

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kepercayaan Diri

2.1.1 Definisi

Individu adalah makhluk yang unik dan dinamik, tumbuh dan berkembang, serta memiliki keragaman kebutuhan, baik dalam jenis, tataran (level), maupun intensitasnya. Keragaman cara individu dalam memenuhi kebutuhannya menunjukkan adanya keragaman sifat yang dimiliki, salah satunya yakni percaya diri (Desmita, 2017). Percaya diri dalam bahasa inggris adalah *self confidence* yang artinya adalah percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian pada diri sendiri. Percaya pada penilaian diri sendiri ini merupakan sikap positif yang dikeluarkan oleh individu, yang akan menimbulkan sebuah motivasi untuk menghagai diri sendiri (Kamil et al., 2018). Beberapa Ahli menjelaskan tentang pengertian rasa percaya diri, antara lain sebagai berikut: Menurut (Rais, 2022) kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara *continuu* dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri.

Menurut Abraham Maslow yang dikutip dalam penelitian (Alkhofiyah, 2021) percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan diri. Dengan rasa percaya diri yang dimilikinya, individu tersebut akan benar-benar mengetahui dirinya sendiri. Kemudian, tidak adanya kepercayaan diri akan menghalangi orang dari kemampuan mereka. Jadi seorang individu yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang mudah menyerah, takut dan ragu-ragu untuk pengambilan keputusan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Sedangkan Menurut (Fatimah, 2010), Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Menurut (Nisa & Jannah, 2021) kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuannya dan sejauh mana penilaian individu terhadap dirinya bahwa dirinya memiliki kepantasan untuk berhasil. Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa, percaya diri dapat diartikan sebagai sikap yakin akan kemampuan diri sendiri terhadap pemenuhan tercapainya setiap keinginan dan harapannya. Percaya diri merupakan sebuah kekuatan utama untuk meraih kesuksesan sesuai dengan yang diinginkan. Berawal dari kepercayaan diri inilah, seseorang akan memiliki *stimulus* yang kuat di dalam dirinya untuk dapat mewujudkan apa yang diinginkan.

Percaya diri juga merupakan salah satu aspek yang penting pada diri seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan keraguan dan masalah pada diri seseorang. Rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi. Jadi, rasa percaya diri sangat penting untuk dimiliki siswa. Karena siswa yang memiliki kepercayaan diri berarti dapat menjalankan segala instruksi pada saat latihan yang diberikan oleh pelatih dengan keyakinan dan kemampuan diri yang dimilikinya. Sehingga mendorong siswa merasa puas dengan hasil latihan yang didapatkannya. Dengan memiliki kepercayaan diri seseorang mampu mengembangkan bakat, minat dan potensi yang ada di dalam dirinya sehingga bisa berkembang menjadi sebuah kesuksesan (Komara, 2016). Ketika seseorang terus menghindari dan menutup diri dari permasalahan yang menyebabkan dirinya takut dan cemas, maka perasaan kurang percaya diri yang dirasakan itu akan menghambat siswa dan tidak berani menghadapi tantangan (Diananda, 2019).

2.1.2 Aspek Aspek Percaya Diri

Menurut Angelis yang di kutip dalam (Mirhan & Kurnia, 2016) terdapat tiga aspek dalam mengembangkan kepercayaan diri :

1. Tingkah laku, yang mencakup keyakinan pada kemampuan diri untuk melakukan sesuatu, mengikuti prakarsa dengan konsisten, meminta bantuan orang lain, dan mengatasi berbagai kendala.
2. Emosi, yang meliputi pemahaman dan pengungkapan perasaan sendiri, kemampuan untuk terhubung dengan orang lain, mendapatkan kasih sayang

dan perhatian saat mengalami kesulitan, serta menyadari kontribusi yang dapat diberikan kepada orang lain.

3. Spiritual, yang mencakup pandangan bahwa alam semesta adalah misteri, keyakinan pada takdir Tuhan, dan penghormatan kepada Tuhan.

2.1.3 Manfaat Percaya Diri

Menurut (Satiadarma, 2000) yang di kutip dalam (Rahmad et al., 2021), rasa percaya diri dapat memberikan dampak positif pada seseorang, diantaranya :

1. Emosi

Jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang bagus, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya dalam suatu keadaan yang menekan, seseorang yang percaya diri dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.

2. Konsentrasi

Dengan memiliki rasa percaya diri yang bagus seseorang akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal yang mungkin menjadi rintangannya.

3. Sasaran

Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung lebih mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk terus berupaya lebih baik. Sedangkan mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran perilakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga ia juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.

4. Usaha

Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi juga akan tidak mudah patah semangat atau mudah frustasi dalam upaya meraih cita-citanya. Oleh karena itu akan cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya, mereka yang memiliki rasa percaya diri rendah akan mudah patah semangat dan menghentikan langkahnya di tengah jalan ketika menemukan suatu kesulitan.

5. Strategi

Individu dengan rasa percaya diri tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Ia akan mencoba berbagai strategi dan mengambil resiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya, mereka yang memiliki percaya diri rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.

6. Momentum

Dengan rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi, dan membuka berbagai peluang untuk dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum pada saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri usaha individu menjadi terbatas, peluang yang dikembangkannya juga jadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak jadi terbatas.

2.1.4 Sumber- Sumber Percaya Diri

Menurut Bandura dalam (Hariawan & Kafrawi, 2022) sumber sumber kepercayaan diri meliputi:

1. Kesuksesan dan keberhasilan penampilan sebelumnya

Keberhasilan dalam penampilan sebelumnya sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang. Jika seorang berhasil dan tampil baik sebelumnya, kepercayaan dirinya akan meningkat. Sebaliknya, jika penampilan sebelumnya seseorang mengalami kegagalan, maka kondisi kepercayaan dirinya pun akan menurun.

2. Imitasi dan *modelling*

Factor kedua yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah hasil dari imitasi dan *modelling*. Imitasi menurut (Barida, 2016) adalah proses di mana individu meniru dan mengidentifikasi diri dengan sosok atau model yang mereka kagumi. Aktivitas meniru ini berdampak besar pada kepercayaan diri, karena seseorang cenderung merasa seperti model yang mereka tiru, sehingga mereka merasa lebih mampu menghadapi berbagai tantangan yang ada.

3. Persuasi verbal dan sosial

Dalam konteks ini, dukungan dari orang-orang terdekat seperti pelatih, orang tua, dan teman-teman sangat penting. Persuasi verbal mencakup pernyataan dari orang-orang yang berpengaruh terhadap seseorang. Jika pernyataan tersebut *negative*, hal itu akan dapat merusak kepercayaan diri. Sebaliknya, pernyataan yang positif dan membangun akan meningkatkan rasa percaya diri.

4. Penilaian atas kondisi fisiologis

Faktor keempat adalah penilaian terhadap kondisi fisiologis. Ini merujuk pada bagaimana individu menilai diri mereka sendiri. Sebelum bertanding atau tampil, atlet sering merasakan perubahan fisiologis seperti detak jantung yang lebih cepat, keringat, atau mulut yang kering. Jika atlet menilai perubahan ini secara positif, kepercayaan diri mereka akan meningkat. Sebaliknya, jika mereka menganggap perubahan tersebut *negative*, kepercayaan diri mereka akan menurun.

