

Pengembangan latihan imagery tahapan periodisasi kompetisi untuk atlet pencak silat tunggal mahasiswa

Okki Fitria Bella Alfareza¹, Kurniati Rahayuni²

¹Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

²Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*Corresponding author: okki.fitria.2006316@students.um.ac.id

Abstrak

Latihan imagery merupakan metode pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kinerja puncak atlet dengan cara memvisualisasikan atau membayangkan gerakan secara mental. Dalam latihan imagery, intensitas latihan selama masa kompetisi berkisar sekitar 80%. Namun, sekitar 75-80% dari peak performance seorang atlet masih dipengaruhi oleh persiapan fisik, teknik, taktik, dan strategi yang tepat. Latihan imagery memungkinkan atlet untuk merekonstruksi pengalaman gerakan dalam pikiran mereka, sehingga dapat merepresentasikan pola gerakan tersebut dengan akurat. Proses ini melibatkan observasi, perhatian, dan pembayangan pola-pola gerakan tertentu yang kemudian disimpan dalam memori otak, guna meningkatkan konsentrasi dan pemahaman terhadap Teknik. Proses metode pengembangan imagery ini meliputi 1) observasi dan wawancara, 2) desain produk, 3) evaluasi ahli, 4) uji coba kelompok kecil, 5) uji coba kelompok besar, 6) Produk akhir. Pada hasil akhir produk berupa audio-visual spectrum sepanjang 10 menit yang memiliki rangkaian fitur dari awal atlet persiapan masuk ke arena pertandingan, melaksanakan jurus tunggal hingga mendapatkan hasil nilai yang maksimal. Penelitian ini melibatkan 7 (tujuh) atlet pencak silat kategori Tunggal dewasa dan 3 (tiga) pelatih pencak silat Universitas Negeri Malang. Uji coba kelompok kecil memperoleh hasil 100% dalam aspek kesesuaian irama jurus dan nada suara, hasil 100% aspek kemenarikan dan layak digunakan untuk kategori usia dewasa, serta 100% aspek keruntutan materi. Sedangkan pada uji coba kelompok besar memperoleh hasil 100% pada aspek kesesuaian refleksi diri. Berdasarkan uji ahli, uji kelompok kecil dan uji coba kelompok besar produk audio-visual spectrum ini layak untuk digunakan latihan pada masa kompetisi.

Kata Kunci: Latihan imagery; peak performance; visualisasi; teknik; taktik; strategi

Abstract

Imagery training is an effective training method for increasing athletes' peak performance by visualizing or mentally imagining movements. In imagery training, the training intensity during the competition period is around 80%. However, around 75-80% of an athlete's peak performance is still influenced by proper physical preparation, technique, tactics and strategy. Imagery training allows athletes to reconstruct movement experiences in their minds, so they can represent those movement patterns accurately. This process involves observation, attention and imagining certain movement patterns which are then stored in the brain's memory, in order to increase concentration and understanding of the technique. The process of this imagery development method includes 1) observation and interviews, 2) product design, 3) expert evaluation, 4) small group trials, 5) large group trials, 6) final product. The final result of the product is a 10 minute audio-visual spectrum which has a series of features from the moment the athlete prepares to enter the competition arena, until they get maximum results. This research involved 7 (seven) adult single category pencak silat athletes and 3 (three) pencak silat trainers at the State University of Malang. Small group trials obtained 100% results in aspects of suitability of rhythm and tone, 100% in aspects of attractiveness and suitability for use in the adult age category, and 100% in aspects material of continuity. Meanwhile, in the large group trial, results were 100% in the suitability aspect of self-reflection. Based on expert tests, small group tests and large group trials, this audio-visual spectrum product is suitable for use in training during competitions.

Keywords: Imagery training; peak performance; visualization; technique; tactics; strategy

Copyright © 2025 Author(s)



