



## Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet

Yahya Eko Nopiyanto<sup>1\*</sup>, Alexon Alexon<sup>2</sup>, Septian Raibowo<sup>3</sup>, Andika Prabowo<sup>4</sup>,  
Bogy Restu Ilahi<sup>5</sup>, Luky Widodo<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan, Universitas Bengkulu, Indonesia

Email korespondensi: [yahyaekonopiyanto@unib.ac.id](mailto:yahyaekonopiyanto@unib.ac.id)

Informasi Artikel:

Dikirim: 22 Oktober 2021 Direvisi: 22 Februari 2021 Diterbitkan: 1 Maret 2022

### ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah atlet putra di klub bola voli Panorama hanya melatih teknik teknik dan fisik tanpa memperhatikan faktor psikologis atlet, maka dari itu latihan imagery dapat menjadi solusi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan imagery terhadap kepercayaan diri atlet putra di klub bola voli Panorama. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kuasi eksperimen *one group pre-test post-test design*. Peneliti melakukan perlakuan dengan memberikan latihan imagery selama delapan pertemuan. Teknik dan instrumen pada penelitian ini menggunakan angket kepercayaan diri yang sudah divalidasi oleh dua ahli. Sampel dalam penelitian dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet. Data dianalisis menggunakan uji-t. Hasil analisis uji-t menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 9,132 > t_{tabel} 2,093$ . Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet berada pada kategori baik dengan presentase sebesar 45%, sedangkan hasil post-test menunjukkan bahwa terdapa peningkatan kepercayaan diri atlet dengan presentase sebesar 60%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan mental imagery terhadap kepercayaan diri.

**Kata kunci:** atlet, putra, bola voli, imagery, kepercayaan diri

### *The Effect of Imagery Training on Athletes' Confidence*

#### ABSTRACT

*The problem in this study is that the male athletes in the Panorama volleyball club only train technical and physical techniques without paying attention to the athlete's psychological factors, therefore imagery training can be a solution. The purpose of the study was to determine the effect of imagery training on the confidence of male athletes in the Panorama volleyball club. The researcher used a quantitative method with a quasi-experimental approach, one group pre-test, post-test design. Researchers did the treatment by providing imagery exercises for eight meetings. The techniques and instruments in this study used a self-confidence questionnaire that had been validated by two experts. The sample in this study amounted to 20 athletes. Data were analyzed using t-test. The results of the t-test analysis showed that  $t_{count} = 9,132 > t_{table} 2,093$ . The results of the pre-test showed that the athlete's confidence level was in the good category with a percentage of 45%, while the post-test results showed that there was an increase in the athlete's confidence with a percentage of 60%. So it can be concluded that there is an effect of mental imagery training on self-confidence.*

**Keywords:** athletes, male, volleyball, imagery, confidence



## PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan permainan yang mengutamakan fisik, teknik, dan keterampilan psikologis yang baik, karena dalam permainan ini dimainkan dengan antisipasi tinggi yang menguras banyak energi. Jika pemain memiliki kondisi fisik dan keterampilan psikologis yang kurang baik maka itu berdampak buruk bagi performa pemain, sering terjadi penurunan fokus, dan cepat lelah. Hal ini selaras dengan pendapat (Nopiyanto & Dimiyati, 2018) bahwa faktor psikologis mempunyai peranan penting seperti motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental yang baik, lebih mengutamakan kepentingan sebuah tim, dan memiliki konsentrasi yang baik.

Berbagai referensi mengungkapkan bahwa kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap penampilan seorang atlet. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan performa atlet (Mowlaie, 2011). Namun, dalam penelitian sebelumnya belum memberikan latihan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Oleh karena itu, kepercayaan diri atlet khususnya atlet muda sangat perlu untuk ditingkatkan (Vealey, Chase, & Cooley, 2017). Akan tetapi, tingkat kepercayaan diri atlet putra di klub bola voli Panorama masih rendah, dan belum dilaksanakan latihan keterampilan psikologis untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet putra. Sehingga peneliti tertarik untuk menerapkan latihan imagery di klub bola voli Panorama.

