

**PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY PETTLEP UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN DAN MENINGKATKAN PERFORMA  
BERMAIN ATLET SEPAKBOLA**

**TESIS**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Magister Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga



**Oleh**  
**Manaf Darmawan**  
**2002353**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
SEKOLAH PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2022**

**PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY PETTLEP UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN DAN MENINGKATKAN PERFORMA  
BERMAIN ATLET SEPAKBOLA**

Oleh:

Manaf Darmawan

Sebuah tesis diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Megister pada Pendidikan Olahraga Pascasarjana

©Manaf Darmawan

Desember 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Manaf Darmawan**

**PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY PETTLEP UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN DAN MENINGKATKAN PERFORMA  
BERMAIN ATLET SEPAKBOLA**

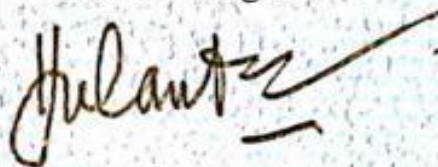
**Disetujui dan disahkan oleh :**

**Pembimbing I**



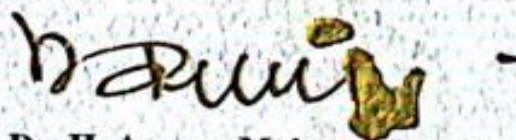
**Dr. Yusuf Hidayat, M. Si.**  
**NIP: 196808301999031001**

**Pembimbing II**



**Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd.**  
**NIP: 196807071992032001**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga  
Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia**



**Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd**  
**NIP 196001191986031002**

## UCAPAN TERIMA KASIH

*Bismillahirrahmannirrahim*

Penyusunan tesis ini tidak terlepas dari keterlibatan berbagai pihak dan tentunya atas rahmat karunia dan ridho-Nya Allah SWT tesis ini dapat diselesaikan sehingga proses penyusunan tesis ini di beri kelancaran dan kemudahan pada setiap tahap-tahapnya. Teruntuk Mamah dan Bapak ku tersayang, berkat doa, kerja kerasnya dan motivasi penyemangat yang selalu diberikan tanpa rasa bosan pula saya dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini dengan penuh semangat saya ucapkan terima kasih yang tidak terhingga. Kemudian atas keterlibatan baik itu moril maupun materil, dengan segala kerendahan hati penulis ucapkan banyak terima kasih dan rasa hormat setinggi-tingginya kepada :

1. Yang terhormat Bapak Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M. Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Yang terhormat Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si selaku dosen Pembimbing I sekaligus dosen pembimbing akademik dengan kesediaan dan ilmunya telah sabar yang selalu memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi yang luar biasa kepada penulis dalam menyusun tesis ini.
3. Yang terhormat Ibu Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang juga selalu membimbing dengan ilmunya dan dengan kesabarannya memotivasi penulis selama perkuliahan dan dalam penyusunan tesis ini.
4. Yang terhormat seluruh dosen dan staf Prodi Pendidikan Olahraga yang membagi ilmunya dan membantu administrasi kepada penulis selama perkuliahan dan selama penyusunan tesis ini.
5. Yang terhormat Kepada seluruh pelatih SSB Tegalbuleud yang telah membantu dan mendukung segala pergerakan dan penelitian yang dilakukan penulis baik yang berhubungan dengan penyusunan tesis ini maupun dikegiatan lain.
6. Keluarga besar pendidikan olahraga 2020 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih sudah mau menerima penulis diantara kalian sewaktu masa perkuliahan.
7. Kepada Mayang Kharismaya yang selalu memberikan support dan pembelajaran tentang arti sabar saya ucapkan terima kasih banyak yang tak

terhingga. kemudian kepada Adam Riyan Wahyudi, S.Pd, Luthfi Akbar Sandi, Dimas Perkasa Putra, Anwarudin, Rizal Fauzan Adiman, Deno Herlambang, Patur Rohman, Andri Yusuf, Ihsan Ariesda, Moch. Adit, Alvi Nuralim, Argie Manggala selaku sahabat terbaik yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis selama proses perkuliahan maupun penyusunan tesis ini.