Received: 07-02-2025

Revised: 15-02-2025

Accepted: 20-02-2025

Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Pencak Silat adalah seni bela diri yang diwariskan turun-temurun dari nenek moyang kita sebagai bagian dari budaya Indonesia, sehingga perlu dijaga, dirawat, dan ditingkatkan. Pencak Silat adalah seni bela diri yang digunakan untuk menjaga diri dari bahaya dan ancaman terhadap keselamatan. Pencak Silat juga berperan sebagai seni tampilan, aktivitas kebugaran fisik, kompetisi dan pencapaian serta pengaturan diri yang melibatkan pembentukan karakter, moral yang baik, keyakinan dan ketaatan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan jasmani sekolah dan kesehatan mencakup pembelajaran pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga yang dipertandingkan baik tingkat nasional maupun internasional. Satu dari jenis pertandingan dalam kompetisi pencak silat adalah kategori seni jurus tunggal. Satu-satunya kategori adalah kategori pertandingan Pencak Silat di mana seorang pesilat menunjukkan kemampuannya dalam jurus tunggal dengan benar, tepat, mantap, dan penuh semangat, baik menggunakan tangan kosong maupun senjata (Lubis, 2004:41). Perbedaan antara kategori tunggal, ganda, dan regu terletak pada jumlah peserta yang terlibat. Pada saat yang sama, dalam jurus tunggal, pola dasar terdiri dari 7 gerakan tanpa senjata, 3 gerakan dengan golok, dan 4 gerakan dengan tongkat, dengan durasi selama 3 menit.

Latihan *imagery* adalah latihan visualisasi yang dapat meningkatkan kinerja puncak (Nopiyanto *et al.*, 2022). Berlatih menggunakan *imagery* telah terbukti berguna bagi atlet dengan melakukan kembali gerakan dalam pikiran mereka, memungkinkan atlet untuk menggambarkan pola gerakan dengan tepat. Proses tersebut dilakukan dengan cara mengamati, memerhatikan, dan membayangkan pola gerakan khusus serta menyimpannya di dalam otak. (Nopiyanto *et al.*, 2022) mendukung pandangan ini. Yang mengklaim bahwa berlatih *imagery* dapat meningkatkan kinerja atlet. Lebih lanjut hasil penelitian Gunawan *et al.* (2023); Linggar. (2021); Muhammad (2023), Rahayuni (2021) menyatakan bahwa latihan *imagery* mampu meningkatkan *performance* atlet pencak silat dalam kategori tunggal.

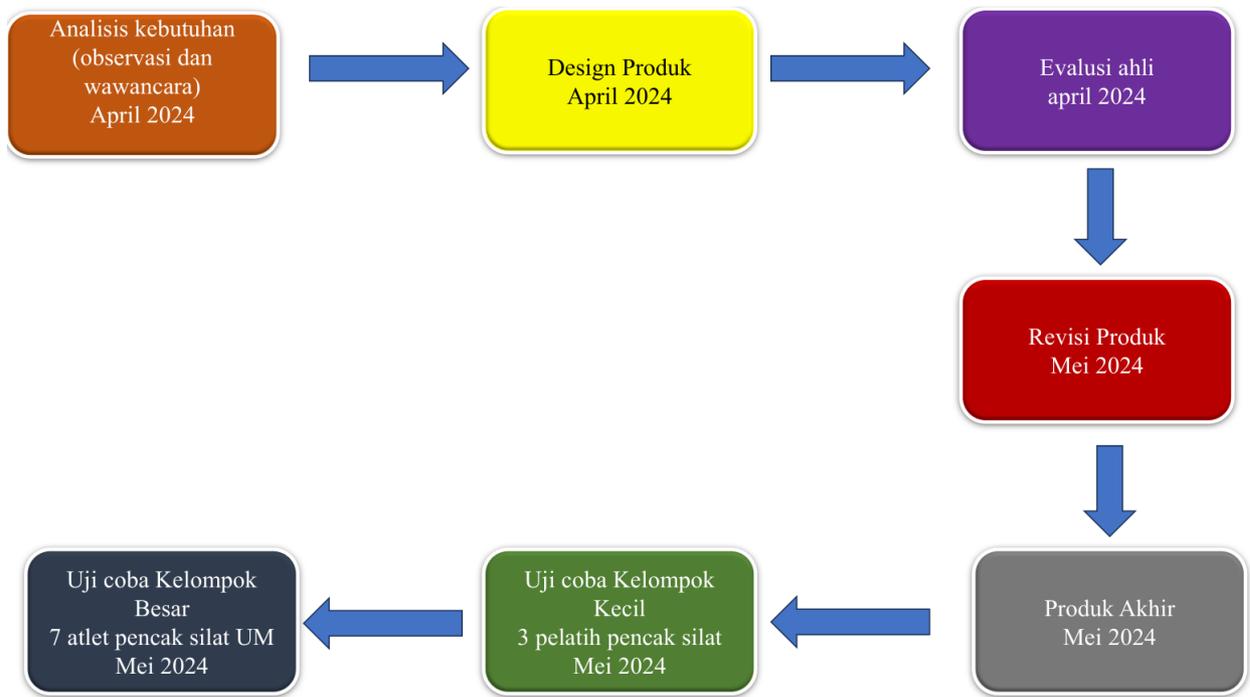
Oleh sebab itu, *imagery* adalah pilihan latihan yang digunakan pelatih untuk meningkatkan performa atlet dalam pencapaian prestasinya. Salah satu manfaatnya adalah mengurangi kecemasan sehingga atlet lebih percaya diri saat bertanding. Seiring dengan kemajuan *imagery training*, penggunaan media audio-visual dianggap sangat penting untuk membantu atlet memahami penjelasan yang diberikan. Salah satu kelebihan materi belajar ini adalah terdapat beragam jenis media seperti audio, video, animasi, dan teks. Maksud dari pembuatan materi pembelajaran adalah agar mempermudah pembelajaran secara *self-learning* dan tersedia dalam format cetakan, audio-visual, atau komputer (Raibowo & Nopiyanto, 2020).