2.1.5 Faktor- Faktor yang mempengaruhi Percaya Diri

Menurut (Bulkani, 2018) kepercayaan diri memiliki faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri antara lain, yakni:

1. Faktor internal

Faktor internal ini terdiri dari beberapa hal penting di dalamnya, seperti:

- a) Konsep diri, terbentuknya rasa percaya diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulan dan terbentuk atas dasar pengalaman terhadap lingkungan keluarga, maupun lingkungan belajar/masyarakat. Konsep diri merupakan suatu gagasan tentang dirinya sendiri.
- b) Harga diri, individu yang mempunyai harga diri yang tinggi cenderung, melihat dirinya sebagai individu yang berhasil, ia percaya bahwa usahanya mudah diterima oranglain, sebagaimana menerima dirinya sendiri. Sedangkan individu yang mempunyai harga diri rendah, akan bergantung pada oranglain, kurang percaya diri, dan biasanya akan susah untuk bergaul dengan lingkungannya.
- c) Kondisi Fisik, kondisi fisik juga berpengaruh pada rasa percaya diri seseorang. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan seseorang

mempunyai rasa percaya diri yang rendah. Penampilan fisik biasanya menjadi penyebab utama rendahnya rasa percaya diri seseorang.

2. Faktor Eksternal

Berikut merupakan beberapa hal yang ada dalam faktor eksternal yang mempengaruhi rasa percaya diri:

- a) Pendidikan, faktor ini mempengaruhi percaya diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa bahwa minder ataupun malu, sebaliknya individu yang pendidikannya tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak bergantung pada orang lain
- b) Lingkungan, yang dimaksud lingkungan disini adalah lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan akan memberikan rasa nyaman dan membuat individu menjadi lebih percaya diri.

Dari pernyataan yang di sebutkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri ada dua, yakni;

- 1) Faktor internal, yang didalamnya ada kosep diri yang diperoleh dari pergaulan dan terbentuk atas dasar pengalaman terhadap lingkungan, harga diri, dan kondisi fisik seseorang.
- 2) Faktor eksternal, yakni ada faktor yang dipengaruhi oleh pendidikan seseorang, lingkungan keluarga, dan lingkungan sekolah, maupun masyarakat. (Alam Bachtiar, 2019)

Kepercayaan diri adalah suatu sebab dan akibat dari keberhasilan dalam olahraga, hal ini sering dijadikan faktor pembeda antara atlet yang sukses dan kurang sukses (Kostovski, 2014). Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang dianggap mempengaruhi performa olahraga (Beaumont et al., 2015). Kepercayaan diri yang dimiliki pada seorang anak remaja akan mampu berperilaku sesuai kebutuhan untuk memperoleh hasil atau tujuan yang diharapkannya. Pasalnya orang yang percaya diri yakin atas kemampuan yang dimilikinya serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka belum terwujud mereka tetap berfikir secara positif (Putri & Desyandri, 2019). Sikap dan karakter percaya diri sangat diharapkan tertanam dalam benak siswa karena dengan dorongan percaya diri, siswa lebih mampu untuk berani dalam melakukan tindakan

sehingga dalam hal ini, peran guru atau pelatih sangat diharapkan dalam menerapkan strategi pembelajaran yang dapat mengembangkan rasa percaya diri siswa dalam belajar (Syarif et al., 2021).

Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan, karena dengan adanya kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada di dalam dirinya. Percaya diri berawal dari tekad yang kuat pada diri sendiri sebagai modal dasar seorang manusia, sehingga dapat menghadapi tantangan hidup dan menerima kemampuan dirinya dengan apa adanya baik secara positif maupun negatif dalam memenuhi berbagai kebutuhan, yang bertujuan untuk kebahagiaan dirinya sendiri (Widyaningrum & Hasanah, 2021). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri cenderung percaya kemampuan diri; menunjukkan kemandirian dalam mengambil keputusan; memiliki internal *locus of control*; positif dalam menghadapi masalah; pandai bersosialisasi; memiliki cara pandang yang objektif, rasional, dan realitis (Muawwanah et al., 2020).

2.1.6 Keterkaitan Percaya Diri dengan Renang

Dalam konteks pembelajaran renang ini, pemahaman dan pengelolaan terhadap aspek-aspek psikologis oleh pelatih dan siswa menjadi kunci untuk menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih positif dan produktif (Putra et al., 2020). Dengan dukungan yang tepat, siswa dapat mengatasi ketegangan, mengelola kecemasan, dan mempertahankan tingkat kegairahan yang sehat selama proses pembelajaran tersebut (Rohmansyah, 2017). Aspek psikologis atau kepercayaan diri dalam renang menjadi *focus* penelitian karena pengaruhnya yang signifikan terhadap berbagai aspek, termasuk performa siswa di dalam air (Dirgantari, 2018). Psikologi renang mencakup aspek motivasi, fokus, manajemen stress, kepercayaan diri, dan ketahanan mental, yang semuanya memainkan peran kunci dalam mencapai kinerja optimal (Tangkudu & Haqiyah, 2018). Kepercayaan diri juga dapat meningkatkan proses pembelajaran teknik renang, selain itu kepercayaan diri akan membantu dalam pengembangan keterampilan mental, seperti visualisasi dan pengaturan tujuan, yang dapat meningkatkan performa siswa secara keseluruhan (Burhaein et al., 2023).

Kepercayaan diri mempengaruhi postur tubuh dan teknik berenang. Menurut (Sabilla et al., 2022) seseorang yang yakin dengan dirinya biasanya memiliki postur yang lebih rileks dan gerakan yang lebih efisien. Sebaliknya, rasa tidak percaya diri dapat membuat gerakan kaku, sehingga mengurangi performa di dalam air. Rasa percaya diri memberikan dampak positif dalam konsentrasi, jika rasa percaya diri tinggi maka siswa lebih mudah memusatkan perhatiannya tanpa terlalu khawatir akan hal yang akan merintangi rencana tindakannya, memberi positif pada hal strategi, jika rasa percaya diri tinggi siswa akan cenderung berusaha untuk mengembangkan strategi guna memperoleh hasil usahanya.

Perenang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi lebih berhasil dalam melakukan teknik dasar *start* renang yang dilatih. Dalam penelitian (Utami, 2023) yang berjudul “Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas” memperoleh hasil yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi renang gaya bebas atlet renang sebesar 29,84% dan terdapat hubungan antara kepercayaan diri terhadap prestasi belajar atlet renang di Tirta Alvita Swimming Club sebesar 87,70%.

