

Pengembangan Latihan *Imagery* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Pengelolaan Kecemasan: Studi Pengembangan *Dribble Feinting* Pada Atlet Futsal Putri Kabupaten Trenggalek

Herlina Dwi Agestin^{1*}, Kurniati Rahayuni²

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Malang, Indonesia

herlinaaestin@gmail.com

DOI: 10.56773/apesj/V2.i2.32

Abstracts: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan latihan *imagery* di klub futsal putri Mercusuar Kabupaten Trenggalek. Sehingga diharapkan melalui pengembangan latihan *imagery* ini dapat membantu meningkatkan dan mendukung performa atlet futsal putri Mercusuar. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (Research and Development) dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada metode pengembangan dari Sugiyono, (2016). Urutan pengembangan dalam penelitian ini sebagai berikut: Analisis kebutuhan pengembangan dilakukan menggunakan instrumen wawancara dan kuesioner (angket). Setelah itu, empat produk audio *Imagery* Kepercayaan Diri *Dribble feinting*, *Imagery* Pengelolaan Kecemasan *Dribble feinting*, *Imagery* Kepercayaan Diri Melawan Pemain Yang Tangguh, dan *Imagery* Refleksi Diri divalidasi oleh tiga validator atau ahli, dengan hasil produk memperoleh rata – rata 95% - 97%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa produk pengembangan latihan *imagery* untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan *dribble feinting* pada atlet futsal putri Mercusuar Kabupaten Trenggalek berupa audio *podcast imagery* yang dikemas dalam bentuk file *mp3* dinyatakan layak digunakan.

Keywords: Latihan *Imagery*, *Dribble feinting*, Futsal

PENDAHULUAN

Perkembangan minat masyarakat akan olahraga semakin meningkat termasuk di Indonesia. Hal ini juga didasari akan pentingnya olahraga dalam membantu meningkatkan kesehatan tubuh, dari sinilah mulai tumbuh kesadaran pada masyarakat untuk selalu menjaga kebugaran jasmaninya melalui kegiatan olahraga. Di Indonesia ada beberapa olahraga yang cukup diminati kalangan masyarakat salah satunya olahraga futsal. Olahraga ini cukup diminati oleh masyarakat terutama kaum muda dikarenakan peralatan yang digunakan sederhana dan mendatangkan kesenangan bagi mereka yang melakukan olahraga futsal (Badaru, 2017). Selain memiliki manfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga ini juga mulai dijadikan sebagai ajang kompetisi olahraga bergengsi, dimana pemerintah mulai mengadakan kompetisi – kompetisi futsal di tingkat nasional maupun daerah yang semakin menarik minat masyarakat untuk terjun dalam cabang olahraga ini. Olahraga futsal sendiri sudah mulai dimainkan dan diminati oleh orang – orang secara global baik pria maupun wanita, bahkan

FIFA menyatakan bahwa terdapat lebih dari 1 juta pria dan wanita terdaftar sebagai pemain futsal di seluruh dunia, akan tetapi data ini hanya mencakup yang terdaftar di asosiasi yang menaungi sepak bola nasional yang juga mengelola olahraga futsal (Mascarin et al., 2019). Dikarenakan banyaknya minat masyarakat akan olahraga ini, tentunya membuat beberapa masyarakat yang tertarik membentuk klub futsal mereka secara mandiri atau bersama – sama untuk melakukan pembinaan guna meraih prestasi di bidang olahraga (Lhaksana & Pardosi, 2008). Selain itu, meski olahraga futsal ini identik, dengan olahraga yang dimainkan oleh pria, sudah mulai banyak wanita di Indonesia yang berminat memainkan olahraga ini, sehingga mulai banyak klub futsal yang membentuk klub futsal khusus putri dengan tujuan untuk melakukan pembinaan untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi (PRASTY, 2022).

