam Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Pd, selaku dosen pembimbing I , yang senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing penulis, memberikan motivasi, arahan dan masukan dengan sangat baik kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Ridha Mustaqim, M.Pd, selaku dosen pembimbing II, yang sangat baik hati, sabar dan ceria dalam membimbing, dan selalu memberikan motivasi yang sangat bermanfaat untuk kehidupan, sehingga proses bimbingan berjalan dengan baik tidak terlalu penuh tekanan.
5. Bapak Sagitarius, M.Pd, yang juga senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan ilmu-ilmu serta membimbing dalam membuat rancangan program latihan, meskipun beliau bukan sebagai dosen pembimbing penulis.
6. Ibu Nida'ul yang telah membimbing dalam pengolahan data statistik, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.
7. Bapak dan Ibu dosen beserta staff akademik Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bimbingan dan bantuan

terkait dalam perkuliahan dan administrasi selama penulis menjalankan perkuliahan

8. Orang tua yang selalu setia mendoakan yang terbaik untuk anaknya dan memberikan dukungan, sehingga saya kuat dalam menyelesaikan berbagai masalah dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Akang teteh senior, yang telah memberikan dukungan, saran dan semangat.
10. Siti Nursaba, Maria Amanda, Fahda Syifa, teman dari awal kebersamaan dan berjuang menyelesaikan skripsi bersama-sama dalam keadaan apapun, baik senang, sedih, maupun susah. Serta saling mengingatkan untuk tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Adik-adik Swimming Star Club yang telah bersedia menjadi sampel penelitian skripsi ini.
12. Teman-teman PKO Angkatan 2021, pengalaman senang, sedih, dan kesal yang telah dilalui dan akan menjadi kenangan yang berharga bagi penulis.

Kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung, semoga kebaikan yang telah diberikan dapat dibalas oleh Allah SWT. Aamiin. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Penulis memohon maaf apabila selama proses penyelesaian skripsi ini melakukan hal-hal yang kurang berkenan. Tidak kata yang pantas untuk disampaikan selain terima kasih atas segala kebaikan, bimbingan, arahan, motivasi, yang telah diberikan kepada penulis. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dengan pahala yang berlimpah, Aamiin.

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA CLUB RENANG USIA REMAJA

Fingka Fanesha

Email : fingkafanesha2104@upi.edu

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Pendidikan Indonesia

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

Pembimbing II: Ridha Mustaqim, M.Pd

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya permasalahan kepercayaan diri anak usia remaja dalam proses latihan olahraga renang. Untuk mengatasi permasalahan ini, latihan *imagery* diusulkan sebagai solusi karena latihan ini telah terbukti dapat meningkatkan berbagai aspek psikologis atlet, salah satunya kepercayaan diri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkaji pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri dalam proses latihan renang anak usia remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen dengan menggunakan one group pretest-posttest design. Penelitian memberikan perlakuan berupa latihan *imagery* selama 10 sesi kepada 20 anak usia remaja di Swimming Star Club. Kuesioner kepercayaan diri digunakan sebagai alat ukur penelitian yang diberikan dua kali kepada sampel. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri anak usia remaja dalam proses latihan. Sehingga penulis dapat menyimpulkan bahwa masalah kurangnya kepercayaan diri anak usia remaja dalam proses latihan dapat diatasi melalui latihan *imagery*, sehingga anak bisa lebih mampu menguasai teknik berenang dengan baik dan mampu menampilkan performa yang baik.

Kata Kunci: Usia Remaja, Kepercayaan Diri, *Imagery*, Renang

THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING ON INCREASING SELF-CONFIDENCE OF TEENAGE SWIMMING CLUB STUDENTS

Fingka Fanesha

Surel: fingkafanesha2104@upi.edu Sports
Coaching Education Study Program
Indonesian University of Education
Advisor I: Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.
Advisor II: Ridha Mstaqim, M.Pd.

ABSTRACT

This study is motivated by the problem of self-confidence of adolescent children in the process of swimming sports training. To overcome this problem, imagery training is proposed as a solution because this exercise has been proven to increase various psychological aspects of athletes, one of which is self-confidence. The purpose of this study was to examine the effect of imagery training on increasing self-confidence in the swimming training process of adolescent children. The method used in this study is an experiment using a one group pretest-posttest design. The research provided treatment in the form of imagery training for 10 sessions to 20 teenage children at Swimming Star Club. The self-confidence questionnaire was used as a research measurement tool given twice to the sample. The results showed that there was a significant effect of imagery training on increasing teenage children's confidence in the training process. So the author can conclude that the problem of lack of confidence in adolescent children in the training process can be overcome through imagery training, so that children can be better able to master swimming techniques well and be able to perform well.

