

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KEYAKINAN DIRI  
TERHADAP KECEMASAN PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER RENANG GAYA PUNGGUNG DI KOTA  
BENGKULU**



**Oleh :  
RIDHO YARIANSYAH  
NIM 22633251006**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar  
Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH LATIHAN IMAGERY DAN KEYAKINAN DIRI TERHADAP  
KECEMASAN PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
RENANG DI SMAN 7 DAN SMAN 2 KOTA BENGKULU**

**TESIS**

**RIDHO YARIANSYAH  
NIM 22633251006**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Hasil Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : November 2023

Koordinator Program Studi



Dr. Ngatman, M. Pd.  
NIP. 196706051994031001

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Gunur, M.Pd.  
NIP. 198109262006041001

**LEMBAR PENGESAHAN**




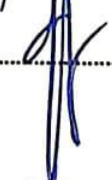
**PENGARUH LATIHAN IMAGERY DAN KEYAKINAN DIRI TERHADAP  
KECEMASAN PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
RENANG GAYA PUNGGUNG DI KOTA BENGKULU**

**RIDHO YARIANSYAH**

**NIM: 22633251006**

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 8 November 2023

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. (Ketua/Penguji)		11-12-2023
Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris/Penguji)		8/12 2023
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. (Penguji I)		8/12 -2023.
Prof. Dr. Guntur, M.Pd. (Penguji II/ Pembimbing)		8/12-2023

Yogyakarta, Desember 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.  
NIP. 198306262008121002

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ridho Yariansyah

Nim : 22633251006

Prodi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Desember 2023



Ridho Yariansyah

Nim : 20711251031

## ABSTRAK

**Ridho Yariansyah: Pengaruh Latihan *Imagery* dan Keyakinan Diri terhadap Kecemasan Peserta Didik pada Ekstrakurikuler Renang Gaya Punggung di Kota Bengkulu. Tesis. Yogyakarta: Program Magister, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara metode *internal imagery* dan *eksternal imagery* terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang gaya punggung, (2) perbedaan pengaruh antara keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang gaya punggung dan (3) interaksi antara latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang gaya punggung.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain faktorial 2x2. Teknik pengumpulan data dan Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat keyakinan diri menggunakan angket keyakinan diri dengan validitas dan reliabilitas (valid berbagai populasi penelitian dan pada budaya yang berbeda dan 0,8) dan kecemasan peserta didik menggunakan angket kecemasan peserta didik dengan validitas dan reliabilitas (0,51 dan 0,92). Penelitian ini dilakukan di Kota Bengkulu. Sampel penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan total jumlah 40 orang peserta didik dan data di ambil dari 2 sekolah menengah atas (SMA) yang terdiri dari SMAN 7 Kota Bengkulu dan SMAN 2 Kota Bengkulu. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *ANOVA two way*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta didik yang diberikan latihan *internal imagery* dan *eksternal imagery* terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Kelompok latihan *internal imagery* memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok latihan *eksternal imagery*. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri tinggi lebih baik jika dibandingkan peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah. Ada interaksi yang signifikan antara latihan metode latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1-A1B2, (2) A1B2-A1B1, (3) A1B2-A2B1, (4) A1B2-A2B2, (5) A2B1-A1B2, (6) A2B2-A1B2. Bagi para peneliti yang berencana untuk melanjutkan atau mengulangi penelitian ini, disarankan untuk mengimplementasikan kontrol yang lebih ketat pada seluruh proses eksperimen.

**Kata Kunci:** *imagery*, kecemasan, keyakinan diri, renang.



## ABSTRACT

**Ridho Variansyah:** Effect of Imagery Training and Self-Confidence towards the Anxiety of the Swimming Extracurricular Members on the Backstroke Style in Bengkulu City. **Thesis.** Yogyakarta: Master Program, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.

The objectives of this research are to determine: (1) the difference in the effect between internal imagery and external imagery methods towards the anxiety of students who join the swimming extracurricular club especially in the backstroke style swimming, (2) the difference in the effect of high self-confidence and low self-confidence towards the anxiety of students who join swimming extracurricular activities especially in the backstroke style swimming, and (3) the interaction between imagery training and self-confidence towards the anxiety of students who join swimming extracurricular club especially in the backstroke style swimming.

The type of this research was an experimental study with a 2x2 factorial design. The data collection techniques and research instruments to measure the level of self-confidence used a self-confidence questionnaire with validity and reliability (valid in various research populations and in different cultures at 0.8) and student anxiety used a student anxiety questionnaire with validity and reliability (0.51 and 0.92). This research was conducted in Bengkulu City. The research sample was determined by using a purposive sampling technique with a total of 40 students and the data was taken from 2 high schools (SMA) consisted of SMAN 7 Bengkulu City (Bengkulu City 7 High School) and SMAN 2 Bengkulu City (Bengkulu City 2 High School). The data analysis used two way ANOVA.

The results of the research show that there is a significant difference in the effect between students who are given internal imagery and external imagery training towards the anxiety of students who join swimming extracurricular club. The internal imagery training group has lower levels of anxiety compared to the external imagery training group. There is a significant difference in the effect between students who have high self-confidence and low self-confidence towards the anxiety when participating in swimming extracurricular activities. The students who have high self-confidence do better than students who have low self-confidence. There is a significant interaction between imagery training methods and self-confidence towards the anxiety of students who join swimming extracurricular club. The results of the research show that the pairs that have significantly different interactions or partners are: (1) A1B1-A1B2, (2) A1B2-A1B1, (3) A1B2-A2B1, (4) A1B2-A2B2, (5) A2B1-A1B2, (6) A2B2-A1B2. For researchers who plan to continue or repeat this research, it is recommended to implement stricter controls throughout the experimental process.

**Keywords:** imagery, anxiety, self-confidence, swimming.

Mengetahui  
Wakil Dekan  
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,

Prof. Dr. Gerika Rismayanthi, M.Or.  
NIP 19830127 200604 2 001



Yogyakarta, 19 Desember 2023  
Disetujui  
Dosen Pembimbing,

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Prof. Dr. Guntur, M.Pd., is written over the text of the supervisor's name and NIP.

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Tesis ini dipersembahkan untuk:

1. Diri saya sendiri Ridho Yariansyah karena telah dapat menyelesaikan rangkaian proses pada penulisan dan penelitian tesis ini.
2. Ayah Rahmad Suryadi dan Ibu Juwairiyah selaku orang tua, serta abang saya Rizki Yariansyah dan adik saya Robby Yariansyah yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, dan semangat selama menempuh pendidikan.
3. Serta teman seperjuangan kelas S-2 Penjas A yang senantiasa membantu dan berdiskusi selama menempuh pendidikan magister di Universitas Negeri Yogyakarta.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga tesis yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* Dan Keyakinan Diri Terhadap Kecemasan Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Renang Gaya Punggung Di Kota Bengkulu” ini dapat terselesaikan dengan baik. Proses penulisan tesis ini tidak lepas dari bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi dan fasilitas selama menempuh pendidikan magister.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta beserta jajaran, dosen, dan staf yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir tesis.
3. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi S-2 Pendidikan Jasmani sekaligus pembimbing tesis yang telah memberikan motivasi dan semangat untuk segera menyelesaikan tugas akhir tesis.
4. Bapak Prof. Dr. Guntur, M.Pd selaku Dosen Pembimbing dalam penelitian tesis.
5. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung membantu dalam penyelesaian tugas akhir tesis.

Dalam penulisan tugas akhir tesis ini tidak lepas dari banyak kekurangan dan



kesalahan, untuk membangunnya supaya lebih baik maka saran yang membangun diperlukan. Serta harapannya tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, Desember 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of a long horizontal stroke followed by a loop and a vertical line.

Ridho Yariansyah

Nim : 20711251031

## DAFTAR ISI

COVER .....	1
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	11
A. Kajian Teori .....	11
B. Penelitian yang Relevan .....	33
C. Kerangka Pikir .....	34
D. Hipotesis Penelitian .....	36
BAB III METODE PENELITIAN .....	38
A. Jenis Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
D. Variabel Penelitian .....	42
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	43
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	46
G. Teknik Analisis Data .....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	49
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	49
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	58
C. Keterbatasan Penelitian .....	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	70
A. Simpulan .....	70

B. Implikasi .....	71
C. Saran.....	71
Daftar pustaka.....	73
Lampiran .....	82

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan penelitian 2 x 2 faktorial .....	39
Tabel 2. Data Normatif Kecemasan Diri <i>Beck Anxiety Inventory</i> .....	46
Tabel 3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan .....	50
Tabel 4. Deskriptif <i>Statistic Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan.....	51
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas .....	54
Tabel 7. Hasil Uji <i>Two Way</i> Anova Latihan <i>Imagery</i> .....	55
Tabel 8. Hasil Uji <i>Two Way</i> Anova Kepercayaan Diri.....	56
Tabel 9. Hasil Uji <i>Two Tay</i> Anova Interaksi.....	57
Tabel 10. Uji <i>Posthoc Tukey</i> .....	58

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 2. Diagram rata-rata kecemasan .....	51
Gambar 3. Diagram hasil interaksi .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....	80
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Penelitian .....	82
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi.....	84
Lampiran 4. Data Penelitian.....	85
Lampiran 5. Deskriptif Statistik .....	87
Lampiran 6. Uji Normalitas .....	88
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	89
Lampiran 8. Uji Anova .....	90
Lampiran 9. Program Latihan .....	93
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	96



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, karena kehidupan manusia terdiri atas dua bagian yang saling berkaitan, yakni jasmani dan rohani. Peranan olahraga dalam pembinaan jasmani, pembinaan mental dan pembinaan sosial semakin berperan penting dalam membangun masyarakat Indonesia seutuhnya. Renang adalah salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan baik tingkat lokal maupun regional. Selain itu, renang juga telah menjadi bagian dari kurikulum sekolah, baik sebagai kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Gaya renang yang menjadi perhatian karena cenderung sulit dilakukan oleh peserta didik yaitu renang gaya punggung (Fikri, 2022).

Renang gaya punggung memiliki perbedaan dengan gaya renang lainnya, ini disebabkan karena perenang akan berenang dengan posisi badan menghadap keatas permukaan air. Kenyataan dilapangan banyak peserta didik mengalami kesulitan saat melakukan renang gaya punggung. Kesulitan yang peneliti amati berkaitan dengan badan masih sering tenggelam, keberhasilan renang gaya punggung tidak dapat tercapai apabila kesalahan ini terus terjadi apalagi ketika tenggelam para peserta didik merasa cemas dan tidak yakin ketika mau melakukan renang gaya punggung lagi, padahal mengambang dalam posisi tubuh terlentang menjadi ciri khas dari renang gaya punggung dan ini memberikan keleluasaan saat mengambil napas karena selalu diatas permukaan air. Tetapi tidak semua peserta didik mampu menguasai teknik renang gaya punggung (Suharto, 2017).

Ketika atlet pelajar mengikuti kompetisi berbagai tekanan dirasakan oleh atlet pelajar, mulai dari sering mengalami kecemasan dan seringkali melihat nama lawan serta tingkatan pengalaman bertanding lawannya. Hal tersebut menyebabkan psikologis atlet terganggu (Nisa & Jannah, 2021). Sehingga membuat atlet pelajar memiliki keraguan terhadap kemampuan dirinya sendiri. Dampaknya membuat atlet pelajar tidak maksimal dalam bermain dikarenakan kepercayaan diri atlet pelajar menurun. Menurut 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.

Kecemasan adalah perasaan yang wajar dan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk peserta didik yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler renang. Kecemasan adalah bagian dari emosi yang sifatnya negatif seperti rasa khawatir dan merasa ketakutan (Weinberg dan Gould, 2007), akibat dari rasa cemas dapat mengakibatkan performa atlet akan terhambat menjadi tidak baik. Selain kecemasan, dalam penelitian ini juga berfokus pada aspek psikologis yang mengkaji tentang keyakinan diri atau *self efficacy* (SE). Untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan unggul, salah satu yang dibutuhkan oleh seorang peserta didik salah satunya adalah *self efficacy* (Oktariani, 2018).