Dalam proses pengembangan prestasi pada atlet, tidak hanya membutuhkan pengetahuan akan pelatihan mengenai teknik, taktik dan fisik tetapi juga membutuhkan pemahaman akan psikologi olahraga agar nantinya dapat menangani permasalahan mental pada atlet yang dapat berdampak pada performa dalam meningkatkan prestasinya (Effendi, 2016). Akan tetapi, masih banyak pelatih atau pembina olahraga yang mengesampingkan mental pemain dalam proses peningkatan prestasinya karena dianggap sebagai aspek yang tidak menjadi salah satu faktor kemenangan dalam bertanding (Lubis & Permadi, 2020). Padahal dalam olahraga futsal terdapat macam – macam teknik dasar yang perlu dikuasai seperti *shooting*, *heading* dan *dribbling*. Dimana melalui latihan mental seperti *imagery*, akan membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan olahraga, kepercayaan diri dan aktivitas olahraga yang baik yang dibangun melalui latihan *imagery* (Filgueiras, 2016). Salah satunya teknik *dribble feinting* yang dapat dilakukan pemain untuk bertahan dan menyerang, hal ini dikarenakan pada teknik ini pemain dapat membuat gerakan palsu atau tipuan untuk mengecoh lawan agar dapat melewati mereka dengan lebih mudah. Gerakan ini sering melibatkan penggunaan tubuh, kaki, dan mata untuk membuat lawan terkecoh dan memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola atau menciptakan peluang gol (Hodges & Williams, 2012).

Dari hasil wawancara dengan pelatih futsal putri Mercusuar Kabupaten Trenggalek yang dilakukan pada hari Senin, 08 April 2024, peneliti mendapat pernyataan bahwa saat sedang melatih atletnya pelatih masih kekurangan metode dalam melatih dan terdapat beberapa atlet saat latihan memiliki performa yang baik, akan tetapi saat sudah pertandingan performanya menurun cukup jauh sehingga menghambat performa pemain yang lain. Kemudian dari observasi yang dilakukan kurang lebih selama satu bulan, pada bulan April sampai Mei tahun 2024, dilihat dari cara bermain para pemain futsal putri Mercusuar yang

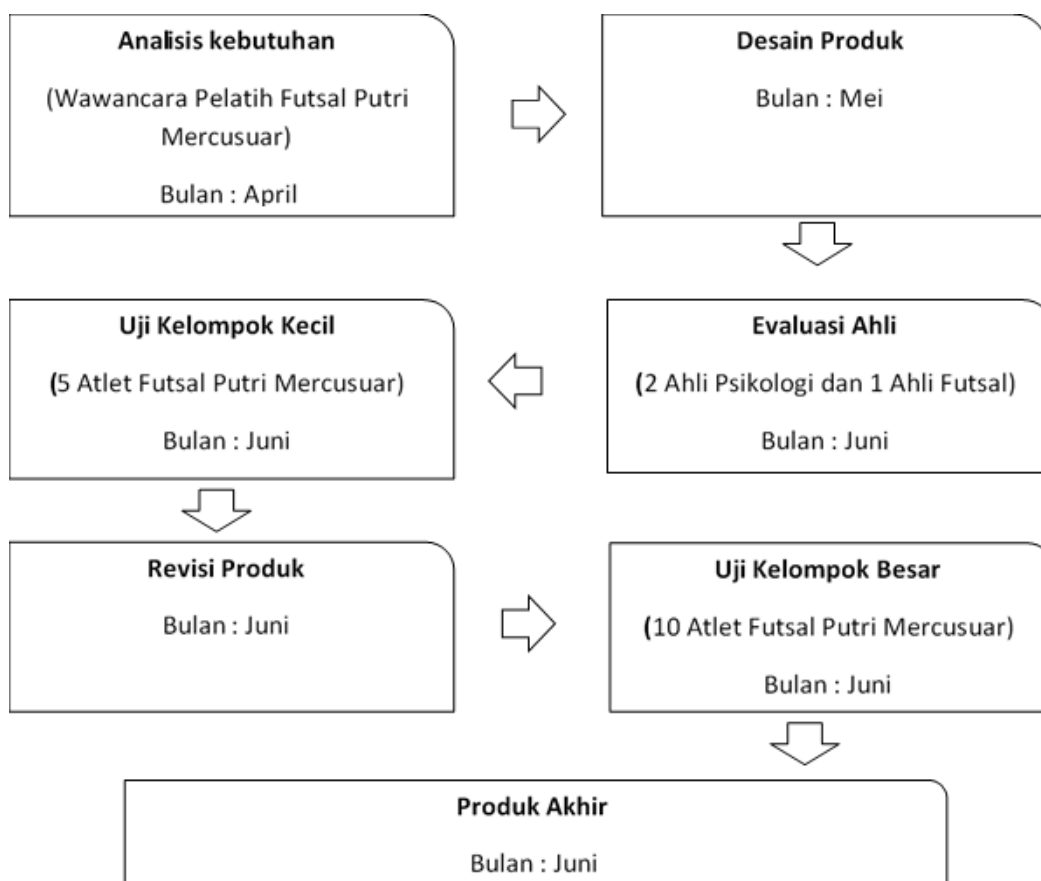
masih kurang yaitu dari segi mental, dimana mereka kurang percaya diri akan kemampuan yang dimiliki dan merasa cemas atau kurang tenang saat mendapat tekanan – tekanan dari lawan.