2.2 Latihan *Imagery*

2.2.1 Definisi

Latihan *imagery* adalah sebuah bentuk simulasi yang mirip dengan pengalaman sensorik yang nyata, misalnya melihat, merasakan, atau mendengar, tetapi seluruh pengalaman tersebut terjadi dalam pikiran (Weinberg & Gould, 1995). Menurut (Gunarsa, 1996) *imagery* mengacu pada proses merasakan dengan sangat mendalam, seolah-olah perasaan tersebut benar-benar terjadi. Membayangkan dapat mempengaruhi kita dan tanpa kita sadari dorongan yang *persuasive* dapat menguji *imagery* kita (Darren & Briddgar, 2017). *Imagery* adalah gambaran yang muncul dalam pikiran seseorang, meliputi segala sesuatu yang dapat didengar, dilihat, dirasakan, dicium, dan dialami, *imagery* melibatkan manipulasi gambar yang dikendalikan oleh sketsa visuo-spasial individu (Westlund Stewart, 2016). Dapat diartikan sebagai pengalaman yang meniru pengalaman nyata atau masa lalu, memungkinkan kita untuk membentuk, melihat, dan melibatkan panca indera secara sadar. Begitu juga menurut (Novriansyah, 2019) menyatakan bahwa dalam upaya meningkatkan kinerja seseorang, perlu secara sadar

membentuk atau mengulangi pengalaman. Penggunaan *imagery* terbukti memberikan efek serupa dengan melihat gambar secara langsung (Gary Hughes, 2017). Dari pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *imagery* adalah bentuk latihan mental yang melibatkan berbagai panca indera saat membentuk gambaran dalam pikiran, sehingga semua indera merasakan pengalaman yang ada dalam proses tersebut seolah olah nyata. Para peneliti, psikolog olahraga, pelatih, dan atlet sering menggunakan istilah *imagery*, visualisasi, dan latihan mental secara bergantian untuk merujuk pada teknik pelatihan mental yang efektif.

Latihan *imagery* mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak. Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam *memory* dan membentuknya kedalam bayangan pola gerak yang bermakna (Komarudin, 2016). Selain itu latihan *imagery* juga dapat menjadi salah satu latihan psikologis yang direkomendasikan untuk meningkatkan kepercayaan diri (Nopiyanto et al., 2016). Latihan ini yang sering digunakan dalam dunia psikologi olahraga sebagai usaha membantu seseorang menjalankan aktivitas yang akan dilakukan dengan cara melatih dan memvisualisasikan mental orang tersebut (Chairullah, 2018). Latihan *imagery* merupakan model latihan yang menggunakan psikis dengan tujuan mengatasi masalah, membangun keberanian, meningkatkan kepercayaan diri, kewaspadaan diri (Sabilla et al., 2022).

Dalam latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi, yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. Apabila atlet melakukan latihan *imagery* secara otomatis atlet melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya dalam rekaman video (Komarudin, 2016). Dengan bentuk simulasi yang aktual, didapat dari pengalaman yang di peroleh dengan cara melihat, merasakan, dan mendengarkan, tetapi secara keseluruhan pengalaman itu terjadi didalam otak. Selain itu, latihan *imagery* ialah bagian integral dari keterampilan mental secara keseluruhan, ketika siswa membayangkan atau memvisualisasikan dengan jelas saat sedang latihan dan membayangkan diri mereka menunjukkan penampilan sempurna. Aktivitas ini sebenarnya mengirimkan implus syaraf halus dari otak ke

otot yang terlibat dalam aktivitas ini. Ketika siswa terus menerus membayangkan keberhasilan dalam gerakan, proses pembelajaran sebenarnya akan terjadi, dan siswa telah menuliskan gambaran akurat dari gerakan tubuh yang harus dilakukan agar dapat mencapai performa terbaik.

Dapat disimpulkan bahwa *imagery* dapat berakibat pada rasa percaya diri dan kemudian berdampak terhadap penampilan, atau *imagery* dapat berdampak langsung terhadap keduanya antara penampilan dan rasa percaya diri. Menurut (Novriansyah, 2019) menyatakan bahwa dalam upaya meningkatkan kinerja seseorang, perlu secara sadar membentuk atau mengulangi pengalaman.

2.2.2 Fungsi *Imagery* dalam Olahraga

Sebagai pendekatan psikologis, *imagery* berfungsi sebagai alat bantu yang membantu individu dalam berbagai situasi (Agustan et al., 2020). Teknik *imagery* ini sering digunakan untuk mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan keterampilan, membangun kepercayaan diri dan performa olahraga, serta membantu mengontrol emosi (Mitić et al., 2020). Melalui *imagery*, seseorang dapat melatih pikirannya untuk memvisualisasikan tujuan yang diinginkan, mengatasi pikiran negatif yang berdampak buruk pada diri sendiri, dan mengembangkan pandangan positif terhadap berbagai situasi. Dalam bidang psikologi, *imagery* dianggap sebagai latihan yang signifikan.

Dalam konteks psikologis, *imagery* memiliki dua fungsi utama: fungsi kognitif dan motivasi (Skottnik & Linden, 2019). Fungsi kognitif dari *imagery* berkaitan dengan kemampuan seseorang membayangkan sesuatu secara jelas, detail, dan kuat dalam pikirannya (Skottnik & Linden, 2019). Dalam hal ini, *imagery* digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kualitas ingatan di dalam pikiran, solusi, dan kreativitas (Ottonello et al., 2021). Visualisasi detail di dalam pikirannya dapat memperkuat ingatan, menemukan solusi untuk pemecahan masalah, dan memunculkan kreativitas untuk menghasilkan sesuatu yang baru (Kamalov et al., 2023).

Sementara itu, fungsi motivasional *imagery* berfokus pada dorongan untuk membangun motivasi dan membentuk perilaku (Rhodes & May, 2022). Teknik ini untuk menciptakan gambaran mental tentang pencapaian target yang diinginkan (Suggate & Lenhard, 2022). Gambaran ini membantu seseorang memperkuat

tekad, menghadapi hambatan, dan membangun pola pikir optimis dalam mencapai tujuan. Motivasi yang diperoleh melalui *imagery* juga memungkinkan individu untuk meningkatkan rasa percaya diri secara signifikan (Filgona et al., 2020). Dengan menggabungkan kedua fungsi tersebut kognitif dan motivasional *imagery* menjadi metode yang sangat efektif untuk meningkatkan ketangguhan mental, manajemen emosi, dan kepercayaan diri dalam berbagai aspek kehidupan (Mak et al., 2020). Dalam psikologi, *imagery* sering dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental individu (O. Nyumba et al., 2018). Penggunaan *imagery* memungkinkan seseorang memanfaatkan kekuatan pikiran untuk mencapai performa optimal, termasuk dalam cabang olahraga (Xie et al., 2021).

