

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

Muhammad Linggar Eka Prasetya¹, Kurniati Rahayuni², Prisca Widiawati³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

Abstrak

Pencak Silat adalah olahraga prestasi dimana kepercayaan diri sangat penting, namun kondisi pandemi Covid-19 memberikan berbagai dampak terhadap masyarakat dan berbagai bidang, terutama pada bidang olahraga yang membuat berkurangnya kepercayaan diri atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan latihan *imagery* guna meningkatkan kepercayaan diri pada atlet Padepokan Pencak Silat Aji Soko Sidoarjo. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (*research and development*) mengikuti model ADDIE. Urutan pengembangan dalam penelitian ini sebagai berikut: Analisis kebutuhan pengembangan dilakukan menggunakan instrumen wawancara dan angket. Kemudian produk divalidasi 3 (tiga) validator/ahli, yaitu: (1) Ahli Psikologi Olahraga, (2) Ahli Kepelatihan Olahraga, dan (3) Ahli Kepelatihan Pencak Silat. Hasil penilaian validator/ahli yaitu dari Ahli Psikologi Olahraga sebesar 93,75%, dari Ahli Kepelatihan Olahraga sebesar 87,50%, Ahli Kepelatihan Pencak Silat sebesar 100% terhadap produk. Kemudian produk diuji coba pada kelompok kecil sebanyak 5 (lima) atlet, dan diuji coba kelompok besar sebanyak 10 atlet. Hasil uji coba menunjukkan dari uji coba kelompok kecil sebesar 100% dan dari uji coba kelompok besar sebesar 100% terhadap produk. Hasil tersebut menunjukkan 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.

Kata kunci: pengembangan, latihan *imagery*, kepercayaan diri, tanding, pencak silat.

Abstract

Pencak Silat is a sport of achievement where self-confidence is very important, but the Covid-19 pandemic conditions provide various things impact on society and various fields, especially in the field of sports which make lack of confidence in athletes. This study aims to develop imagery exercises to increase self-confidence in Padepokan Pencak Silat athletes Aji Soko Sidoarjo. The research method used is research and development following the ADDIE model. The order of development in this study is as follows: Analysis of development needs was carried out using interview instruments and questionnaires. Then the product was validated by 3 (three) validators/experts, namely: (1) Sports Psychology Expert, (2) Sports Coaching Expert, and (3) Pencak Silat Coaching Expert. The results of the validator/expert assessment are from the Expert psychology Sports by 93.75%,

Correspondence author: Muhammad Linggar Eka Prasetya, Universitas negeri Malang, Indonesia.
Email: yuliana@unud.ac.id



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

from Sports Coaching Expert by 87.50%, Pencak Silat Coaching Expert as big as 100% against the product. Then the product is tested on a small group as many as 5 (five) athletes, and tested in large groups as many as 10 athletes. The results of the trial show that from the small group trial of 100% and from large group trials of 100% against the product. These results indicate that the product development of imagery training to increase self-confidence in pencak silat athletes at Padepokan Aji Soko Sidoarjo in the form of an audio podcast packaged in the form of a CD (Compact Disk) is declared suitable for use.

Keywords: *development, imagery training, self-confidence, fight, pencak silat.*

PENDAHULUAN

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 30 Agustus 2021 kepada pelatih dan atlet Padepokan Pencak Silat Aji Soko Sidoarjo ditemukan bahwa beberapa atlet memiliki kepercayaan diri yang rendah, hambatan atau kendala yang dialami atlet dari aspek dan penyebab diantaranya : (1) aspek dukungan orang tua, (2) lingkungan, (3) aspek psikologi seperti tidak percaya diri atau terganggunya mental dan ragu-ragu, tidak konsentrasi, keyakinan diri belum terbiasa atau belum terlatih, belum dapat menerima resiko, kurangnya jam terbang, dan ketergantungan kepada pelatih ketika mengambil keputusan, mengalami kendala atau hambatan dalam pertandingan maupun saat pelatih tidak hadir, (4) aspek sarana prasarana, dan (5) aspek fisik. Selain itu, latihan mental *imagery* belum dilakukan atau dilatihkan kepada atlet.

