JORS JURNAL OLAHRAGA REKREASI SAMUDRA
Volume 8, No. 2, Desember 2025, pp. 44-50
DOI : -
ISSN : 2721-8023 (print)
ISSN : - (online)

PERAN *IMAGERY* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN PERFORMA ATLET SILAT

Muhammad Idrus[1], Muhammad Maulana Fajar[2*], Novriansyah[3]

[1,2,3] Universitas Samudra, Langsa Lama, Kota Langsa, Indonesia
[1]moh.idrus1003@unsam.ac.id, [2*]muhammad.maulana@unsam.ac.id, [3]novriansyah27@unsam.ac.id
*corresponding author : muhammad_maulana@unsam.ac.id

ARTICLE INFO

Article history
Received :17 November 2025
Revised :26 November 2025
Accepted :30 November 2025

Keywords

Imagery
Confidence
Pencak Silat

ABSTRACT

Pencak silat is one of the martial arts sports that has a lot of interest in this sport. Pencak silat is a sport that is very energy-consuming, mental and also a lot of pressure received by athletes. This is because in pencak silat athletes must be quick in making decisions, especially when competing so that they have good psychology. In the sport of pecak silat requires a good sense of confidence, so that players can compete well without being affected by pressure from the laur. The writing of this article uses a literature review technique that focuses on imagery exercises in increasing confidence in pencak silat athletes. The result of this discussion is that imagery exercises play a role in increasing the confidence of pencak silat athletes and also play an important role in supporting the performance of pencak silat athletes, both in training and matches. Athletes who have a good sense of confidence can be more in control of themselves and can be calmer in controlling themselves and facing existing problems so that it can improve the performance of athletes when competing. So it can be concluded that imagery training can also be used to do technical exercises to increase confidence in a pencak silat athlete).

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

Kata kunci
Imagery
Kepercayaan
Pencak Silat

ABSTRAK

Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang sangat banyak peminatnyas aat ini. Pencak silat merupakan olahraga yang sangat menguras energi, mental dan juga banyak tekanan yang diterima oleh atlet. Hal ini dikarena dalam pencak silat atlet harus cepat dalam mengambi keputusan terutama pada saat bertanding sehingga psikologi yang bagus. Pada olahraga pecak silat memerlukan rasa kepercayaan diri yang baik, sehingga pemain bisa bertanding dengan baik tanpa terpengaruh dengan tekanan dari laur. Penulisan artikel ini menggunakan teknik review literatur yang berfokus pada latihan imagery dalam menigkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat. Hasil dari pembahasan ini adalah latihan imagery memberiakan peran dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet pencak silat dan juga memegang peran penting dalam menunjang performa atlet pencak silat, baik dalam latihan maupun pertandingan. Atlet yang memiliki rasa kepercayaan diri yang baik lebih bisa melakukan kontrol kepada diri dan bisa lebih tenang dalam melakukan penguasaan diri dan menghadapi masalah yang ada sehingga hal tersebut dapat meningkatkan performa atlet pada saat bertanding. Sehingga bisa disimpulkan bahwa latihan imagery selain bisa digunakan untuk melakukan latihan teknik juga bisa dilakukan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri kepada seorang atlet pencak silat.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisesni CC–BY-SA

PENDAHULUAN

Prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan dan penerapan aspek pelatihan teknis, taktis, serta fisik, tetapi juga memerlukan pemahaman mendalam mengenai psikologi olahraga. Aspek psikologis ini berperan penting dalam mengidentifikasi dan menangani permasalahan mental yang dapat memengaruhi stabilitas emosi, fokus, serta motivasi atlet, sehingga berdampak langsung pada optimalisasi performa dan peningkatan prestasi olahraga. Semakin baik seorang atlet dalam berlatih maka akan semakin banyak hal yang bisa di raih dalam meningkatkan prestasinya. Meningkatkan prestasi atlet pelajar perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal yaitu meliputi, factor fisik, teknik, dan psikologis (Sholicha & Dwi, 2020).