2.2.3 Karakteristik *Imagery*

Karakteristik *imagery* latihan *imagery* dapat dibagi menjadi beberapa bagian. Apruebo dalam (Komarudin, 2016) menjelaskan sebagai berikut:

1. *Vividness*, karakteristik ini menggambarkan sebuah peristiwa olahraga dengan jelas realita, melibatkan pancaindera, dan dilakukan secara detail.
2. *Multisensory*, Latihan ini memungkinkan dapat melibatkan pancaindra, misalnya melihat gerak, merasakan gerakan sendiri, mendengarkan suara, dan mencium bau. Selain itu, berusaha untuk menciptakan kembali rasa gerak yang sebenarnya. Gambaran tersebut lebih dekat dan nyata dalam pikiran, emosi, perasaan gerak, dan transfer yang lebih baik kepada performa yang sebenarnya.
3. *Controllability*, membuat gambaran tentang apa yang ingin ditampilkan oleh atlet melibatkan pemahaman terhadap masalah yang muncul, seperti bagaimana mengelola visualisasi gerakan. Seringkali, ini melibatkan pengulangan kesalahan atau kegagalan, serta mengingat visualisasi gerakan yang akurat. Oleh karena itu, latihan keterampilan mental sangat penting untuk mencapai perkembangan yang optimal.
4. *Internal atau eksternal prespektif*. *Prespektif internal* berkaitan dengan memvisualisasikan olahraga atau peristiwa dari sudut pandang pelaku, sedangkan *prespektif eksternal* melibatkan pengamatan penampilan atlet melalui video. *Imagery internal* lebih berfokus pada aspek kompetisi,

sementara *imagery eksternal* lebih efektif untuk mengidentifikasi dan mengoreksi kesalahan yang dilakukan oleh atlet.

5. *Master rehearsal*, atlet memandang penampilannya dengan keyakinan tinggi dan *focus* penuh. Perhatiannya, diarahkan untuk menunjukkan permainan atau performa terbaiknya. Dia mendengarkan suara, merasakan energi dan adrenalin, serta merasakan intensitas dan emosi positif yang ada dalam tubuhnya dan dibayangkan dalam pikirannya.
6. *Coping rehearsal*, atlet memandang keberhasilan dalam mengatasi kesalahan dan kemundurannya dengan keyakinan. Dia mengidentifikasi situasi yang menyebabkan masalah dan memvisualisasikan respons yang tepat untuk mengatasinya dalam waktu yang ditentukan.

2.2.4 Manfaat Penggunaan *Imagery*

Manfaat dari latihan *imagery* adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru, memperbaiki gerakan yang belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera (Simonsmeier et al., 2021). Oleh karena itu latihan *imagery* merupakan suatu pengulangan gerakan, kejadian, situasi, atau pengalaman di dalam pikiran, yang dilakukan secara sengaja serta bermanfaat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri dan performa.

Berdasarkan penelitian (Nopiyanto et al., 2022) terbukti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap kemampuan renang. Dimana terdapat atlet dengan hasil *test* awal kecepatan renang gaya bebas 25 meter yaitu 14.67 detik, dan setelah diberikannya *treatment* latihan *imagery* diperoleh hasil tes dengan rata-rata kecepatan renang gaya bebas 25 meter menjadi berubah dengan perolehan hasil 14.20 detik.

2.2.5 Keterkaitan *Imagery* dengan Olahraga Renang

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa Latihan *imagery* efektif untuk meningkatkan performa, meskipun pengaruhnya bersifat tidak langsung. Hasil penelitian menemukan bahwa *imagery* secara konsisten berhasil meningkatkan *self-efficacy*, dan akhirnya meningkatkan *perform*. Michael Phelps, adalah perenang dunia asal amerika yang selalu melakukan latihan relaksasi dan visualisasi sebelum bertanding. Latihan mental tersebut membantunya merasakan gerakan dan kecepatan renang yang sempurna. Perenang spesialis gaya kupu ini menjadi peraih

medali emas terbanyak di cabang renang sepanjang olimpiade, yaitu sebanyak 16 medali. Maka dari itu Latihan *imagery* sangat penting untuk memperbaiki teknik gerakan renang yang akan meningkatkan performa maksimal .

2.2.6 Bentuk – Bentuk Latihan *imagery*

Latihan *imagery* diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk latihan. Hall, et al., (1998); (Lane, 2015) yang dikutip dalam (Komarudin, 2016) mengklasifikasikan latihan mental *imagery* menjadi lima bentuk yaitu sebagai berikut.

1. *Cognitive Specific* (CS): Latihan *imagery* ini khusus untuk keterampilan olahraga yang spesifik, seperti tembakan bebas dalam permainan bola basket.
2. *Cognitive General* (CG): Latihan *imagery* ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi pertahanan dan penyerangan yang dilakukan oleh tim sepak bola.
3. *Motivational specific* (MS): Latihan *imagery* ini dilakukan untuk menentukan tujuan secara spesifik, dan membentuk perilaku yang berorientasi pada tujuan, seperti atlet angkat berat ingin mencapai rekor angkatan, memperoleh medali dalam kejuaraan. Latihan ini adalah *imagery* untuk tujuan motivasi.
4. *Motivational general arousal* (MGA): Latihan *imagery* ini berhubungan dengan emosi dan performa, seperti merasa gembira dan semangat ketika bertanding di depan penonton yang banyak.
5. *Motivational general mastery* (MGM): Latihan *imagery* ini terkait dengan penguasaan situasi olahraga, seperti atlet sepak bola tetap fokus ketika berada pada posisi dicaci-maki oleh penggemarnya.

Menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa lima bentuk latihan *imagery* sering digunakan oleh atlet, tetapi latihan *imagery* motivasi (*motivational imagery*) lebih sering digunakan ketimbang latihan *imagery* kognitif (*cognitive imagery*). Tetapi pada dasarnya latihan *imagery* yang biasa dilakukan atlet telah menunjukkan ke- lima bentuk latihan *imagery* tersebut.

Dalam proses berlatih *imagery* ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Menurut (Weinberg & Gould, 1995) mengemukakan bahwa “dalam mengembangkan latihan *imagery* ada dua landasan dasar latihan yaitu, ketajaman

(*vividness*) dan keterkendalian (*controllability*) yang pada masing-masing landasan terdiri atas beberapa langkah.” Berikut ini penjelasan terkait dua landasan tersebut:

1) *Vividnes* (Ketajaman) Latihan ketajaman *imagery* dapat dilakukan melalui tiga proses yaitu:

- a) membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, misalnya membayangkan rumah sendiri,
- b) membayangkan suatu keterampilan khusus yang sudah dimiliki,
- c) membayangkan keseluruhan penampilan secara baik.

2) *Controllability* (Keterkendalian) Latihan mengendalikan perilaku juga dapat dilakukan melalui tahapan dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks. Misalnya, seorang atlet dapat melakukan latihan *imagery* untuk

- a) mengendalikan keterampilan yang dimiliki,
- b) mengendalikan keterampilannya pada saat menghadapi lawan yang tangguh,
- c) mengendalikan emosinya. Melalui latihan *imagery* untuk mengendalikan perilaku, secara bertahap seorang atlet akan lebih mampu mengendalikan perilakunya di lapangan.