Olahraga sangat populer di kalangan masyarakat dan setiap orang memiliki tujuan masing-masing dalam berolahraga. Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan : (a) olahraga pendidikan, (b) olahraga rekreasi, dan (c) olahraga prestasi (UU RI No. 3, 2005). Prestasi olahraga merupakan indikator yang digunakan untuk mengetahui tingkat pencapaian dan keberhasilan seorang atlet dalam olahraga (Effendi, 2016). Adapun komponen-komponen yang dibutuhkan untuk menentukan tercapainya prestasi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, kondisi psikologi atlet, keterampilan, fisik atlet, taktik atau strategi (Effendi, 2016). Faktor mental termasuk ke dalam dimensi psikologi atlet yang penting untuk tercapainya sebuah prestasi. Contohnya, pertandingan menuntut perubahan-perubahan psikologis seperti meningkatnya stress (tekanan), konsentrasi penuh, memiliki ketegaran mental (*mental*

toughness) guna mengatasi tantangan yang lebih berat (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Faktor psikologis sangat penting untuk tercapainya penampilan terbaik yang dimiliki atlet agar atlet dapat tenang, fokus, serta memiliki kepercayaan atau keyakinan diri yang tinggi untuk menghadapi pertandingan (Apriansyah et al., 2017). Menurut Vealey dan kawan-kawan (2017) penguasaan dan pemahaman terhadap faktor psikologis sangat penting untuk mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri pada atlet muda. Nisa dan 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.

Pencak Silat merupakan salah satu warisan budaya nusantara, selain sebagai beladiri, Pencak Silat juga termasuk dalam cabang olahraga. Menurut (Kumaidah, 2012; Rahayuni, 2014) nilai-nilai luhur dalam Pencak Silat terdiri dari empat aspek, yaitu : (1) spiritual, (2) olahraga, (3) seni gerak, dan (4) beladiri. Kategori pertandingan pencak silat terdiri dari: (a) Kategori Tanding, (b) Kategori Tunggal (c) Kategori Ganda, dan (d) Kategori Regu (Munas IPSI, 2012). Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) pesilat dari sudut yang berbeda dan saling berhadapan serta bertanding untuk saling mengalahkan (Kriswanto, 2015; Lubis & Wardoyo, 2014).

Masa pandemi Covid-19 ini banyak memberikan dampak terhadap masyarakat dan berbagai bidang, terutama pada bidang olahraga. Perlu adanya edukasi pengetahuan mengenai cara atlet menghadapi kondisi pandemi, hingga proses sosialisasi, pencegahan, dan penanganan yang tepat (Rahayuni, 2021). Dampak Covid-19 dalam psikologis juga berpengaruh terhadap mental seorang atlet karena peraturan-peraturan baru yang membuat atlet beradaptasi ulang yang berbeda dengan sebelum adanya pandemi Covid-19, termasuk berdampak berkurangnya kepercayaan diri atlet. Padahal, kepercayaan diri adalah modal utama dalam mencapai prestasi yang maksimal dan bermanfaat untuk