Dari analisis kebutuhan tersebut, maka peneliti mencoba mengembangkan metode latihan untuk meningkatkan salah satu teknik latihan yang cukup penting digunakan saat olahraga futsal yaitu *dribble feinting*, dengan menggunakan audio *imagery* yang terdiri dari Audio Kepercayaan Diri *Dribble feinting* dan Pengelolaan Kecemasan *Dribble feinting*, serta memberikan beberapa audio *imagery* yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain futsal putri Mercusuar. Diharapkan melalui pengembangan yang dilakukan oleh peneliti dapat membantu meningkatkan performa pemain futsal putri Mercusuar Kabupaten Trenggalek. Sesuai dengan latar belakang permasalahan yang diuraikan, sehingga dilakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Latihan *Imagery* Dalam Melakukan *Dribble feinting* Pada Atlet Futsal Putri Mercusuar Kabupaten Trenggalek”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (Research and Development) yang merupakan metode penelitian yang digunakan untuk membuat produk tertentu, dan menguji keberhasilan atau keefektifan produk yang dihasilkan (Sugiyono, 2010). Penelitian pengembangan ini dilakukan untuk menghasilkan model latihan *imagery* sebagai bentuk latihan psikis untuk membantu atlet dalam meningkatkan performanya dan mengatasi permasalahan yang mereka hadapi.

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada metode pengembangan dari Sugiyono, (2016) yang terdiri dari 10 langkah pengembangan diantaranya, (1) Analisis kebutuhan, (2) Desain produk, (3) Evaluasi ahli, (4) Uji Coba kelompok kecil, (5) Revisi produk, (6) Uji Coba kelompok besar, (7) Revisi produk, (8) Uji coba pemakaian, (9) Revisi produk, dan (10) Produk massal. Kemudian dari 10 (sepuluh) langkah pengembangan yang diadopsi dari Sugiyono, (2016) peneliti hanya menggunakan 7 langkah yang disesuaikan dengan karakteristik yang akan diteliti yaitu, (1) Analisis kebutuhan, (2) Desain produk, (3) Evaluasi ahli, (4) Uji Coba kelompok kecil, (5) Revisi produk, (6) Uji Coba kelompok besar, (7) Produk akhir. Setiap peneliti dapat memilih dan menyesuaikan setiap langkah-langkah yang sesuai untuk peneliti berdasarkan keadaan saat melakukan proses pengembangan. Peneliti dapat melakukan variasi atau modifikasi di setiap langkahnya yang telah dipertimbangkan. Langkah tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Penelitian dan Pengembangan

Penelitian yang dilakukan dibutuhkan beberapa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif didapatkan pada pendapat para ahli yang kemudian divalidasi, sedangkan data kuantitatif diperoleh dari penilaian validator dan pengujian awal pada uji kelompok kecil, kemudian dilanjutkan ke uji kelompok besar.