2.3 Olahraga Renang

Renang adalah salah satu media bergaul dan bersantai. Olahraga renang merupakan aktivitas air dengan banyak macam gaya yang sudah dikenalkan sejak lama dan banyak memberi manfaat kepada manusia (Yudha Prawira et al., 2021). Renang merupakan suatu aktivitas olahraga dalam air yang dapat digunakan sebagai sarana penyegaran tubuh dan refresing otak, yang dapat dilakukan oleh seluruh kalangan usia mulai dari usia dini, usia remaja, hingga lanjut usia. Dalam pengertian ini renang termasuk sebuah kegiatan yang menghasilkan kesehatan jasmani dan pikiran (Pratiwi, 2015) Renang termasuk olahraga yang minim risiko cedera fisik, karena saat renang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung. Selain itu renang merupakan olahraga yang paling dianjurkan bagi mereka yang kelebihan berat badan obesitas, ibu hamil dan penderita gangguan persendian tulang atau arthritis.

Renang memiliki banyak manfaat yang dapat dirasakan apabila kita melakukannya secara benar dan rutin, salah satu manfaatnya adalah menyegarkan

pikiran dan menghilangkan stress. Secara psikologis, renang juga dapat membuat hati dan pikiran lebih relaks. Gerakan renang yang dilakukan dengan santai dan perlahan, mampu meningkatkan hormon endorfin dalam otak. Suasana hati jadi sejuk, pikiran lebih nyaman, serta badan bebas gerah. Olahraga renang selain membutuhkan keterampilan teknik, aspek psikologis juga sangat dibutuhkan seperti konsentrasi, mental yang bagus dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena tujuan prestasinya adalah mencapai kecepatan gerak sesuai waktu terbaik (Sabilla et al., 2022).

Renang merupakan stimulus yang luar biasa baik dari aspek fisik maupun aspek mental. Berenang dapat meningkatkan konsumsi oksigen sebesar 10% di atas dalam kondisi normal, sehingga meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu berenang meningkatkan efisiensi jantung tubuh manusia sebesar 18% dibandingkan kondisi normal, sehingga mengurangi risiko stroke. Manfaat renang juga bermacam-macam seperti, membangun otot, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, menambah tinggi badan, membakar lebih banyak kalori dan mengurangi stres. (Peden & Franklin, 2020) Menjelaskan bahwa belajar berenang melalui program terstruktur adalah keterampilan penting untuk mengembangkan keterampilan akuatik kompetensi dan mental siswa.

Untuk mencapai prestasi dalam renang siswa harus memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Teknik dalam olahraga renang ada 4 macam yaitu gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Hal ini sejalan dengan pendapat Marlina dalam (Arisandi & Afrizal, 2019) dalam olahraga renang ada 4 macam gaya renang yang bisa dipelajari dan diperlombakan yaitu :

1. Renang gaya dada (*break stroke*)
2. Renang gaya bebas (*freestyle crawl*)
3. Renang gaya punggung (*back stroke*)
4. Renang gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*)

2.3.1 Gaya Bebas

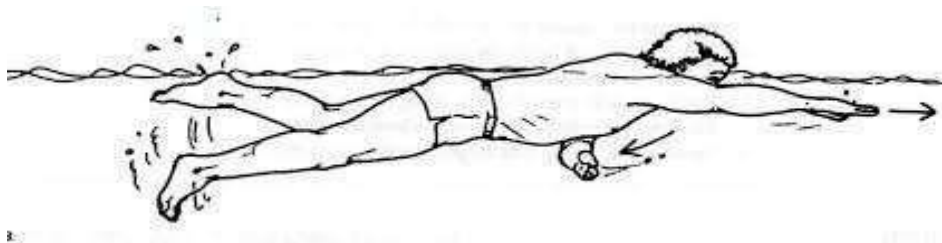
Menurut (Melvin & Syaranamual, 2020) Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh ke depan dengan gerakan menganyuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun ke atas dan kebawah. Sewaktu

berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air pernafasan dilakukan saat lengan di gerakan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping sewaktu mengambil nafas.

Menurut (D. Saputra, 2020) pelaksanaan dalam renang gaya bebas terbagi menjadi empat tingkat yaitu :

a) Sikap Tubuh

Dalam gaya bebas kedudukan tubuh perenang dalam keadaan tengkurap, sikap melintang, lengan lurus tepat di atas kepala “mengambang seperti batang kayu”. Garis permukaan air pada kepala berada tepat di atas alis mata. Seluruh tubuh sedatar mungkin dalam air. Bagi setiap orang hal ini akan berbeda, tergantung pada kemampuan mengapung. Dapat dilihat pada Gambar 2.1.

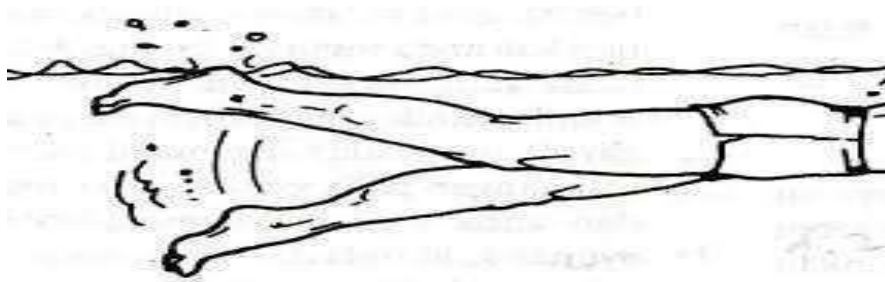


Gambar 2. 1 Sikap Tubuh

(Sumber : <https://olahragapedia.com/tag/renang-gaya-bebas>)

b) Gerakan kaki

Tendangan kaki itu biasanya disebut tendangan mengipas-ngipas, ketika kaki secara bergantian digerakan ke atas dan ke bawah. Gerakannya dimulai dari pangkal paha dan meneruskannya hingga ke jari kaki. Lutut dan pergelangan kaki jangan membengkok terlalu besar, harus lebih santai. Jari-jari kaki harus secara wajar mengarah ke dalam saling berhadapan. Tendangan mengibas-ngibas membantu perenang maju ke depan. Namun gerakan itu terutama membantu keseimbangan dan memantapkan tubuh yang cenderung berputar serta gerakan ayunan tangan. Sama dengan ayunan tangan yang besar ketika jalan. Berikut Gambar 2.2 gerakan kaki di halaman 22.