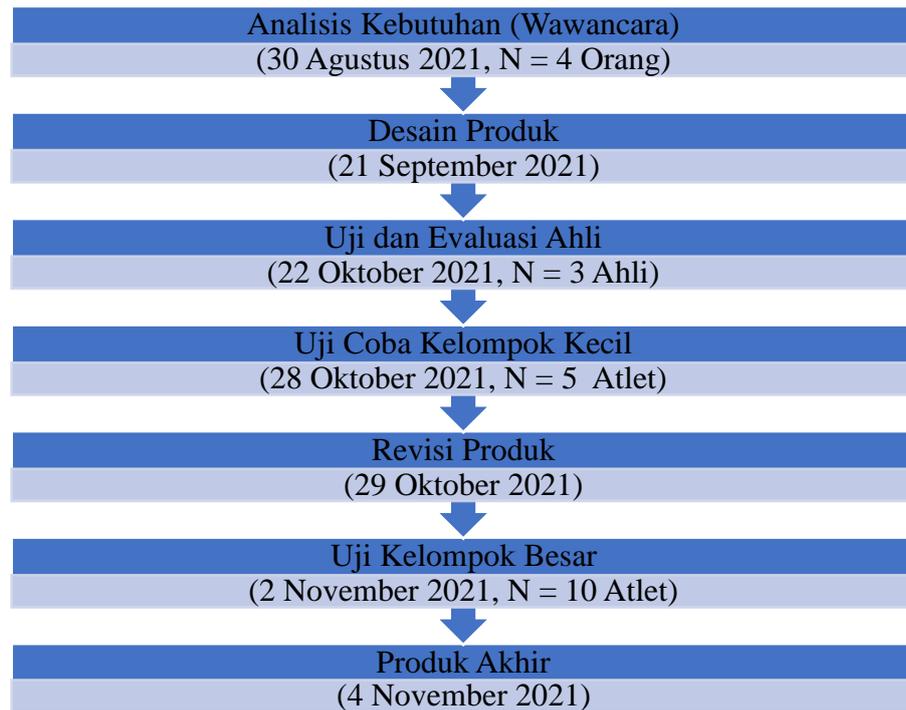
mempertahankan kemampuan terbaik yang dimiliki (Prawitama & Aulia, 2005). Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang paling mempengaruhi usaha pencapaian dalam olahraga (Feltz & Öncü, 2014).

Salah satu solusi mempertahankan rasa percaya diri adalah melalui latihan mental (Mirhan, 2016). *Imagery* adalah salah satu bentuk latihan mental, dimana salah satu latihan yang sering digunakan oleh pelatih dan atlet guna meningkatkan kinerja dan untuk mengetahui karakteristik dari atlet (Cumming & Williams, 2013). Menurut Hidayat dan kawan-kawan (2019) bahwa latihan mental *imagery* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, dan mempersiapkan atlet untuk tampil percaya diri. *Imajeri (imagery)* merupakan suatu proses di dalam pikiran, dimana pengalaman sensori disimpan di dalam memori dan secara internal diulang di dalam pikiran, tanpa perlu menghadirkan stimulus eksternalnya (Maksum et al., 2011). Menurut Setiatmoko (2013) latihan *imagery* merupakan suatu bentuk latihan mental yang membayangkan diri dan gerakan di dalam pikiran. *Imagery* merupakan teknik yang sangat penting untuk pengaturan mental seorang atlet yang berakibat pada rasa percaya diri dan berdampak langsung terhadap penampilan atlet (Akbar et al., 2019). Manfaat dari latihan *imagery* antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru, memperbaiki gerakan yang belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera (Munroe-Chandler & Hall, 2016; Sulton Manazi & Nurhayati, 2013). Oleh karena itu *imagery* merupakan suatu pengulangan gerakan, kejadian, situasi atau pengalaman di dalam pikiran, yang dilakukan secara sengaja serta bermanfaat untuk atlet pencak silat yang digunakan untuk membantu pesilat meningkatkan performa. Teknik latihan *imagery* ini dapat meningkatkan konsentrasi, percaya diri, dan performa atlet. Selain itu saat bertanding, latihan *imagery* dapat digunakan untuk mengembangkan strategi dan dapat membuat fokus saat pertandingan yang sedang dihadapinya (Sukar et al., 2019). Jadi latihan *imagery* sangat berpengaruh pada mental atlet dan berdampak pada tercapainya prestasi.