Atlet mencapai keunggulan berdasarkan cara program latihan disusun, yang dikenal sebagai periodisasi. Periodisasi merupakan pengelompokan program latihan ke dalam beberapa tahapan untuk memecahnya menjadi latihan yang lebih sederhana dan kecil dalam jangka panjang. Program latihan dirancang untuk mempermudah pelatih dalam merencanakan dan melaksanakan periodisasi latihan. Pada tahap spesifik sebelum kompetisi, latihan mental yang intens diperlukan, yang dikenal sebagai mental *training*. Secara umum, semakin intens latihan, maka jumlah latihan yang diulang secara signifikan berkurang. Maksud utamanya adalah mengasah keterampilan/strategi psikologis guna meningkatkan kemampuan fisik, teknis, dan taktis dalam olahraga tertentu. Pada tahap ini, persiapan teknis sangatlah penting, di mana aspek mental dan kontrol motorik memiliki peran yang signifikan (Blumenstein, B., & Orbach, I. (2020).

Pada penelitian ini, perhatian difokuskan pada teknik latihan *imagery* yang sesuai untuk latihan penghayatan jurus, kebenaran gerak, dan ketepatan waktu menggunakan bantuan produk audio visual *spectrum*.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam model prosedural yang bersifat deskriptif dan memiliki tujuan yaitu langkah-langkah yang harus diikuti sehingga dapat menghasilkan produk. Penelitian dan pengembangan ini mengembangkan model latihan *imagery* berbasis audio-visual *spectrum* untuk atlet pencak silat kategori tunggal dewasa pada atlet Pencak Silat Universitas Negeri Malang. Metode penelitian ini menggunakan metode dengan model ADD (Analisis, Desain, Pengembangan). 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, menurut Sugiyono (2016:40). Langkah tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