*Self Efficacy* memiliki andil yang sangat penting dalam kegiatan latihan, seseorang akan berupaya memanfaatkan potensi dirinya secara optimal apabila *self efficacy*-nya mendukung. *Self Efficacy* ini mengacu pada keyakinan sejauh mana

individu mampu memprediksikan kemampuan akan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu (Oktariani 2018). Bandura (dalam Santrock, 2014) mengatakan bahwa *Self Efficacy* mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku seseorang. Misalnya, seorang peserta didik yang mempunyai *Self Efficacy* rendah mungkin tidak mau berusaha maksimal untuk mengerjakan program latihan yang diberikan pelatih, karena ia tidak percaya pada kemampuannya sendiri.

Diketahui bahwa SE adalah keyakinan dalam diri individu mengenai kemampuan dirinya dalam menjalankan berbagai tugas sehingga menghasilkan prestasi optimal (Qudsyi & Putri, 2016). Pendapat serupa mengungkapkan bahwa SE adalah keyakinan individu mengenai kapasitasnya untuk menyelesaikan tugas dengan sukses (Ghaleb et al., 2018). Dari referensi lainnya menyebutkan bahwa SE akan menentukan bagaimana individu berpikir, memotivasi diri, dan bertindak (Baanu et al., 2018). SE merupakan keyakinan dalam diri individu untuk mengendalikan dirinya dan mampu menghasilkan tindakan yang positif (Alpian & Suryaman, 2017).

Individu yang memiliki *Self Efficacy* rendah akan menghambat dan memperlambat perkembangan dari kemampuan yang dibutuhkan seseorang dan juga cenderung mempunyai keyakinan bahwa segala sesuatu sangat sulit dibandingkan keadaan yang sesungguhnya (Oktariani, 2018). Sementara individu yang memiliki *Self Efficacy* tinggi, akan lebih banyak menggali keterampilannya melalui usaha – usaha secara terus menerus dan juga akan mengembangkan perhatian dan usahanya terhadap tuntutan situasi dan dipacu dengan adanya

rintangan sehingga seseorang akan berusaha lebih keras. Maka karena itu perlu dilakukan pendekatan yang tepat untuk membantu peserta didik mengatasi kondisi psikologis yang mengganggu.

Tujuan peneliti adalah sekolah yang merupakan sekolah unggulan dan memiliki ekstrakurikuler renang, setelah dilakukan random dari 25 sekolah, sekolah yang terpilih yaitu SMAN 7 dan SMAN 2 Kota Bengkulu. Ada alasan sebaiknya melibatkan lebih dari satu sekolah sebagai sampel menurut peneliti yaitu penghilangan bias lokal di mana hasil penelitian mungkin hanya berlaku untuk situasi tertentu di sekolah tersebut. Pengamatan peneliti di lapangan, di sekolah tersebut pelatih renang ekstrakurikuler sayangnya kurang memiliki kompetensi dalam membimbing para peserta didik, pelatih ekstrakurikuler tidak mengetahui tentang latihan psikologis atau mental. Ironisnya banyak pelatih yang menghindari berbagai pelatihan keterampilan psikologis dengan alasan banyak atlet meragukan dan tidak senang melakukan pelatihan psikologis (Astra, 2019). Alasan lain adalah aspek psikologis terlalu kompleks, tidak jelas, sangat bervariasi, sehingga pelatih sendiri tidak menguasai bagaimana melatih keterampilan psikologis untuk meningkatkan prestasi (*performance*) (Setyawati, 2014).

Ekstrakurikuler renang yang seharusnya menjadi tempat pengembangan keterampilan berenang, malah menjadi tantangan bagi para peserta didik karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan pelatih, dilihat dari pelatih yang tidak memiliki program latihan fisik, teknik, taktik, dan mental secara terstruktur. Menurut Komarudin (2015) selain melatih teknik, fisik, dan taktik didalam olahraga

juga diperhatikan mental. Hal ini menyebabkan ketidakmampuan peserta didik untuk meraih potensi maksimal mereka dalam olahraga renang. Oleh karena itu, selain memberikan latihan fisik, pelatih juga sebaiknya memberikan latihan mental.

Strategi yang dapat dicoba untuk diterapkan adalah *imagery* atau teknik visualisasi mental. Dimyati (2018) menyatakan latihan *imagery* telah banyak dilakukan oleh atlet – atlet top dunia dari berbagai cabang olahraga dan hasilnya sangat positif dalam meningkatkan kinerja gerak cabang olahraga yang digeluti.

Slimani et al., (2016) menyatakan ketika seseorang melakukan latihan mental *imagery* maka otot – otot di dalam tubuh akan berkontraksi sehingga merasakan sensasi kinestetik. *Imagery* melibatkan membayangkan diri dalam situasi yang dihadapi dengan tenang dan percaya diri, sehingga diharapkan dapat membantu mengatasi rasa cemas dan membangun kepercayaan diri. Meskipun teknik *imagery* telah banyak digunakan dalam olahraga lain, namun penerapannya dalam konteks ekstrakurikuler renang di sekolah menengah masih perlu diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dan mengeksplorasi potensi *imagery* sebagai alat untuk mengurangi kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang di sekolah menengah atas.

Dengan latihan *imagery*, peserta didik dapat melatih konsentrasi mereka dengan membayangkan kolam renang, air yang menyentuh kulit, dan gerakan halus untuk memaksimalkan kualitas latihan mental mereka. Pelatih juga perlu memahami karakteristik dan kebutuhan individu peserta didik agar dapat memberikan pendekatan yang tepat dan efektif dalam latihan renang. Lalu, fakta

dilapangan yang terjadi ketika latihan renang yaitu peserta didik yang datang ke kolam mereka tidak melakukan latihan dengan maksimal, contohnya seperti seringnya berhenti ditengah kolam ketika melakukan latihan renang gaya punggung, hal ini tentu mengganggu peserta didik lain dalam melakukan latihan renang. Demikian pula, banyak peserta didik yang telat untuk masuk ke kolam, dikarenakan mengantri di toilet untuk buang air kecil, dan ini merupakan gejala kecemasan (Nevid et al., 2005). Lalu prestasi disekolah khususnya cabang olahragarenang gaya punggung pun tergolong masih rendah.

Hal di atas tidak seperti yang peneliti harapkan karena pada kenyataannya pelatih masih belum mengetahui mengenai *imagery* dan keyakinan diri di dalam olahraga, sehingga penelitian ini peneliti ingin menggunakan latihan *imagery* dan keyakinan diri agar bisa lebih membantu pelatih dan peserta didik dalam melakukan latihan ekstrakurikuler renang pada gaya punggung. Dalam penelitian ini, peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang akan diberikan latihan tentang teknik *imagery* dan diharapkan dapat digunakan dalam persiapan dan partisipasi mereka dalam kegiatan renang khususnya pada gaya punggung.

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas teknik *imagery* dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas pengalaman peserta didik dalam ekstrakurikuler renang pada gaya punggung. Peneliti menemukan belum ada latihan mental yang diberikan kepada peserta didik sehingga peneliti ingin melakukan penelitian yang dilihat dari segi psikologinya. Aspek yang dikaji dalam psikologi juga terdapat beberapa bagian yaitu dari dalam diri sendiri ataupun dari luar, seperti *imagery* dan keyakinan diri.



Latihan *internal imagery* merupakan proses yang menggunakan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk melakukan hal yang disampaikan dengan cara relaksasi melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan indera baik itu secara visual, sentuhan, pedoman, penglihatan dan pendengaran. Peserta didik akan dibimbing untuk membayangkan melakukan meluncur, mengapung dan teknik dasar renang lainnya sehingga seolah-olah para peserta didik sedang melakukan renang.

Pada penelitian ini selain dengan menggunakan metode *internal imagery* peneliti juga menggunakan metode *eksternal imagery*. *Eksternal imagery* adalah teknik visualisasi di mana seseorang membayangkan atau memvisualisasikan objek atau situasi yang berada di luar dirinya sendiri, seperti pemandangan, orang lain, atau objek-objek lain yang berada di sekitarnya. Dengan memahami bagaimana latihan mental dapat mempengaruhi kecemasan peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler renang, para pelatih diharapkan memasukkan latihan mental dalam program latihan dan pendekatan psikologis untuk membantu peserta didik meraih potensi maksimal pada olahraga renang.

Dengan demikian penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi penting dalam mengembangkan pendekatan holistik dalam membantu peserta didik mengatasi kecemasan dan mencapai prestasi optimal dalam ekstrakurikuler renang di sekolah menengah. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang gaya punggung di kota Bengkulu”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diberikan latihan dari segi psikologis peserta didik terutama dengan metode *imagery*
2. Masih kurang keyakinan diri peserta didik ketika melakukan ekstrakurikuler renang
3. Masih kurang ketenangan peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler renang
4. Masih rendah peserta didik dengan teknik dasar renang masih belum benar
5. Belum berprestasi pada cabang olahraga renang di SMAN 7 dan SMAN 2 di Kota Bengkulu

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada metode *imagery* (*internal imagery* dan *eksternal imagery*) dan keyakinan diri (keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah) yang dikaitkan dengan tingkat kecemasan peserta didik pada ekstrakurikuler renang gaya punggung di Kota Bengkulu.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan pengaruh metode *internal imagery* dan *external imagery* terkait kecemasan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang.
2. Apakah ada perbedaan pengaruh antara keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang.
3. Apakah ada interaksi pengaruh antara metode *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode *internal imagery* dan *eksternal imagery* terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang .
2. Untuk mengetahui perbedaan antara keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara pengaruh antara metode *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

### **1. Manfaat Teoretis**

Temuan penelitian ini dapat membantu pengembangan intervensi psikologis yang lebih baik dan lebih efektif dalam mengatasi kecemasan pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Meningkatkan kinerja peserta didik, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kinerja peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang dengan mengurangi tingkat kecemasan mereka. Hal ini dapat berdampak positif pada kemampuan mereka dalam mengikuti kegiatan renang dan prestasi mereka dalam pertandingan.
- b. Mengurangi risiko cedera, Dengan mengurangi kecemasan mereka, penelitian ini dapat membantu mengurangi risiko cedera pada peserta didik saat mengikuti latihan dan pertandingan renang.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Renang**

Renang adalah olahraga yang melibatkan otot besar dan kecil, dapat membantu mempercepat pertumbuhan dan perkembangan fisik dan intelektual yang banyak diminati oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga lansia (Arhesa & Badriah, 2021). Renang memiliki banyak manfaat, baik secara fisik maupun mental. Secara fisik, renang membantu meningkatkan kekuatan otot, kebugaran kardiovaskular, dan fleksibilitas. Renang juga merupakan olahraga non-beban yang dapat membantu mengurangi risiko cedera. Selain manfaat fisik, renang juga bermanfaat untuk kesehatan mental.

Aktivitas renang dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan merasa lebih rileks. Renang juga dapat menjadi kegiatan sosial yang menyenangkan, baik saat dilakukan secara individu maupun dalam kelompok. Olahraga renang melibatkan berbagai gaya renang, diantaranya gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu (Arhesa, 2020). Dari keempat gaya tersebut, gaya punggung adalah yang paling sulit karena saat berenang, tubuh berada dalam posisi terbalik dengan wajah menghadap ke langit-langit atau atap kolam. Ini menciptakan tantangan tambahan dalam menjaga keseimbangan dan orientasi tubuh yang benar. Kemampuan renang sangat berkorelasi dengan ketahanan dan kekuatan otot terutama pada renang jarak pendek, yaitu 50 m (Crowley et al., 2017).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan renang adalah olahraga air yang melibatkan gerakan tubuh di dalam air dengan menggunakan teknik khusus untuk mendorong diri ke depan.