Terdapat berbagai jenis latihan keterampilan psikologis yang dapat digunakan oleh pelatih maupun atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri diantaranya salah satunya adalah latihan imagery (Komarudin, 2015). Latihan imagery adalah suatu proses latihan yang dapat dilakukan oleh atlet dengan cara membayangkan gerakan olahraga dan ditampilkan dalam pikiran tanpa adanya rangsangan dari luar (Weinberg & Gould, 2011). Sebagai contoh, seorang atlet bola voli menggunakan imagery dalam persiapan mental sebelum bertanding. Atlet tersebut membayangkan dirinya melakukan pukulan smash dengan keras dan terarah. Dia membayangkan dirinya berada di tengah lapangan dengan banyaknya penonton yang ada di tribun hingga menunggu pertandingan dimulai.

Latihan imagery merupakan salah satu teknik latihan atau proses latihan dalam keterampilan psikologis yang harus dikuasai oleh setiap atlet. Pentingnya penelitian ini adalah meningkatkan *peak performance* atlet putra di klub bola voli Panorama. Sebagaimana yang diketahui bahwa latihan imagery mampu meningkatkan *peak performance* (Gould et al., 2014). Latihan imagery telah terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak didalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Proses terjadinya dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya. Berbagai hasil penelitian menyatakan bahwa latihan imagery dapat meningkatkan performa atlet (Post, Muncie, & Simpson, 2012). Selain itu, latihan imagery terbukti secara efektif dan

signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet (Marshall & Gibson, 2017; Velásquez & Maquet, 2020).

Mengingat banyaknya manfaat dari latihan imagery maka penulis tertarik memberikan latihan imagery terhadap atlet putra di klub bola voli Panorama. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kepercayaan diri atlet putra di klub bola voli Panorama. Adapun keterbaruan yang ditawarkan oleh penulis dalam artikel ini adalah membahas secara mendalam mengenai imagery dan kepercayaan diri atlet putra yang belum pernah dilakukan oleh peneliti lain. Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman baru bagi atlet dalam melakukan latihan keterampilan psikologis sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet.

## METODE

Jenis penelitian ini ialah kuasi eksperimen dengan menggunakan desain *one group pre-test-post-test* yaitu jenis penelitian yang memberikan perlakuan kepada kelompok dan melakukan *pre-test* sebelum perlakuan serta mengadakan *post-test* setelah perlakuan (Sugiyono, 2019). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli Panorama pada tanggal 20 Mei s/d 13 Juni 2021. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 atlet putra. Adapun karakteristik inklusi sampel adalah atlet putra yang berusia dari lebih dari 18 sampai dengan 25 tahun, telah berpengalaman mengikuti pertandingan tingkat daerah. Sedangkan karakteristik eksklusi adalah atlet berusia kurang dari 18 tahun dan lebih dari 25 tahun, belum berpengalaman mengikuti pertandingan tingkat daerah. prosedur penelitian yang dilakukan diantaranya: 1) berkoordinasi dengan pengurus, pelatih, dan atlet untuk melaksanakan latihan *imagery*, menyusun program latihan *imagery*, 3) melaksanakan *pre-test*, 4) menjelaskan tujuan latihan *imagery*, 5) memberikan latihan *imagery*, 6) melaksanakan *post-test*. Pelaksanaan latihan imagery dilakukan selama enam pertemuan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan keterampilan psikologis dilaksanakan dalam 5-6 kali pertemuan (Cox, 2011). Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet, penulis menggunakan kategori berdasarkan formula dari (Wagiran, 2015) terdiri dari lima kategori yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Formula Kategori

No	Interval	Kategori
1	$> (Mi + 1,8SD) \text{ s.d. } (Mi + 3SD)$	Sangat Tinggi
2	$> (Mi + 0,6) \text{ s.d. } (Mi + 1,8SD)$	Tinggi
3	$> (Mi - 0,6SD) \text{ s.d. } (Mi + 0,6SD)$	Sedang
4	$> (Mi - 1,8SD) \text{ s.d. } (Mi - 0,6SD)$	Rendah
5	$> (Mi - 3SD) \text{ s.d. } (Mi - 1,8SD)$	Sangat Rendah

Sementara itu, untuk mengetahui tingkat persentase dalam setiap kategori penulis menggunakan formula persentase. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan setelah dilakukan perlakuan adalah menggunakan statistik inferensial *independent sample t test*.

## HASIL

Hasil analisis data dituangkan ke dalam tabel supaya memudahkan pembaca untuk memahami hasil penelitian ini. Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 2 dan 3.

