

## Penerapan Latihan Mental *Imagery* MG-M terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Remaja

Auttarky Manaf Hadian<sup>1,\*</sup>, Komarudin<sup>1</sup>, Mochamad Yamin Saputra<sup>1</sup>, Geraldi Novian<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

\*Corresponding Author: [auttarkymanafhadian@upi.edu](mailto:auttarkymanafhadian@upi.edu)

### Abstrak

Dalam dunia olahraga aspek psikologis tidak dapat dipisahkan dalam sebuah kompetisi, terdapat sebuah metode yang sering digunakan dalam olahraga kompetitif yang telah terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri atlet, yaitu Imagery Motivational General-Mastery (MG-M). Namun sayangnya, metode ini masih jarang diterapkan di Indonesia, khususnya pada cabang olahraga Pencak Silat. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan metode latihan Imagery Motivational General-Mastery (MG-M) terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding. Metode eksperimen digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan pretest posttest control group design dengan melibatkan 8 atlet Pencak Silat Perguruan Gerana. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Perlakuan MG-M diberikan selama 2 minggu kepada sampel secara intensif yang sebelum dan setelah perlakuan sampel akan diberikan State Sport Confidence Inventory (SSCI) untuk mengukur tingkat kepercayaan diri. Setelah data diperoleh, dianalisis menggunakan SPSS Versi 26 menggunakan uji t. nilai t hitung sebesar 4,798 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,003. Berdasarkan hasil uji, nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 sehingga H<sub>0</sub> ditolak. Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan latihan mental imagery terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat kategori remaja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan imagery (MG-M) dapat direkomendasikan untuk diterapkan pada cabang olahraga pencak silat kategori remaja karena telah terbukti memiliki manfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet.

**Kata Kunci:** Mental *Imagery*; Percaya Diri; Pencak Silat

Received: 25 Jun 2024; Revised: 22 Jul 2024; Accepted: 25 Agu 2024; Available Online: 27 Agu 2024

### 1. PENDAHULUAN

Untuk mencapai prestasi puncak, atlet memerlukan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan strategi, artinya bahwa pencapaian prestasi atlet merupakan hasil kumpulan berbagai aspek (Novian & Noors, 2020). Dalam olahraga prestasi khususnya, faktor psikologis menjadi hal penting yang sering dilupakan selama proses latihan dan kompetisi (Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, 2024). Kemampuan psikologis merupakan bagian penting untuk mencapai sebuah kesuksesan (Komarudin, Sagitarius, Hadi Sartono, Patriana Nurmansyah Awwaludin, & Ginanjar, 2020). Kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam semua cabang olahraga, kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi keyakinan dalam diri untuk bisa mencapai kesuksesan (Komarudin, 2016).

Ada banyak manfaat dalam seni bela diri, seperti pengembangan disiplin, rasa hormat, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas (Saputra, Mulyana, Komarudin, & H Sartono, 2017). Pada olahraga pencak silat mengembangkan pembinaan mental yaitu dengan melatih kepercayaan kepada diri sendiri dan itu sangat diperlukan karena dalam cabang olahraga pencak silat terdapat kategori tanding, Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang berbeda dan juga menempati 2 (dua) sudut yang berbeda yaitu, merah dan biru. Keduanya saling berhadapan menggunakan berbagai unsur Teknik yang telah dilatihkan pada fase latihan (Ari, 2022).

Berdasarkan hasil observasi pertama kali pada perguruan pencak silat Gerana yang berlokasi di Rancaekek, pada saat obeservasi peneliti melakukan wawancara terhadap 2 atlet pencak silat remaja putra kategori tanding yang pernah berpengalaman bertanding, dan peneliti mendapati sebuah masalah yaitu saat atlet akan menghadapi kompetisi maupun saat pelaksanaan kompetisi, atlet ini

tiba-tiba merasakan sakit di area kaki bagian bawah, bahkan salah satu atlet lain kebingungan harus melakukan apa saat berada di atas matras berhadapan dengan lawan. Sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Hanton et al. (2004) bahwa jika memiliki kepercayaan diri rendah itu akan menimbulkan efek negatif seperti gugup dan kebingungan atas kinerja apa yang harus dilakukan. Sedangkan seharusnya pada saat pertandingan, atlet perlu percaya diri agar bisa menampilkan performa terbaiknya.