Penggunaan *podcast* dalam memandu *imagery* sudah dilakukan dalam penelitian (Williams et al., 2013) dalam olahraga kano. Penelitian yang relevan dengan penelitian pengembangan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet yaitu penelitian (Setyawati, 2014) dalam olahraga wushu. Oleh karena itu, pengembangan latihan *imagery* ini bertujuan untuk mengembangkan latihan *imagery* dalam meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat yang lebih spesifik dalam kategori tanding remaja dan dalam bertanding.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) untuk menghasilkan sebuah produk yang diinginkan (Fani & Sukoco, 2019). Metode penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian untuk menghasilkan produk dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2013). Instrumen pengumpulan data menggunakan wawancara pada analisis kebutuhan dan angket pada uji validasi ahli dan uji coba kelompok. Penelitian mengacu pada metode pengembangan model ADDIE menurut (Anglada, 2007) yang menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: 1) analisis (*analyze*), 2) perancangan (*design*), 3) pengembangan (*development*), 4) implementasi (*implementation*), dan 5) evaluasi (*evaluation*).



Gambar 1. Diagram Proses Penelitian dan Pengembangan Produk *Imagery*

Penelitian ini dilaksanakan di Padepokan Aji Soko Sidoarjo. Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebuah produk berisi audio untuk mengembangkan latihan *imagery* guna meningkatkan kepercayaan diri. Dari hasil analisis kebutuhan, diketahui bahwa Pesilat meminta agar produk dikemas dalam bentuk *podcast*.

Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih dan atlet pencak silat di Padepokan Aji Soko Sidoarjo, 1 (satu) Ahli Psikologi Olahraga, 1 (satu) Ahli Kepeleatihan Olahraga dan 1 (satu) Ahli Kepeleatihan Pencak Silat. Dalam penelitian ini dilakukan uji coba di lapangan, yaitu uji coba kelompok kecil dan besar. Uji coba produk kelompok kecil melibatkan atlet pencak silat Padepokan Aji Soko Sidoarjo sebanyak 5 (lima) atlet, sedangkan uji coba produk kelompok besar melibatkan atlet pencak silat Padepokan Aji Soko Sidoarjo sebanyak 10 atlet. Dalam penelitian ini data yang diperoleh berupa data kualitatif dan kuantitatif.

Tabel 1. Data Penelitian

Tahapan Penelitian	Subjek Penelitian	Jumlah Subjek	Jenis Data
Analisis Kebutuhan	Pelatih dan Atlet Pencak Silat Padepokan Aji Soko Sidoarjo	4 Orang	Kualitatif
Desain Produk	-	-	Kuantitatif
Uji dan Evaluasi Ahli	Ahli Psikologi, Ahli Kepelatihan Olahraga, dan Ahli Kepelatihan Pencak Silat		Kualitatif dan Kuantitatif
Uji Coba Kelompok Kecil	Atlet Pencak Silat Padepokan Aji Soko Sidoarjo	5 Atlet	Kuantitatif
Revisi Produk	-	-	Kualitatif
Uji Coba Kelompok Besar	Atlet Pencak Silat Padepokan Aji Soko Sidoarjo	10 Atlet	Kuantitatif
Produk Akhir	-	-	Kuantitatif

Data kualitatif diperoleh dari hasil evaluasi para ahli dan wawancara dengan pelatih dan atlet pencak silat Padepokan Aji Soko Sidoarjo. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari hasil validasi ahli, uji coba kelompok kecil dan hasil uji coba kelompok besar. Data kuantitatif diperoleh dari penilaian validitas draf produk dari validator berupa angka 4, 3, 2, dan 1 (Arikunto, 2010). Adapun tingkat penilaian menggunakan acuan penilaian validitas draf produk menurut Arikunto (2010). dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Penilaian (Arikunto, 2010)

Angka	4	3	2	1
Tingkat Penilaian	Sangat layak atau sangat sesuai	Layak atau sesuai	Kurang layak atau kurang sesuai	Tidak layak atau tidak sesuai

Sedangkan rumus yang digunakan untuk mengolah data per subjek uji coba adalah Rumus Validasi menurut Akbar (2013).

$$V = \frac{TSe}{TSh} \times 100\%$$

Sumber : (S. Akbar, 2013)

Keterangan: V = Validasi; TSe = Total Skor Empirik; TSh= Total Skor Maksimal.

