

Program *Psychological Skill Training (PST)* dapat Meningkatkan Keterampilan Atlet Renang

Wing Prasetya Kurniawan ^{1)*}, Weda ²⁾

^{1) dan 2)} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Nusantara PGRI Kediri
E-mail : ¹⁾ wingprasetya@unpkediri.ac.id, ²⁾ weda@unpkediri.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya perhatian dari pelatih terhadap psikologi atlet yang akan berdampak pada peningkatan prestasi. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan pelatih tentang latihan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap keterampilan renang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*The One Group Pre-Test- Post Test Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah 14 atlet yang terdiri dari 7 Atlet Putra dan 7 Atlet Putri yang bergabung dalam tim PUSLATAKAB (pusat latihan kabupaten) di Kabupaten Blitar Jawa Timur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan atlet renang PUSLATAKAB di Kabupaten Blitar”, diterima, dengan nilai t hitung 7,433 > t tabel 2,160, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, dan persentase peningkatan sebesar 25,09%, sehingga Ha diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan *imagery* memberi pengaruh terhadap keterampilan renang pada atlet PUSLATAKAB Kabupaten Blitar Jawa Timur.

Kata kunci : *psikologi; latihan imagery; keterampilan renang*

ABSTRACT

This research is motivated by the lack of attention from coaches to the psychology of athletes which will have an impact on improving their performance. This is due to the coach's lack of knowledge about mental training. This study aims to determine the effect of *imagery* training on swimming skills. This study uses an experimental method with One Group PreTest-PostTest design. The population in this study were 14 athletes consisting of 7 male athletes and 7 female athletes who joined the PUSLATAKAB team in Blitar Regency, East Java. The results showed that there was a significant effect of *imagery* training on improving the swimming skills of PUSLATAKAB athletes in Blitar Regency, accepted, with a t-count value of 7.433 > t-table 2.160, with a significance value of 0.000 < 0.05, and a percentage increase of 25.09% , so that Ha is accepted. The conclusion of this study is that *imagery* training has an effect on swimming skills in PUSLATAKAB athletes, Blitar Regency, East Java.

Keywords : *psychology; imagery training; swimming*

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di tingkat Daerah, Nasional bahkan Internasional. Prinsip dasar untuk mencetak atlet renang berprestasi, pelatih atau pembina harus mampu membuat program latihan secara sistematis, berencana, progresif, yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang maksimal. Program latihan tersebut

harus disusun dengan teliti dan disajikan secara cermat serta didukung disiplin yang tinggi oleh pelatih maupun atlet. Pelatih dalam memberikan latihan fisik dituntut untuk mengetahui dan memahami komponen kondisi fisik yang harus diprioritaskan dalam penanganannya, karena unsur kondisi fisik sangat menentukan prestasi yang maksimal. Kondisi fisik memiliki andil yang besar terhadap pencapaian prestasi

atlet (Padmawan, 2020; Tirtayasa, 2020; Sumerta et al., 2021).

Pencapaian prestasi dalam renang tidak hanya terfokus pada unsur teknik, kondisi fisik, taktik melainkan mental psikologi juga hal yang penting untuk dilatih dalam tiap sesi latihan. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Harsono (2008) yang mengemukakan bahwa ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental. Menurut (Sukadiyanto, 2005) mengatakan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Latihan yang dimaksud adalah latihan yang sesuai dengan kaidah kesehatan dalam artian kondisi fisik yang terlatih dan terbebas dari cedera olahraga (Wibawa et al., 2017; Santika et al., 2017; 2020; 2021).

Pencapaian penampilan puncak dalam olahraga renang tidak terlepas dari aspek utama yang saling mendukung satu dengan yang lain dan saling menyumbangkan perannya kepada pencapaian prestasi tersebut. Aspek yang berkaitan langsung dengan pencapaian prestasi yaitu aspek atlet, aspek kualitas latihan, dan aspek lingkungan. Aspek yang dominan dari ketiga aspek tadi adalah aspek atlet itu sendiri termasuk diantaranya bakat, kemampuan motorik, kemampuan fisik, kualitas mental atau sosio-psikologis atlet, serta aspek emosional atlet. Akan tetapi kenyataannya beberapa pelatih tidak paham dalam menggunakan program latihan, mengingat atlet yang menjadi subjek dalam proses latihan adalah manusia, maka pelatih tidak dapat

dengan begitu saja melaksanakan program latihan tanpa memiliki kompetensi dasar yang baik agar tidak terjadi korban dalam proses latihan yang berlangsung. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara kepada Ketua Umum PRSI Kabupaten Blitar bahwa di event PORPROV ke-1 sampai ke-6 tim renang Kabupaten Blitar belum berhasil membawa pulang medali.