Pencak silat merupakan olahraga bela diri tradisional asli Indonesia (Bakhtiar & Irawan, 2023). Selain dikenal sebagai seni bela diri, pencak silat juga memiliki nilai budaya, filosofi, dan spiritual yang mendalam (Darmawan et al., 2023). Dalam proses latihannya, seorang pencak silat tidak hanya mempelajari teknik pertahanan dan serangan, seperti pukulan, tendangan, elakan, bantingan, maupun kuncian, tetapi juga memperoleh penguatan fisik sekaligus pembentukan mental dan karakter. Untuk bisa mendapatkan performa yang baik dalam melakukan suatu pertandingan bukan hanya aspek teknik dan taktik yang perlu dimiliki oleh atlet pencak silat, atlit silat juga perlu memiliki psikologi yang bagus.

Psikologi olahraga merupakan ilmu yang mempelajari mengenai keadaan psikis ataupun mental seseorang, psikologi merupakan salah satu ranah yang sudah menjadi perhatian untuk seorang pelatih dalam melakukan pembinaan atlet. Psikologi olahraga memiliki peran penting dalam cabang olahraga (sivrikaya, 2019). Penelitian lain juga menemukan bahwa faktor psikologis menyumbang lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat berlaga (Liew et al., 2019). Aspek-aspek mental seperti kepercayaan diri, self-efficacy, konsentrasi, motivasi, kecemasan, serta mental toughness sangat menentukan performa atlet, baik dalam latihan maupun kompetisi (Zetou et al., 2012). Selain itu faktor psikologis memiliki peran yang krusial dalam mencapai performa optimal atlet, karena kondisi psikologis yang stabil memungkinkan atlet untuk tetap tenang, terfokus, serta memiliki tingkat kepercayaan dan keyakinan diri yang tinggi dalam menghadapi kompetisi.

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan lebih mudah dalam menghadapi situasi yang ditemukan dilapangan, selain itu dengan adanya rasa percaya diri yang baik atlit akan lebih fokus dalam mengahadapi masalahnya. Nisa & Jannah, (2021) mempertegas bahwasanya melalui kepercayaan diri atlet bela diri mampu memberikan penampilan terbaik dan pantang menyerah dalam berbagai kondisi sehingga dapat memiliki mental yang tangguh. Prawitama & Aulia, (2020) atlet harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi, karena kepercayaan diri merupakan model utama untuk mencapai keberhasilan dalam berprestasi serta dapat mempertahankan kemampuan terbaiknya, sehingga atlet pelajar dapat menampilkan penampilan yang maksimal dalam berkompetisi. Salah satu hal yang dapat dilakukan oleh

pelatih untuk meningkatkan kepercayaan diri kepada para atletnya yaitu dengan cara melakukan latihan imagery.

Imagery adalah salah satau metode yang sering digunakan dalam psikologi olahraga untuk menunjang performa atlet baik dalam latihan maupun pada saat bertanding, karena dengan menggunakan imagery atlet bisa melakukan pengulangan dan mengingat semua hal yang sudah dilakukan selam proses latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Sabilla et al., (2022) menyatakan dengan latihan imagery yaitu sebagai pendekatan yang membantu pembelajaran dengan mengingat bagaimana melakukan gerakan yang benar, mengulang gerakan baru, memperbaiki gerakan yang kurang sempurna, membantu atlet untuk meningkatkan keterampilannya dan membantu meningkatkan performa atlet untuk menghadapi berbagai masalah. Teknik imagery ini bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi, kemampuan atlet, motivasi dan kepercayaan diri (Linggar et al., 2021). Proses latihan imagery dengan membayangkan mengatasi kesulitan, mengendalikan emosi, dan tetap percaya diri, di mana para atlet membayangkan bagaimana menghadapi masalah teknis dan taktis (Bilgin et al., 2022). Dengan latihan imagery yang baik atlit juga akan mampu meningkatkan rasa percaya dirinya.