## **2. Hakikat Renang dari Berbagai Aspek**

### **a. Aspek Teknik**

Beberapa pendapat tentang aspek teknik dikemukakan oleh para ahli diantaranya, Harmoko & Sovensi (2021) penguasaan teknik renang juga menjadi hal penting, karena penguasaan teknik yang benar dan berkualitas penting dibutuhkan perenang untuk membantu dalam mengefektifkan gerakan dan mengefisienkan waktu tempuh renang. Menurut Alvian & Nurudin (2019) untuk bisa melakukan aktivitas renang secara benar, para peserta didik harus menguasai teknik dasar renang agar memudahkan untuk melakukan renang dengan benar. Oleh karena cabang olahraga yang menjadi objek penelitian ini adalah olahraga renang, maka aspek-aspek teknis yang dilatih pun sesuai dengan tuntutan cabang olahraga renang itu sendiri, seperti teknik meluncur, teknik gerakan tangan, teknik kaki, serta teknik pernafasan.

Penguasaan teknik yang baik oleh seseorang dalam berenang dapat memberikan kemudahan bagi perenang dari awal start samapai kegaris finish. Menurut maidarman (2013) seorang perenang kalau tidak menghiraukan hal yang berhubungan dengan bagaimana teknik renang yang baik dan mengapa harus begitu dilakukan, maka tidak akan menjadi perenang yang baik dan hebat. Untuk itu diharapkan setiap perenang terutama perenang prestasi harus betul-betul memperhatikan ini lebih serius. Faktor teknik yang bagus dan gerakan teknik



gerak yang benar sangat mempengaruhi kecepatan luncuran pada perenang, sebab struktur mekanik yang benar mampu memperkecil hambatan, gerakan menjadi lebih efisien dan tenaga yang maksimal akan menghasilkan suatu luncuran yang cepat (Gaol, 2019).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan aspek teknik dalam renang merujuk pada pemahaman dan penerapan gerakan yang benar dan efisien dalam berenang. Hal ini mencakup aspek teknik seperti posisi tubuh, gerakan lengan, kaki, pernapasan, dan koordinasi yang diarahkan untuk mencapai pergerakan yang optimal di dalam air.

#### **b. Aspek Fisik**

Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu unsur dalam pencapaian yang optimal berbagai macam kegiatan. Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi atlet (Purnomo et al., 2019).

Kondisi fisik yaitu kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan olahraga yang dilakukan secara optimal (Pranata & Kumaat, 2022). Aspek fisik menjadi yang paling dasar sebagai penunjang faktor-faktor lainnya karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna (Harsono & Andriyani, 2015). Menurut Harsono (2001) kondisi fisik yang baik adalah akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain-lain, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, akan ada pemulihan yang lebih

cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*) (Purnomo et al., 2019). Komponen-komponen kondisi fisik tersebut harus dilatih pada awal pelaksanaan program latihan sebagai pondasi awal dalam mencapai prestasi. Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih dalam menyusun program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental (Purnomo et al., 2019).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan secara keseluruhan, hakekat aspek fisik dalam renang melibatkan pengembangan kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi yang diperlukan untuk melakukan gerakan renang dengan baik. Mengoptimalkan aspek fisik ini memungkinkan perenang untuk mencapai performa yang baik, meningkatkan kebugaran kardiovaskular, dan mencegah cedera yang mungkin terjadi.

### **c. Aspek Mental**

Karakter psikologis merupakan aspek yang melekat pada atlet pelajar dan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam penampilan berkompetisi (Nopiyant et al. 2020). Sehingga faktor psikologis perlu diperhatikan, karena bermain dengan otot saja tidak akan mencapai hasil yang maksimal dan sebaliknya, ketika atlet bermain dengan otak saja juga tidak akan maksimal (Nisa & Jannah 2021). Aspek mental sering kurang

mendapat perhatian dalam pelatihan, karena dianggap kurang berpengaruh dalam penampilan peserta didik. Padahal beberapa literatur menyatakan bahwa para ahli makin menyadari bahwa faktor non-fisik akan besar pengaruhnya terhadap prestasi peserta didik untuk dapat memenangkan pertandingan.

Pada umumnya kondisi psikologis peserta didik sebelum melakukan renang cenderung labil, karena mereka dihadapkan pada “harapan untuk sukses” dan “ketakutan akan gagal”. Harapan dan ketakutan tersebut secara langsung akan mempengaruhi penampilan peserta didik. Menurut Weinberg & Gould (2011) dalam penelitiannya mengungkapkan keberhasilan dan kegagalan pemain dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan psikologis bahkan untuk cabang olahraga tertentu faktor psikologis tersebut mencapai 80% sampai 90%. Paparan di atas diperkuat oleh Komarudin (2015) yang menyatakan penampilan sukses dalam pertandingan untuk mendapatkan hasil yang optimal sangat terkait erat dengan ketahanan mental atlet.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan aspek mental dalam renang melibatkan pengelolaan emosi, motivasi, pemulihan cepat, visualisasi, dan penanganan tekanan kompetisi. Mengoptimalkan aspek mental ini membantu untuk tetap fokus, mengatasi tantangan, dan mencapai performa yang optimal dalam renang. Visualisasi adalah teknik yang digunakan untuk membayangkan gerakan dan keberhasilan dalam renang. Menggunakan imajinasi untuk memvisualisasikan gerakan yang tepat dan pencapaian yang sukses membantu mempersiapkan pikiran dan meningkatkan kepercayaan diri sebelum berenang.

### **3. Hakikat Renang Gaya Punggung**

Salah satu jenis gaya renang yang ada adalah gaya punggung. Gaya ini sering digunakan dalam kompetisi renang baik di tingkat daerah maupun internasional. Meskipun begitu, istilah “gaya punggung” berasal dari bahasa Inggris yaitu “*Backstroke* atau *Back Crawl*”. Renang gaya punggung dianggap sebagai gaya renang lanjutan artinya para perenang itu sudah dapat berenang gaya punggung jika telah bisa berenang dengan gaya lain seperti gaya dada dan gaya bebas (Surahman, 2018).

Menurut Ali (2016) gaya renang punggung adalah gaya berenang dengan punggung di atas permukaan air dengan posisi tubuh terlentang, kedua tangan dan kaki digerakan seperti gaya bebas. Gaya ini menurut Ali (2016) sulit dilakukan oleh pemula. Pengambilan napas dari gaya punggung bisa dilakukan secara bebas karena posisi kepala berada dipermukaan air. Sedangkan menurut Ishak et al., (2019) gaya punggung juga renang yang diharuskan untuk dipelajari dan dikuasai baik disekolah tingkat sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas maupun ditempat les renang ataupun club renang yang diperuntukan untuk perlombaan.

Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air, gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas tetapi posisi tubuh terlentang dipermukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh (Ishak et al., 2019). Dengan sikap terlentang kekuatan mengapung jauh lebih besar dari pada sikap telungkup, dalam pengambilan nafas juga akan lebih mudah dilakukan karena mulut ada diatas

permukaan Renang gaya merupakan jenis gaya air (Ishak et al., 2019).

Seperti halnya pada gaya renang yang lain, maka dalam gaya punggung ini menurut Kurnia (1998) tinjauan tekniknya juga meliputi posisi tubuh, gerakan kaki, pernapasan, koordinasi gerakan kaki. Sedangkan menurut Haller (2013) gaya punggung merupakan gerakan yang kontinu ke atas dan ke bawah, dengan sepakan yang tak terlalu dalam. Gerakan ini bertujuan untuk mempertahankan kedataran tubuh sebaik mungkin. Tetapi gerakan kaki ini lebih mempengaruhi kecepatan gerak jika dibandingkan dengan gerakan kaki pada gaya bebas. Seperti juga pada gaya bebas, gerakan ini pun dimulai dari pinggul dan menggunakan seluruh kaki sampai ke ujung jari yang harus selalu dalam keadaan jinjit, Jadi, seluruh kaki bergerak dalam keadaan lurus ke atas dan kebawah. Dengan bergeraknya satu kaki ke atas, maka kaki yang sebelah lagi harus bergerak ke bawah dengan sedikit tertekuk dibagian lututnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu jenis renang yang membutuhkan perenang berada dalam posisi terlentang di atas air adalah gaya punggung. Ketika menggunakan gaya punggung, perenang menggunakan gerakan tangan dan kaki untuk mendorong diri maju di dalam air. Gerakan tangan dan kaki yang sejajar membantu menjaga keseimbangan dan kecepatan saat bergerak melintasi kolam renang. Inti dari gaya punggung adalah menjaga stabilitas tubuh sambil mengoptimalkan gerakan dengan efisien di dalam air. Perenang harus memiliki koordinasi yang baik antara gerakan tangan dan kaki, serta kemampuan untuk mengatur napas dengan baik.

#### **4. Hakikat Latihan Psikologis**

Psikologi olahraga adalah bidang yang luas yang mempelajari bagaimana fungsi keadaan mental dan emosional individu dalam olahraga. Belajar keterampilan motorik dan menguasai kendali mereka bagian dari penyelidikan psikologi bagaimana peserta didik bisa belajar keterampilan olahraga lebih cepat. Prinsip-prinsip utama dari psikologi olahraga dapat digunakan untuk mempercepat pembelajaran keterampilan serta persiapan mental untuk kinerja olahraga puncak (Adi, 2016).

Latihan keterampilan psikologis dalam olahraga sangat penting dilakukan untuk menunjang prestasi seorang peserta didik. Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang peserta didik berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik, dan taktik. latihan mental berdampak pada performa dan kinerja atlet yang dalam mengikuti kompetisi olahraga (Adi, 2016).

Latihan mental yang baik untuk meningkatkan ketahanan mental peserta didik dilakukan dalam proses latihan yang sistematis, kontinyu, dan berkesinambungan. Komarudin (2017) menyatakan latihan keterampilan mental merupakan sebuah pendekatan edukatif di mana kemampuan mental dipandang sebagai suatu hal yang bisa dipelajari.

Pelatihan mental harus dianggap sebagai bagian penting dari persiapan atlet untuk menuntut jadwal praktek dan kompetisi sebagai bahan latihan fisik (Adi,

2016). Atlet yang sukses adalah orang yang sangat termotivasi, fokus dan percaya diri. Sikap ini meningkatkan kemungkinan mereka akan mencapai kemampuan untuk mengendalikan fokus dan emosi kita menjadi kekuatan positif dalam mencapai kinerja puncak. Termasuk dalam pelatihan mental adalah memperoleh kemampuan untuk mengendalikan fokus dan emosi kita menjadi kekuatan positif dalam mencapai kinerja yang optimal dalam kondisi stress yang tinggi (Adi, 2016).

Dimiyati (2018) menyatakan latihan mental dapat meningkatkan keberhasilan olahragawan dalam olahraga. Sehingga dapat disimpulkan dari beberapa pendapat ahli di atas, latihan mental sangat penting dalam membantu individu dalam meningkatkan keberhasilannya latihan psikologi juga membantu individu memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik, mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, serta membangun rasa percaya diri yang sehat.

Dari uraian di atas latihan psikologis adalah proses sistematis yang melibatkan pengembangan keterampilan mental, emosional, dan perilaku untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Dalam hakikatnya, latihan psikologis membantu individu memahami diri sendiri, mengelola stres, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan mencapai potensi penuh dalam kehidupan mereka. Kesimpulannya, latihan psikologis merupakan perjalanan menuju pemahaman diri dan pertumbuhan pribadi yang dapat memberikan dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan.

## **5. Hakikat *Imagery***

### **a. Pengertian *Imagery***

Pengembangan keterampilan psikologis merupakan hal yang sama pentingnya dengan pengembangan kemampuan fisik, teknik dan taktik (F. Hidayat et al., 2019). Peneliti dalam bidang olahraga memusatkan perhatian faktor psikologi yang terlibat dalam olahraga dan kesehatan, mengembangkan strategi untuk mendorong orang yang kurang bergerak, serta menilai efektivitas olahraga sebagai pengobatan untuk depresi. Bidang ini disebut sebagai psikologi olahraga dan latihan (Weinberg & Gould, 2018).

Komarudin (2017) mendefinisikan *imagery* sebagai pembentuk atau pengulangan pengalaman yang melibatkan banyak pancaindra dan sebagai ketiadaan stimulus eksternal. Selain itu Dimyati (2018) menyatakan latihan *imagery* telah banyak dilakukan oleh atlet-atlet top dunia dari berbagai cabang olahraga dan hasilnya sangat positif dalam meningkatkan kinerja gerak cabang olahraga yang digeluti. Dalam pelaksanaan latihan mental, berbagai macam jenis metode latihan salah satunya metode *imagery*.