Dalam artikel ini penulis tertarik terhadap aspek psikologis dari atlet karena faktor ini sangatlah kurang diperhatikan oleh para pelatih atau pembina olahraga. (Monty, 2000) mengemukakan bahwa "Seringkali terdengar bahwa kekalahan dari atlet karena faktor psikologis mereka, tetapi jarang sekali kita mendengar komentar pelatih bahwa seorang atlet dapat memenangkan pertandingan disebabkan oleh aspek psikologis, jadi seolah-olah aspek psikologis ini memiliki atribusi negatif (*negative attribution*) bagi diri seorang atlet." Maksud dari pendapat tersebut adalah bahwa faktor psikologis selalu menjadi alasan non teknis sebagai pertahanan diri dari kekalahan yang di alami oleh seorang atlet.

Ilmu psikologi olahraga kurang mendapat perhatian dalam pembinaan olahraga renang, karena dianggap kurang penting, padahal dalam kenyataannya di lapangan justru aspek psikologis ini berperan dominan terutama dalam olahraga kompetitif seperti halnya olahraga renang. Salah satu strategi persiapan mental yang dikenal dengan *Psychological Skill Training (PST)* merupakan bentuk latihan keterampilan psikologis. (Weinberg, R. S., & Gould, 2014) menyatakan bahwa latihan keterampilan psikologis yang dilatihkan secara sistematis dan konsisten akan menunjukkan peningkatan hasil yang diinginkan. Hasil dari penelitian dari

(Morris, T., Spittle, M., And Watt, 2005) yang meneliti atlet football Australia menemukan bahwa adanya hubungan erat antara *imagery* dengan keterampilan dalam olahraga. (Morris, T., Spittle, M., And Watt, 2005) mengemukakan "*Imagery affect self-efficacy, which then produces changes in performance, or does imagery affect both performance and self efficacy directly.*" Pada penelitian yang dilakukan oleh (Zetou, E., Nikolaos, V., & Evaggelos, 2014) (dalam Weinberg, R. S., & Gould, 2014) menyatakan bahwa program PST melalui *imagery training* efektif untuk dilatihkan dalam perenang gaya punggung.

Jadi dalam perspektif *imagery* ada suatu perbedaan yang dirasakan seseorang antara *imagery* secara tidak nyata (*internal imagery*) dan *imagery* secara nyata (*eksternal imagery*). Dalam *eksternal imagery*, seseorang dapat melihat dirinya sendiri melalui media di luar dirinya seperti melihat dari video/alat rekam, sedangkan *internal imagery*, seseorang berimajinasi seolah-olah nyata melakukan suatu keterampilan. Jadi dapat disimpulkan pendapat di atas bahwa harus ada pemisahan antara perspektif *imagery* (*internal* dan *eksternal*) dan cara *imagery* (*visual imagery*, *kinestetik imagery*). Tetapi maksudnya, latihan *imagery* akan bekerja efektif ketika *kinestetik imagery* bersamaan dengan perspektif *imagery* (*internal* dan *eksternal*).

Keterampilan renang

Keterampilan adalah kecakapan atau keahlian untuk melakukan suatu pekerjaan yang hanya diperoleh dalam praktek. Keterampilan berenang adalah usaha yang dilakukan seorang atlet untuk memperoleh tujuan tertentu yang

melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Kemampuan usaha tersebut jika dilakukan secara mudah dan cermat akan memudahkan dalam praktek tahapan latihan dalam berenang. Di dalam pertandingan baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional gaya yang dipertandingkan dalam renang yaitu Gaya Punggung (*back crawl*), Gaya Kupu-kupu (*butterfly stroke*), Gaya Dada (*breaststroke*), dan Gaya Bebas (*crawl*). Dari gaya berenang tersebut memiliki beberapa rangkaian gerakan meliputi : (1) *Posisi tubuh*, dalam berenang posisi badan horizontal, wajah tetap berada di dalam air dengan garis permukaan air berada di garis rambut, (2) *Gerakan lengan*, istilah dalam latihan keterampilan gerakan lengan yang biasa dilakukan adalah *entry* atau pelurusan, *Downsweep* dan *catch-up*, *Insweep*, *Upsweep*, *Recovery*. (3) *Gerakan tungkai*, gerakan dilakukan dengan *Upbeat* dan *Downbeat*, dan (4) Pengambilan nafas, waktu yang paling tepat untuk mengambil nafas adalah saat tangan yang sebidang melakukan setengan pertama dari *recovery*. Jika perenang ingin terampil dan menghasilkan gaya yang sempurna maka rangkaian gerakan tersebut harus dilatihkan secara berulang.