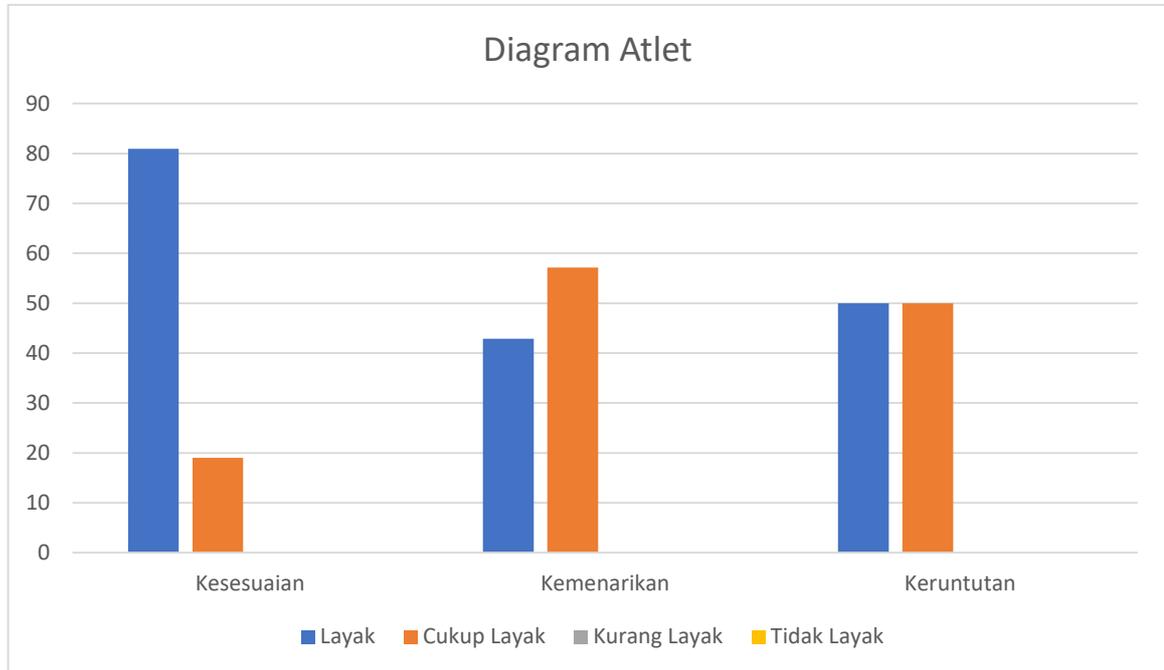


Gambar 3. 1 Bagan Penelitian dan Pengembangan

Sumber: Sugiyono (2016:40).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dapat dilihat pada tabel 1.1 Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok pada Atlet atau Responden.



Tabel 1.1 Hasil uji coba kelompok atlet

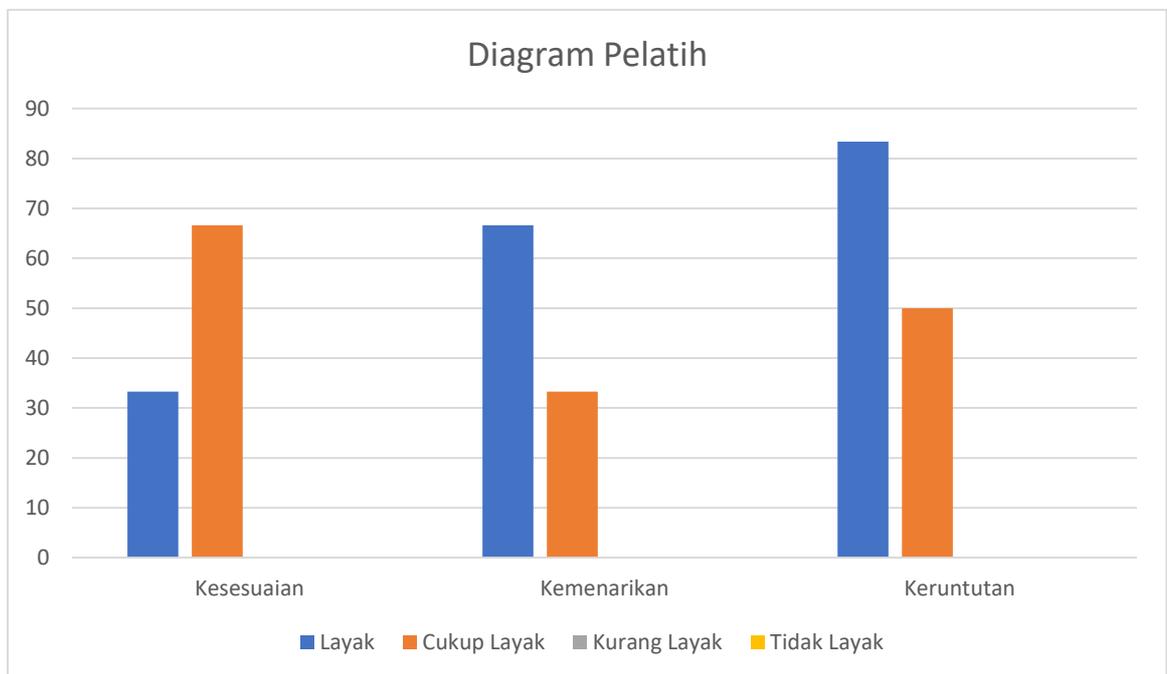
NO	ASPEK PENILAIAN	BUTIR PERTANYAAN	PENILAIAN			
			L	CL	KL	TL
1	Kesesuaian	Apakah materi <i>podcast</i> Refleksi diri sudah sesuai dengan panduan latihan <i>imagery</i> ?	100%	0%	0%	0%
2		Apakah isi kalimat yang dinyatakan di latihan <i>imagery</i> dalam <i>podcast</i> Refleksi diri sudah sesuai untuk usia dewasa (17-25 tahun) ?	71,43%	28,57%	0%	0%
3		Apakah produk memiliki irama dan nada suara yang sesuai untuk <i>imagery</i> ?	71,43%	28,57%	0%	0%
4	Kemenarikan	Apakah latar suara <i>music/background</i> sudah menarik untuk didengarkan?	28,57%	71,43%	0%	0%
5		Apakah materi <i>podcast</i> latihan <i>Imagery</i> Refleski diri menarik untuk anak usia Dewasa?	57,14%	42,86%	0%	0%
6	Keruntutan	Apakah nada suara sudah jelas?	28,57%	71,53%	0%	0%
7		Apakah keruntutan instruksi <i>imagery</i> dalam produk mudah dipahami?	71,43%	28,57%	0%	0%