8. Kepada Asep Sahrul G, Torik, Ruslan, Bagja Nugraha, Hendra Lesman, Rivaldi selaku sahabat seperjuangan Jampang terbaik yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis selama proses perkuliahan maupun penyusunan tesis ini.
9. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung penulis dalam proses penyusunan tesis ini.

Semoga Allah SWT membalas lebih atas semua kebaikan dan kesediaan seluruh pihak yang telah terlibat dalam penyusunan tesis ini.

Aamiin ya robbal alamin

Bandung, 16 September 2022

Penulis

Manaf Darmawan

NIM. 2002353

# **Pengaruh Latihan Mental Imagery Pettlep Untuk Menurunkan Kecemasan Dan Meningkatkan Performa Bermain Atlet Sepakbola**

Manaf Darmawan, Yusup Hidayat & Tite Juliantine

Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

manapdarmawan@gmail.com

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh mental imagery PETTLEP terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan performa bermain atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Tegalbuleud. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan metode eksperimen dan pre-test post-test control group design terhadap 22 atlet sekolah sepakbola Tegalbuleud yang dipilih dan ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Semua data dikumpulkan dengan menggunakan angket kecemasan yang diadopsi dari Smith dan Game Performance Assessment Instrument (GPAI). Hasil analisis menggunakan uji perbedaan dua rata-rata menunjukkan model mental imagery PETTLEP memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan dan meningkatkan performa bermain atlet sepakbola. Jadi dapat disimpulkan, model mental imagery PETTLEP dapat digunakan sebagai alternatif latihan mental untuk mengelola kecemasan dan mengembangkan performa bermain atlet sepakbola.

Kata Kunci: Mental Imagery PETTLEP, Kecemasan, Performa, Sepakbola

**Effect of Pettlep Imagery Mental Training to Reduce Anxiety and Improve  
Performance in Playing Football Athletes**

Manaf Darmawan, Yusup Hidayat & Tite Juliantine

Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

[manapdarmawan@gmail.com](mailto:manapdarmawan@gmail.com)

**ABSTRACT**

This study aims to examine the effect of mental imagery PETTLEP on reducing anxiety and increasing playing performance of Tegalbuleud Soccer School athletes. The research was carried out using the experimental method and the pre-test post-test control group design on 22 Tegalbuleud football school athletes who were selected and determined using a purposive sampling technique. All data was collected using an anxiety questionnaire adopted from Smith and the Game Performance Assessment Instrument (GPAI). The results of the analysis using the two-mean difference test show that the PETTLEP imagery mental model has a significant effect on reducing anxiety and improve the performance of playing football athletes. So it can be concluded, the PETTLEP imagery mental model can be used as an alternative mental exercise to manage anxiety and develop the playing performance of soccer athletes.

Keywords: PETTLEP Mental Imagery, Anxiety, Performance, Football

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR PERNYATAAN .....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.5 Pembatasan ruang lingkup penelitian.....	11
1.6 Struktur Organisasi Tesis .....	12
BAB II.....	13
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS .....	13
2.1 Kajian Pustaka .....	13
2.1.1 Imagery Mental.....	13
2.1.2 Fungsi Imagery .....	16
2.1.3 Karakteristik imagery .....	17
2.1.4 Model PETTLEP Imagery .....	18
2.1.5 Perspektif Functional Equivalence .....	20
2.1.6 Kecemasan.....	21
2.1.7 Performa .....	26