Tabel 1. Data Pengumpulan Penelitian

Tahapan Penelitian	Subjek Penelitian	Jumlah Subjek	Jenis Data
Analisis Kebutuhan	Pelatih Futsal Putri Mercusuar	1 Orang	Kualitatif
Desain Produk	-	-	-
Evaluasi Para Ahli	Ahli Psikologi, Ahli Psikologi, Ahli Futsal	3 Orang	Kualitatif dan Kuantitatif
Revisi Produk	-	-	-
Uji Coba Kelompok Kecil	Atlet Futsal Putri Mercusuar	5 Orang	Kuantitatif
Uji Coba Kelompok Besar	Atlet Futsal Putri Mercusuar	10 Orang	Kuantitatif

Instrumen pengumpulan data yang digunakan menggunakan wawancara dan kuesioner(angket). Wawancara dilakukan saat mengumpulkan data awal yang digunakan untuk analisi kebutuhan, sedangkan kuesioner dilakukan saat validasi, uji kelompok kecil, dan uji kelompok besar untuk memvalidasi kelayakan pengembangan audio *Podcast imagery*.

Dalam tahapan penelitian, teknik analisis data yang digunakan adalah pengembangan statistik deskriptif dengan skala *Likert*, dan untuk mengolah data menggunakan analisis kuantitatif presentase. Kemudian untuk mempermudah proses menyimpulkan hasil analisi, maka dikategorikan dalam beberapa kriteria kelayakan sesuai dengan presentase yang diperoleh, yaitu (1) 85%-100% termasuk kategori sangat valid, (2) 70%-85% termasuk dalam kategori cukup valid, (3) 50%-70% termasuk kategori kurang valid, dan (4) 0%-50% termasuk kategori tidak valid (Akbar et al., 2019).

HASIL PENELITIAN

Tujuan penelitian adalah untuk mengembangkan latihan *imagery* dalam melakukan *dribble feinting* pada atlet Futsal Putri Kabupaten Trenggalek. Kemudian, setelah melakukan evaluasi ahli, uji kelompok kecil dan uji kelompok besar di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Psikologi 1

No.	Audio	Hasil	Saran
1	Kepercayaan Diri <i>Dribble feinting</i>	100%	1. Sudah cukup bagus
2	Pengelolaan Kecemasan <i>Dribble feinting</i>	93%	1. Terdapat beberapa bagian yang jeda intonasinya terlalu cepat.
3	Kepercayaan Diri Melawan Pemain Yang Tangguh	100%	1. Sudah cukup bagus
4	Refleksi Diri	82%	1. Pada akhir <i>podcast</i> kata "anda" mungkin akan lebih baik jika diganti dengan kata "kamu" 2. Penggunaan kata "kalian" pada bagian awal <i>podcast</i> mungkin akan lebih baik jika diganti dengan kata "kita"

Berdasarkan dari ahli psikologi 1 ternyata semua aspek yang ada pada produk pengembangna ini layak digunakan dengan adanya beberapa pertimbangan untuk dilakukannya revisi agar produk jauh lebih sempurna, diantaranya: (1) Dari penggunaan kata yang cocok agar sesuai dengan tema yang diinginkan, (2) Perbaikan dibeberapa bagian yang dirasa agak cepat untuk didengarkan.

Tabel 3. Hasil Validasi Ahli Psikologi 2

No.	Audio	Hasil	Saran
1	Kepercayaan Diri <i>Dribble feinting</i>	100%	1. Sudah cukup bagus
2	Pengelolaan Kecemasan <i>Dribble feinting</i>	96%	1. Di beberapa bagian <i>podcast</i> terdapat suara yang sedikit mengganggu sehingga mengganggu kenyamanan dalam mendengar audionya.
3	Kepercayaan Diri Melawan Pemain Yang Tangguh	96%	1. Sudah cukup bagus
4	Refleksi Diri	100%	1. Sudah cukup bagus

Berdasarkan dari ahli psikologi 2 ternyata semua aspek yang ada pada produk pengembangna ini layak digunakan dengan adanya beberapa pertimbangan untuk dilakukannya revisi agar produk jauh lebih sempurna, seperti pembenahan pada audio yang suaranya masih terdapat kebocoran atau terdapatnya suara yang tidak mengganggu keselarana dalam audio *podcast*.