*Imagery* merupakan salah satu cara atau simulasi yang terjadi dalam otak yang menyebabkan individu dapat membentuk gambaran-gambaran dalam otaknya (Mardhika & Dimyati, 2015). Tangkudung & Mylsidayu (2017) menyatakan bahwa *imagery* adalah membayangkan/menggambarkan/mengingat/memunculkan kembali obyek dan peristiwa/pengalaman keterampilan yang benar di dalam pikiran.



Sedangkan menurut Hidayat (2020) *Imagery* adalah teknik yang digunakan untuk mengkonstruksikan penampilan sebagaimana diinginkan atau diharapkan, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Menurut Novriansyah (2019) *imagery* merupakan pembentukan atau pengulangan pengalaman secara sadar membentuk, melihat dan melibatkan indra, sehingga hal tersebut mempunyai peran yang sangat membantu untuk meningkatkan performa seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga.

Pendapat Akbar (2019) *Imagery* merupakan sebuah latihan membayangkan suatu gerakan atau situasi tertentu baik yang pernah dilakukan ataupun belum pernah melakukannya dengan melibatkan seluruh panca indera. Manfaat dari yang latihan *imagery*, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru: memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna dan meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi berbagai permasalahan (Akbar, 2019).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan *imagery* adalah proses mental yang melibatkan penciptaan gambar-gambar mental yang hidup dan realistis dalam pikiran seseorang. Ini merupakan alat yang kuat untuk mempersiapkan diri secara mental, meningkatkan konsentrasi, dan membangun kepercayaan diri dalam berbagai aspek kehidupan.

#### **b. Manfaat *Imagery***

Latihan *imagery* yang baik akan memberikan banyak manfaat kepada peserta didik. Manfaatnya yaitu meningkatkan konsentrasi, rasa keyakinan diri,

mengendalikan respon emosional, memperbaiki latihan keterampilan, mengembangkan strategi, mengatasi rasa sakit, mengatasasi masalah gerak dan persiapan ketika kompetisi (Weinberg & Gould, 2011). *Imagery* atau visualisasi merupakan bentuk kreasi mental yang dilakukan secara sadar dan disengaja dan bertujuan untuk membentuk persepsi sesuatu dengan jalan membentuk imaji kreatif di dalam benak seseorang (Fanning, 1988).

Shone (1984) mengemukakan bahwa imaji yang muncul di dalam proses visualisasi merupakan hal yang amat penting karena imaji tersebut memberi pengaruh tidak hanya pada psikis tetapi juga pada ketubuhan seseorang. Komarudin (2017) “latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik”

*Imagery* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet, salah satunya untuk penguasaan keterampilan gerak dalam olahraga, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, mempersiapkan untuk tampil percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan juga dapat mengendalikan gejala-gejala psikologis, konsentrasi, bahkan sangat bermanfaat untuk mempercepat pemulihan dari cedera yang dialami oleh atlet (Hidayat, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan *imagery* efektif untuk meningkatkan performa, meskipun pengaruhnya bersifat tidak langsung. Hasil penelitian menemukan bahwa *imagery* secara konsisten berhasil meningkatkan *self-efficacy*, dan akhirnya meningkatkan performa (Howe, 1991).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan *imagery* memberikan berbagai manfaat, termasuk peningkatan kinerja, peningkatan konsentrasi, peningkatan kepercayaan diri, perbaikan keterampilan motorik, pengelolaan stres, dan peningkatan kreativitas. Dengan melibatkan pikiran secara intensif dalam pengalaman mental yang realistis, *imagery* menjadi alat yang kuat untuk mengoptimalkan potensi individu.

**c. *Internal Imagery***

Peserta didik dapat menggunakan *internal imagery* untuk memvisualisasikan gerakan yang tepat dan memperbaiki keterampilan mereka. Dalam psikologi, *internal imagery* sering digunakan dalam terapi untuk membantu individu mengatasi kecemasan atau memperbaiki kesejahteraan mental mereka. Menurut Lubis & Permadi (2020) *internal imagery* adalah ketika seseorang berimajinasi seakan nyata melakukan suatu keterampilan. Sedangkan menurut Dimiyati (2018) *internal imagery* seorang individu atlet membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi (orang pertama).

Reliani (2015) menyatakan *internal imagery* merupakan suatu teknik atau cara yang dapat mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan sehingga dapat mengurangi kecemasan yang terjadi. Pelatihan *internal imagery* adalah kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan dalam waktu yang singkat, dengan cara terencana dan sistematis serta terorganisir untuk mencapai penguasaan pengetahuan dan ketrampilan dalam *internal imagery*, yakni menciptakan kesan

dalam pikiran untuk berimajinasi membayangkan sesuatu hal yang nyaman dan menyenangkan dalam mencapai ketenangan yaitu dengan *imagery* yang menyenangkan, *imagery* keadaan fisiologis, latihan mental dan peninjauan diri (Novriansyah, 2019).

*Internal imagery* dapat dilakukan dalam 3 metode yaitu: 1). *Scripted internal imagery* yaitu dengan cara memberikan narasi dalam *imagery* dan peserta mendengarkan dan mengikuti instruksi yang diberikan dalam suasana hening. 2). *Imagery* dan menggambar yaitu dengan cara memberikan teori visual yang dapat digunakan peserta sebagai referensi. 3). *Spontaneously generated imagery* yaitu dengan cara percakapan yang mengalir antara fasilitator dengan peserta dan peserta secara tidak sadar memproduksi berbagai perumpamaan serta menangkap esensi dari pengalaman. (Hall E., Hall, C., Stradling., & Young, D, 2006).

Dari pendapat yang dipaparkan diatas, disimpulkan bahwa *internal imagery* adalah kemampuan untuk membayangkan atau memvisualisasikan gambar secara mental tanpa melihat objek secara nyata di depan mata. *Internal imagery* dapat melibatkan penggunaan indra lainnya, seperti pengalaman pendengaran atau sentuhan, tetapi dalam konteks ini, peneliti fokus pada gambaran visual.

#### **d. *Eksternal Imagery***

*Eksternal imagery* adalah pengalaman visual atau gambaran yang terjadi ketika kita melihat objek atau situasi secara langsung dengan mata kita. Ini adalah persepsi visual yang timbul dari stimulus yang hadir di lingkungan eksternal kita. Misalnya, ketika kita melihat bunga yang indah di taman, pengalaman visual

yang kita alami adalah contoh dari *eksternal imagery*. *Eksternal imagery* adalah proses dimana seseorang membayangkan melihat dirinya melakukan tindakan dari posisi pengamat atau seolah-olah menonton dirinya di televisi (Callow & Waters, 2005). Selanjutnya menurut Callow dan Roberts (2012) *eksternal imagery* akan lebih unggul dalam tugas-tugas yang diarahkan.

Komarudin (2017) apabila atlet melakukan latihan *imagery* secara otomatis atlet melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya dalam rekaman video. Sependapat dengan pernyataan tersebut menurut Astra (2019) model *imagery external* membutuhkan stimulus dari luar berupa video atau gambar. Latihan *eksternal imagery* merupakan suatu latihan mental yang mana seseorang menjadi sebagai pengamat dalam proses visualisasi.

Dalam proses tersebut pengamat dibantu oleh pihak ketiga atau melalui pemberian stimulus berupa penayangan video mengenai teknik gerakan yang dilatihkan (Novriansyah, 2019). *Eksternal imagery* adalah ketika seseorang dapat melihat dirinya sendiri melalui media di luar dirinya seperti melihat dari video/alat rekam (Lubis & Permadi, 2020).

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *eksternal imagery* merupakan suatu latihan mental yang mana seseorang menjadi sebagai pengamat dalam proses visualisasi. Dalam proses tersebut pengamat dibantu oleh pihak ketiga atau melalui pemberian stimulus berupa penayangan video mengenai teknik gerakan yang dilatihkan.

**e. Pelaksanaan Latihan *Imagery***

Weinberg & Gould, (2011) menyatakan waktu yang dibutuhkan untuk latihan mental bervariasi antara 10-15 menit untuk awal, dilakukan 3-5 kali perminggu dalam sesi latihan. Latihan mental yang ideal dilakukan selama atlet masih berlatih olahraga. Weinberg & Gould (2011) menyatakan program latihan mental *imagery* akan dilakukan sebanyak enam kali pertemuan dimana setiap minggunya dilakukan sebanyak dua kali. Cox (2011) juga menyatakan pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dan dapat dilakukan sebanyak lima sampai enam kali pertemuan.

Latihan mental *imagery* akan lebih baik jika dilakukan hampir setiap saat menjelang dan sesudah latihan atau menjelang dan sesudah pertandingan. Satiadarma (2000) menyatakan pada periode latihan maupun pertandingan baik, sebelum dan sesudah, latihan *imagery* dapat dilakukan lebih kurang selama 10 menit. Selain itu juga Weinberg & Gould (2011) menyatakan latihan mental *imagery* berlangsung selama 10 menit hal ini dikarenakan atlet akan sulit berkonsentrasi jika waktu yang diberikan pelatih mental lebih dari 10 menit.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan latihan *imagery* melibatkan menciptakan lingkungan yang tenang, menetapkan tujuan yang jelas, rileksasi tubuh dan pikiran, membayangkan detail dengan jelas, menggunakan semua panca indera, mengaktifkan emosi yang positif, latihan secara teratur, dan melakukan evaluasi dan koreksi.

## **6. Hakikat Keyakinan Diri**

*Self-Efficacy* dipahami sebagai persepsi seseorang tentang kemampuan untuk merencanakan dan melakukan tugas-tugas tertentu (Gamboa et al., 2021). Efikasi diri merupakan keyakinan untuk melakukan tugas dan menjadi penentu dalam perkembangan individu (Muhammad et al., 2023). Sedangkan menurut Manoharan et al., (2022) efikasi yang rendah diakibatkan karena peserta didik merasa tidak layak dan meragukan kompetensinya. Ghufroon & S, (2014) menyatakan bahwa keyakinan diri adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri merupakan perasaan seseorang mengenai kemampuan dirinya untuk membentuk perilaku yang relevan dalam situasi – situasi yang tidak terduga sehingga akan menimbulkan stres.

### **a. Sumber Keyakinan Diri**

Alwisol (2019) mengatakan bahwa ada empat sumber dari *self-efficacy* yakni: Pengalaman Kinerja, Model Sosial, Persuasi social, Keadaan emosi. Menurut Bandura (1997) ada empat sumber utama yang mempengaruhi *self- efficacy* yakni: Pengalaman Kinerja, Model Sosial, Persuasi social, Keadaan emosi. Menurut Bandura (1997) ada empat sumber utama yang mempengaruhi *Self-Efficacy* (keyakinan diri) seseorang yaitu:

1. Pengalaman keberhasilan seseorang dalam menghadapi tugas tertentu pada waktu sebelumnya. Apabila seseorang pernah mengalami keberhasilan dimasa lalu maka semakin tinggi pula *Self-Efficacy*

sebaliknya apabila seseorang mengalami kegagalan dimasa lalu maka semakin rendah pula *Self-Efficacy* orang tersebut.

1. Pengalaman orang lain. Individu yang melihat orang lain berhasil dalam melakukan aktifitas yang sama dan memiliki kemampuan yang sebanding dapat meningkatkan *Self-Efficacy*-nya, sebaliknya jika orang yang dilihat gagal maka *Self-Efficacy* individu tersebut menurun.
2. Pengalaman orang lain. Individu yang melihat orang lain berhasil. Persuasi verbal, yaitu informasi tentang kemampuan seseorang yang disampaikan secara verbal oleh orang yang berpengaruh sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu untuk mencapai apa yang diinginkan.
3. Kondisi fisiologis yaitu keadaan fisik (sakit, rasa lelah dan lain-lain) dan kondisi emosional (suasana hati, stress dan lain-lain). Keadaan yang menekan tersebut dapat mempengaruhi keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas. Jika ada hal negatif, seperti lelah, kurang sehat, cemas, atau tertekan, akan mengurangi tingkat *self-Efficacy* seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas, keyakinan diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor dari luar diri atlet seperti tekanan dari penonton dan dari dalam diri seseorang itu sendiri seperti kurangnya keyakinan pada diri untuk percaya akan melakukan tugas tersebut dengan baik sehingga keyakinan diri seseorang berdasarkan ada dari faktor tersebut.