Berdasarkan tabel 1.1 hasil uji coba kelompok pada atlet pencak silat kategori Tunggal Dewasa Universitas Negeri Malang dapat diambil Kesimpulan bahwa dari aspek Kesesuaian pada refleksi diri berjumlah 100%, kesesuaian pada kalimat berjumlah 71,43% layak dan

28,57% cukup layak, serta kesesuaian pada irama dan nada berjumlah 71,43% layak dan 28,57% cukup layak.

Pada aspek kemenarikan adapun kelayakan pada backsound berjumlah 28,57% layak dan 71,43% cukup layak, serta kemenarikan pada materi untuk usia dewasa berjumlah 57,14% layak dan 42,86% cukup layak.

Pada aspek keruntutan nada suara memiliki jumlah 28,57% layak dan 71,53% cukup layak. Sedangkan pada keruntutan intruksi memiliki jumlah 71,43% layak dan 28,57% cukup layak. Sehingga dapat diambil Kesimpulan bahwa indikator Refleksi diri sudah sesuai dengan panduan latihan *imagery*.



Tabel 1.2 Hasil Uji Coba Kelompok pada Pelatih

NO	ASPEK PENILAIAN	BUTIR PERTANYAAN	PENILAIAN			
			L	CL	KL	TL
1		Apakah materi <i>podcast</i> Refleksi diri sudah sesuai dengan panduan latihan <i>imagery</i> ?	33,3%	66,6%	0%	0%
2	Kesesuaian	Apakah isi kalimat yang dinyatakan di latihan <i>imagery</i> dalam <i>podcast</i> Refleksi diri sudah sesuai untuk usia dewasa (17-25 tahun) ?	66,6%	33,3%	0%	0%
3		Apakah produk memiliki irama dan nada suara yang sesuai untuk <i>imagery</i> ?	0%	100%	0%	0%
4	Kemenarikan	Apakah latar suara music/backsound sudah menarik untuk didengarkan?				

		33,3%	66,6%	0%	0%
5	Apakah materi <i>podcast</i> latihan <i>Imagery</i> Refleski diri menarik untuk anak usia Dewasa?	100%	0%	0%	0%
6	Apakah nada suara sudah jelas?	66,6%	33,3%	0%	0%
7	Keruntutan Apakah keruntutan instruksi <i>imagery</i> dalam produk mudah dipahami?	100%	0%	0%	0%

Berdasarkan tabel 1.2 hasil uji coba kelompok pada pelatih pencak silat kategori Tunggal Dewasa Universitas Negeri Malang dapat diambil Kesimpulan bahwa dari aspek Kesesuaian pada refleksi diri berjumlah 33,3% layak dan 66,6% cukup layak, kesesuaian pada kalimat berjumlah 66,6% layak dan 33,3% cukup layak, serta kesesuaian pada irama dan nada berjumlah 100% cukup layak.

Pada aspek kemenarikan adapun kelayakan pada *backsound* berjumlah 33,3% layak dan 66,6% cukup layak, serta kemenarikan pada materi untuk usia dewasa berjumlah 100% layak. Pada aspek keruntutan nada suara memiliki jumlah 66,6% layak dan 33,3% cukup layak. Sedangkan pada keruntutan intruksi memiliki jumlah 100%. Sehingga dapat diambil Kesimpulan bahwa indikator kesesuaian irama, kemenarikan materi dan keruntutan instruksi sudah sesuai dengan panduan latihan *imagery*. Pada data uji coba diatas, uji coba kelompok kecil kepada 3 pelatih pencak silat dan uji coba kelompok besar pada 7 atlet pencak silat, hal itu dilakukan sebab kognitif antara pelatih dan atlet memiliki respon yang berbeda sehingga pada data diatas ditemukan satu aspek yang disetujui oleh atlet adalah aspek panduan sedangkan pada pelatih terletak di aspek materi dan keruntutan instruksi.