Tabel 4. Hasil Validasi Ahli Futsal

No.	Audio	Hasil	Saran
1	Kepercayaan Diri <i>Dribble feinting</i>	93%	1. Sudah cukup bagus
2	Pengelolaan Kecemasan <i>Dribble feinting</i>	100%	1. Sudah cukup bagus
3	Kepercayaan Diri Melawan Pemain Yang Tangguh	96%	1. Sudah cukup bagus
4	Refleksi Diri	93%	1. Sudah cukup bagus

Berdasarkan dari ahli futsal ternyata semua aspek yang ada pada produk pengembangna ini layak digunakan tanpa adanya revisi.

Tabel 5. Hasil Validasi Uji Kelompok Kecil

No.	Audio			Hasil	Saran
1	Kepercayaan Diri	<i>Dribble feinting</i>		97%	1. Sudah cukup bagus
2	Pengelolaan Kecemasan	<i>Dribble feinting</i>		94%	1. Saat memasuki bagian inti terdapat suara yang sedikit mengganggu.
3	Kepercayaan Diri	Melawan Pemain Yang Tangguh		97%	1. Sudah cukup bagus
4	Refleksi Diri			95%	1. Sudah cukup bagus

Berdasarkan hasil dari uji kelompok kecil ternyata semua aspek yang ada pada produk pengembangna ini layak digunakan dengan adanya beberapa pertimbangan untuk dilakukannya revisi agar produk jauh lebih sempurna, seperti pembenahan pada audio yang suaranya masih terdapat kebocoran atau terdapatnya suara yang tidak mengganggu keselarasan dalam audio *podcast*.

Tabel 6. Hasil Validasi Uji Kelompok Besar

No.	Audio			Hasil	Saran
1	Kepercayaan Diri	<i>Dribble feinting</i>		96%	1. Sudah cukup bagus
2	Pengelolaan Kecemasan	<i>Dribble feinting</i>		96%	1. Saat memasuki bagian inti terdapat suara yang sedikit mengganggu.
3	Kepercayaan Diri	Melawan Pemain Yang Tangguh		94%	1. Pada bagian inti masih sedikit kurang memberikan tekanan dalam upaya membayangkan melawan pemain yang lebih kuat.
4	Refleksi Diri			95%	1. Sudah cukup bagus

Berdasarkan hasil dari uji kelompok besar ternyata semua aspek yang ada pada produk pengembangna ini layak digunakan dengan adanya beberapa pertimbangan untuk dilakukannya revisi agar produk jauh lebih sempurna,

diantaranya: (1) Pembenahan pada audio yang suaranya masih terdapat kebocoran atau terdapatnya suara yang mengganggu keselarasan dalam audio *podcast*, (2) Perbaikan dalam penekan kata yang digunakan agar atlet dapat membayangkan tekanan yang dialami secara realisti seperti saat pertandingan.

Dari hasil kelima tahapan tersebut, yang terdiri dari 3(tiga) ahli uji validasi, uji kelompok kecil, dan uji kelompok besar mendapatkan hasil sangat valid, yang berarti audio *podcast imagery* ini sangat layak untuk digunakan.