## **7. Hakikat Kecemasan**

### **a. Definisi Kecemasan**

Setiap orang yang normal pasti pernah mengalami kecemasan atau *anxiety*. Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017) *anxiety* adalah salah satu gejala mental yang identik dengan perasaan negatif. Menurut Kalkan & Yucel, (2017) Kecemasan didefinisikan sebagai antisipasi bahaya masa depan atau kesialan seseorang, disertai dengan emosi negatif yang kuat dan gejala stres. Sedangkan menurut Özen G (2018) kecemasan adalah reaksi yang salah satu menampilkan di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan. Viera dalam Verardi et al., (2016) kecemasan adalah emosi yang dipicu oleh stres dari kondisi internal dan eksternalnya.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, kecemasan dapat mempengaruhi peserta didik dengan berbagai cara, seperti ketakutan akan penampilan buruk, tekanan untuk mencapai hasil tertentu, perasaan tidak aman tentang kemampuan mereka, dan kekhawatiran tentang evaluasi orang lain terhadap mereka. Kecemasan olahraga dapat memengaruhi konsentrasi, fokus, dan kinerja peserta didik, dan dapat menjadi tantangan yang signifikan dalam mencapai potensi penuh mereka.

### **b. Hubungan Kecemasan Dengan Olahraga**

Salah satu kondisi emosional yang mempengaruhi performa peserta didik adalah kecemasan. Jannah (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh situasi yang dianggap

mengancam. Pada lingkup olahraga, situasi ancaman yang dimaksud dapat berupa tekanan yang diarahkan pada diri individu untuk menampilkan performa terbaik.

Menurut Çutuk et al., (2017) selain kapasitas fisik banyak atlet top terungkap bahwa dimensi psikologis tidak bisa diabaikan untuk meningkatkan prestasi. ketika diperhitungkan bahwa psikologi memiliki banyak kompetensi seperti motivasi, fokus, penetapan tujuan, dan manajemen kecemasan. Lane dalam Komarudin (2017) menyatakan bahwa orang yang mengalami kecemasan tingkat tinggi tanpa dibarengi rasa percaya diri mungkin akan mengalami penurunan performa.

Selanjutnya menurut Harsono (2017) salah satu faktor yang bisa mempengaruhi *peak performance* atlet adalah yang berhubungan dengan keadaan atlet, yaitu kecemasan (*anxiety*) bertanding; takut cedera, takut sah, takut kalah, dan sebagainya. Gunarsa (2008) menjelaskan bahwa kecemasan mempengaruhi performa melalui dua hal, yakni fisik (seperti mudah berkeringat, jantung berdegup lebih cepat, otot-otot terasa kaku dan tegang, serta pernapasan tidak teratur) dan psikologis (misalnya sering gelisah, mudah emosi, dan konsentrasinya terganggu).

Lebih lanjut menurut Jannah (2017) kondisi fisik dan psikologis yang tidak prima akibat kecemasan yang atlet rasakan dapat menjadi stimulus internal atlet yang dapat menghambat konsentrasinya. Kecemasan juga berhubungan dengan pukulan *gate-in* pada olahraga *woodball*. Adapun hubungan antara tingkat kecemasan saat melakukan *free throw* pada olahraga bola basket dan hubungan tingkat kecemasan saat melakukan *penalty* pada olahraga sepakbola dan futsal (Rahayu & Sultoni, 2017).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, di dunia olahraga kecemasan sering kali menjadi peristiwa yang mengiringi perjuangan peserta didik yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Saat persaingan meningkat dan harapan bertambah, kecemasan bisa menjadi teman atau musuh bagi kinerja peserta didik tersebut. Kecemasan dan olahraga memiliki hubungan yang kompleks, dan setiap peserta didik meresponsnya dengan cara yang berbeda. Mengenali pentingnya aspek psikologis dalam olahraga adalah langkah pertama menuju pencapaian potensi penuh dan keseimbangan mental dalam berolahraga.

### **c. Gejala Kecemasan**

Efek kecemasan pada kinerja atletik telah menjadi target utama studi dalam psikologi olahraga baru-baru ini. Setiap gangguan kecemasan memiliki gejala yang berbeda, tetapi mereka mengelompokkan ketakutan dan ketakutan yang tidak masuk akal dan berlebihan (Zambrano et al., 2016). Kemudian pendapat selanjutnya menurut Lipschitz et al., (2018) kecemasan adalah bentuk penyakit mental yang paling umum di Amerika Serikat. Individu dengan gangguan kecemasan mengalami gangguan kualitas hidup dan fungsi pendidikan dan pekerjaan, serta peningkatan risiko komoditas medis.

Komarudin (2017) menjelaskan bahwa gejala-gejala kecemasan secara fisik diantaranya adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, terjadinya peregangan otot-otot leher, pundak, perut terlebih lagipada otot-otot ekstremitas, terjadi perubahan irama pernafasan, terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang. Sedangkan secara psikis yaitu gangguan

pada perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi, tidak ada motivasi.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, gejala kecemasan adalah respons alami tubuh terhadap stres atau ketegangan. Secara singkat, gejala kecemasan dapat mencakup ketegangan otot, perasaan cemas dan gelisah, detak jantung meningkat, keringat berlebihan, gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, dan ketakutan yang berlebihan. Gejala ini dapat berpengaruh pada fisik dan emosi seseorang, dan bervariasi intensitasnya dari individu ke individu.

#### **d. Cara Mengatasi Kecemasan**

Latihan relaksasi sangat efektif diberikan kepada atlet yang berada dalam keadaan tegang (*stress*). Ketegangan yang dimiliki oleh atlet secara berlebihan yang melebihi batas normal atau batas ambang stres, atlet akan mengalami perasaan cemas (*anxiety*) (Komarudin, 2017). Sumber yang baik yang dapat dikombinasikan dengan teknik relaksasi dan *psyching up* adalah apa yang disebut “*pra task music*” (Karageorghis et al., 2012). Mendengarkan musik sebelum berlatih mungkin memiliki stimulasi atau efek (Terry et al., 2006). Peserta didik dapat memilih musik yang paling sesuai dengan tujuan mereka, relaksasi atau meningkatkan energi.

Penelitian tentang teknik relaksasi dan *psyching up* yang dilakukan oleh *Brazilian Olympic Committee (BOC)*. Terbukti telah membantu atlet mengelola tingkat *anxiety* dan *arousal*, karenanya meningkatkan *performance* mereka. Dalam penelitian Fortes et al., (2016) yang berjudul “*Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers?*”, video perenang yang telah mencapai keberhasilan dalam kejuaraan-kejuaraan digunakan setiap sesi latihan

mental untuk memfasilitasi kemampuan imajinatif atlet.

Dari hasil penelitian ini terbukti bahwa hal ini membuat individu percaya diri dan mengurangi tingkat kecemasannya. Artinya selain musik, dan relaksasi, memperlihatkan video kepada perenang dapat mengurangi kecemasan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis.

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan Putri et al., (2021) dengan judul “Pengaruh *Imagery Training* Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Atlet Perempuan Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu”. Hasil penelitian menunjukkan *imagery training* berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter atlet Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu, dibuktikan setelah dilakukan uji t, didapatkan hasil data dari t hitung =  $5.206 > t \text{ tabel} = 1.685$  dengan kenaikan presentase 77 %.
2. Penelitian Eko Nopiyanto et al., (2022) dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Kepercayaan Diri Atlet”. Hasil analisis uji-t bahwa t hitung =  $9,132 > t \text{ tabel } 2,093$ . Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 45%, sedangkan hasil *post-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri atlet dengan presentase sebesar 60%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan mental *imagery* terhadap kepercayaan diri.

Novelty atau kebaruan dari penelitian sebelumnya dengan penelitian tentang pengaruh latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMA ini adalah studi sebelumnya mungkin telah meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan peserta didik dalam ekstrakurikuler renang, tetapi penelitian ini memberikan perhatian khusus pada latihan *imagery* dan keyakinan diri sebagai faktor utama yang diteliti dalam mengatasi kecemasan.

Lalu penelitian ini difokuskan pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMA. Konteks ini penting karena remaja di sekolah menengah sering menghadapi tekanan dan tantangan yang unik, dan penelitian ini akan memberikan wawasan khusus tentang bagaimana *imagery* dan keyakinan diri dapat membantu mereka mengatasi kecemasan dalam lingkungan ekstrakurikuler.

Terakhir hasil dari penelitian ini dapat memiliki implikasi yang luas untuk ekstrakurikuler olahraga lainnya di sekolah menengah. Jika teknik *imagery* dan keyakinan diri terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa di ekstrakurikuler renang, pendekatan ini dapat diterapkan dalam program olahraga lainnya untuk membantu peserta didik mencapai prestasi yang lebih baik dan merasa lebih percaya diri dalam aktivitas ekstrakurikuler.

### **C. Kerangka Berpikir**

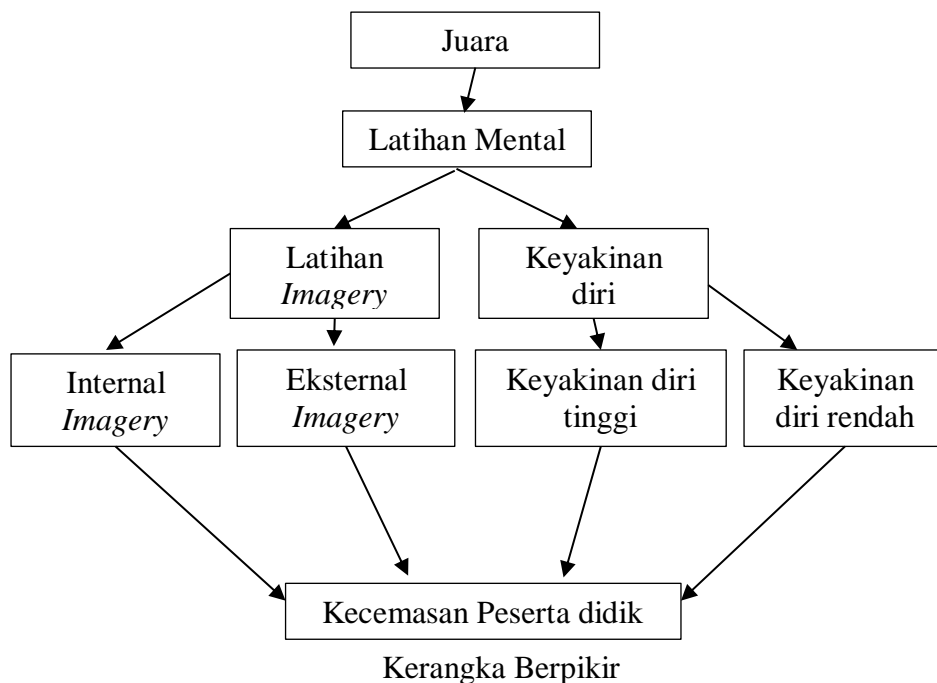
Latihan *imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu peserta didik dalam menguasai suatu teknik. Setiap peserta didik yang melakukan latihan *imagery* biasanya akan membayangkan dirinya menjadi seseorang yang lebih baik

lagi dalam melakukan teknik yang ingin di kuasai. Latihan *imagery* sendiri terbagi menjadi dua bagian yaitu latihan internal *imagery* dan latihan eksternal *imagery*.

Interaksi antara metode latihan *imagery* dan keyakinan diri dapat dilihat dari fungsi dan kegunaan dari setiap metode serta faktor lain yaitu keyakinan diri, dalam hal ini metode latihan yang digunakan yaitu metode latihan internal *imagery*, metode latihan eksternal *imagery* serta pembagian dalam penelitian ini keyakinan diri yaitu keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah.

Metode internal *imagery* dan eksternal *imagery* mempunyai tujuan yang sama dalam penelitian ini yaitu untuk menurunkan tingkat kecemasan tertentu, meskipun metode ini mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Proses pelaksanaan setiap metode yang berbeda dengan tujuan yang sama maka diduga metode tersebut memiliki interaksi.