Hasil pengolahan data kemudian disesuaikan dengan Kriteria Validitas Persentase untuk mengetahui kelayakan produk. Adapun Kriteria Validitas Persentase mengikuti acuan dari Akbar (2013) dan dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Kriteria Validitas Persentase

Kriteria Validitas	81,26%	-	62,51%	-	43,76%	-	25,00%	-
Tingkat Validitas	100,00%		81,25%		62,50%		43,75%	
	Sangat valid dan tanpa revisi		Cukup valid dan kecil		Kurang valid dan besar		Tidak valid dan total	

Sumber : (S. Akbar, 2013:41)

PEMBAHASAN

Analisis Kebutuhan

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan di Padepokan Aji Soko Sidoarjo yang dilakukan dengan metode wawancara kepada atlet dan pelatih, maka diperoleh informasi hambatan atau kendala yang dialami atlet dari aspek dan penyebab diantaranya : (1) aspek dukungan orang tua, (2) lingkungan, (3) aspek psikologi seperti tidak percaya diri atau terganggunya mental dan ragu-ragu, tidak konsentrasi, keyakinan diri belum terbiasa atau belum terlatih, belum dapat menerima resiko, kurangnya jam terbang, dan ketergantungan kepada pelatih ketika mengambil keputusan, mengalami kendala atau hambatan dalam pertandingan maupun saat pelatih tidak hadir, (4) aspek sarana prasarana, dan (5) aspek fisik. Informasi tersebut menunjukkan sumber-sumber kurangnya kepercayaan diri atlet adalah faktor orang tua, lingkungan, psikologi, sarana prasarana, dan fisik. Hal ini mirip dengan hasil penelitian (Koenarso et al., 2017; Umami & Dewi, 2021). Dari hasil analisis kebutuhan didapat data yang menunjukkan bahwa seluruh atlet menginginkan produk berupa audio yang dikemas dalam bentuk *podcast*. Data tersebut kemudian digunakan untuk merancang produk.

Spesifikasi Produk

Produk *podcast imagery* dikembangkan mengikuti acuan menurut (Williams et al., 2013) terdapat beberapa tahap dalam membuat skrip *imagery*, antara lain: (1) merancang skrip, (2) menulis skrip, (3) penyampaian skrip, dan (4) evaluasi skrip atau naskah. Perancangan produk juga memperhatikan rekomendasi dari Williams (2013) bahwa skrip *imagery* harus memperhatikan dan mempertimbangkan 5W (*who, when, where, what, why*) dan mempersonalisasi tanggapan emosional atlet. Produk kemudian dikembangkan dengan pertama-tama merancang skrip, kemudian setelah produk selesai, tahap berikutnya adalah uji validasi ahli untuk menguji produk. Produk *podcast imagery* dikemas dalam bentuk CD (*Compact Disk*) yang dapat dimasukkan atau (*import*) ke dalam perangkat telekomunikasi elektronik seperti *handphone*, laptop atau PC, dan lain-lain. Kelebihan dari produk ini yaitu produk dapat digunakan dimanapun dan kapanpun, karena penggunaannya seperti mendengarkan musik pada perangkat telekomunikasi elektronik.

Penyajian Data Uji Validasi Ahli

Terdapat 3 (tiga) ahli yang memvalidasi produk ini yaitu 1 (satu) Ahli Psikologi, 1 (satu) Ahli Kepelatihan Olahraga, dan 1 (satu) Ahli Kepelatihan Pencak Silat, yang berprofesi sebagai pelatih, psikolog dan dosen sehingga mampu menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Aspek data yang dinilai atau divalidasi adalah mengenai: (1) Keruntutan sistematika *imagery* (sederhana ke rumit, rumit ke sederhana), (2) Kejelasan kalimat *imagery*, (3) Kejelasan irama dan nada suara, dan (4) Kesesuaian antara suara dengan kalimat.