PEMBAHASAN PENELITIAN

Penelitian dan pengembangan ini dilaksanakan pada futsal putri Mercusuar di Kabupaten Trenggalek. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan audio *podcast imagery* yang digunakan sebagai media latihan *imagery* yang telah disesuaikan dengan analisis kebutuhan yang diinginkan oleh pelatih futsal putri Mercusuar. Kemudian, untuk mendukung adanya penelitian dan pengembangan audio *imagery* yang digunakan untuk membantu atlet dalam melakukan *dribble feinting*, peneliti melakukan pengujian produk menggunakan tiga validator ahli yaitu, dua ahli psikologi dan ahli futsal agar dapat menciptakan produk yang baik dan sesuai dengan kebutuhan atlet futsal putri. Setelah produk diuji dan divalidasi oleh ketiga validator, selanjut dilakukan revisi dan pengecekan sesuai saran dan masukan dan validator. Dan untuk produk ini, dikarenakan mendapatkan penilaian yang baik dan saran yang setelah dipertimbangkan oleh peneliti tidak terlalu berpengaruh pada produk, maka peneliti tetap menggunakan produk sebelumnya untuk dilakukan uji kelompok kecil dan uji kelompok besar. Setelah diujikan pada kelompok besar, maka produk sudah sampai pada tahap final. Dan data yang diperoleh berupa data kualitatif dan kuantitatif. Pada data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara dengan pelatih futsal putri Mercusuar sedangkan data kuantitatif diperoleh dari penilaian uji validasi, uji kelompok kecil dan uji kelompok besar melalui kuesioner (angket).

Penelitian dan pengembangan ini memiliki tujuan untuk mempermudah atlet futsal putri Mercusuar dalam meningkatkan Kepercayaan Diri dan Pengelolaan Kecemasan dalam melakukan *dribble feinting*, selain itu dengan menyesuaikan kebutuhan atlet futsal putri, peneliti juga menambahkan audio *imagery* penunjang yang dapat membantu meningkatkan Kepercayaan Diri pemain dalam melawan pemain yang lebih tangguh, serta Refleksi Diri yang dapat dijadikan evaluasi bagi pemain futsal putri Mercusuar. Dengan adanya produk ini atlet bisa melakukan latihan *imagery* dimana saja dan kapanpun atlet inginkan. Pengembangan latihan *imagery* melalui audio *podcast* ini layak digunakan digunakan oleh atlet putri Mercusuar dikarenakan empat produk audio *imagery* ini telah divalidasi oleh tiga

ahli sebagai validator, yaitu dua ahli Psikologi dan ahli Futsal dengan hasil Kepercayaan Diri *Dribble feinting* memperoleh 98%, Pengelolaan Kecemasan *Dribble feinting* memperoleh 96%, Kepercayaan Diri Melawan Pemain Yang Tangguh memperoleh 98%, dan Refleksi Diri memperoleh 92%, selanjutnya pada Uji Kelompok Kecil Kepercayaan Diri *Dribble feinting* memperoleh 97%, Pengelolaan Kecemasan *Dribble feinting* memperoleh 94%, Kepercayaan Diri Melawan Pemain Yang Tangguh memperoleh 97%, dan Refleksi Diri memperoleh 95%, dan yang terakhir pada Uji Kelompok Besar Kepercayaan Diri *Dribble feinting* memperoleh 96%, Pengelolaan Kecemasan *Dribble feinting* memperoleh 96%, Kepercayaan Diri Melawan Pemain Yang Tangguh memperoleh 94%, dan Refleksi Diri memperoleh 95%.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dinyatakan oleh Firmansyah, (2011) bahwa dengan adanya latihan *imagery* latihan akan jauh lebih baik dari pada latihan tanpa *imagery* terhadap keterampilan senam dan kepercayaan diri. Kemudian ada Setyobroto yang menyatakan dalam Kristina et al., (2022) bahwa *imagery* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan. Oleh karena itu, penerapan latihan *imagery* sangatlah penting dalam meningkatkan performa atlet dalam olahraga prestasi, salah satunya cabang olahraga futsal. Selain itu, terdapat beberapa produk yang berkaitan dengan produk yang telah peneliti kembangkan, seperti produk milik Sabila et al., (2022) yang dalam produknya berfokus pada pengembangan latihan *imagery* dalam peningkatan kepercayaan diri atlet renang dengan menggunakan media audio *podcast*, kemudian terdapat produk milik Amin et al., (2022) pada produknya berfokus pada pengembangan latihan *imagery* dalam meningkatkan keterampilan *lay up shoot* bola basket dengan menggunakan media video, dan yang terakhir produk yang dikembangkan oleh Nugrayni et al., (2022) pada produk yang dikembangkan memiliki topik yang sama dengan produk yang dikembangkan oleh peneliti, dimana memiliki kesamaan dalam pengembangan latihan *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan pengelolaan kecemasan pada *dribble feinting* dengan menggunakan audio *podcast*, meskipun begitu dalam materi yang dikembangkan tentu saja berbeda dan terdapat beberapa jenis audio yang tidak sama, karena disesuaikan dengan kebutuhan klub yang diwawancarai, misalnya pada penelitian milik Nugrayni terdapat 3 audio *podcast imagery* dengan materi yang berbeda sedangkan pada produk yang dikembangkan oleh peneliti terdapat 4 produk audio *podcast imagery* dengan materi yang berbeda, misalnya dalam produk yang dikembangkan oleh peneliti terdapat audio *podcast imagery* dalam meningkatkan kepercayaan diri melawan pemain yang lebih tangguh sedangkan pada penelitian sebelumnya belum ada. Dengan begitu, produk yang