Table 2. Hasil *Pre-test* Kepercayaan diri

No	Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$\geq 147$ s/d 175	1	5%	Sangat Baik
2	$\geq 119$ s/d 146	9	45%	Baik
3	$\geq 91$ s/d 118	7	35%	Cukup
4	$\geq 63$ s/d 90	3	15%	Kurang
5	$< 35$ s/d 62	0	0	Sangat Kurang

Berdasarkan pada tabel 2 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan perlakuan tingkat kepercayaan diri atlet diketahui 15% atlet berada pada kategori kurang, 35% atlet berada pada kategori cukup, 45% atlet berada pada baik, dan hanya 5% atlet berada pada kategori sangat baik.

Tabel 3. Hasil *Post-test*

No	Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$\geq 147$ s/d 175	3	15%	Sangat baik
2	$\geq 119$ s/d 146	12	60%	Baik
3	$\geq 91$ s/d 118	5	25%	Cukup
4	$\geq 63$ s/d 90	0	0%	Kurang
5	$< 35$ s/d 62	0	0	Sangat Kurang

Setelah diberikan perlakuan diketahui bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri atlet putra. Hal tersebut ditunjukkan pada tabel 3 bahwa tidak terdapat atlet pada kategori sangat kurang maupun kurang, 25% atlet berada pada kategori cukup, 60% atlet berada pada kategori baik, dan 15% atlet berada pada kategori sangat baik. Sementara itu hasil uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan

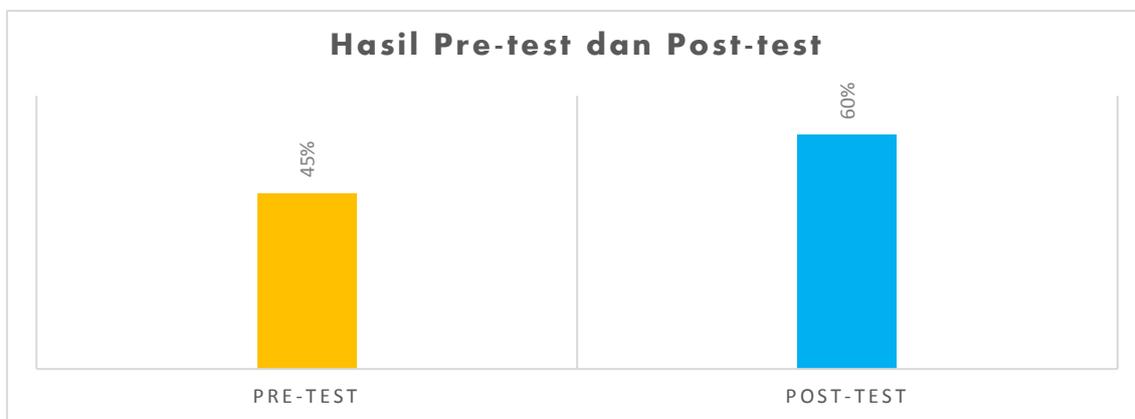
Table 4. Hasil Perhitungan Uji-t

Kelompok	Rata-rata	dk (n-1)	t-hitung	t-tabel	Kriteria
<i>Pre-test</i>	113,8	19	9,132	2,093	Terdapat pengaruh
<i>Post-test</i>	127,4	19			

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2021

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} = 9,132 > t_{tabel} 2,093$  sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan mental *imagery* terhadap kepercayaan diri atlet putra klub bola voli Panorama Kota Bengkulu. Untuk mempermudah pembaca dalam memahami perbedaan sebelum dan sesudah diberikan latihan *imagery* maka dibuatlah gambar histogram di bawah ini.