Metode latihan internal *imagery* akan cocok dengan sampel yang memiliki keyakinan diri rendah, hal ini dikarenakan internal *imagery* membayangkan keberhasilan secara berurutan atau tepatnya memvisualisasikan gerakan tubuh dan suasana renang yang seharusnya terjadi, sehingga dapat menciptakan kondisi yang optimal sedangkan bagi sampel yang memiliki keyakinan diri tinggi akan lebih cocok dengan latihan *eksternal imagery* dalam meningkatkan kinerja yang optimal dalam melakukan pembelajaran renang.



**Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode *internal imagery* dan *eksternal imagery* terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang.



3. Terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang dapat diartikan sebagai penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali, metode penelitian eksperimen adalah penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang mencari pengaruh variabel bebas dan terikat dengan rancangan faktorial 2x2. Menurut Sugiyono (2018) faktorial merupakan modifikasi dari design *true experimental* yaitu dengan memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel independen) terhadap hasil (variabel dependen).

Sudjana (2009: 49) menyatakan eksperimen faktorial adalah desain yang dapat memberikan perlakuan/manipulasi dua variabel bebas atau lebih pada waktu yang bersamaan untuk melihat efek masing-masing variabel bebas, secara terpisah dan bersamaan terhadap variabel terikat dan efek- efek yang terjadi akibat adanya interaksi beberapa variabel.

Perlakuan dalam penelitian ini yaitu perlakuan dengan latihan *imagery* dan latihan keyakinan diri. Hasil perlakuan tersebut untuk mencari hasil kecemasan peserta didik pada saat ekstrakurikuler renang. Selanjutnya, desain penelitian yang dilakukan peneliti diuraikan lebih rinci dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1**  
Rancangan Penelitian 2 x 2 Faktorial

<div style="text-align: center;">           Variabel Atributif (B)            Variabel Manipulatif (A)         </div>	Keyakinan diri tinggi (B1)	Keyakinan diri rendah (B2)
<i>Internal imagery</i> (A1)	A1B1	A1B2
<i>Eksternal imagery</i> (A2)	A2B1	A2B2

Keterangan :

A1 : Kelompok yang diberikan *internal imagery*.

A2 : Kelompok yang diberikan *eksternal imagery*.

B1 : Kelompok dengan latihan keyakinan diri tinggi.

B2 : Kelompok dengan latihan keyakinan diri rendah.

A1 B1 : Kelompok yang latihan *internal imagery* dengan latihan keyakinan diri tinggi.

A2 B1 : Kelompok yang latihan *eksternal imagery* dengan latihan keyakinan diri tinggi.

A1 B2 : Kelompok yang latihan *internal imagery* dengan latihan keyakinan diri rendah.

A2 B2 : Kelompok yang latihan *eksternal imagery* dengan latihan keyakinan diri rendah.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat**

Penelitian ini dilakukan di kolam renang intan, Kota Bengkulu.

### **2. Waktu Penelitian**

Dilaksanakan pada 18 Agustus - 10 september 2023.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2018) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler renang pada SMA N 7 dan SMA N 2 Kota Bengkulu yang berjumlah 40 orang.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2018). Sedangkan menurut Arikunto (2010) sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti Pada penelitian ini untuk memperoleh jumlah sampel (*sample size*) akan dilakukan pengambilan ukuran sampel dengan menggunakan rumus dari Slovin (Sujarweni, 2015). Perhitungan dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n : Ukuran sampel

N : Ukuran populasi

e : Kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan sampel yang didapat ditolerir {e=0,05 (5%)}

$$n = \frac{42}{1 + (42(0,05)^2)}$$

$$n = \frac{42}{1 + 0,105}$$

$$n = \frac{42}{1.105} \text{ (dibulatkan menjadi 38)}$$

Berdasarkan perhitungan di atas, ukuran sampel minimal yang digunakan dalam penelitian ini  $\alpha = 0,05$  dan derajat kepercayaan 95% serta tingkat *error* 5% adalah 38 orang, akan tetapi untuk mengantisipasi jika dalam pelaksanaan penelitian ada sampel yang mengundurkan diri maupun hal-hal yang lain maka jumlah sampel ditambahkan 2 orang, sehingga sampel total dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive sampling*. Dari total sampel yang digunakan sebanyak 40 orang, dibagi menjadi 2 kelompok dengan hasil tinggi dan rendah berdasarkan hasil tes dari variabel atributif (20 orang dengan hasil tes tinggi dan 20 orang dengan hasil tes rendah)

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu peserta didik yang berjenis kelamin laki-laki. Adapun alasan mengapa hanya mengambil jenis kelamin laki-laki yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu:

- a. Peneliti ingin menguji dampak atau variabel tertentu pada kelompok spesifik.
- b. Ada situasi tertentu di mana gender atau jenis kelamin dapat mempengaruhi reaksi, perilaku, atau persepsi individu terhadap suatu fenomena.
- c. Perbedaan biologis jenis kelamin bisa menyebabkan variasi yang signifikan dalam hasil. Dengan membatasi sampel pada satu jenis kelamin, penelitian ini dapat mengurangi potensi variasi yang disebabkan oleh faktor gender.

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel variabel bebas (*independent*) manipulatif yaitu *internal imagery* dan *eksternal imagery*, sedangkan sebagai variabel bebas atributif terdiri atas keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah. Kemudian variabel terikat (*dependent*) adalah kecemasan. Penjelasan tentang variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Internal *imagery* adalah metode yang dilakukan dengan cara memandu peserta didik dalam melakukan pencitraan atau penggambaran dengan cara relaksasi yang menghasilkan efek fisik mengenai hal yang akan dilakukan.
2. Eksternal *imagery* adalah metode *imagery* dengan cara melihat video atau gambar dan kemudian peserta didik membayangkan dirinya menjadi gambar atau video yang ditampilkan tersebut.

3. Keyakinan diri tinggi adalah keyakinan seseorang dengan kemampuan dan keahlian yang dimilikinya berada sama atau di atas rata – rata. Pada penelitian ini peneliti menggunakan angket untuk mengukur tingkat keyakinan diri yang dimiliki peserta didik.
4. Keyakinan diri rendah adalah keyakinan diri yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya yang dirasa masih kurang dan menyebabkan terjadinya penurunan performa. Pada penelitian ini peneliti menggunakan angket untuk mengukur tingkat keyakinan diri yang dimiliki peserta didik.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian**

##### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2015: 224). Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket keyakinan diri untuk mengukur keyakinan diri serta kecemasan peserta didik menggunakan angket kecemasan peserta didik yang dilakukan pada tes awal (*pre-test*) dan setelah mendapatkan hasil *pre-test* itu peserta didik akan mendapatkan treatment berupa latihan *internal imagery* dan eksternal *imagery*, setelah diberi *treatment* pada akhir pertemuan peserta didik akan diberi tes akhir (*post-test*).

## **2. Instrumen Penelitian**

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2015: 148). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

### **a. Keyakinan Diri**

Memperoleh data keyakinan diri dilakukan dengan menggunakan angket keyakinan diri sebagai berikut:

- 1) Tujuan dan sasaran: Angket keyakinan diri bertujuan untuk mengukur tingkat keyakinan diri. Sasaran tes ini adalah anak laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler renang
- 2) Perlengkapan: Kertas angket, alat tulis
- 3) Pelaksanaan:
  - a) Responden duduk dengan tenang dan nyaman agar dapat fokus saat mengisi angket.
  - b) Tester memberikan penjelasan tentang tujuan dan tata cara pengisian angket, dengan begitu responden dapat memahaminya dan tidak asal saat mengisi kuesionernya.
  - c) Responden mengisi angket
  - d) Penilaian: Penilaian pada pernyataan pada kuesioner yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju

Kemudian pasca responden selesai mengisi kuesioner, nilai tiap pernyataan dijumlahkan dengan skor minimal 10 dan skor maksimal 40.



## **b. Kecemasan diri**

Memperoleh data kecemasan diri dilakukan dengan menggunakan angket kecemasan diri sebagai berikut:

- 1) Tujuan dan sasaran: Angket kecemasan diri bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan diri. Sasaran tes ini adalah anak laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler renang
- 2) Perlengkapan: Kertas angket, alat tulis
- 3) Pelaksanaan:
  - a) Responden duduk dengan tenang dan nyaman agar dapat fokus saat mengisi angket.
  - b) Tester memberikan penjelasan tentang tujuan dan tata cara pengisian angket, dengan begitu responden dapat memahaminya dan tidak asal saat mengisi kuesionernya.
  - c) Responden mengisi angket
  - d) Penilaian: Penilaian pada pernyataan pada kuesioner Masing masing item mempunyai 4 kemungkinan jawaban diantaranya yaitu 0= tidak sama sekali, 1= ringan, 2= sedang, 3= parah. Kemudian pasca responden selesai mengisi kuesioner, nilai tiap pernyataan dijumlahkan dengan skor minimal 0 dan skor maksimal 63

**Tabel 2**  
Data Normatif kecemasan diri *Beck Anxiety Inventory*

No.	Norma	skor
1	Sangat ringan	0-7
2	Ringan	8-15
3	Sedang	16-25
4	Berat	26-63

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Validitas instrumen**

Sugiyono (2015) mengatakan instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya dapat diukur. Instrumen keyakinan diri pada penelitian ini menggunakan angket *Generalized Self-Efficacy Scale (GSES)*, *GSES* bersifat unidimensional, valid dan reliabel pada berbagai populasi penelitian dan pada budaya yang berbeda (Schwarzer et al., 1995). Sedangkan instrumen untuk kecemasan diri pada penelitian ini menggunakan angket *Beck Anxiety Inventory (BAI)*, dengan nilai validitas sebesar 0,51 (Widiastuti, 2015: 109).

### **2. Reliabilitas Instrumen**

Reliabilitas sebenarnya merupakan alat untuk mengukur kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau struktur (Hutabarat et al., 2023). Uji reliabilitas adalah pengujian untuk mengetahui kelayakan suatu kuesioner. Instrumen keyakinan diri pada penelitian ini menggunakan angket *Generalized*

*Self-Efficacy Scale (GSES)*, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,8 (Nurhasan, 2007). Sedangkan instrumen untuk kecemasan diri pada penelitian ini menggunakan angket *Beck Anxiety Inventory (BAI)*, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,92 (Widiastuti, 2015: 109).

## **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program *software SPSS version 23.0 for windows* yaitu dengan menggunakan ANOVA dua jalur (ANOVA two-way) pada taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan uji Tukey (Sudjana, 2002: 36). Sebelum sampai pada pemanfaatan ANOVA dua jalur (ANOVA *two-way*) perlu dilakukan uji prasyarat yaitu meliputi: (1) uji normalitas dan (2) uji homogenitas varian dan uji hipotesis.

## **2. Uji Prasyarat**

### **a. Uji Normalitas**

Teknik yang digunakan dalam uji normalitas adalah uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Uji normalitas data dapat dilakukan dengan menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, yaitu uji yang dapat digunakan untuk menguji asumsi normalitas data. Uji ini menguji hipotesis null bahwa data berasal dari populasi dengan distribusi normal. Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data. Hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketepatan pemilihan uji statistik yang akan digunakan. Karena uji statistik parametrik mensyaratkan data harus berdistribusi normal. Andai diperoleh data tidak berdistribusi normal, maka disarankan untuk menguji statistik nonparametrik (Ananda & Fadli, 2018: 150).

### **b. Uji Homogenitas**

Pengujian homogenitas variansi menggunakan uji *Levene Test*. Pengujian homogenitas dilakukan dalam rangka menguji kesamaan varians setiap kelompok data. Persyaratan uji homogenitas diperlukan untuk melakukan analisis inferensial dalam uji komparasi (Ananda & Fadli, 2018: 152).