dikembangkan oleh peneliti memiliki lebih banyak opsi yang dapat digunakan sebagai produk untuk latihan *imagery*.

Penelitian dan pengembangan ini memiliki kelebihan diantaranya, (1) dapat membantu para pelatih dan pembina olahraga dalam meningkatkan performa atlet saat latihan maupun dipertandingan, (2) membantu meningkatkan tujuan latihan khususnya dalam melakukan *dribble feinting* melalui 4(empat) audio *imagery* yang telah dikembangkan dan tentunya audio ini dapat diputar kapanpun dan dimanapun asalkan atlet memiliki filenya, (3) bahasa yang digunakan dalam audio ini merupakan bahasa yang umum, jadi akan sangat mudah dipahami pada atlet yang baru menekuni bidang futsal. Namun, penelitian juga memiliki kekurangan, yaitu (1) produk audio *podcast imagery* ini belum dapat diakses secara publik karena tidak terdaftar dalam platform online manapun, (2) produk ini hanya diperuntukan untuk atlet futsal putri saja, (3) produk ini masih menggunakan sarana yang belum begitu baik atau masih dibuat dengan sederhana.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul Pengembangan Latihan *Imagery* Dalam Melakukan *Dribble feinting* Pada Atlet Futsal Putri Mercusuar Kabupaten Trenggalek telah menghasilkan 3(tiga) produk yaitu, (1) Kepercayaan Diri *Dribble feinting*, (2) Pengelolaan Kecemasan *Dribble feinting*, (3) Kepercayaan Diri Melawan Pemain Yang Tangguh, dan (4) Refleksi Diri yang dikemas menjadi audio *podcast*. Keempat produk yang telah dihasilkan, sudah melalui tahapan uji validasi, uji kelompok kecil dan uji kelompok besar, serta mendapat penilaian dengan kategori valid atau layak untuk digunakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa audio *podcast* yang telah dikembangkan sudah sesuai dengan kebutuhan yang ada di lapangan dan dapat digunakan semua atlet futsal putri Mercusuar Kabupaten Trenggalek.

REFERENSI

- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan imagery dan tingkat konsentrasi terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket sman 1 menganti gresik. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13.
- Amin, Z. Z., Rahayuni, K., & Taufik, T. (2022). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan lay up shoot bola basket di klub utama manggala malang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 184. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13342>
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik Beyb Bermain Futsal Modern*. Cakrawala cendekia.