Gambar 1. Hasil Pre-test dan Post-test

## PEMBAHASAN

Latihan *imagery* merupakan model latihan yang menggunakan psikis dengan tujuan mengatasi masalah, membangun keberanian, meningkatkan kreativitas, kewaspadaan diri (Manazi & Nurhayati, 2013). Dalam pelaksanaannya latihan mental *imagery* dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang pernah atau tidak pernah dialami secara sadar. Menurut Novriansyah (2019) menyatakan bahwa dalam upaya meningkatkan kinerja seseorang, perlu secara sadar membentuk atau mengulang pengalaman atau biasa disebut latihan *imagery*. Selain itu, latihan *imagery* ialah bagian integral dari keterampilan mental secara keseluruhan. Ketika atlet membayangkan atau memvisualisasikan dengan jelas saat sedang latihan dan membayangkan diri mereka menunjukkan penampilan sempurna. Aktivitas ini sebenarnya mengirimkan implus syaraf halus dari otak ke otot yang terlibat dalam aktivitas ini. Ketika pemain terus menerus membayangkan keberhasilan, proses pembelajaran sebenarnya akan terjadi, dan pemain telah menuliskan gambaran akurat dari gerakan tubuh yang harus dilakukan agar atlet dapat mencapai performa terbaik

Latihan *imagery* adalah teknik yang sering digunakan psikolog olahraga dalam usaha membantu seseorang menjalankan aktivitas yang akan dilakukan dengan cara melatih dan memvisualisasikan mental orang tersebut (Chairullah, 2018). Latihan mental *imagery* mempunyai manfaat yang sangat banyak untuk atlet diantaranya ialah menambah kepercayaan diri, meningkatkan motivasi, dan meningkatkan konsentrasi (Gould et al., 2014; Simonsmeier et al., 2020). Latihan *imagery* dapat menjadi alternatif yang direkomendasikan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet (Nopiyanto, Dimiyati, & Dongoran, 2019).

Percaya diri merupakan keyakinan bahwa orang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu dalam pencapaian tujuan tertentu (Mansur, 2016). Percaya diri juga merupakan keyakinan atlet terhadap kemampuannya guna menghasilkan level-level pelaksanaan yang mempengaruhi perkara yang terjadi di kehidupannya (Subramanyam, 2013). Percaya diri merupakan keyakinan bahwa atlet memiliki kemampuan dalam memutuskan jalannya suatu aktivitas yang dituntut untuk mengurus situasi-situasi yang dihadapi (Ibrahim et al., 2016). Setiap atlet perlu memiliki kepercayaan diri yang baik untuk menghadapi tantangan dan situasi yang sulit, serta keyakinan untuk mengambil resiko dan mengendalikan permainan supaya permainan menjadi lebih baik sehingga para atlet dapat meningkatkan prestasi dengan maksimal (Purnamasari & Novian, 2021).

Pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan imagery terhadap kepercayaan diri atlet putra di klub bola voli Panorama Kota Bengkulu. Dalam latihan imagery dilakukan mencakup 5 bentuk latihan imagery yaitu *motivational specific*, *motivational general mastery*, *motivational general arousal*, *cognitive specific*, *cognitive general* sehingga latihan berjalan dengan efektif. *Motivational specific* adalah tindakan memotivasi atlet dengan melibatkan diri untuk memenangkan suatu pertandingan. *Motivational general mastery* adalah motivasi dalam bentuk bagaimana cara mengatasi dan menguasai situasi serta mempertahankan fokus positif untuk kepercayaan diri. *Motivational general-arousal* adalah kemampuan mencerminkan perasaan terhadap kompetisi olahraga. *Cognitive spesific* adalah kemampuan melibatkan melihat keterampilan tertentu. *Cognitive general* adalah melibatkan gambar strategi dan rencana dalam suatu permainan secara kompetitif. *Cognitive spesific* adalah kemampuan melibatkan melihat keterampilan tertentu. Dengan melakukan imagery yang dilaksanakan secara teratur dan terarah maka tidak mengherankan terjadi peningkatan kepercayaan diri atlet putra di klub bola voli Panorama Kota Bengkulu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Marshall & Gibson, 2017; Shweta & Deepak, 2015; Heydari et al., 2018; Yalcin & Ramazanoglu, 2020) yang secara umum hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa latihan imagery memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet.