Berdasarkan permasalahan rendahnya kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding di perguruan pencak silat Gerana, ini bisa berdampak negatif pada prestasi atlet dimasa mendatang. Karna didalam setiap kompetisi khususnya kompetisi pencak silat kategori tanding sangat diperlukan kepercayaan yang kuat tertanam didalam diri, namun jika kepercayaan diri itu lemah maka yang terjadi ialah tertundanya kesuksesan yang diinginkan. Individu yang memiliki percaya diri yang rendah itu akan berdampak pada prestasi yang akan ia capai nantinya (Amri, 2018).

Penelitian ini harus dilakukan karena cabang olahraga pencak silat pada kategori tanding adalah olahraga yang dinamis, dimana atlet dituntut untuk memiliki kepercayaan diri yang optimal ketika bertanding guna untuk mengontrol rasa cemas, ragu, sakit, dan kebingungan maka dari itu perlu adanya perlakuan khusus kepada atlet cabang olahraga pencak silat kategori tanding untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet jika kepercayaan diri atlet masih rendah itu akan berdampak pada kesuksesan yang atlet ingin dicapai. Peneliti berinisiatif mengambil metode latihan *Imagery*. *Imagery* ialah proses membayangkan diri sendiri saat melakukan suatu keterampilan untuk menghadapi sebuah tantangan serta mampu meningkatkan kinerja menurut (Di Corrado, Guarnera, Vitali, Quartiroli, & Coco, 2019). Dalam penelitian lain disebutkan bahwasannya latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kepercayaan diri. Imajeri Olahraga adalah kemampuan general untuk meningkatkan berbagai macam keterampilan dan salah satu manfaatnya ialah meningkatkan kepercayaan diri (Heydari et al. 2018).

Ada beberapa metode atau penggunaan latihan mental *Imagery* salah satunya ialah *Motivational General-Mastery (MG-M)* yang digunakan pada penelitian ini. *Motivational General-Mastery (MG-M)*, bahwasannya *imagery motivational general-mastery* ialah proses membayangkan mengatasi kesulitan, mengendalikan emosi, dan tetap percaya diri, di mana para atlet membayangkan bagaimana menghadapi masalah teknis dan taktis (Bilgin, 2022). Didalam penelitian terdahulu *MG-M* mampu meningkatkan kepercayaan diri, bahwa *MG-M* mampu meningkatkan kemampuan atlet untuk memodifikasi kognitif seperti kepercayaan diri dan kemampuan diri. Maka dari itu peneliti mengambil model latihan mental *imagery* dan dalam metode atau penggunaannya menggunakan *Motivational General-Mastery (MG-M)* sehingga diharapkan kepercayaan diri atlet pencak silat perguruan Gerana kategori tanding dapat meningkat. Maka dari itu tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery mg-m* terhadap kepercayaan diri pada atlet cabang olahraga pencak silat kategori tanding dan rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan mental *imagery* terhadap kepercayaan diri pada atlet cabang olahraga pencak silat kategori tanding?.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah berarti penelitian yang memerlukan pengukuran, pengumpulan data, analisis, dan interpretasi data untuk membuktikan sebuah pertanyaan dalam rumusan masalah (Ghanad, 2023). Metode eksperimen merupakan suatu penelitian untuk membuktikan pengaruh variable bebas terhadap variable terikat (Gile, 2015).

Desain penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *Pretest-posttest control group design*. Desain penelitian ini melibatkan dua kelompok X dan Y, kelompok X sebagai kelompok eksperimen yang diberikan sebuah perlakuan khusus dan kelompok Y sebagai kelompok kontrol

tanpa sebuah perlakuan khusus, keduanya diberikan tes awal secara bersamaan, lalu diberikan sebuah perlakuan, dan diberikan tes akhir untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Nature, 2020).

Dalam penelitian ini populasi terdiri dari 21 orang yang tergabung dalam perguruan pencak silat Gerana kategori remaja dengan usia biologis 14-17 tahun dengan jumlah partisipan 20. Data yang didapat melalui observasi peneliti secara langsung di perguruan tersebut. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini ialah Teknik *puspositive sampling*, yang berarti bahwa sample ialah sebagian atau perwakilan yang dipilih dari populasi (Martínez-Mesa, González-Chica, Duquia, Bonamigo, & Bastos, 2016). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Dalam penelitian ini yang menjadisa sampel yaitu Atlet Pencak Silat perguruan Geran. Peneliti mendapat sample sebanyak 7 orang dengan pengalaman bertanding minimal satu kali dalam kategori remaja (14-17 tahun).

Instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan tes untuk mengukur kepercayaan diri menggunakan *State Sport Confidence Inventory (SSCI)* yang diadopsi dari (Vealey, 1986). Tes dilakukan di perguruan pencak silat Gerana, dengan menggunakan instrument *The State Sport Confidence Inventory (SSCI)* untuk mengumpulkan data. *State Sport Confidence Inventory* dikembangkan untuk menilai seberapa percaya diri atlet ketika mereka akan menghadapi kompetisi. Item dalam inventaris meminta peserta untuk membandingkan diri mereka dengan atlet paling percaya diri yang Anda kenal. Inventarisasi terdiri dari 13 item, tanpa komponen subskala, menggunakan skala Likert 9 poin yang diapit oleh 1 (rendah) dan 9 (tinggi) dengan nilai validitas sebesar 0,200 dan nilai reliabilitas sebesar 0,836 Syamsudin (2015)

Tes dilakukan di perguruan Pencak Silat Gerana kabupaten Bandung, dengan menggunakan intervensi *Imagery Motivational General Mastery (MGM)* yang diadopsi dari penelitian Parkerson (2015). Diawali dengan memberikan penjelasan terhadap sample tentang latihan mental *Imagery* sebelum diberikan intervensi. Frekuensi dilakukan selama 2 minggu dan setiap minggu 3 kali pertemuan, durasi setiap pertemuan 20-35 menit. Sampel diharuskan melakukan *imagery visual*. Sebelum itu terlebih dulu sampel mengisi kuesioner SSCI. Peneliti mengingatkan sampel untuk melakukan dengan fokus dan sungguh-sungguh merasakan apa yang di intruksikan oleh peneliti. Selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan. Untuk perlakuan lebih rinci yang diberikan kepada sampel pada pertemuan pertama peneliti menjelaskan konsep *imagery mgm* dari mulai manfaat hingga hasil yang didapatkan, pada pertemuan kedua dilakukan sebuah *pretest* kepada atlet lalu pada pertemuan berikutnya atlet diberi sebuah stimulus baik gerakan demonstrasi oleh pelatih pencak silat, tontonan video seorang pesilat yang memiliki prestasi gemilang, serta stimulus yang hanya berupa mendengarkan sebuah narasi (skrip) dari peneliti. Pada akhir pertemuan dilakukan sebuah *posttest* kepada sampel. *Pretest* dan *posttest* berupa *try-in* maupun *try-out*.

Pengolahan data penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS *Statistic 26*. SPSS merupakan program software yang mampu menganalisis statistik serta pengolahan data. Dalam penelitian kuantitatif SPSS menjadi aplikasi *software* yang sangat penting untuk pengolahan, penyajian, dan penganalisa data. Pengujian normalitas data menggunakan dalam *tests of normality Shapiro – Wilk* karena data yang digunakan dalam penelitian ini adalah < 50 responden. Uji normalitas *Shapiro – Wilk* adalah uji yang dilakukan untuk mengkaji sebaran data acak jumlah sampel yang kecil digunakan simulasi data yang tidak lebih dari 50 sampel (Sugiono, 2016).

Uji hipotesis menggunakan uji Paired Sampel *t-test*, *Paired-Sample t-test* adalah analisis dengan melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Apabila suatu perlakuan tidak memberi pengaruh, maka perbedaan rata-rata adalah nol Faradiba (2020). Dasar pengambilan keputusan dalam uji Paired Sampel *t-test* yaitu: Jika nilai Sig. (2-tailed) <

0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan, Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh diolah dan dianalisis menggunakan SPSS Versi 26, deskripsi statistik dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Statistik

Tes	N	Min.	Max.	Sum	Mean	Std. Dev.
Awal	7	32	61	292	41,71	9,375
Akhir	7	41	73	391	55,85	11,066

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa 1 tes awal memperoleh nilai rata-rata sebesar 41,7, standar deviasi sebesar 9,375, nilai terendah sebesar 32, nilai tertinggi sebesar 61, dan jumlah nilai keseluruhan sebesar 292. Sedangkan pada tes akhir memperoleh nilai rata-rata sebesar 55,85, standar deviasi sebesar 9,375, nilai terendah sebesar 41, nilai tertinggi sebesar 73, dan jumlah nilai keseluruhan sebesar 391. Selanjutnya, penulis melakukan uji normalitas, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

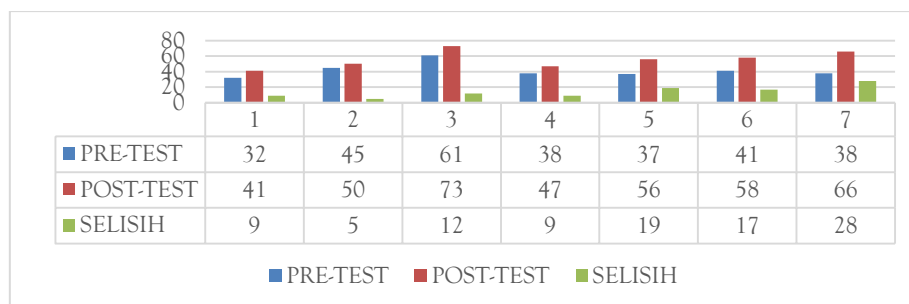
Tes	Statistic	df	Sig.
Awal	0,830	7	0,079
Akhir	0,979	7	0,956