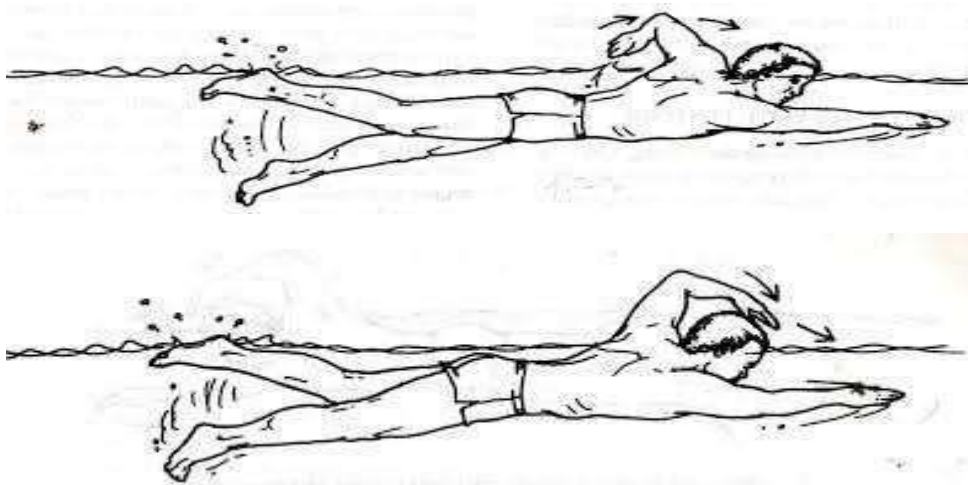


Gambar 2. 2 Gerakan kaki

(Sumber : <https://olahragapedia.com/tag/renang-gaya-bebas>)

c) Gerakan Lengan

Ada empat tingkat gerak menarik lengan yaitu Menangkap, Meraih, Menarik, Mendorong. Gerakan menangkap dilakukan dengan telapak tangan menghadap ke arah kaki, kemudian dilanjutkan dengan gerakan menarik ke arah belakang sepanjang bidang khayal melalui garis pertengahan tubuh, sambil menjaga siku tetap di atas permukaan air. Apabila meneruskan gerakan lengan dalam gaya bebas, gaya menarik pada siku bengkok sampai melewati bahu dilanjutkan dengan gerakan mendorong air ke arah belakang hingga lengan itu berada dalam posisi tubuh lurus, dengan ibu jari dalam keadaan menyentuh paha. Gerakan itu terus menerus dengan melalui masa pemulihan, atau istirahat, dimana tahap ini akan terjadi, segera setelah lengan berada pada posisi tubuh lurus di sisi badan. Dapat dilihat pada Gambar 2.3.



Gambar 2. 3 Gerakan Lengan

(Sumber : <https://olahragapedia.com/tag/renang-gaya-bebas>)

d) Bernafas dan Koordinasi

Gerakan bernafas dilakukan dengan memutar badan bukan mengangkat kepala ke samping cukup untuk membebaskan mulut di atas permukaan air. Hal ini harus dilakukan tepat pada saat lengan pada posisi siap mengambil nafas. Setelah mengambil nafas cepat-cepat, kepala berputar kembali hingga posisi alis mata, pada saat yang sama dengan berakhirnya sikap pemulihan.

2.3.2 Gaya Dada

Adapun renang gaya dada yang sering dikatakan menyerupai katak berenang, sehingga gaya ini sering juga disebut dengan gaya katak. Dimana kedua tangan harus didorong kedepan bersama-sama, dari dada di atas atau di bawah permukaan air dan dibawa kebelakang secara bersama-sama dan simetris. Badan harus betul-betul datar dan kedua bahu dalam bidang horizontal. Kedua kaki harus ditarik bersama-sama dan simetris kedua lutut menekuk dan terbuka. Gerakan harus dilanjutkan dengan dorongan kaki memutar dan kearah luar membawa kedua kaki bersatu (Ruslandi et al., 2021). Teknik renang gaya dada terdiri atas beberapa indikator gerak yang merupakan dasar dari gerakan teknik renang gaya dada. Adapun indikator tersebut menurut (Sovia et al., 2021) yaitu posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pernafasan, dan koordinasi gerak.

Teknik renang dalam gaya dada ada lima fase yaitu :

a) Posisi tubuh

Saat kedua lengan lurus di depan sebagian besar dari kepala berada di bawah permukaan air, posisi bahu dan pinggul sedikit berada di atas permukaan air (sikap tubuh hampir datar dengan air atau *streamline*).

b) Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada gaya dada kebanyakan melakukan gerakan kaki yang cenderung membentuk gerakan kaki gaya dolphin (*whip kick*), dimana pada fase istirahat yaitu fase ketika dua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dilakukan, pergelangan kedua kaki diputar mengarah ke luar, sehingga membentuk sudut kurang lebih 50 derajat, kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerak menginjak dan di akhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus di belakang. Gerakan itu sering

disebut dengan istilah baling-baling (*propeller*) dimana pergelangan kaki dan tungkai bagian bawah berfungsi sebagai alat geraknya.

c) Pernafasan

Saat kedua lengan mendorong air ke belakang, angkat kepala ke atas hingga mulut sejajar dengan permukaan air. Hirup udara melalui mulut.

d) Koordinasi Gerakan Kaki dan Pernafasan

Ada pendapat mengenai koordinasi gerak antara kaki dengan pernafasan, yaitu kepala sebagai kendali, dimana kepala diangkat, kedua kaki mengikuti, dengan menarik ke arah pinggul dan kepala kembali masuk permukaan air, kedua pergelangan kaki mengarah keluar melakukan injakan dan sikap tendangan hingga berakhir lurus di belakang.

Saat kedua kaki melakukan proses menginjak dan mendorong hingga lurus ke belakang, kepala di angkat ke atas permukaan air untuk mengambil udara dan selanjutnya kepala masuk ke permukaan air ketika kedua kaki ditarik mendekati pinggul (saat melakukan fase istirahat). Dapat dilihat pada Gambar 2.4.



Gambar 2. 4 Koordinasi Gerakan Kaki dan Pernafasan

(Sumber : <https://www.pandaibelajar.com/2017/10/keterampilan-renang-gaya-dada-analisis.html?m=1>)

e) Gerak Dasar Rotasi Tangan

Pada dasarnya posisi gerakan dasar rotasi tangan terdiri dari fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan. Fase membuka ke luar (*outward*), saat kedua tangan membuka keluar hingga lebih lebar dari perpanjangan garis bahu. Fase menangkap (*Catch*) , fase ini dilakukan setelah akhir dari gerakan fase membuka, dimana saat melakukan fase ini, usahakan siku tinggi (*high elbow*) untuk memutar pergelangan tangan.

Perlu diperhatikan pada saat melakukan sapuan ke dalam, posisi telapak tangan dengan air membentuk sudut antara 30-40 derajat atau rata-rata 40 derajat. Dapat dilihat pada Gambar 2.5.



Gambar 2. 5 Gerak Dasar Rotasi Tangan

(Sumber : <https://www.pandaibelajar.com/2017/10/keterampilan-renang-gaya-dada-analisis.html?m=1>)

2.3.3 Gaya Punggung

Renang gaya punggung (*the back crawl stroke*) adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan secara bergantian untuk mendayung. Tungkai digerakkan naik turun secara bergantian untuk mencambuk air agar mendapatkan daya dorong ke depan sehingga tubuh perenang dapat meluncur ke depan (Surahman, 2018). Terdapat beberapa teknik dasar renang gaya punggung meliputi: posisi badan, gerakan tungkai, gerakan lengan, teknik pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan keseluruhan.

a) Posisi badan

Posisi badan gaya punggung telentang mendatar dibawah permukaan air kecuali pada bagian kepala atau muka yang tetap berada di atas permukaan air sebatas telinga, sehingga muka selalu berada di atas permukaan air. Letak punggung hampir rata, sedangkan letak kedua kaki panggul sedikit lebih rendah dibandingkan kepala dan bahu dan pandangan ke atas. Dapat dilihat pada Gambar 2.6 di halaman 26.