### **3. Uji Hipotesis**

Menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANOVA dua jalur (ANOVA *two-way*) dan apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu uji Tukey, dengan menggunakan program *software SPSS version 23.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta didik yang diberikan latihan internal imagery dan eksternal imagery terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Kelompok latihan internal imagery memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok latihan eksternal imagery. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri tinggi lebih baik jika dibandingkan peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah. Ada interaksi yang signifikan antara latihan metode latihan imagery dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1-A1B2, (2) A1B2-A1B1, (3) A1B2-A2B1, (4) A1B2-A2B2, (5) A2B1-A1B2, (6) A2B2-A1B2. Secara lengkap akan disajikan sebagai berikut.

##### **1. Deskripsi Data Penelitian**

Data hasil penelitian ini adalah berupa data *pretest* dan *posttest* kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Data *pretest* dan *posttest* kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang disajikan pada tabel berikut ini.

**Tabel 3. Data *pretest* dan *posttest* kecemasan**

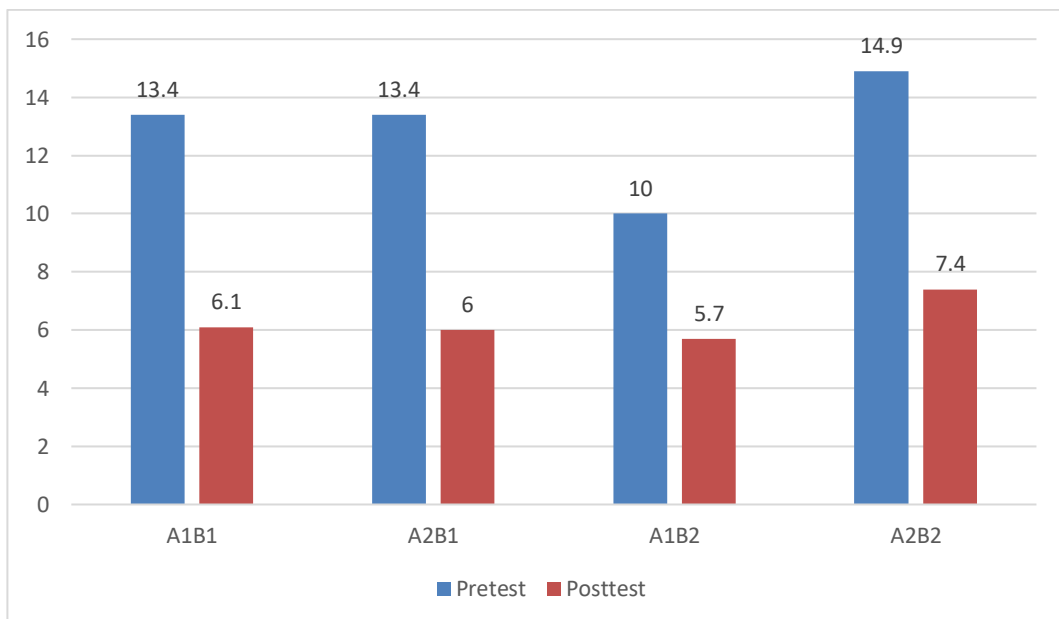
KEYAKINAN DIRI - TINGGI						
No	A1B1			A2B1		
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Selisih	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Selisih
1	12	6	6	20	12	8
2	6	1	5	13	4	9
3	27	20	7	17	10	7
4	24	14	10	5	0	5
5	17	8	9	11	3	8
6	7	0	7	20	11	9
7	14	4	10	20	10	10
8	13	5	8	14	7	7
9	8	2	6	6	1	5
10	8	1	7	8	2	6
<b>Mean</b>	<b>13.4</b>	<b>6.1</b>	<b>7.5</b>	<b>13.4</b>	<b>6</b>	<b>7.4</b>
KEYAKINAN DIRI - RENDAH						
No.	A1B2			A2B2		
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Selisih	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Selisih
1	15	10	5	15	5	10
2	4	0	4	21	14	7
3	12	5	7	8	2	6
4	14	10	4	10	3	7
5	9	6	3	14	9	5
6	11	8	3	17	8	9
7	14	8	6	10	4	6
8	9	5	4	9	1	8
9	6	3	3	24	16	8
10	6	2	4	21	12	9
<b>Mean</b>	<b>10</b>	<b>5.7</b>	<b>4.3</b>	<b>14.9</b>	<b>7.4</b>	<b>7.5</b>

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang disajikan pada tabel berikut ini.

**Tabel 4. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kecemasan**

Kelompok	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Pretest A1B1	6	27	13,40	6,89
Posttest A1B1	0	20	6,10	6,42
Pretest A2B1	5	20	13,40	5,81
Posttest A2B1	0	12	6,00	4,52
Pretest A1B2	4	15	10,00	3,83
Posttest A1B2	0	10	5,70	3,36
Pretest A2B2	8	24	14,90	5,70
Posttest A2B2	1	16	7,40	5,25

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data kecemasan disajikan pada Gambar 1 sebagai berikut.



**Gambar 2. Diagram Rata-rata Kecemasan**

**Keterangan:**

- A1B1: Kelompok yang latihan *internal imagery* dengan latihan keyakinan diri tinggi.
- A2B1: Kelompok yang latihan *eksternal imagery* dengan latihan keyakinan diri tinggi.
- A1B2: Kelompok yang latihan *internal imagery* dengan latihan keyakinan diri rendah.
- A2B2: Kelompok yang latihan *eksternal imagery* dengan latihan keyakinan diri rendah.

Berdasarkan gambar 2 di atas, menunjukkan bahwa data kecemasan kelompok A1B1 memiliki rata-rata *pre-test* sebesar 13,4 dan mengalami penurunan pada saat *post-test* sebesar 6,1. Pada kelompok A2B1 memiliki rata-rata *pre-test* sebesar 13,4 dan mengalami penurunan pada saat *post-test* sebesar 6. Kemudian pada kelompok A1B2 memiliki rata-rata *pre-test* sebesar 10 dan mengalami penurunan pada saat *post-test* sebesar 5,7. Selanjutnya kelompok A2B2 memiliki rata-rata *pre-test* sebesar 14,9 dan mengalami penurunan pada saat *post-test* sebesar 7,4.



## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 23.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

Kelompok	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest A1B1</i>	0.247	<b>Normal</b>
<i>Posttest A1B1</i>	0.062	<b>Normal</b>
<i>Pretest A2B1</i>	0.224	<b>Normal</b>
<i>Posttest A2B1</i>	0.219	<b>Normal</b>
<i>Pretest A1B2</i>	0.493	<b>Normal</b>
<i>Posttest A1B2</i>	0.670	<b>Normal</b>
<i>Pretest A2B2</i>	0.329	<b>Normal</b>
<i>Posttest A2B2</i>	0.469	<b>Normal</b>

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 4, menunjukkan bahwa semua data *pretest* dan *posttest* didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut.

**Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas**

	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.	Ket.
<i>Pre-test</i>	0.896	3	36	0,453	<b>Homogen</b>
<i>Post-test</i>	1.129	3	36	0,350	<b>Homogen</b>

Berdasarkan analisis statistik menggunakan *Levene Statistic* pada program SPSS 23, terlihat hasil *pretest* memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,398 > 0,05$ , sehingga dapat ditarik kesimpulannya kelompok data *pretest* memiliki varian yang homogen. Begitu juga dengan hasil *posttest* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,350 > 0,05$ , dengan demikian kelompok data *posttest* juga memiliki varian yang homogen.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis varians (ANAVA) dua jalur atau *anova two-way*. Adapun hasil analisis data dalam pengujian hipotesis ini yaitu:

- a. **Hipotesis perbedaan pengaruh antara latihan *internal imagery* dan *eksternal imagery* terhadap kecemasan peserta didik pada ekstrakurikuler renang.**

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada perbedaan pengaruh latihan *internal imagery* dan *eksternal imagery* terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 7 sebagai berikut

**Tabel 7.** Hasil uji *Two Way Anova* Latihan *Imagery*

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Model_Latihan	27.225	1	27.225	11.517	.002

Dari hasil uji *two-way anova* di atas dapat dilihat bahwa nilai F sebesar 11,517 dan nilai signifikansi p sebesar  $0,002 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak, dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta didik yang diberikan latihan *internal imagery* dan *eksternal imagery* terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Berdasarkan hasil data yang di analisis, kelompok latihan *internal imagery* terhadap kecemasan dengan memiliki nilai total rata-rata 5,80 lebih rendah dibandingkan dengan kelompok latihan *eksternal imagery* terhadap kecemasan dengan nilai total rata-rata 7,5.

**b. Hipotesis perbedaan pengaruh antara peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan pada ekstrakurikuler renang.**

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada perbedaan pengaruh antara peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan yang mengikuti ekstrakurikuler renang”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 8 sebagai berikut

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada perbedaan pengaruh antara peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan yang mengikuti ekstrakurikuler renang”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 8 sebagai berikut.

**Tabel 8.** Hasil uji *Two Way Anova* Kepercayaan Diri

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Keyakinan_Diri	21.025	1	21.025	8.894	.005

Dari hasil uji *two-way anova* di atas dapat dilihat bahwa nilai F sebesar 8,894 dan nilai signifikansi p sebesar  $0,005 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak, dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Berdasarkan hasil data yang di analisis, peserta didik yang memiliki kepercayaan diri tinggi dengan nilai rata-rata 7,35 lebih baik jika dibandingkan peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan nilai rata-rata 5,80.

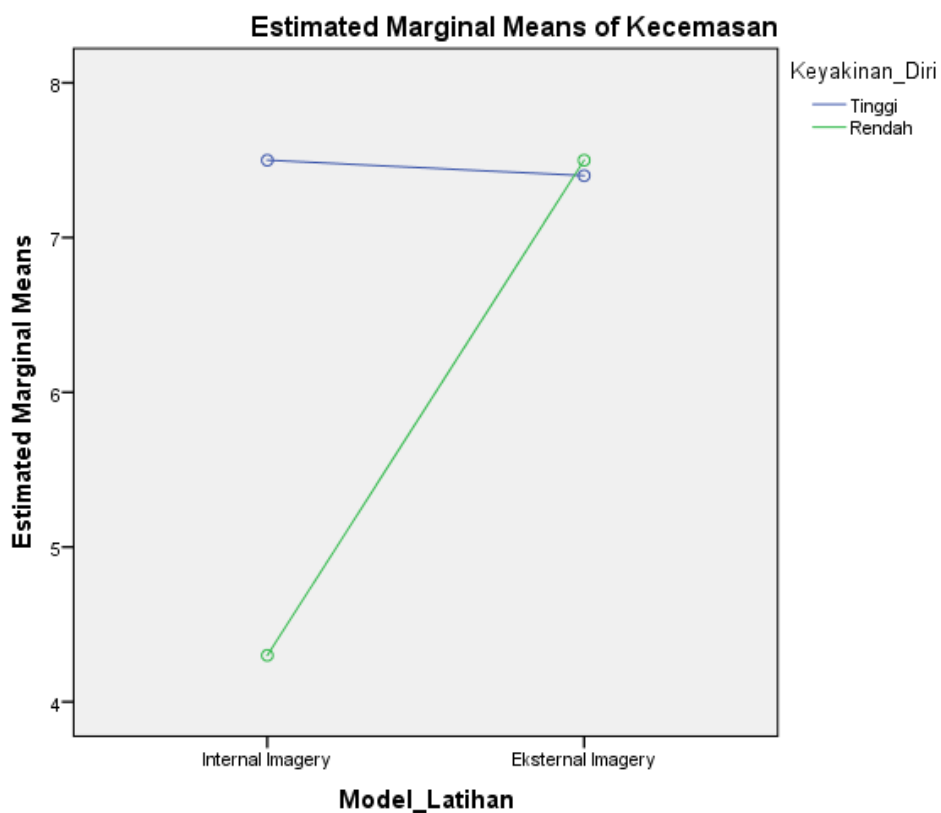
**c. Hipotesis interaksi antara metode latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik ekstrakurikuler renang**

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada perbedaan pengaruh antara latihan metode latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 9 sebagai berikut.