Kepercayaan diri atlet putra di klub bola voli Panorama Kota Bengkulu berada dalam kategori baik. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Dari faktor internal yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet yaitu konsep diri, pembentukan rasa percaya diri seseorang dimulai dari perkembangan konsep diri yang diperoleh melalui komunikasi dalam kelompok, dan hasil interaksi mereka akan membentuk konsep diri (Pradipta, 2013). Atlet putra di klub bola voli Panorama memiliki rasa percaya diri, hal tersebut dipengaruhi oleh cara berkomunikasi dalam kelompok, memiliki interaksi yang baik, sehingga dengan adanya latihan imagery tentu akan sangat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh harga diri. Orang dengan harga diri yang kuat cenderung menerima orang lain semudah mereka menerima diri sendiri (Pratama,

2019). Atlet putra Panorama memiliki penilaian yang baik terhadap dirinya, maupun orang lain. Hal tersebut ditandai dengan mudahnya atlet bergaul sehingga mudah diterima dengan orang-orang yang ada di lingkungan, seperti kelompok, teman satu tim dan juga orang lain. Selain harga diri, kepercayaan diri atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik (Sin, 2017). Atlet Panorama memiliki kepercayaan diri yang tinggi itu bisa dilihat dari postur tubuh, penampilan fisik yang menarik, memiliki gerakan yang baik, mampu menerima beban latihan yang diberikan oleh pelatih.

Faktor internal lainnya yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet putra panorama adalah pengalaman bertanding. Semakin baik pengalaman bertanding seorang atlet maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya (Nisa & Jannah, 2017). Selain itu, pengalaman hidup sangat mempengaruhi status kepercayaan diri seseorang. Pengalaman kekecewaan seseorang biasanya menjadi penyebab rendahnya harga diri, hal ini biasanya terjadi ketika seseorang kurang rasa aman, kurang perhatian, dan kurang kasih sayang (Murni, Pradipta, & Kresnapati, 2020). Atlet Panorama memiliki kepercayaan diri yang tinggi dilihat dari perhatian dan kasih sayang yang diterima oleh atlet, seperti keluarga, teman, dan interaksi yang dibangun terhadap lingkungan memperoleh pengalaman yang baik. Lebih lanjut, pengalaman yang mengecewakan akan menjadikan diri atlet semakin kuat dan menjalani kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang dimiliki. Sehingga kepercayaan diri atlet meningkat dengan dilakukan latihan mental imagery.

Kemudian faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet adalah tingkat pendidikan, pekerjaan, dan kondisi lingkungan. Atlet yang mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi akan berkorelasi positif dengan tingkat kepercayaan diri atlet tersebut (Al-Khoiri & Kumaidi, 2018). Atlet putra Panorama memiliki kepercayaan yang baik karena memiliki pendidikan yang baik. Sehingga kepercayaan diri atlet meningkat dengan dilakukan latihan imagery. Selain itu, atlet putra Panorama memiliki rasa bangga terhadap dirinya yang berprofesi sebagai sorang atlet putra. Atlet yang memiliki kebanggaan terhadap dirinya cenderung mudah untuk mengembangkan kreativitas dan memiliki kepercayaan diri yang baik dan tingkat kepercayaan diri atlet lebih tinggi jika dibandingkan dengan bukan atlet (Tilindienè, Emeljanovas, & Hraski, 2014). Atlet Panorama memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena memiliki kebanggaan terhadap dirinya yang berprofesi sebagai atlet voli sehingga mampu mengembangkan potensi, memiliki kepuasan atas hasil dari pekerjaan, dan menjadi pribadi yang mandiri.

Faktor eksternal lainnya yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri yang tinggi adalah lingkungan hidup. Atlet yang tinggal di lingkungan yang baik, saling mendukung satu sama lain, mendapat dukungan sosial dari keluarga maupun teman sebaya terbukti mempunyai tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi (Ilhami, 2020). Atlet putra Panorama memiliki kepercayaan diri yang baik karena mendapatkan dukungan dari keluarga, mampu memenuhi norma yang ada pada masyarakat sehingga atlet dapat diterima oleh masyarakat, mendapatkan dukungan dari rekan-rekan, memiliki interaksi

yang baik di dalam lingkungan, selalu bersikap positif serta peduli dengan sesama.

Melalui penelitian ini, latihan imagery terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet putra di klub Panorama Kota Bengkulu. Latihan imagery dapat digunakan sebagai metode alternatif untuk meningkatkan keterampilan psikologis atlet, karena latihan imagery memiliki bentuk yang tepat untuk meningkatkan keterampilan psikologis, seperti pemberian motivasi umum, motivasi khusus, pengetahuan umum, dan pengetahuan khusus. Oleh karena itu, latihan imagery dapat menjadi metode alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet putra. Implikasi praktis yang dapat dilakukan oleh atlet melalui penelitian ini adalah mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet secara mandiri melalui panduan latihan imagery yang telah disusun. Meskipun demikian, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya adalah jumlah sampel penelitian yang relatif sedikit, sampel yang dilibatkan hanya atlet putra sehingga hasil penelitian ini hanya berlaku untuk atlet putra di klub Panorama Kota Bengkulu.