Keywords: Teenage Children, Confidence, Imagery, Swimming Sport

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kepercayaan Diri.....	6
2.1.1 Definisi.....	6
2.1.2 Aspek Aspek Percaya Diri	7
2.1.3 Manfaat Percaya Diri	8
2.1.4 Sumber- Sumber Percaya Diri	9
2.1.5 Faktor- Faktor yang mempengaruhi Percaya Diri	10
2.1.6 Keterkaitan Percaya Diri dengan Renang.....	12
2.2 Latihan <i>Imagery</i>	13
2.2.1 Definisi.....	13
2.2.2 Fungsi <i>Imagery</i> dalam Olahraga.....	15
2.2.3 Karakteristik <i>Imagery</i>	16

2.2.4 Manfaat Penggunaan <i>Imagery</i>	17
2.2.5 Keterkaitan <i>Imagery</i> dengan Olahraga Renang	17
2.2.6 Bentuk – Bentuk Latihan <i>imagery</i>	18
2.3 Olahraga Renang	19
2.4 Penelitian Relevan	30
2.5 Kerangka Berpikir	32
2.6 Hipotesis	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Metode Penelitian	35
3.2 Desain Penelitian	35
3.3 Populasi Dan Sampel	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Sampel	36
3.4 Instrumen	37
3.4.1 Uji Validitas Instrumen	38
3.4.2 Uji Realibitas Instrumen	39
3.5 Perlakuan Penelitian	40
3.6 Prosedur Penelitian	42
3.7 Analisis Data	44
3.7.1 Uji Normalitas	44
3.7.2 Uji Homogenitas	44
3.7.3 Uji Hipotesis	44
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Temuan	45
4.1.1 Deskriptif Data	45
4.1.2 Uji Normalitas	47
4.1.3 Uji Homogenitas	48
4.1.4 Uji Hipotesis	48
4.2 Pembahasan	50

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	55
5.1 Simpulan.....	55
5.2 Implikasi.....	55
5.3 Rekomendasi	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi instrument penelitian kepercayaan diri	38
Tabel 3. 2 Kisi Kisi Kepercayaan Diri setelah Validitas	39
Tabel 3. 3 Hasil Uji Realibitas Instrumen Kepercayaan Diri.....	39
Tabel 3. 4 Program latihan imagery	40
Tabel 4. 1 Hasil Pretest dan Posttest angket kepercayaan diri	45
Tabel 4. 2 Deskriptif Data Statistik.....	46
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data	47
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas	48
Tabel 4. 5 Hasil Uji Paired Sample t-Test.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sikap Tubuh	21
Gambar 2. 2 Gerakan kaki	22
Gambar 2. 3 Gerakan Lengan	22
Gambar 2. 4 Koordinasi Gerakan Kaki dan Pernafasan	24
Gambar 2. 5 Gerak Dasar Rotasi Tangan.....	25
Gambar 2. 6 Posisi badan gaya punggung	26
Gambar 2. 7 Gerakan tungkai gaya punggung.....	26
Gambar 2. 8 Gerakan tangan gaya punggung	27
Gambar 2. 9 Posisi tubuh gaya kupu-kupu	28
Gambar 2. 10 Gerakan lengan gaya kupu-kupu.....	28
Gambar 2. 11 Gerakan kaki gaya kupu-kupu.....	29
Gambar 2. 12 Pernafasan gaya kupu-kupu	29
Gambar 3. 1 One Group Pretest Post Test	35
Gambar 3. 2 Langkah-Langkah Penelitian.....	43
Gambar 4. 1 Hasil pretest, posttest, dan different kepercayaan diri	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	64
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	69
Lampiran 4. Data Hasil Pretest dan Posttest Kepercayaan Diri	70
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS	71
Lampiran 6. Lembar Pernyataan Instrument Angket Kepercayaan Diri.....	72
Lampiran 7. Program Latihan	76
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	89