Hasil validasi Ahli Psikologi Olahraga, Ahli Kepelatihan Olahraga, dan Ahli Kepelatihan Pencak Silat berdasarkan total skor TSe (S. Akbar, 2013) masing-masing yang diperoleh sebesar 15, 14, dan 16. Nilai maksimal atau TSh adalah sebesar 16 dari 4 item. Dari pengolahan data masing-masing diperoleh sebesar 93,75%, 87,50%, dan 100% yang berarti produk yang dikembangkan termasuk dalam kategori sangat valid dan layak digunakan.

Berdasarkan dari pelaksanaan validasi ahli, maka peneliti memperoleh masukan-masukan guna perbaikan untuk selanjutnya dilaksanakan revisi supaya produk semakin lebih baik untuk diuji coba kepada atlet, yang dapat dilihat pada Tabel 4. Berdasarkan hasil validitas para ahli menunjukkan bahwa penilaian terhadap produk sangat valid dan dapat diuji coba ke tahap selanjutnya.

Tabel 4. Saran dan Masukan dari para Ahli

Ahli	Saran dan Masukan
Ahli Psikologi Olahraga	1. Sebaiknya di awal instruksikan dulu untuk ambil posisi duduk atau berbaring, baru mulai tutup mata.
	2. Pada kalimat: "mereka telah mengatakan banyak hal tentang anda". Apakah maksudnya hal negatif? Karena kemudian diikuti kata "namun"
	3. Beberapa kata kurang jelas/salah pengucapannya, sbb: Kata "menyejukkan" kurang jelas, terdengar seperti "menejukan". Kata "guntingan" kurang jelas pengucapannya. Kata "menggandeng" diucapkan "mengandeng". Kata "instruksi" diucapkan "intruksi". Kata "pencapaian" diucapkan "pecapaian"
Ahli Kepeleatihan Olahraga	1. Suara harus jelas dan singkat
Ahli Kepeleatihan Pencak Silat	1. Suara masih kurang jernih dan hening backsound untuk speaker, karena sangat mengganggu konsentrasi apabila ada suara <i>groundspeaker</i> (kualitas suara).
	2. Mencoba mencari backsound yang lebih tenang dan sesuai karakter pencak silat

Setelah uji validasi para ahli dan mendapatkan persetujuan untuk diuji coba ke tahap selanjutnya serta melaksanakan perbaikan produk, maka produk rekaman dapat diuji coba kelompok kecil dan besar.

Uji Coba Kelompok Kecil

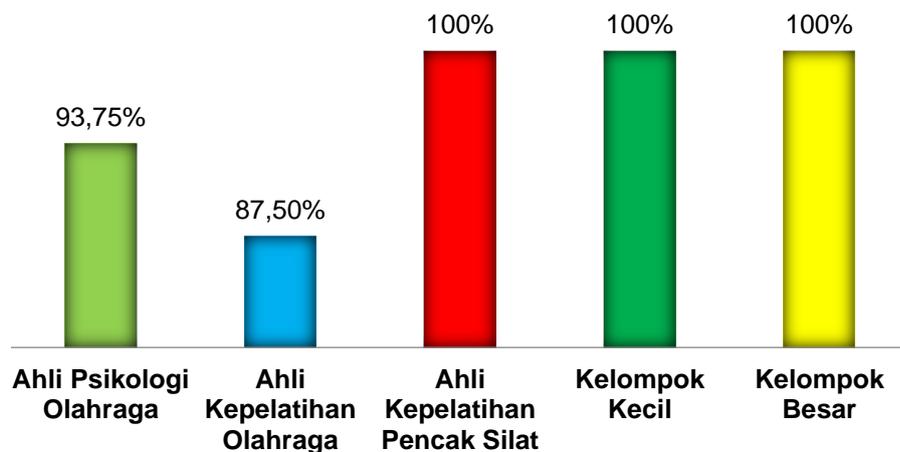
Uji coba produk ini dilakukan kepada atlet pencak silat Padepokan Aji Soko Sidoarjo sebanyak 5 (lima) atlet. Aspek data yang dinilai adalah mengenai: (1) Keruntutan sistematika *imagery* (sederhana ke rumit, rumit ke sederhana), (2) Kejelasan kalimat *imagery*, (3) Kejelasan irama dan nada suara, dan (4) Kesesuaian antara suara dengan kalimat. Dari pengolahan data menggunakan total skor TSe, diperoleh sebesar 100% yang berarti produk yang dikembangkan termasuk dalam kategori sangat valid dan layak digunakan.

Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba produk ini dilakukan kepada atlet pencak silat Padepokan Aji Soko Sidoarjo sebanyak 10 (sepuluh) atlet. Aspek data yang dinilai adalah mengenai: (1) Keruntutan sistematika *imagery* (sederhana ke rumit, rumit ke sederhana), (2) Kejelasan kalimat *imagery*, (3) Kejelasan irama dan nada suara, dan (4) Kesesuaian antara suara dengan kalimat.

Berdasarkan hasil validasi ahli dan uji coba produk diperoleh data akhir sebesar 93,75% dari Ahli Psikologi Olahraga, 87,50% dari Ahli Kepelatihan Olahraga, 100% dari Ahli Kepelatihan Pencak Silat, 100% dari uji coba kelompok kecil, dan 100% dari uji coba kelompok besar. Grafik analisis data keseluruhan dari awal hingga akhir oleh para ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar digambarkan pada Gambar 2.

ANALISIS DATA UJI COBA



Gambar 2. Grafik Analisis Data Uji Coba produk *imagery*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan mengenai pengembangan latihan *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet pencak silat, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) produk mudah dan layak digunakan sesuai dengan uji para ahli dan uji coba kelompok, (2) pengembangan latihan *imagery* sangat berpengaruh dan bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Pengembangan latihan *imagery* ini telah menghasilkan sebuah produk berupa audio yang dikemas dalam bentuk *podcast* yang layak untuk diterapkan di Padepokan Aji Soko Sidoarjo. Produk yang dikembangkan dapat digunakan dimanapun dan kapanpun karena penggunaan produk ini seperti mendengarkan music, disarankan ditempat yang hening dan sunyi agar lebih terfokus dalam menggunakan produk. Penelitian dan pengembangan ini sudah dinilai atau divalidasi Ahli, ujicoba skala kecil dan besar dan mendapatkan kelayakan kategori sangat valid yang artinya dapat digunakan oleh atlet pencak silat kategori tanding Padepokan Aji Soko Sidoarjo.

Dengan adanya produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini, berupa audio yang dikemas dalam bentuk *podcast* untuk peningkatan kepercayaan diri atlet pencak silat, diharapkan dapat memberikan kontribusi atau dapat menjadi rujukan dalam aspek psikologis atlet. Untuk penelitian dan pengembangan selanjutnya, diharapkan: (1) dapat memberikan inovasi terbaru dalam peningkatan kepercayaan diri atlet. (2) dapat memberikan inovasi-inovasi peningkatan performa atlet dan prestasi olahraga selain dari aspek psikologis.

Penggunaan *podcast* dalam memandu *imagery* sudah dilakukan dalam penelitian (Williams et al., 2013) dalam olahraga kano. Menurut Setyawati (2014) Latihan *imagery* sangat penting untuk mendukung prestasi atlet terutama untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri atlet yang diberikan latihan *imagery* mengalami

peningkatan yang signifikan dibandingkan atlet yang tidak diberikan latihan *imagery* (Sufriyanto & Putra, 2019).