Psikologi kepelatihan

Psikologi kepelatihan adalah Ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman individu ataupun kelompok individu yang terjadi dalam proses interaksi antara pelatih dan atlet dan gejala-gejala yang timbul sebagai akibat perlakuan yang diberikan pelatih. Sebagai seorang pelatih seyogyanya harus memahami kompetensi bidang psikologi latihan karena aspek ini merupakan salah satu aspek yang diberikan dalam unsur latihan. Istilah

yang sering terdengar dalam dunia kepelatihan bahwa psikologi erat hubungannya dengan mental. Mental seorang atlet harus dilatih tiap sesi latihan, hal ini sangat penting mengingat dalam pembinaan mental akan membentuk keharmonisan kognisi, afeksi, konasi yang akan menjauhkan kelainan jiwa, dan mendorong berfungsinya kejiwaan secara optimal. Dalam pelaksanaan latihan mental dibagi menjadi dua yaitu tahap awal yang terdiri dari pernafasan, Konsentrasi, Relaksasi, Visualisasi, dan Pembinaan, sedangkan tahap lanjutan meliputi Semua teknik mental training harus terarah untuk menguatkan fungsi psikologik yang berhubungan dengan aspek kognisi, konatif, emosional.

Pendekatan yang bisa dilakukan pelatih kepada atletnya yaitu melalui pendekatan individual, sosiologi, interaktif, sistem, dan pendekatan multi-dimensional. Kesiapan mental bertanding tergantung pada individu atlet yang bersangkutan dalam menyiapkan diri sendiri secara emosional untuk bertanding. Sangat penting bagi atlet untuk dapat menguasai dan mengatur sendiri selama pertandingan yang menuntut konsentrasi. Mental yang kurang baik mengakibatkan permainan atlet tidak terkontrol dengan baik dan kemampuan tidak keluar secara maksimal.

Imagery

Imagery merupakan suatu aktivitas psikologis yang ditimbulkan oleh karakteristik secara fisik dari suatu obyek (yang permanen atau sementara dari sudut pandang perseptual). Maksud dari *imagery* disini menekankan bahwa *imagery* tidak terbatas kepada kemampuan mengingat penampilan dari obyek yang statis, tetapi itu yang

kemampuan mengingat kembali penampilan pada objek yang bergerak, perubahan bentuk, dengan kata lain, untuk kejadian yang dinamis. Ruang lingkup *imagery* tidak dibatasi pada memanggil kembali suatu objek atau kejadian yang telah dirasa di masa lalu (masa lampau atau baru), tetapi *imagery* juga mengacu pada suatu objek atau kejadian yang belum tercapai. *Imagery* akan membawa orang untuk mengantisipasi kejadian di masa depan. (Vealey & Forlenza, 2015) mengemukakan bahwa "*Imagery can be defined as "using all the senses to recreate or create an experience in the mind."* Jadi menurut pendapat diatas bahwa *imagery* dapat didefinisikan sebagai penggunaan semua penginderaan dalam upaya perencanaan dan menciptakan suatu pengalaman dalam pikiran.

Kemampuan *imagery* (*imagery ability*) dalam olahraga yang berhubungan dengan gerak selalu dioperasikan oleh kemampuan *imagery* secara visual dan kinestetik seseorang sehingga penampilan akan semakin baik. Kombinasi antara *imagery* visual dan kinestetik akan memberikan dampak positif terhadap penampilan atlet. Jadi kemampuan *imagery* visual dan kinestetik sangat penting dalam belajar gerak dan penampilan dalam olahraga. Jika atlet dapat mengembangkan kemampuan *imagery* ini maka, atlet tersebut akan bisa mempelajari suatu keterampilan akan semakin mudah. Visual *imagery* berhubungan dengan proses informasi secara visual (nyata), jadi visual *imagery* bisa dikatakan sinonim dari "melihat" gerak atau berimajinasi dari pergerakan. Sedangkan informasi secara kinestetik merujuk pada informasi sensori ke seluruh tubuh seperti pergerakan otot atau sendi-sendi.

Jadi *imagery* kinestetik berhubungan dengan pengalaman secara sensory atau "merasakan" gerak dari keterampilan.