## **KESIMPULAN**

Latihan imagery yang diberikan secara tepat dan berkelanjutan terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet putra di klub bola voli Panorama Kota Bengkulu. Sehingga kepada pelatih bola voli disarankan untuk dapat mengembangkan dan menerapkan latihan imagery secara berkelanjutan. Namun, dalam penelitian ini mempunyai keterbatasan yaitu atlet yang dilibatkan dalam penelitian ini jumlahnya terbatas untuk atlet putra saja. Sehingga disarankan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengadakan penelitian sejenis dapat melibatkan atlet dengan jumlah yang lebih banyak dan bervariasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Al-Khoiri, K. H., & Kumaidi, D. R. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Pencak Silat Jawa Tengah* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Cox, R. H. (2011). *Sport psychology concepts and application*. McGraw Hills.
- Gould, D., Voelker, D. K., Damarjian, N., & Greenleaf, C. (2014). Imagery training for peak performance. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 55–82). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14251-004>
- Herrera-Velásquez, D. A., & Gómez Maquet, Y. (2020). The Effect of an Imagery Training Intervention on Self-confidence in Football Players. *Pensamiento Psicológico, 18*(2), 30-42. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-2.eppi>
- 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*, (4).

- Ibrahim, H. I., Jaafar, A. H., Kassim, M. A. M., & Isa, A. (2016). Motivational climate, self-confidence and perceived success among student athletes. *Procedia economics and finance*, 35, 503-508. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(16\)00062-9](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(16)00062-9)
- Ilhami, R. H. (2020). *Pengaruh dukungan sosial dan penerimaan diri terhadap kepercayaan diri anggota komunitas psychoworld* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga edisi revisi: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Marshall, E. A., & Gibson, A. M. (2017). The effect of an imagery training intervention on self-confidence, anxiety and performance in acrobatic gymnastics—a pilot study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 12(1). <https://doi.org/10.1515/jirspa-2016-0009>
- Marshall, E., & Gibson, A. M. (2017). The effect of an imagery training intervention on self-confidence and anxiety in acrobatic gymnastics. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20, 92. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.01.060>
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohloul, S., & Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 138-142. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.027>
- Murni, S., Pradipta, G. D., & Kresnapati, P. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Club Tugu Muda Semarang Dalam Bertanding Event Kejuaraan Antar Club Di Kabupaten Jepara. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 94-103. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2738>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69-76. DOI: <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010>
- Nopiyanto, Y. E., Dimiyati, D., & Dongoran, F. (2019). Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Cabang Olahraga Tim. *Sporta Sainatika*, 4(2), 27-46. doi: <https://doi.org/10.24036/sporta.v4i2.109>
- Post, P., Muncie, S., & Simpson, D. (2012). The effects of imagery training on swimming performance: An applied investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(3), 323-337. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.643442>
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet

- PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203-213. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.784>
- Shweta, C., & Deepak, M. (2015). The Use Of Mental Imagery And Concentration In The Elimination Of Anxiety And Building Of Self Confidence Of Female Cricket Players Participating At National Level. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 5(1).
- Simonsmeier, B. A., Androniea, M., Buecker, S., & Frank, C. (2020). The effects of imagery interventions in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627>
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163-174. <https://doi.org/10.52657/jfk.v3i2.414>
- Subramanyam, V. (2013). Building self-confidence in athletes. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4(2), 372.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tilindienė, I., Emeljanovas, A., & Hraski, M. (2014). Relationship Between Self-Esteem, Self-Confidence and Anxiety for Adolescent Athletes and Non-Athletes of Kaunas City. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4(95).
- Vealey, R. S., Chase, M. A., & Cooley, R. (2017). Developing self-confidence in young athletes. In *Sport psychology for young athletes* (pp. 94-105). Routledge.
- Yalcin, I., & Ramazanoglu, F. (2020). The effect of imagery use on the self-confidence: Turkish professional football players. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 57-64.