Tabel 2 memperlihatkan hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk Test*. Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa pada tes awal memperoleh nilai statistic sebesar 0.830, df 7, dan Sig. sebesar 0.079. Sedangkan pada tes akhir memperoleh nilai statistic sebesar 0.979, df 7, dan Sig. sebesar 0.956. Berdasarkan hasil uji, kedua data memperoleh nilai Sig. > 0,05 sehingga kedua data dinyatakan “Berdistribusi Normal”. Oleh sebab itu, penulis menggunakan pendekatan parametrik dalam melakukan uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Tes	t Hitung	df	Sig. (2-tailed)
Awal-Akhir	4,798	6	0,003

Tabel 3 memperlihatkan hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*. Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai t hitung sebesar 4,798 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,003. Berdasarkan hasil uji, nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak. Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan latihan mental *imagery* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat kategori remaja. Adapun hasil persentase hasil yang jelas dapat dilihat pada Gambar 1, seperti hasil *pretest*, *postst*, dan selisih.



Gambar 1. Persentase Hasil *Pre-Test*, *Post-Test*, dan Selisih

Gambar 1 menunjukkan persentase hasil pretest, posttest, dan selisih kepercayaan diri atlet pencak silat kategori remaja. Dapat dilihat bahwa keseluruhan atlet mengalami peningkatan kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa latihan mental *imagery* (MG-M) yang diberikan dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet pencak silat kategori remaja yang terlibat dalam penelitian ini.

Penelitian ini mengkaji pengaruh penerapan latihan mental *imagery* (MG-M) terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat kategori remaja. Hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, *imagery* (MG-M) terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet pencak silat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengemukakan bahwa MG-M mampu meningkatkan kemampuan atlet untuk memodifikasi kognitif seperti kepercayaan diri dan kemampuan diri. Pengaruh yang diberikan oleh *imagery* (MG-M) disebabkan oleh karena teknik ini membuat atlet benar-benar hanya fokus pada kepercayaan diri yang dimiliki, seperti membayangkan mengatasi kesulitan, mengendalikan emosi, dan tetap percaya diri. Sehingga atlet lebih percaya diri ketika sedang berlatih maupun pada saat menghadapi kompetisi.

Dalam pelaksanaannya, latihan mental *imagery mg-m* dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang pernah atau tidak pernah dialami secara sadar. Penelitian tentang pemberian latihan *imagery* terhadap atlet dari tahun 2000 - 2017 menjelaskan bahwa untuk intensitas pelaksanaan latihan mental *imagery* minimal dilakukan selama 6 minggu atau lebih untuk bisa meraih peningkatan kinerja olahraga (Nakhafi, 2023). Diawali dengan mencari posisi tubuh senyaman mungkin dan pikiran tenang, fokus, hingga mengatur pernafasan sehingga bayangan seperti suara, rasa, perasaan, bahkan bau dari sebuah pengalaman bisa kembali timbul dan pada saat itu lah proses mengelola emosi, rasa perasaan, berbagai macam pengalaman yang hadir kembali dalam pikiran dapat dikendalikan dan kepercayaan diri atlet dapat meningkat karena atlet telah mengelola berbagai macam pengalamannya melalui *imagery*.

Kita ketahui bersama bahwa untuk mencapai kesuksesan atlet dalam berprestasi harus ada kepercayaan diri yang menganggap dirinya sanggup dan mampu untuk mencapai sebuah kesuksesan (Lubis & Permadi, 2020). Tanpa adanya kepercayaan diri pada seorang atlet sudah dipastikan atlet akan sulit untuk meraih prestasi tertinggi (Abdullah Abdullah, Samsudin Samsudin, Nasrullah Nasrullah, Mulyadi Mulyadi, 2024). Oleh sebab itu, penting adanya latihan yang secara khusus membantu atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri, yang mana dalam penelitian ini Latihan *imagery* telah terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet pencak silat remaja. Seperti ungkapan studi terdahulu bahwa latihan yang melibatkan psikologis dalam olahraga memiliki peran penting untuk menyempurnakan keterampilan dalam sebuah cabang olahraga (Gunawan et al. (2023).