Namun demikian, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu: (1) sampel penelitian kurang meluas (2) sasaran produk hanya kepada atlet remaja, pemula, dan atlet kategori tanding, dan (3) skrip kepercayaan diri yang masih bersifat umum, belum spesifik yang mengarah ke teknik, taktik dan lain-lain. Oleh karena itu, usulan untuk para peneliti mendatang adalah sampel penelitian diharapkan: (1) sampel penelitian lebih meluas, (2) sasaran produk lebih mencakup seluruh kategori pertandingan dan kelas, dan (3) skrip kepercayaan diri lebih spesifik.

REFERENSI

- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>
- Akbar, S. (2013). *Instrumen perangkat pembelajaran*.
- Anglada, D. (2007). *An Introduction to Instructional Design: Utilizing a Basic Design Model*. 208–216.
- Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Ed. Rev. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2013). Introducing the revised applied model of deliberate imagery use for sport, dance, exercise, and rehabilitation. *Movement and Sports Sciences - Science et Motricite*, 82(January), 69–81. <https://doi.org/10.1051/sm/2013098>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Fani, R. A., & Sukoco, P. (2019). Volleyball learning media using method of teaching games for understanding adobe flash-based. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 2(1), 34. <https://doi.org/10.33292/petier.v2i1.6>

- Feltz, D. L., & Öncü, E. (2014). Self-confidence and self-efficacy. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* (pp. 417–429). International Society of Sport Psychology. <https://doi.org/10.4324/9781315880198.ch36>
- Hidayat, F., Subarjah, H., & Komarudin. (2019). Pengaruh Audiovisual Training Dan Imagery Training Terhadap Performa Bermain Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 1–3.
- Koearso, D. A. P., Sumantri, M. S., & Supena, A. (2017). Intervensi Perkembangan Motorik pada Anak Down Syndrome. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v6i2.1572>
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Pustaka Baru Press.
- Kumaidah, E. (2012). Penguatan eksistensi bangsa melalui seni bela diri tradisional pencak silat. *Humanika*, 16(9).
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*. Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A., Nasution, Y., Rustiana, E., Sudarwati, L., Rusmi, T., Ambarukmi, D., Garincha, G., Bustiana, B., & Raharjo, S. (2011). Pedoman dan materi pelatihan mental bagi olahragawan. *Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia*.
- Mirhan, J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 115487. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i1.9499>
- Munas IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia*. <https://fdokumen.com/download/peraturan-pertandingan-ipsi-2012>
- Munroe-Chandler, K., & Hall, C. (2016). Imagery. In *Routledge International Handbook of sport psychology* (pp. 387–398). Routledge.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Prawitama, M. R., & Aulia, P. (2005). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman. *Jurnal Psikologi, Universitas Negeri Padang*, 4(2017), 44–45.
- Rahayuni, K. (2014). *Pencak silat* (Issue November 2018).
- Rahayuni, K. (2021). Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Setiatmoko, A. (2013). Latihan mental bagi atlet elit. *Bandung: Artikel*, 7.
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 48–59. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3012>

- Sufriyanto, A., & Putra, Y. Y. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci. *Universitas Negeri Padang*, 0, 1–12.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Sukar, N., Priambodo, A., & Nurkholis, N. (2019). Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 51 Surabaya. *Jendela Olahraga*, 4(1), 49–54. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2991>
- Sulton Manazi, M., & Nurhayati, F. (2013). Pengaruh Penerapan Latihan Imagery Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga Panahan Smp Negeri 02 Bakung Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 454–458.
- Umami, F. N., & Dewi, R. C. (2021). Motivasi Atlet Tenis Lapangan Pelti Kota Kediri Dalam Mengikuti Latihan Dan Berprestasi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 311–320.
- UU RI No. 3. (2005). *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 3 TAHUN 2005 TENTANG SISTEM KEOLAHRAGAAN NASIONAL*. <http://buk.um.ac.id/wp-content/uploads/2016/05/Undang-Undang-No-3-Tahun-2005.pdf>
- 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.
- Williams, S. E., Cooley, S. J., Newell, E., Weibull, F., & Cumming, J. (2013). Seeing the difference: Developing effective imagery scripts for athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(2), 109–121. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.781560>