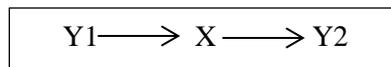
Dalam *eksternal imagery*, seseorang dapat melihat dirinya sendiri melalui media diluar dirinya seperti melihat dari video/alat rekam. Sebagai contoh, atlet melakukan suatu tugas gerak, kemudian direkam dan hasilnya di koreksi secara bersama-sama dengan pelatih. (Morris et al., 2005) mendefinisikan *internal imagery* sebagai sebuah fenomena yang nyata yang diaktualisasikan melalui imajinasi/hayalan di dalam tubuh sehingga benar-benar fenomena itu nyata. Ada dua landasan dasar latihan dalam mengembangkan latihan *imagery* yaitu: Ketajaman (*vividness*), latihan ketajaman *imagery* dapat dilakukan misalnya melalui tiga tahapan, yaitu 1) membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, misalnya membayangkan rumah sendiri, 2) membayangkan satu keterampilan khusus yang dimiliki dan 3) membayangkan keseluruhan penampilan secara baik. Langkah-langkah ini dapat diprogram kembali secara lebih rinci tergantung dari kebutuhan individu yang bersangkutan. Keterkendalian (*controllability*), latihan mengendalikan perilaku juga dapat

dilakukan melalui tahapan dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks. Misalnya, seorang atlet dapat melakukan latihan *imagery* untuk 1) mengendalikan keterampilan yang dimiliki, 2) mengendalikan keterampilannya pada saat atlet tersebut menghadapi lawan yang tangguh, 3) mengendalikan emosinya. Melalui latihan *imagery* untuk mengendalikan perilaku, secara bertahap seorang atlet akan lebih mampu mengendalikan perilakunya di lapangan.

Jadi tujuan dilakukannya penelitian ini adalah bahwa begitu pentingnya latihan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan atlet renang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*The One Group Pretest Posttest Design*" atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1
Desain Penelitian

Keterangan :

- Y₁ : Pengukuran awal (*pretest*)
- X : Perlakuan (*treatment*)
- Y₂ : Pengukuran akhir (*posttest*)

Penelitian ini menggunakan semua total populasi dengan jumlah 14 atlet yang terdiri dari 7 Atlet Putra dan 7 Atlet

Putri yang bergabung dalam tim PUSLATAKAB (pusat latihan kabupaten) di Kabupaten Blitar Jawa Timur. Dalam

penelitian ini sampel akan di bagi ke dalam dua kelompok yaitu (1) kelompok A (latihan *imagery*), (2) kelompok B (tanpa latihan *imagery*) masing-masing kelompok berjumlah 7 orang atlet. Pembagian kelompok berdasarkan hasil random. Pembagian kelompok dengan cara ini memungkinkan kemampuan relatif setara untuk tiap kelompok. Setelah terbagi menjadi dua kelompok, selanjutnya kelompok A diberi perlakuan latihan *imagery* sedangkan kelompok B tidak diberi perlakuan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan instrument tes keterampilan berenang. Adapun instrument tes renang ini sudah melewati tahapan validasi ahli maupun praktisi. Validasi Ahli disini adalah Dosen renang di Universitas Nusantara PGRI Kediri sedangkan praktisi dari instrument ini adalah pelatih renang Kab.Blitar yang berlisensi Kategori B Nasional. Adapun kisi-kisi instrument tes sebagai berikut :

Tabel 1
Instrumen Tes Keterampilan Renang

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Rentang Nilai				
			1	2	3	4	5
Keterampilan Renang	Posisi Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> a. Horisontal dengan kemiringan 25 derajat b. Wajah tetap didalam air dengan garis permukaan air berada digaris rambut 					
	Gerakan Lengan	<ul style="list-style-type: none"> a. Tangan masuk dalam satu titik yaitu ditengah-tengah depan kepala pada jarak 12-15 cm. b. Bagian tangan yang masuk pertama kali adalah ujung jari. c. Downsweep d. Upsweep e. Recovery 					
	Gerakan Tungkai	<ul style="list-style-type: none"> a. Upbeat b. Downbeat c. Posisi lutut 					
	Pengambilan nafas	<ul style="list-style-type: none"> a. Kepala dan wajah rata-rata air 					

Untuk program latihan *imagery* berupa catatan *imagery* (*imagery log*). Catatan *imagery* ini kadang-kadang mampu memberikan gambaran berupa gerakan lambat sehingga atlet dapat memahami bagaimana cara melakukan suatu keterampilan. Dengan menggunakan catatan secara tertulis, perenang dapat memonitoring suatu keterampilan. Hal ini merupakan sarana untuk memindahkan (*tranfering*) kondisi imajiner ke kondisi nyata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diketahui nilai rata-rata dan simpangan baku dari kedua kelompok,

langkah selanjutnya melakukan uji homogenitas Setelah diketahui nilai rata-rata dan simpangan baku dari kedua kelompok, langkah selanjutnya melakukan uji homogenitas. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Berikut hasil uji homogenitas pada setiap kelompok dijabarkan dalam Tabel 2.