Adapun kelebihan Pada penelitian ini, perhatian difokuskan pada teknik latihan *imagery* yang sesuai untuk latihan penghayatan jurus, kebenaran gerak, dan ketepatan waktu serta menciptakan script yang relevan sehingga menghasilkan produk dan dapat digunakan sebagai alat bantu dalam latihan tunggal pada masa kompetisi yang berupa audio visual *spectrum*. Salah satu kekurangan dari penelitian ini adalah bahwa selain menggunakan latihan *imagery*, *peak performance* atlet juga dapat dicapai dengan metode *Stage hypnosis* (Guntur Herdinata et., al 2022). Hasil penelitian (Nissa & Soenyoto, 2021) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. Tingkat ketangguhan mental dan kecemasan bertanding berada dalam kategori yang berbeda.

Pada hasil akhir produk berupa audio-visual *spectrum* sepanjang 10 menit yang memiliki rangkaian fitur dari awal atlet persiapan masuk ke arena pertandingan, hingga mendapatkan

hasil yang maksimal. Penelitian ini melibatkan tujuh atlet pencak silat kategori Tunggal dewasa dan tiga pelatih pencak silat Universitas Negeri Malang. Uji coba kelompok kecil memperoleh hasil 100% dalam aspek kesesuaian irama dan nada, 100% aspek kemenarikan dan layak digunakan untuk kategori usia dewasa, serta 100% aspek kerututan materi. Sedangkan pada uji coba kelompok besar memperoleh hasil 100% pada aspek kesesuaian refleksi diri. Berdasarkan uji ahli, uji kelompok kecil dan uji coba kelompok besar produk audio-visual spectrum ini layak untuk digunakan latihan pada masa kompetisi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan ahli psikologi olahraga dan ahli periodisasi latihan, ditemukan bahwa imagery training, meskipun memiliki pengaruh yang signifikan, hanya berkontribusi sekitar 20-25% terhadap peak performance seorang atlet. Latihan imagery, yang melibatkan pembayangan mental atau visualisasi gerakan, memang terbukti efektif dalam meningkatkan fokus, penghayatan teknik, dan pemahaman aspek-aspek psikologis lainnya yang berhubungan dengan performa atlet. Namun, pengaruh terbesar terhadap kinerja puncak seorang atlet, yaitu sekitar 75-80%, berasal dari faktor-faktor lain yang tidak kalah penting, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan strategi yang dimiliki oleh atlet.

Kondisi fisik yang prima menjadi dasar utama dalam menunjang segala aspek performa, karena tanpa kekuatan fisik yang cukup, seorang atlet akan kesulitan untuk menerapkan teknik yang benar dan menjalankan strategi yang telah disusun. Selain itu, keterampilan teknis yang matang, yang diperoleh melalui latihan intensif dan berkelanjutan, sangat menentukan dalam mencapai keunggulan kompetitif. Tidak kalah pentingnya adalah penguasaan taktik dan strategi yang dipelajari selama tahap persiapan umum dan persiapan khusus sebelum memasuki tahap pra-kompetisi dan kompetisi. Persiapan ini meliputi perencanaan dan pengembangan pola permainan yang dirancang untuk mengatasi berbagai situasi dalam kompetisi, serta pemahaman mendalam tentang lawan yang akan dihadapi.

Dengan demikian, meskipun imagery training memainkan peran penting dalam membentuk mentalitas dan konsentrasi atlet, faktor fisik dan teknis yang didukung oleh taktik dan strategi yang matang tetap menjadi elemen utama dalam pencapaian kinerja puncak. Keberhasilan seorang atlet dalam mencapai performa terbaiknya tidak hanya bergantung pada satu aspek latihan saja, tetapi merupakan hasil dari kombinasi yang optimal antara berbagai elemen yang saling mendukung, baik fisik, mental, maupun teknis. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan yang holistik, yang mengintegrasikan berbagai komponen tersebut, akan memberikan

kontribusi yang lebih besar dalam mempersiapkan atlet untuk mencapai puncak kinerja mereka dalam kompetisi.