Kurangnya kepercayaan diri pada seorang atlet dapat menjadi hambatan utama dalam mencapai prestasi optimal (Abdullah et al., 2024). Kepercayaan diri merupakan keyakinan diri seseorang yang mampu berperilaku sesuai kebutuhan untuk memperoleh hasil atau tujuan yang diharapkannya, dengan kepercayaan diri yang baik seseorang akan lebih bisa melakukan tugasnya dengan lebih maksimal. Kepercayaan diri adalah suatu sebab dan akibat dari keberhasilan dalam olahraga, dan merupakan faktor yang membedakan antara atlet yang sukses dan kurang sukses (Sabilla et al., 2022). Sejalan dengan penelitian Nanda & Dimyati, (2019) mengungkapkan ditemukannya hubungan yang rendah di cabang olahraga antar aspek psikologis kepercayaan diri atlet dengan performa atlet sehingga atle belum bisa mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti berminat unutuk membahas mengenai peran latihan imagery dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet dalam menunjang performa atlet pencak silat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Studi literatur merupakan rangkaian aktivitas yang mencakup pengumpulan data dari berbagai sumber pustaka, membaca, mencatat, serta mengelola informasi penelitian secara objektif, sistematis, analitis, dan kritis (Putri et al., 2020). Data dalam penelitian ini diperoleh dan dianalisis dari jurnal-jurnal nasional yang terindeks Sinta. Fokus penelitian diarahkan pada analisis terhadap 5 artikel ilmiah yang membahas pengaruh self efficacy terhadap performa atlet silat pada saat bertanding.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi, dengan langkah awal menelaah hasil penelitian yang paling relevan, kemudian yang relevan, dan cukup relevan. Selanjutnya, artikel dianalisis berdasarkan tahun publikasi, dimulai dari penelitian terbaru hingga yang lebih lama. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh melalui kajian terhadap berbagai penelitian yang telah dipublikasikan dalam jurnal bereputasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul	Penulis & Tahun	Hasil
Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Kepercayaan Diri Atlet	(Nopiyanto et al., 2022)	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.
Penerapan Latihan Mental *Imagery*MG-M terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Remaja	(Hadian et al., 2024)	Hasil penelitian menunjukan bawa 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.
Pengembangan latihan *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo	(Linggar et al., 2021)	Hasil analisis korelasi menunjukkan Hasil tersebut menunjukan bahwa produk pengembangan latihan *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat di Padepokan Aji Soko Sidoarjo berupa audio podcast yang dikemas dalam bentuk CD (Compact Disk) dinyatakan layak digunakan.
Membangun Kepercayaan Diri Atlet melalui Mental *Imagery*: Strategi Psikologis untuk Mengatasi Kecemasan Kompetitif dalam Olahraga Beregu	(Rani et al., 2025)	Hasil penelitian mendukung bahwa mental *imagery* training merupakan strategi psikologis efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengelola kecemasan kompetitif, serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan program pelatihan mental berbasis budaya dalam pembinaan olahraga di Indonesia
Pengembangan Latihan *Imagery* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Pengelolaan Kecemasan: Studi Pengembbangan Dribble Feinting Pada Atlet Futsal Putri Kabupaten Trenggalek	(Agestin & Rahayuni, 2024)	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.

Berdasarkan beberapa artikel yang digunakan diatas dapat disimpulkan bahwa *imagery* membeirikan peran dalam meningkatkan rasa percaya diri kepada seorang atlet dalam meningkatkan performanya dilapangan sehingga *imagery* memiliki peran yang penting, selain

itu juga dengan memberikan latihan *imagery* kepada atlet akan membantu atlet mengatasi masalah psikologisnya terutama dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri yang dihadapi saat bertanding dan juga mampu membantu atlet dalam meningkatkan teknik juga ketika sedang latihan atau pada saat bertanding.