Gambar 2. 6 Posisi badan gaya punggung

(Sumber : <https://www.perumperindo.co.id/teknik-renang-gaya-punggung/>)

b) Gerakan tungkai

Gerakan tungkai pada gaya punggung sama dengan gerakan pada gaya bebas, yaitu tungkai bergerak naik turun pada bidang horizontal , yang membedakan pada gaya punggung adalah gerakan tungkai dilakukan dalam posisi terlentang sedangkan pada renang gaya bebas gerakannya dilakukan pada posisi tengkurap. Gerakan tungkai dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki. Gerakannya adalah naik turun pada bidang horizontal yang dilakukan secara rileks dan tidak kaku. Dapat dilihat pada Gambar 2.7.



Gambar 2. 7 Gerakan tungkai gaya punggung

(Sumber : <https://www.perumperindo.co.id/teknik-renang-gaya-punggung/>)

c) Gerakan tangan

Gerakan tangan sama seperti gaya bebas yaitu meliputi gerakan menarik, mendorong, dan gerakan kembali. Gerakan menarik dimulai dengan posisi lengan lurus di belakang kepala, jari jari kelingking di bawah. Gerakan dimulai dengan sikut agak dibengkokkan kemudian menarik dengan kuat sampai lengan mendekati badan. Gerakan menarik berakhir saat lengan atas menyentuh badan dan kemudian dilanjutkan dengan gerakan mendorong. Sedangkan gerakan mendorong

dimulai setelah lengan atas menyentuh atau mendekat pada badan selanjutnya dengan cepat lengan bawah mendorong sampai telapak tangan mendekati paha. Umumnya gerakan menarik lebih besar kekuatannya dibanding gerakan mendorong. Karena gerakan mendorong dilakukan mendekati berakhirnya gerakan tangan. Pada akhir gerakan mendorong akan dimulai dengan gerakan kembali (*recovery*). Dapat dilihat pada Gambar 2.8.



Gambar 2. 8 Gerakan tangan gaya punggung

(Sumber : <https://www.perumperindo.co.id/teknik-renang-gaya-punggung/>)

d) Pengambilan nafas

Nafas pada gaya punggung dilakukan melalui mulut dan hidung, pada saat kedua lengan berada di dalam air yaitu pada saat kedua tangan dalam posisi mendatar, saat lengan yang satu masuk dan lengan yang lainnya keluar.

2.3.4 Gaya kupu-kupu

Renang gaya kupu-kupu merupakan gaya renang yang paling sulit dipelajari. Gaya kupu-kupu (*butterfly*) menjadi salah satu gaya yang cukup sulit untuk dilakukan terutama bagi pemula. Melihat pada gerakan dan koordinasinya yang kompleks mengakibatkan renang gaya kupu-kupu dianggap paling sulit dibanding renang gaya lainnya. Menurut (Mardinus, 2019) salah satu faktornya adalah gerakan tangan secara bersamaan mengayuh baik ketika berada dibawah air (*insweep*) maupun ketika tahap istirahat (*recovery*), dan fleksibilitas atau kelentukan pada bagian sendi pinggang.

a) Posisi tubuh

Menurut (Mardinus, 2019) tubuh harus berada dalam posisi horizontal dan sejajar dengan permukaan air. Tubuh harus tetap stabil dan sedikit condong ke

depan, dengan kepala sedikit di atas permukaan air. Hal ini penting untuk mengurangi hambatan air. Dapat dilihat pada Gambar 2.9.



Gambar 2. 9 Posisi tubuh gaya kupu-kupu

(Sumber : <https://kumpulan-olahraga.blogspot.com/2015/11/teknik-renang-gaya-kupu-kupu.html>)

b) Gerakan lengan

Gerakan lengan dalam gaya kupu-kupu dilakukan dengan dua fase utama yaitu fase tarik (pull) dan fase dorong (push). Pada fase tarik, kedua lengan digerakkan secara bersamaan menuju bawah dan keluar dari air untuk membentuk “W” atau bentuk yang menyerupai huruf “Y”. Setelah itu, lengan di dorong kembali kedepan dalam gerakan lingkaran. Dapat dilihat pada Gambar 2.10.



Gambar 2. 10 Gerakan lengan gaya kupu-kupu

(Sumber : <https://kumpulan-olahraga.blogspot.com/2015/11/teknik-renang-gaya-kupu-kupu.html>)

c) Gerakan kaki

Kaki dalam gaya kupu-kupu melakukan gerakan seperti sirip ikan, yang dimulai dari pinggul dan menggerakkan kedua kaki secara bersamaan dengan gerakan naik turun. Gerakan ini harus dilakukan dengan kekuatan yang stabil untuk membantu memberikan dorongan ke depan, sekaligus menjaga keseimbangan tubuh di air. Dapat dilihat pada Gambar 2.11.



Gambar 2. 11 Gerakan kaki gaya kupu-kupu

(Sumber : <https://kumpulan-olahraga.blogspot.com/2015/11/teknik-renang-gaya-kupu-kupu.html>)

d) Pernafasan

Pernafasan dalam gaya kupu-kupu dilakukan dengan mengangkat kepala dari air pada fase tarikan lengan. Setelah itu perenang harus segera menurunkan kepala kembali ke bawah air begitu lengan kembali berada di posisi depan. Dapat dilihat pada Gambar 2.12.



Gambar 2. 12 Pernafasan gaya kupu-kupu

(Sumber : <https://kumpulan-olahraga.blogspot.com/2015/11/teknik-renang-gaya-kupu-kupu.html>)

e) Koordinasi gerak

Gaya kupu-kupu membutuhkan koordinasi yang sangat baik antara gerakan tubuh, lengan, kaki, dan pernafasan. Gerakan tubuh harus sinkron dengan lengan yang bergerak, dan kaki harus mengikuti dengan gerakan gelombang yang kuat.

2.4 Penelitian Relevan

2.4.1 Penelitian (Sabilla et al., 2022) yang berjudul Pengembangan Latihan *Imagery* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Atlet Renang di Garuda *Aquatic Swimming Club* Kabupaten Kediri bertujuan untuk mengembangkan latihan *imagery* dalam berbentuk media audio berupa podcast untuk meningkatkan rasa percaya diri pada atlet renang. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode ADDIE (*Analysis, Design, Develop, Implement, Evaluate*). Berdasarkan hasil penelitiannya membuktikan bahwa latihan *imagery* berdampak baik untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Peneliti menyatakan bahwa latihan *imagery* berguna sebagai pendekatan yang membantu pembelajaran dengan mengingat bagaimana melakukan gerakan yang benar, mengulang gerakan baru, memperbaiki gerakan yang kurang sempurna, membantu atlet untuk meningkatkan keterampilannya dan membantu meningkatkan performa atlet untuk menghadapi berbagai masalah.