Adapun saran bagi pelatih dan atlet Pencak silat Universitas Negeri Malang Meningkatkan pengetahuan serta menerapkan Latihan imagery secara mandiri dengan berbantu audio visual spectrum yang sudah tersedia serta bagi peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih lanjut mengenai latihan visualisasi imagery meningkatkan *peak performance* seorang atlet, dengan beberapa cara serta faktor mempengaruhinya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari artikel ini menunjukkan bahwa berdasarkan uji coba kelompok yang dilakukan pada atlet kategori Tunggal Dewasa Universitas Negeri Malang, serta melibatkan tiga pelatih yang menggunakan bantuan audio visual spectrum, dapat disimpulkan bahwa latihan imagery terbukti efektif dan tepat digunakan dalam meningkatkan penghayatan jurus, kebenaran gerak, dan ketepatan waktu dalam cabang olahraga pencak silat kategori tunggal. Latihan imagery, yang mengandalkan visualisasi, memberikan dampak positif dalam memperbaiki teknik dan keterampilan atlet. Dengan bantuan audio visual spectrum, yang menyajikan visualisasi dan deskripsi gerakan secara lebih jelas, para atlet dapat lebih mudah menginternalisasi gerakan yang benar serta mempengaruhi kinerja puncak saat pertandingan. Keberhasilan metode ini menunjukkan pentingnya inovasi dalam pendekatan latihan, serta penggunaan teknologi yang dapat memperkaya pengalaman belajar atlet, khususnya dalam aspek-aspek teknis yang memerlukan presisi tinggi. Oleh karena itu, penggunaan latihan imagery yang didukung dengan teknologi seperti audio visual spectrum dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas performa atlet atlet Tunggal dalam pertandingan. Proses metode pengembangan imagery ini meliputi 1) observasi dan wawancara, 2) design produk, 3) evaluasi ahli, 4) uji coba kelompok kecil, 5) uji coba kelompok besar, 6) Produk akhir yang berupa audio spectrum yang dapat digunakan sebagai alat bantu latihan kategori tunggal dewasa pada masa kompetisi.

DAFTAR PUSTKA

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.

- Aoyagi, Mark W., Cohen, Alexander B., Poczwadowski, Artur, Metzler, Jonathan N. & Statler, Traci. 2018. Models of performance excellence: Four approaches to sport psychology consulting, *Journal of Sport Psychology in Action*, 9:2, 94-110, DOI:10.1080/21520704.2017.135586
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2020). Periodization of psychological preparation within the training process. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 13-23.
- Dapira, M., Agustan, B., & Muhtarom, D. (2020). Penerapan latihan berbasis media audio visual terhadap keterampilan pencak silat tunggal golok. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 6-10. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpess/article/view/1278>
- Gunawan, H., Haetami, M., & Bafadal, Muhammad, F. (2023). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Penampilan Seni Tunggal Pencak Silat, 3(1).
- Huda, R. M. N., Rahayuni, K., & Hanief, Y. N. (2023). Analisis statistik waktu penampilan jurus tunggal Ikatan Pencak Silat Indonesia golongan dewasa. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(2), 45-59.
- Irfan Arifianto, & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 78-88. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2671>
- Jonathan, H. (2018). Keperatihan Olahraga. *Prosiding, Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan*, 442-447
- Lindsay, R. S., Larkin, P., Kittel, A., & Spittle, M. (2021). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: A systematic review and meta-analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1991297>
- Lingar, M., Prasetya, E., & Rahayuni, K. (2021). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keperatihan Olahraga Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo Development of imagery exercises to increase confidence in pencak silat athletes in the competing category at Padepokan Aji Soko Sidoarjo, 1(2), 150-164.
- Lubis, J. (2004). Pencak Silat (Paduan Praktis) Devisi Buku Olahraga. *Jakarta: Rajawali Sport*
- Muhammad, R., Huda, N., Rahayuni, K., & Nanda, Y. (2023). Analisis statistik waktu penampilan jurus tunggal Ikatan Pencak Silat Indonesia golongan dewasa Statistical analysis of time appearance in jurus tunggal ikatan pencak silat Indonesia in senior category, 2, 45-59.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48-57
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Proses Belajar Mengajar PJOK Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Sport Teaching and Develoment*, 1(2), 112-119.
- Rahayuni, K. (2021). Imagery As Mental Intervention In Pencak Silat, (July), 0-368.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga. *Cakrawala Cendekia*.