Penelitian menunjukkan bahwa mental *imagery* secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet pencak silat, sekaligus menunjang performa atlet silat dalam meningkatkan performa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengemukakan bahwa *imagery* mampu meningkatkan kemampuan atlet untuk memodifikasi kognitif seperti kepercayaan diri dan kemampuan diri. Pengaruh yang diberikan oleh *imagery* 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. 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). 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 & Geraldi Novian, 2021). Oleh karena itu, diperlukan bentuk latihan yang secara terarah dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet. Dalam penelitian ini, latihan *imagery* terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri pada atlet pencak silat remaja. Temuan tersebut sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan aspek psikologis dalam olahraga berperan penting dalam penyempurnaan keterampilan pada setiap cabang olahraga (Gunawan et al., 2023).

Atlet pencak silat menunjukkan antusiasme tinggi selama penerapan latihan *imagery*, yang dipengaruhi oleh berbagai faktora (Hadian et al., 2024). Salah satunya, latihan *imagery* memberikan kesempatan bagi atlet untuk lebih bebas dalam membayangkan serta mengimajinasikan instruksi yang diberikan. Proses ini menstimulasi aktivitas mental yang berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan gerakan latihan. Selain itu, latihan *imagery* juga membantu atlet remaja yang mengalami kendala psikologis, seperti gangguan konsentrasi saat berlatih, menjadi lebih terfokus sehingga mereka dapat berlatih dengan lebih serius dan mencapai kondisi optimal. Keadaan tersebut pada akhirnya mendorong peningkatan rasa percaya diri atlet pencak silat remaja dalam menampilkan performa terbaiknya. Hal ini juga ditambahkan pendapat dari Edmizal et al., (2025) yang menyatakan latihan *imagery* lebih cocok untuk memberikan rasa kepercayaan diri yang tinggi .

Prastyawan et al., (2023) menyatakan bahwa pengintegrasian latihan *imagery* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran, namun latihan *imagery* internal mempunyai pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan visual *imagery* eksternal. Atlet harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena ini adalah kunci untuk tampil baik dan tetap berada di puncak permainan mereka, yang memungkinkan mereka memberikan upaya terbaik selama pertandingan (Prawitama & Aulia, 2020). Hendra et al., (2025) Menyatakan untuk menyelesaikan suatu penampilan, memproyeksikan kepercayaan diri, berpikir percaya diri, memvisualisasikan diri sendiri, dimana visualisasi selalu diterapkan

sebagai acuan untuk meningkatkan teknik dan kepercayaan diri atlet. Sehingga berdasarkan hal tersebut latihan *imagery* memberikan banyak manfaat kepada atlet pencak silat terutama dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri dalam meningkatkan performanya pada saat di lapangan.

SIMPULAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu factor yang penting untuk dimiliki oleh seorang atlet hal ini dikarenakan dengan memiliki kepercayaan diri yang baik akan dapat meningkatkan performa atlet, terutama dalam olahraga pencak silat hal ini dikarenakan ketika melakukan olahraga pencak silat ataupun melakukan pertandingan atlet biasanya akan mendapatkan banyak tekanan baik dari diri atlet itu sendiri ataupun dari luar. Salah satu cara yang sering digunakan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri tersebut yaitu dengan melakukan latihan imagery. Dengan latihan imagery atlet tidak hanya dapat melakukan latihan teknik saja tetapi juga bisa digunakan untuk menigkatkan rasa kepercayaan diri. Sehingga untuk mendukung atlet agar tetap dalam performa terbaiknya maka atlet perlu mendapatkan dukungan seperti halnya dari sisi psikologis baik dari atlet itu sendiri ataupun dengan bantuan pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A., Samsudin, S., Nasrullah, N., Mulyadi, M., & Irawan, E. (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

Agestin, H. D., & Rahayuni, K. (2024). Pengembangan Latihan *Imagery*Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Pengelolaan Kecemasan: Studi Pengembbangan Dribble FeintingPada Atlet Futsal Putri Kabupaten Trenggalek. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, *2*(2), 44–55. https://doi.org/10.56773/athena.v2i2.32

Bakhtiar, A., & Irawan, F. A. (2023). ANALISIS KESESUAIAN GERAK TENDANGAN SABIT PADA ATLIT PENCAK SILAT PERGURUAN PERISAI DIRI KECAMATAN WEDUNG. *Jurusan Ilmu Keolahragaan*, *6*(1), 11–16.