2.1.8 Perkembangan Masa Remaja.....	29
2.1.9 Karakteristik Perkembangan sifat remaja.....	30
2.1.10 Penelitian Terdahulu.....	31
2.2 Kerangka Berfikir.....	33
2.2.1 Pengertian Kerangka Berpikir.....	33
2.2.2 Pengaruh Latihan Imagery Mental Model PETTLEP Terhadap Penurunan Kecemasan.....	33
2.2.3 Pengaruh Imagery Mental Model PETTLEP Terhadap Peningkatan Performa.....	36
2.3 Hipotesis.....	37
<b>BAB III.....</b>	<b>38</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
3.1 Desain Penelitian.....	38
3.2 Populasi dan Sampel.....	39
3.3 Instrumen Penelitian.....	39
3.3.1 Lembar Angket.....	40
3.3.2 The Game Performance Assesment Instrument (GPAI).....	41
3.4 Catatan Lapangan.....	46
3.5 Analisis Data.....	47
3.5.1 Uji Normalitas.....	47
3.5.2 Uji Homogenitas.....	48
3.5.3 Uji Hipotesis.....	48
<b>BAB IV.....</b>	<b>49</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
4.1 Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
4.2 Pengolahan Data dan Analisis Data.....	49
4.3 Uji Prasyarat.....	51
4.3.1 Uji Normalitas.....	51
4.3.2 Uji Homogenitas.....	51
4.4 Uji Hipotesis.....	52

4.5 Diskusi Penemuan .....	53
BAB V.....	57
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Implikasi.....	57
5.3 Rekomendasi .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	59

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Lembar Angket Kecemasan .....	40
Tabel 3. 2 Game Components Observed in the GPAI (Generic Definition) .....	41
Tabel 3. 3 Instrumen Pengukuran performa bermain Untuk Invasion Game (GPAI).....	43
Tabel 3. 4 Format Penilaian performa bermain Sepakbola.....	45
Tabel 3. 5 Pengukuran GPAI .....	46
Tabel 3. 6 Catatan Lapangan.....	47
Tabel 4. 1 Data Pre-Test dan Post-Test Kecemasan dan Performa.....	50
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	51
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas Levene Statistic .....	52
Tabel 4. 4 Hasil Uji Indeoendent Sample T-Test.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Proses Terjadinya Kecemasan dalam Situasi Olahraga .....	25
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	38
Gambar 4. 1 Box Plot Ringkasan Data Kecemasan dan Peforma Bermain.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian.....	65
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	66
Lampiran 3 Program Latihan .....	68
Lampiran 4 Validasi .....	86
Lampiran 5 Analisis Data SPSS.....	105
Lampiran 6 Angket Kecemasan .....	108
Lampiran 7 Lembar Observasi GPAI .....	110
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	111
Lampiran 9 Riwayat Hidup.....	118

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional*, 1–11.
- Ajid, O. N., Komarudin, K., & Mulyana, M. (2019). Pengaruh Metode PETTTLEP dan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pencak Silat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 107–116. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18989>
- Anuar, N., Williams, S. E., & Cumming, J. (2018). Comparing PETTTLEP imagery against observation imagery on vividness and ease of movement imagery. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 150–163. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1177104>
- Bramistra, Y. and R. (2011). *Sepak bola*.
- Carr, C. M. (2006). *Psikologi Olahraga : Masalah Psikologis dan Aplikasi*. 17, 519–535.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. In *Journal of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 24, Issue 2, pp. 168–188). <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>
- Casby, A., & Moran, A. (1998). Exploring mental imagery in swimmers: A single-case study design. *Irish Journal of Psychology*, 19(4), 525–531. <https://doi.org/10.1080/03033910.1998.10558212>
- Chehabi, H. E. (2002). A political history of football in Iran. *Iranian Studies*, 35(4), 371–402. <https://doi.org/10.1080/00210860208702025>
- Ciptaningtyas, T. (2011). Program intervensi imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa. *Tesis. Depok : FPsi Universitas Indonesia*.
- Clemente, F. M., Wong, D. P., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Acute effects of the number of players and scoring method on physiological, physical, and technical performance in small-sided soccer games. *Research in Sports Medicine*, 22(4), 380–397. <https://doi.org/10.1080/15438627.2014.951761>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet.

*Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.

- Ford, P. R., Carling, C., Garces, M., Marques, M., Miguel, C., Farrant, A., Stenling, A., Moreno, J., Le Gall, F., Holmström, S., Salmela, J. H., & Williams, A. M. (2012). The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1653–1663. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.701762>
- Fuller, A. (2015). Approaching football in Indonesia. *Soccer and Society*, 16(1), 140–148. <https://doi.org/10.1080/14660970.2014.954387>
- Gleeson, E., & Kelly, S. (2021). Putting the player first: A method to analyse and develop expert players performance in professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 39(11), 1223–1235. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1864103>
- Grønlund, J. (2019). A home away from home: football and the street in a South African township. *Critical African Studies*, 11(2), 193–207. <https://doi.org/10.1080/21681392.2019.1613900>
- Haughton, P. D. (1915). Mental Training in Football. *American Physical Education Review*, 20(4), 201–204. <https://doi.org/10.1080/23267224.1915.10650932>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hendrayana, Y., Hidayat, Y., Tresnadiani, D., & Hambali, B. (2022). Life quality of students majoring in sports education and its comparison with other students. *Cakrawala Pendidikan*, 41(3), 630–642. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i3.45917>
- Hidayat, Y. (2022). *The effect of the Interactive Self-talk and Mental Imagery program on Badminton Motor Skills and Self-Confident of Youth Beginner Student-Athletes*. 1–19.
- Hidayat, Y., Komarudin, & Martini, T. (2021). Mental imagery applicative model for beginner badminton coaches. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 59–65. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.091310>
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery:

- A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83. <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>
- Hong, Y. (2016). 31st Olympic Games: Training, Performance and Injury in Football (Soccer). *Research in Sports Medicine (Print)*, 24(4), 305–307. <https://doi.org/10.1080/15438627.2016.1245299>
- John Creswell. (2008). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>
- Kashuk, K. B., Savard, M., & Smith, T. (2010). Football. *Athletic Footwear and Orthoses in Sports Medicine*, 225–237. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-76416-0\\_20](https://doi.org/10.1007/978-0-387-76416-0_20)
- Mahfud, M. A. Z., Haryono, B. S., & Anggraeni, N. L. V. (2014). DALAM PENGEMBANGAN KAWASAN MINAPOLITAN Muhammad Ali Zuhri Mahfud , Bambang Santoso Haryono , Niken Lastiti Veri Anggraeni. *Jurnal Administrasi Publik (JAP)*, 3(12), 2070–2076.
- Majlesi, S. (2021). The Effect of Video Imagery Training on Soccer Skills Performance of High School Players. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 3184–3194. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i1.1224>
- Marín-González, F. H., Portela-Pino, I., Fuentes-García, J. P., & Martínez-Patiño, M. J. (2022). Relationship between Sports and Personal Variables and the Competitive Anxiety of Colombian Elite Athletes of Olympic and Paralympic Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137791>
- Marin, B., & Lee, C. (2020). Exploring new trends of sport business: Japanese companies' investment in ownership of foreign football clubs. *Sport in Society*, 23(12), 2031–2054. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1817897>
- Morone, G., Ghanbari Ghooshchy, S., Pulcini, C., Spangu, E., Zoccolotti, P., Martelli, M., Spitoni, G. F., Russo, V., Ciancarelli, I., Paolucci, S., & Iosa, M. (2022). Motor Imagery and Sport Performance: A Systematic Review on the PETTLEP Model. *Applied Sciences*, 12(19), 9753. <https://doi.org/10.3390/app12199753>
- Nugraha, E., Hidayat, Y., Sumpena, A., Salman, & Wibowo, R. (2022). Integrating Life Skills into Kid's Athletics Program on Extracurricular Activities.