2.4.2 Penelitian yang dilakukan (Nopiyanto et al., 2022) berjudul Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Kepercayaan Diri Atlet, Permasalahan dalam penelitian ini adalah atlet putra di klub bola voli Panorama hanya melatih teknik teknik dan fisik tanpa memperhatikan faktor psikologis atlet, maka dari itu latihan *imagery* dapat menjadi solusi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap kepercayaan diri atlet putra di klub bola voli Panorama. Penulis menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kuasi eksperimen one group pre-test posttest design. Penulis melakukan perlakuan dengan memberikan latihan *imagery* selama delapan pertemuan. Teknik dan instrumen pada penelitian ini menggunakan angket kepercayaan diri yang sudah divalidasi oleh dua ahli. Sampel dalam penelitian dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet. Data dianalisis

menggunakan uji-t. Hasil analisis uji-t menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 9,132 > t_{tabel} 2,093$. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet berada pada kategori baik dengan presentase sebesar 45%, sedangkan hasil post-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri atlet dengan presentase sebesar 60%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan mental *imagery* terhadap kepercayaan diri.

2.4.3 Penelitian yang dilakukan oleh (Akhaqul et al., 2022) yang berjudul Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kepercayaan diri atlet setelah diberikannya latihan *Imagery* mental. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *imagery* mental terhadap peningkatan kepercayaan diri pada atlet setelah diberikannya latihan *imagery* mental. Latihan *Imagery* juga berguna untuk meningkatkan kepercayaan diri dan terbukti signifikan (Linggar et al., 2021).

2.4.4 Penelitian yang dilakukan oleh (Juriana & Tahki, 2017) yang berjudul Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. Penelitian ini membahas tentang peranan latihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri pada olahraga renang Sekolah Ragunan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain pra-eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mental berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri olahraga pada perenang Sekolah Ragunan. Berdasarkan hasil penelitian disarankan agar para perenang Ragunan harus terus melakukan latihan mental hingga mendapatkan efek positif dalam performanya. Selain itu, olahraga membutuhkan lebih banyak psikolog olahraga di masa depan untuk memberikan pelatihan mental dan program pendidikan dalam jenis olahraga lainnya.

2.5 Kerangka Berpikir

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis penting yang memengaruhi performa atlet, terutama pada usia remaja yang rentan terhadap berbagai tekanan sosial dan emosional. Dalam olahraga renang, kepercayaan diri menjadi modal utama bagi siswa untuk tampil optimal dalam latihan maupun kompetisi. Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan siswa untuk lebih fokus, mengambil keputusan dengan cepat, dan meminimalkan rasa cemas saat menghadapi situasi kompetitif. Menurut (Lochbaum et al., 2022) “Percaya diri berarti keyakinan dalam diri untuk mengendalikan diri dan lingkungannya, kemampuan yang dirasakan yang dapat mengontrol berbagai emosi dan memberikan peluang bahwa atlet menggunakan emosinya secara tepat untuk mencapai target”. Namun, banyak siswa remaja yang mengalami rendahnya tingkat kepercayaan diri akibat minimnya pengalaman kompetisi, kurangnya dukungan mental, atau kegagalan dalam menciptakan pola pikir positif. Hal ini memunculkan kebutuhan akan intervensi yang efektif dan terarah untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa pada usia yang rentan ini (Nopiyanto et al., 2022).

Salah satu pendekatan psikologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri adalah latihan *imagery*. Latihan ini melibatkan penggunaan imajinasi secara terstruktur untuk membayangkan situasi positif, seperti keberhasilan dalam perlombaan, gerakan teknik yang sempurna, atau suasana kompetisi yang mendukung. *Imagery* tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis siswa, seperti kesiapan mental, fokus, dan keyakinan diri. Berdasarkan teori PETTLEP *Imagery* Model, *imagery* dirancang agar pengalaman mental yang diciptakan mendekati kondisi nyata, sehingga siswa dapat merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam olahraga renang. Menggambarkan sesuatu didalam pikiran secara detail dapat memperkuat ingatan, menemukan solusi untuk pemecahan masalah, dan memunculkan kreativitas untuk menghasilkan sesuatu yang baru (Kamalov et al., 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa *imagery* adalah strategi psikologis yang efektif untuk meningkatkan performa dan kepercayaan diri atlet di berbagai cabang olahraga (Agus Sufriyanto, 2019; Simonsmeier et al., 2021). Dalam pelaksanaan

latihan *imagery*, siswa diajarkan untuk memvisualisasikan diri mereka melakukan gerakan atau mencapai tujuan secara mendetail dalam keadaan penuh kesadaran. Proses ini melibatkan bayangan yang diciptakan secara aktif melalui layar mental, di mana siswa membayangkan diri mereka berhasil dalam situasi yang mereka hadapi. Untuk memaksimalkan hasilnya, metode latihan *imagery* harus disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa remaja. Selain itu, latihan ini harus dilakukan secara konsisten dan terencana, dengan panduan yang jelas. Dengan pendekatan yang benar, *imagery* tidak hanya dapat meningkatkan kepercayaan diri tetapi juga kualitas performa siswa secara keseluruhan, memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan latihan psikologis yang lebih terarah bagi siswa remaja (Pratama et al., 2020).

Metode *imagery* merupakan bagian integral dari keseluruhan keterampilan psikologis. Ketika siswa membayangkan atau memvisualisasikan secara gamblang saat sedang latihan dan membayangkan dirinya menunjukkan penampilan sempurna. Kegiatan tersebut sebenarnya mengirim impuls syaraf yang halus dari otak ke otot yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Ketika siswa membayangkan keberhasilan secara berurutan terjadilah proses belajar yang sebenarnya dan siswa tersebut telah menggoreskan gambaran tepatnya gerakan tubuh yang seharusnya terjadi, sehingga dapat mencapai proses latihan yang maksimal dan performa latihannya meningkat.

Menurut teori *self- efficacy* (Bandura, 1977) menyatakan bahwa latihan *imagery* meningkatkan kepercayaan diri dengan memperkuat keyakinan individu atas kemampuan mereka. Teori kognitif menjelaskan latihan *imagery* mempengaruhi proses kognitif, seperti persepsi, pikiran dan perasaan, sehingga meningkatkan kepercayaan diri (Beck, 1977). Begitupun dalam teori psikologi olahraga (Weinberg & Gould, 1995) menyatakan bahwa latihan *imagery* berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri, motivasi dan kinerja olahraga. Hal ini terjadi karena latihan *imagery* mengaktifkan area otak yang terkait dengan kinerja motorik dan emosi, serta menciptakan pengalaman simulasi yang mempersiapkan siswa untuk menghadapi situasi nyata. Dalam proses pengembangan keterampilannya latihan *imagery* memperbaiki keterampilan motorik dan kognitif.

2.6 Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui seberapa signifikan pengaruh yang diberikan oleh variable bebas terhadap variable terikat. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh signifikan latihan *Imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa usia remaja club renang. Berikut perumusan hipotesis dari penelitian ini yaitu: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa *club* renang.