Tabel 2
Uji Homogenitas Keterampilan Renang

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre test-Post test</i>	1	26	0,383	Homogen

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat nilai *pre test-post test* sig. $p 0,383 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas dari tiap-tiap kelompok penelitian. Uji

normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 16. Hasilnya disajikan pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3
Uji Homogenitas Keterampilan Renang

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pre test</i>	0,714	0,05	Normal
<i>Post test</i>	0,979	0,05	Normal

Dari hasil tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Untuk melihat apakah latihan *imagery*

mempunyai pengaruh terhadap keterampilan renang, maka langkahnya adalah menggunakan uji perbedaan. Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “adapengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan

keterampilan atlet renang PUSLATKAB Kabupaten Blitar”, berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *imagery* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan atlet renang PUSLATKAB Kabupaten Blitar.

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 6 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4
Uji t Hasil Pre test dan Post test Keterampilan Renang

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t _{ht}	t _{tb}	Sig.	Selisih	%
Pre test	19,3571	7,433	2,160	0,000	4,85714	25,09
Post test	24,2143					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 7,433 dan t tabel 2,160 (df 13) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung $7,433 > t$ tabel 2,160, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan renang diterima. Artinya latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang atlet PUSLATKAB Kabupaten Blitar. Dari data pretest memiliki rerata 19,36, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 24,21. Besarnya peningkatan keterampilan renang tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,86, dengan kenaikan persentase sebesar 25,09%.

Hasil studi *imagery* yang dilakukan oleh Smith dan Collin dalam (Morris, 2004) bahwa *imagery* akan berdampak pada unit stimulus dan unit respon seorang atlet terhadap keterampilan. Stimulus ini memberi informasi yang relatif terhadap isi dari keterampilan,

sedangkan respon memberi informasi terhadap respon individu terhadap situasi yang dialami oleh atlet.

Sedangkan hasil review hasil penelitian yang dilakukan Karnjanakit (2000) dalam (Padmawan, 2020) mengenai pengaruh latihan keterampilan psikologis khususnya terhadap peningkatan performa olahraga dan kepercayaan diri atlet Thailand.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, berikut ini paparan kesimpulan penelitian, sebagai berikut : 1) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap keterampilan renang, 2) terdapat perbedaan pengaruh latihan *imagery* lebih baik dibandingkan dengan latihan tanpa *imagery* terhadap keterampilan renang. Saran dari penelitian ini bahwa model latihan *imagery* dapat meningkatkan keterampilan renang atlet sehingga dapat menjadi bahan referensi untuk melatih *imagery* pada atlet kecabangan olahraga yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (2008). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV.Kesuma
- Monty, S. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Pustaka Sinar Harapan. Jakarta
- Morris, T., Spittle, M., And Watt, A. (2005). *Imagery In fuml. Shoal of Human Movement, Recreation, and Performance and Centre for Ageing, Rehabililation, Exercise and Sport*. Human Kinetics
- Padmawan, I. P. R., Darmada, I. M., Widiantari, N. L. G., Santika, I. G. P. N. A., Ariawati, N. W., & Segu, A. D. (2020). Pelatihan Ickey Shuffle dengan Jarak 6 Meter 4 Repetisi 3 Set terhadap Kelincahan Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Mengwi Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 119-124. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661606>
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85-92. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/221>
- Santika, I. G. P. N. A., & Subekti, M. (2020). Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan terhadap Kelincahan Tubuh Atlit Kabaddi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 18-24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661565>
- Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Sudiarta, I., Sugianta, I., & Suarjana, I. (2022). Tingkat daya ledak otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 81-87. doi:<http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v4i2.52297>
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukardi. (2015). *Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230-238. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal ACTIVE : Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 173-177. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/41145>
- Vealey, R. S., & Forlenza, S. (2015). *Understanding and using imagery in sport*. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth for peak performance* (pp. 240-273). McGraw-Hill
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology (6th ed.)*. Human Kinetics
- Wibawa, R., Sudiarta, N., & Santika, N. A. (2017). Pelatihan Plyometrics Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan

Multimedia dan Lukis Tradisi SMK Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 34-41. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/215>

Zetou, E., Nikolaos, V., & Evaggelos, B. (2014). The effect of instructional self-talk on performance and learning the backstroke of young swimmers and on the perceived functions of it. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 27–35