- Candra, A. (2016). Pengaruh latihan menendang menggunakan imageri terhadap akurasi tendangan ke gawang. *Journal Sport Area*, 1(1), 1–10.
- Corrêa, U. C., de Pinho, S. T., da Silva, S. L., Clavijo, F. A. R., Souza, T. de O., & Tani, G. (2016). Revealing the decision-making of dribbling in the sport of futsal. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2321–2328. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1232488>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Filgueiras, A. (2016). Imagery for the Improvement of Serving in Beach Volleyball: A Single Case Study. *Revista Brasileira de Ciencias Do Esporte*, 6, 57–76. <https://doi.org/10.31501/rbpe.v6i3.7337>
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan pengaruh latihan imagery dan tanpa latihan imagery terhadap keterampilan senam dan kepercayaan diri atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 1–10.
- Hodges, N., & Williams, A. M. M. (2012). *Skill acquisition in sport*. Taylor & Francis.
- Kristina, P. C., Riyoko, E., Perabunita, P., & Daryono, D. (2022). The Effect of Imagery Training in Increasing the Confidence. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 682–689.
- Lhaksana, J., & Pardosi, I. H. (2008). *Inspirasi dan spirit futsal*. Raih Asa Sukses.
- 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).
- Mascarin, R. B., Vicentini, L., Francisco, R., & Marques, R. (2019). *Brazilian women elite futsal players ' career development : diversified experiences and late sport specialization*. 2, 1–10.
- Maulana, I., & Hanief, Y. N. (2022). The Effect of Imagery Training on Performance Improvement in Basic Football Techniques: A Meta-Analysis Study. *International Conference on Sports Science and Health (ICSSH 2022)*, 372–382.
- Mulyawan, A. (2019). The Effect of Learning Using Mini Size Balls on Basketball Dribble Skills. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 38–47.
- Nugrayni, P. A., Rahayuni, K., & Widiawati, P. (2022). *Pengemangan Latihan Imagery Kepercayaan Diri, Kekompakan Tim, dan Pengelolaan Kecemasan pada Futsal Putri Arpamaz Angel Kabupaten Pasuruan*.
- Oktriani, S., Santoso, T. I., & Setiawan, A. (2022). PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ANGGOTA UKM OLAHRAGA DIVISI FUTSAL STKIP NU INDRAMAYU. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 53–61.
- Post, P., Muncie, S., & Simpson, D. (2012). The Effects of Imagery Training on Swimming Performance: An Applied Investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, 323–337. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.643442>
- PRASTY, R. P. (2022). *SURVEY MINAT PEMAIN FUTSAL WANITAPEMULA MENGIKUTI CLUB DI BANGKIT FUTSAL CLUB SURABAYA*. UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA.
- Pratama, R., Hardiyono, B., & Pasaribu, A. M. N. (2020). Pengaruh latihan self talk

- dan imagery relaxation terhadap konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka cabang olahraga bolabasket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 47–56.
- Prawitama, M. R., & Aulia, P. (2020). Pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola akademi Persegat Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3395–3402.
- Profaviola, M. B. P., Nugroho, D., & Satyawan, B. (n.d.). The Effect of Imagery Training on The Improvement of Basketball Game Free Throw Skills in Basketball Extracurricular Students of SMA Negeri 8 Surakarta. *PHEDHERAL*, 16(2), 33–43.
- Rahayuni, K. (2021). 243 JPJO 6 (2) (2021) 243-254 Reflections on Conducting Photographic Elicitation Interview in Sport Psychology Research in Indonesia Article Info. 6(6), 243–254. <https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/32342><https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index>
- Ridlo, A. F., & Bakti, A. P. (2021). The Influence Of Imagery Training On The Passing Ability Of Futsal Players, Islamic University 45 Bekasi. *Jipes-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 7(02), 43–50. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jipes/article/view/21987%0Ahttp://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jipes/article/download/21987/11602>
- Sabila, N. P., Rahayuni, K., & Hanief, Y. N. (2022). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet renang usia remaja di garuda aquatic swimming club kabupaten kediri. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5(1), 69. <https://doi.org/10.31258/jope.5.1.69-80>
- Sufriyanto, A., & Putra, Y. Y. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Mental Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta*, 33.