- International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 932–938. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100509>
- Pada, S., & Palembang, M. (2011). *Dampak Psiko-Sosial SEA Games 2011* : 1–17.
- Palupi, A. S. (2000). Sepakbola di Jawa, 1920-1942. In *Lembaran Sejarah 2000*, II(2).
- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325–335. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2010.04.004>
- Pineschi, G., & di Pietro, A. (2013). Anxiety management through Psychophysiological techniques: Relaxation and psyching-up in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(3), 181–190. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.820247>
- Pocock, C., Dicks, M., Thelwell, R. C., Chapman, M., & Barker, J. B. (2019). Using an Imagery Intervention to Train Visual Exploratory Activity in Elite Academy Football Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 218–234. <https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1395929>
- Post, P., Young, G., & Simpson, D. (2018). The Effects of a PETTLEP Imagery Intervention on Learners' Coincident Anticipation Timing Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(2), 204–221. <https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1363320>
- Psikologi, J. (2008). *The Effect of PETTLEP Imagery on the 100m Sprinters ' Self-Efficacy*.
- Rohmansyah, N. A. (2017). *Kecemasan dalam olahraga* (. 3(1), 44–60.
- Scott, M. W., Wright, D. J., Smith, D., & Holmes, P. S. (2022). Twenty years of PETTLEP imagery: An update and new direction for simulation-based training. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, July. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.07.002>
- Sekar, A., Putri, A., Karini, S. M., Agustin, R. W., Studi, P., Fakultas, P., & Maret, U. S. (2000). *Pelatihan Mental Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo di Dojang Patriot Wonosobo*. 1–10.
- Short, S. E., & Short, M. W. (2005). Differences between high- and low-confident football players on imagery functions: A consideration of the athletes'

- perceptions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 197–208.  
<https://doi.org/10.1080/10413200591010049>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.
- Smith, D., B, C. J. W., B, C. C., Smith, D., Wright, C. J., & Cantwell, C. (2013). *Penelitian Triwulanan untuk Latihan dan Olahraga*. 37–41.
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80–92. <https://doi.org/10.1080/10413200600944132>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280.  
<https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Sufriyanto, A., & Putra, Y. Y. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci. *Universitas Negeri Padang*, 3, 1–12.  
<http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6108/3062>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Tanaka, Y., Yoshinaga, N., Tsuchiyagaito, A., Sutoh, C., Matsuzawa, D., Hirano, Y., Nakazato, M., & Shimizu, E. (2018). Mental imagery in social anxiety disorder: the development and clinical utility of a Japanese version of the Spontaneous Use of Imagery Scale (SUIS-J). *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 9(2), 171–185.  
<https://doi.org/10.1080/21507686.2018.1487455>
- Taylor, P., Wright, C. J., B, D. S., & Diterbitkan, C. H. T. E. (2013). *Jurnal Internasional Psikologi Olahraga dan Latihan Pengaruh citra PETTLEP pada kinerja kekuatan*.
- Tjprc, P. (n.d.). *Publikasi TJPRC Makalah terkait*.
- Vadova, E. A., Hall, C. R., & Moritz, S. E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 241–253. <https://doi.org/10.1080/10413209708406485>

- Virginia, P. E. (2020). Pengaruh Kecemasan terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *19*(2), 206–212.  
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/21829>
- Wakefield, C., & Smith, D. (2012). Perfecting practice: Applying the PETTLEP model of motor imagery. *Journal of Sport Psychology in Action*, *3*(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.1080/21520704.2011.639853>
- Wright, C., Carling, C., & Collins, D. (2014). The wider context of performance analysis and its application in the football coaching process. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *14*(3), 709–733.  
<https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868753>
- Yudiana, Y., Sucipto, Hidayat, Y., & Hambali, B. (2022). Student Performance Analysis in Volleyball Learning: The Use of a Modified Volleyball Information System Application. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *10*(5), 913–921.  
<https://doi.org/10.13189/saj.2022.100507>