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M. B., Kosni, N. A., & Suppiah, P. K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 16(1), 5–24. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- 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.
- 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](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14005)
- Akhaqul, D., Iqbal, M., & Choirudin, M. (2022). Pengaruh Latihan Mental Imagery untuk Kepercayaan Diri Atlet. *Journal of Physical Activity*, 000.
- Alkhofiyah, M. S. (2021). Solusi Terhadap Problem Percaya Diri (Self Confidance). *Al Ghazali*, 4(1), 30–45. [https://doi.org/ 10.52484/ al_ghazali.v4i1.197](https://doi.org/10.52484/al_ghazali.v4i1.197)
- Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). The effect of autogenic meditation on emotion regulation in fencing athletes. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 62–67.
- Babang, V. M. M. F., Margiani, K., & Abdullah, Z. (2020). Pengaruh Penerapan Metode Mental Imagery Terhadap Teknik Guntingan Pada Atlet Perisai Diri Mts Negeri Kupang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 67–76. <https://doi.org/10.33558/motion.v10i1.1965>
- Barida, M. (2016). Pengembangan perilaku anak melalui imitasi. *Jurnal Care Edisi Khusus Temu Ilmiah*, 03(3), 13–20.
- Beaumont, C., Maynard, I. W., & Butt, J. (2015). Effective Ways to Develop and Maintain Robust Sport-Confidence: Strategies Advocated by Sport Psychology Consultants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 301–318. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.996302>
- Bulkani, Y. (2018). Studi Kasus Faktor Penyebab Low-Self Confidence pada siswa kelas 1/4 Mutawasit Vitaya School. *Journal Bimbingan Dan Konseling*

Umpalangkaraya, 35–39.

- Burhaein, E., Saleh, M., Subekti, N. C., Yaqin, C. A., Ayu, I., Hanum, N. A., Firliana, V., Widian, L., & Faidah, N. (2023). *Latihan Kematangan Mental Bagi Pelatih dan Mahasiswa Olahraga*. 59–70.
- Chairullah, G. (2018). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Shooting Bola Basket Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. *Artikel Penelitian FKIP Universtas Tanjungpura*, 1–8.
- Cumming, J., Bird, G., Brown, K., & Kolitsida, M. (2023). *Imagery*.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dirgantari. (2018). Mental Toughness dengan peak performance pada atlet renang. *Jurnal Ilmu- Ilmu Sosial*, 4(June), 10 (2), 198–212.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Eryanti, D. (2020). Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 221. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7598>
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (S. Pustaka (ed.)).
- Festiawan, R. (2020). *The Power Of Imagery*.
- 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>
- Fraenkel, J. ., & Norman, E. . (2012). How to Design and Evaluate. Research in Education. In *Reseach in Education*. Mc Graw Hill.
- Fraenkel, Wallen, N. ., & Hyun, H. . (2012). *How to Design and Evaluate. Research in Education*. Mc Graw Hill.
- Guillot, A., Moschberger, K., & Collet, C. (2013). Coupling movement with imagery as a new perspective for motor imagery practice. *Behavioral and Brain Functions*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1744-9081-9-8>
- Gunarsa, S. (1996). Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek. In *Gunung Mulia*.
- Irmansyah, J., Lubis, M. R., Irmansyah, J., Lubis, M. R., Permadi, A. G., Wire, N.,

- & Sakti, P. (2019). Model latihan imagery untuk peningkatan ketepatan floating service atlet voli pantai Pengembangan model latihan imagery untuk peningkatan ketepatan floating service atlet voli pantai. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 162–173.
- 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>
- Kamil, B., Monica, M. A., & Maghrobi, A. B. (2018). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 5(1), 23. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2663>
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa SMP. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Kostovski, Z. (2014). Comparisons of the motor dimensions in multivariate space, with young athletes and nonathletic treated with eurofit tests. *Sport Science*, 7(June), 46–54. <https://www.researchgate.net/publication/266022554>
- Lane, A. (2015). *Sport and exercise psychology*. [https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315713809](https://doi.org/10.4324/9781315713809)
- Linggar, M., Prasetya, E., & Rahayuni, K. (2021). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 150–164.
- 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

- 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>
- Mardinus, A. (2019). *Tinjauan Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Pemula Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang*. 2(1), 18–23.
- Marsha. (2019). *Pengaruh Latihan Imagery Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur*.
- Melvin, J., & Syaranamual, J. (2020). Latihan Teknik Dasar dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas. *Journal Science of Sport, and Health*, 1.
- Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 86–96.
- 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>
- Muawwanah, Ma'rufi, & Nurdin. (2020). Korelasi antara Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 3(2), 1–15.
- Murphy, & Shane. (2005). The Sport Psych Handbook. A complete Guide to Today's Best Mental Training Techniques. *Human Kinetics*.
- Najah, H., Hidayat, Y., & Nugraha, R. (2024). Efektivitas Latihan Imagery Mental Dalam Penguasaan Lob Bertahan Dalam Permainan Bulutangkis. *Geeanggang Olahraga, Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8.
- Neill, J. (2005). *Jenis Jenis Percaya Diri* (Alfabeta (ed.)).
- 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>
- Nopiyanto, Y. E., Dimyati, Dongoran, F., & Kardi, I. S. (2016). *Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Daricabang Olahragatim*. 4, 1–23. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/109>
- Novarianing Asri, D. (2020). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya

- Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(1), 1–11. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang>
- Nursaba, S., Sidik, D. Z., Tafaqur, M., & Mulyana. (2024). The Effect of Imagery Training on Increasing the Confidence of Hockey Athletes. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/ijsm.v4i4.11615>
- 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>
- Pratama, R., Hardiyono, B., Muchlisin, A., Pasaribu, N., Darma, U. B., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2020). Pengaruh Latihan Self-Talk dan Imagery Relaxation terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka. *Jurnal Altius*, 9(1), 47–56.
- Pratiwi, I. (2015). Sekolah Renang di Kota Semarang dengan Penekanan Design Sustainable Architecture Isna. *Journal of Architecture*, 4(2), 1–9. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/Canopy>
- Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2022). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Judo Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Patriot*, 4(1), 95–104. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.825>
- Putra, S., Kumala, Almubaroka, H., Alfina, M., & Pratama, P. (2020). *Psikologi Belajar Peserta Didik*.
- Putri, D. A., & Desyandri, D. (2019). Seni Tari Dalam Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 185–190. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v1i3.51>
- Quinn, E. (2010). Visualization Tehniques and Spor Performance. *Journal of Sport*

and Exercise Psychology, 54–69.

- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri Self Confidence Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- 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>
- Riyadi, A. (2019). Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri Di SD Negeri 2 Wates. *Basic Education*, 8(2), 176–188. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgsd/article/view/14730>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Pengertian Tentang Teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Ruslandi, L., Sumarsono, R. N., & Gani, R. A. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Permainan Futsal Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi). 5(2), 357–368. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Sabilla, N. P., Rahayuni, K., Hanief, Y. N., & Supriatna, S. (2022). Retracted: Pengembangan Latihan Imagery Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Atlet Renang Usia Remaja di Garuda Aquatic Swimming Club Kabupaten Kediri. *Sport Science and Health*, 4(9), 870–880. <https://doi.org/10.17977/um062v4i92022p870-880>
- Saputra, D. (2020). Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas. 799–809.
- Saputra, M. Y., Subarjah, H., Komarudin, K., Hidayat, Y., & Nurcahya, Y. (2022). Psychological Skill Training Implementation to Improve Football Referee Decision-Making Skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 81–89. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i1.44849>
- Satiadarma, M. (2000). Dasar-dasar psikologi olahraga. *Pustaka Sinar Harapan*.
- Septiana. (2018). Pengaruh prestasi belajar terhadap kepercayaan diri siswa di sekolah menengah pertama negeri 2. *Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(6), 267–273. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/11850/11411>
- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). 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>
- 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/fpsyt.2019.00779>
- Sovia, F., Irawadi, H., & Argantos. (2021). Analisis keterampilan Teknik Renang Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 3, 351–362. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- 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>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Supriyanto, A. (2016). Peran Pola Asuh Otoriter Demokratis, Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Renang Melalui Mediator Motivasi Berprestasi. *Indonesia Sport Journal*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.24114/isj.v1i1.11936>
- Surahman, F. (2018). Analisis Gerak Teknik Renang Gaya Punggung Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP. *Journal Sport Area*, 3(1), 14–27.
- Syarif, I., Elihami, & Buhari, G. (2021). Mengembangkan Rasa Percaya Diri Melalui Strategi Peer Tutoring di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 3(1), 1–9. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/1262/503>
- Tangkudu, J., & Haqiyah, A. (2018). Sport psychometrics: Dasar dasar dan Instrument sport psychometrics. *Rajawali Pers*.
- Utami, S. (2023). *Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas*.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.
- Widyaningrum, A., & Hasanah, E. (2021). Manajemen Pengelolaan Kelas Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah*, 6(2), 181–190. <https://doi.org/10.34125/kp.v6i2.614>
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2018). The impact of imagery on confidence and

performance in athletes. *Journal of Sports Sciences*, 36(12).

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>

Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>