Penulis melihat bahwa atlet pencak silat remaja memiliki ketertarikan yang tinggi ketika pelaksanaan perlakuan latihan *imagery* yang disebabkan oleh berbagai hal. Beberapa diantaranya latihan *imagery* membuat atlet bisa lebih lepas dalam membayangkan dan berimajinasi akan sesuatu hal yang telah diinstruksikan. Hal tersebut membuat mereka menjadi aktif secara mental yang mengarah pada keyakinan untuk melakukan gerakan latihan tersebut. Selain itu juga, latihan *imagery* membuat atlet remaja yang memiliki kesulitan secara psikologis seperti gangguan ketika berlatih menjadi lebih terpusat atau fokus, sehingga mereka bisa berlatih dengan lebih serius dan tentunya mencapai kondisi yang prima. Kondisi inilah yang membuat atlet pencak silat remaja menjadi lebih percaya diri dalam menampilkan performa olahraga.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan *imagery* (MG-M) dapat direkomendasikan untuk diterapkan pada cabang olahraga pencak silat kategori remaja karena telah terbukti memiliki manfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Oleh sebab itu, penulis menyarankan kepada para pelatih untuk lebih memperhatikan aspek psikologis atlet remaja yang notabene masih belum

memiliki kestabilan mental dengan memberikan perlakuan-perlakuan psikologis dalam program latihan yang disusun.

### Daftar Pustaka

- Abdullah Abdullah, Samsudin Samsudin, Nasrullah Nasrullah, Mulyadi Mulyadi, E. I. (2024). Influence of Imagery Training Methods on Pointing Accuracy Results in Petanque Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.157>
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–168.
- Ari, F. (2022). Pengembangan Media Latihan Pencak Silat Pada Kategori Tanding. *Sport Science and Education Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2221>
- Bilgin, U. (2022). Investigation of the relationship between emotional quotient levels and imagery in university students in Turkey. *Investigação da relação entre os níveis de quociente emocional e a imagem em estudantes universitários na Turquia*, 33–48.
- Di Corrado, D., Guarnera, M., Vitali, F., Quartiroli, A., & Coco, M. (2019). Imagery ability of elite level athletes from individual vs. Team and contact vs. No-contact sports. *PeerJ*, 7, 1–14. <https://doi.org/10.7717/peerj.6940>
- Faradiba. (2020). Penggunaan Aplikasi Spss Untuk Analisis Statistika Program. *SEJ (School Education Journal)*, 10(1), 65–73.
- Ghanad, A. (2023). An Overview of Quantitative Research Methods. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6(8), 3794–3803. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i8-52>
- Gile, D. (2015). Experimental research. *Researching Translation and Interpreting*, (January), 220–228. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2022.16.3.1152>
- Gunawan, H., Haetami, M., & Bafadal, M. F. (2023). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Penampilan Seni Tunggal Pencak Silat The Effect of Mental Imagery Training on the Performing Arts of Pencak Silat. *Journal Physical Health Recreation*, 3(2), 227–234.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477–495. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00040-2)
- Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(4), 189. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0404>
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, Sagitarius, Hadi Sartono, Patriana Nurmansyah Awwaludin, & Ginanjar, A. (2020). Neurotracker Training to Improve The Archery Athlete Concentration. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128.
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 101–106. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1114>
- Martínez-Mesa, J., González-Chica, D. A., Duquia, R. P., Bonamigo, R. R., & Bastos, J. L. (2016). Sampling: How to select participants in my research study? *Anais Brasileiros de Dermatologia*, 91(3), 326–330. <https://doi.org/10.1590/abd18064841.20165254>
- Nakhafi, R. N. (2023). Pengaruh Imagery Training Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Kyorugi Cabang Olahraga Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club. <https://eprints.uny.ac.id>.
- Nature, T. (2020). Co Py Po or D Rib Rib E.

- Novian, G., & Noors, I. P. M. (2020). Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan Prestasi Atlet Taekwondo. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 165–175. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.08>
- Parkerson, E. (2015). Using A Motivational General-Mastery Imagery Intervention to Improve the Self-Efficacy Of Youth Gymnasts, 100.
- Saputra, M. Y., Mulyana, Komarudin, & H Sartono. (2017). Optimization of Pencak Silat Athletes Coordination Through Brain Jogging. *Journal of Physics: Conference Series*, 755(1), 8–13. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Syamsudin, S. A. (2015). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penguasaan Teknik Dasar Squash pada Atlet UKM Squash UPI, 1–23.
- Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, H. P. (2024). Cardiovascular Fitness Profile of Sleman Regency PLAPD Volleyball Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 14–18. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.127>
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>