Bilgin, U., Çolak, M., & Seçer, E. (2022). Investigation of the relationship between emotional quotient levels and *imagery* in university students in Turkey. *Conhecimento & Diversidade*, *14*(35), 33. https://doi.org/10.18316/rcd.v14i35.10650

Darmawan, A. D., Adelliana, A., Cahyani, E. D., & Triana, A. N. (2023). Pencak Silat dan Nilai Sosial dalam Masyarakat. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *4*(1), 28–35. https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.668

Edmizal, E., Donie, Barlian, E., Welis, W., Sin, T. H., Umar, Padli, Ahmed, M., Haryanto, J., & Bhatnagar, P. (2025). Effect Of Psychological Skills Training On Reaction Time and strategic thinking in competitive badminton- a systematic review. *Retos*, *62*, 439–453. https://doi.org/10.47197/retos.v62.110746

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. https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2

Hadian, A. M., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Penerapan Latihan Mental *Imagery* MG-M terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *14*(4), 223–229. https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1690

Hendra, J., Saleh, K., Saputra, D. I. M., & ... (2025). the Effect of Concentration Training and *Imagery* Training on Self-Confidence in Dolly Chagi Kicks in Taekwondo Athletes. *Gladi: Jurnal Ilmu ...*, *16*(03), 440–451. https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/view/59351%0Ahttps://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/download/59351/21089

Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, *49*(4), 381–394. https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3

Linggar, M., Prasetya, E., & Rahayuni, K. (2021). Pengembangan latihan *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, *1*(2), 150–164.

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

Nanda, F. A., & Dimyati. (2019). Psychological Skills of Indonesian Basketball Athletes in Asian Games 18. *Fitri Agung Nanda & Dimyati /Journal of Physical Education*, *8*(1), 37–43. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr

Nisa, K., & Jannah, M. (2021). PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL ATLET BELA DIRI Khoirul Nisa Miftakhul Jannah. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*, 85–92.

Nopiyanto, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, *4*(1), 48–57. https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834

Prastyawan, R. R., Sundawan, W., & Nasrulloh, A. (2023). The influence of internal and external visual *imagery* on Self-confidence in learning gymnastics. *Cakrawala Pendidikan*, *42*(3), 771–780. https://doi.org/10.21831/cp.v42i3.56903

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. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/863

Purnamasari, I., & Geraldi Novian. (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*(March), 71–81. https://doi.org/10.24036/patriot.v

Putri, F. A., Bramasta, D., & Hawanti, S. (2020). Studi Literatur Tentang Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Dalam Pembelajaran Menggunakan Model Pembelajaran The Power Of Twodi Sd. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *6*(2), 606.

Rani, Warta, D., Wijaya, C., Muhaimin, A., Pendidikan, P., Olahraga, K., & Mandalika, U. P. (2025). *Membangun Kepercayaan Diri Atlet melalui Mental Imagery : Strategi Psikologis untuk Mengatasi Kecemasan Kompetitif dalam Olahraga Beregu Building Athletes ' Self-Confidence through Mental Imagery : A Psychological Strategy for Overcoming Competitive Anxie*. *6*(3), 1305–1317.

Sabilla, N. P., Rahayuni, K., Hanief, Y. N., & Supriatna, S. (2022). Retracted: Pengembangan Latihan *Imagery* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Atlet Renang Usia Remaja di Garuda Aquatic Swimming Club Kabupaten Kediri. *Sport Science and Health*, *4*(9), 870–880. https://doi.org/10.17977/um062v4i92022p870-880

Sholicha, I. F., & Dwi, A. (2020). Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental Atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, *15*(1), 91. https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.2004

SIVRIKAYA, A. H. (2019). The Relationship between Academic Motivation and Academic Achievement of the Students. *Asian Journal of Education and Training*, *5*(2), 309–315. https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.52.309.315

Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetsos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, *7*(4), 794–805. https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.07