**Tabel 9. Hasil uji *Two Way Anova* Interaksi antara Latihan *Imagery* dan Kepercayaan Diri**

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Model_Latihan * Keyakinan_Diri	24.025	1	24.025	10.163	.003

Berdasarkan pada tabel 9, terlihat pada bagian signifikansi sebesar 0,002. Pengambilan keputusan apabila taraf signifikansi  $< 0,05$  maka terdapat interaksi, artinya nilai taraf signifikansi sebesar  $0,003 < 0,05$ , maka terdapat interaksi yang signifikan antara latihan metode latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Diagram hasil interaksi disajikan pada gambar di bawah ini.



**Gambar 3.** Diagram hasil interaksi

Setelah terdapat interaksi antara latihan metode latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang, selanjutnya dilakukan uji lanjut dengan uji *Tukey*. Hasil uji *Tukey* terlihat pada tabel berikut.

**Tabel 10. Uji *Posthoc Tukey***

(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
A1B1	A1B2	3.00*	0.688	0.001
	A2B1	-0.1	0.688	0.999
	A2B2	-0.2	0.688	0.991
A1B2	A1B1	-3.00*	0.688	0.001
	A2B1	-3.10*	0.688	0
	A2B2	-3.20*	0.688	0
A2B1	A1B1	0.1	0.688	0.999
	A1B2	3.10*	0.688	0
	A2B2	-0.1	0.688	0.999
A2B2	A1B1	0.2	0.688	0.991
	A1B2	3.20*	0.688	0
	A2B1	0.1	0.688	0.999

Berdasarkan Tabel 9 hasil perhitungan uji *Tukey* pada tanda *asterisk* (\*) menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1-A1B2, (2) A1B2-A1B1, (3) A1B2-A2B1, (4) A1B2-A2B2, (5) A2B1-A1B2, (6) A2B2-A1B2.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan pemikiran dan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya.

Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan pembahasan sebagai berikut:

**1. Hipotesis perbedaan pengaruh latihan *internal imagery* dan *eksternal imagery* terhadap kecemasan peserta didik ekstrakurikuler renang.**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dinyatakan bahwa hipotesis yang pertama diketahui terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta didik yang diberikan latihan *internal imagery* dan *eksternal imagery* terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,002 < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak, dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta didik yang diberikan latihan *internal imagery* dan *eksternal imagery* terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang. kelompok latihan *eksternal imagery* terhadap kecemasan dengan memiliki nilai total rata-rata 5,80 lebih rendah dibandingkan dengan kelompok latihan *internal imagery* terhadap kecemasan dengan nilai total rata-rata 7,35.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode *internal imagery* lebih baik dalam membantu peserta didik dari pada metode *internal imagery* hal ini dikarenakan metode latihan *internal imagery* bisa dilakukan peserta didik dimanapun dan kapanpun ketika peserta didik memiliki waktu luang yang lebih banyak. Hal ini di tambah pendapat dari Muhammad A (2023) menyatakan latihan mental *internal imagery* memiliki banyak keunggulan dibandingkan latihan *eksternal imagery*.

Pada latihan metode *internal imagery* mempunyai kelebihan yaitu lebih meningkatkan respon psikologis pemain, selain itu latihan mental *internal imagery*

lebih sederhana dan memaksimalkan pengalaman gerak pemain. Selain itu pendapat dari Ajeng M (2019) menyatakan *internal imagery* dalam latihan cenderung lebih sederhana karena dalam proses latihan dengan menggunakan *internal imagery* pelatih lebih sederhana dan pemain lebih gampang dalam memahaminya selain itu atlet lebih muda dalam memproses dalam pikirannya.

Bentuk latihan *internal imagery* juga merupakan alternatif terbaik sebagai media pembelajaran dalam olahraga bila dibandingkan dengan bentuk penyajian lainnya, karena dengan memberikan penggambaran dalam fikiran seseorang, maka akan lebih lama dalam mengingat hal – hal yang sudah di sampaikan. *Internal imagery* merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan cara membayangkan suatu keadaan atau situasi pengalaman yang menyenangkan secara terbimbing dengan melibatkan indera (Purnama, 2015).

Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler renang merupakan pemula yang mempunyai minat dan ingin mengembangkan kemampuan dalam olahraga renang. Sebagai pemain pemula, peserta didik membutuhkan metode latihan yang lebih baik dari segi fisik maupun segi psikologi sehingga peserta didik mampu mengembangkan kemampuan secara optimal. Berdasarkan hasil analisis diketahui peserta didik yang dilatih menggunakan *internal imagery* mempunyai hasil kemampuan renang yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang dilatih menggunakan *eksternal imagery*.

Metode latihan *internal imagery* sendiri merupakan metode latihan yang dilakukan dengan bantuan *script* dan dibacakan oleh pelatih kepada peserta didik dengan peserta didik dalam keadaan rileks dan tenang. Menurut Williams (2013:



110), menyebutkan *internal imagery* adalah latihan *imagery* yang menggunakan panduan pengalaman *imagery* berupa *script* atau naskah, bagi pemula naskah tersebut akan dibacakan oleh pelatih namun bagi atlet naskah tersebut akan di baca sendiri.

Hasil penelitian ini didukung Dewi S (2022) asil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan relaksasi *internal imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang, dengan  $t$  hitung sebesar  $6,947 > t$  tabel  $2,093$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan penurunan sebesar  $7,22\%$ . Sedangkan hasil penelitian Ulfah et al., (2018) hasil nilai  $t$  sebesar  $-2,797$  dengan taraf signifikansi sebesar  $p = 0,010$ . Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima karena nilai signifikansi  $p = 0,010$  lebih kecil daripada  $\alpha 0,05$ .

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efek dari pemberian relaksasi *internal imagery* terhadap penurunan kecemasan. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan April Y (2021) menyatakan peningkatan persentase pengaruh *imagery training* terhadap kemampuan renang gaya bebas atlet perempuan klub tirta cempaka kota Bengkulu sebesar  $77\%$ . sehingga terdapat pengaruh *imagery training* terhadap kemampuan renang gaya bebas atlet putri Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu.

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa metode latihan *eksternal imagery* lebih mempunyai pengaruh yang lebih baik dalam mengurangi rasa kecemasan peserta didik pada ekstrakurikuler renang dibandingkan dengan *internal imagery* hal ini dikarenakan latihan *internal imagery* lebih memberikan

gambaran yang lebih terperinci dan lebih nyata sehingga lebih membantu peserta didik dalam meningkatkan stimulus yang menimbulkan imajinasi yang lebih nyata di dalam pikiran mereka dan juga peserta didik dapat melakukan *internal imagery* baik sebelum latihan, sesudah latihan ataupun ketika memiliki waktu luang. Selain itu keuntungan metode ini bagi pemula sangat besar manfaatnya, karena dapat memberikan stimulus sehingga munculnya imajinasi dalam diri peserta didik mengenai gambaran dengan lebih jelas dan terperinci.

Semakin sering peserta didik melakukan *internal imagery* yang digunakan maka akan semakin menguatkan gambaran gerakan tersebut didalam pikiran peserta didik sehingga mengurangi rasa cemas peserta didik pada saat melakukan gerakan–gerakan renang. Pelaksanaan latihan menggunakan *internal imagery* ini menunjukkan hasil yang positif pada penampilan peserta didik, karena dalam melaksanakan latihan ini adalah terfokus pada menuruni rasa kecemasan peserta didik pada saat melakukan gerakan – gerakan renang yang dilakukan.

Latihan *internal imagery* meningkatkan perhatian mereka karena kecermatan dalam pengungkapan gerak yang salah atau yang betul dapat ditampilkan serta dapat menyaksikan langsung penampilan gerak tersebut sehingga proses gerak yang dilihat mudah diingat urutan gerak yang dilakukan sehingga menyebabkan rasa cemas yang dirasakan mengalami pengurangan ataupun hilang. Hal itu diperkuat dengan pernyataan Harimurti, R, S (2018: 91) yang menyatakan *internal imagery* lebih cocok diterapkan untuk meningkatkan aspek mental seorang individu.

## **2. Hipotesis perbedaan pengaruh antara peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan pada ekstrakurikuler renang.**

Berdasarkan hasil dari perbedaan pengaruh antara peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan pada ekstrakurikuler renang di dapatkan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,005 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak, dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Berdasarkan hasil data yang di analisis, peserta didik yang memiliki kepercayaan diri tinggi dengan nilai rata-rata 7,35 lebih baik jika dibandingkan atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan nilai rata-rata 5,80.

Keyakinan diri merupakan suatu komponen yang penting untuk dimiliki oleh seseorang dalam mengurangi rasa kecemasan terutama dalam kegiatan berenang. Dengan memiliki keyakinan diri seseorang akan mengetahui usaha dan ketahanan mentalnya dalam menghadapi situasi yang mengancam, tantangan yang sulit, serta hal – hal yang dapat menyebabkan kegagalan. Hal itu sejalan dengan pendapat dari Kristianto N, A, (2017: 2) keyakinan diri merupakan suatu keadaan dimana individu yang yakin dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari usahanya.

Pada hasil penelitian ini keyakinan diri yang dimiliki pemain baik itu keyakinan diri tinggi atau keyakinan diri yang rendah dalam penelitian berpengaruh dalam kecemasan siswa ekstrakurikuler renang. Siswa dengan keyakinan diri dalam

kategori rendah berhasil melakukan gerakan renang yang diajarkan dengan cukup baik namun gerakan yang dilakukan masih belum sempurna dan terkesan tidak beraturan hal ini disebabkan karena siswa masih memiliki rasa cemas ketika diberikan tugas untuk melakukan gerakan renang. Sedangkan peserta didik dengan keyakinan diri tinggi memiliki hasil yang lebih baik, karena semakin tinggi keyakinan diri seseorang maka semakin fokus orang tersebut untuk menjadi lebih baik sehingga bisa lebih memberikan keyakinan dan kepercayaan kepada diri sendiri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Mahardika R, (2015: 114) menyatakan seorang atlet yang memiliki keyakinan diri dengan kategori tinggi percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa peserta didik yang memiliki keyakinan diri yang tinggi lebih baik dalam menekan rasa kecemasannya dalam melakukan ekstrakurikuler renang karena peserta didik tersebut percaya pada kemampuan yang dimiliki dan memiliki pengalaman keberhasilan dalam melakukan renang, sehingga mampu mempengaruhi rasa keyakinan dirinya. Hal ini sependapat dengan pernyataan yang diberikan oleh Harimurti R, S, (2018:89) yang menyatakan pengalaman seseorang terhadap sebuah capaian akan mempengaruhi keyakinan dirinya.

Seseorang yang mempunyai keyakinan diri tinggi merasa mampu mengatasi rintangan dan menganggap hal tersebut sangat berharga sehingga peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi tidak akan merasa cemas yang ketika ada kesempatan untuk melakukan gerak renang. Menurut Wulandari Y, A & Jannah M (2018:156) menyatakan keyakinan diri tinggi juga dapat memberikan pengaruh

yang lebih besar bagi siswa dalam menunjukkan performa yang lebih baik ketika berlatih dan menghadapi pertandingan. Selain itu Safitri & Masykur (2017: 89) menyatakan pemain yang akan melakukan pertandingan biasanya akan mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya dan akan menimbulkan emosi–emosi negatif pada kecemasan, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga berpengaruh dengan performanya. Berdasarkan pendapat di atas dapat dinyatakan bahwa keyakinan diri tinggi sangat diperlukan pemain untuk memberikan kepercayaan yang lebih tinggi kepada kemampuannya dan lebih bisa mengontrol emosinya ketika bertanding.

Pendapat – pendapat di atas juga didukung dengan beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, J, A & Laksmiwati, H pada tahun 2013, hasil yang di dapat pada penelitian ini yaitu dengan skor  $\text{sig} = 0,000$  ( $p > 0,001$ ). Dalam penelitian tersebut penulis menyatakan bahwa keyakinan (self-efficacy) mempunyai hubungan yang signifikan dengan ketepatan dalam melakukan shooting free throw.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Riga Mardhika pada tahun 2014 menyatakan ada pengaruh antara pemain sepakbola yang mempunyai keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah dengan nilai  $P = 0,012 < 0,005$ , dan pada penelitian yang dilakukan oleh Riga Mahardika menyatakan keyakinan diri yang lebih tinggi mempunyai pengaruh yang lebih baik dari pada keyakinan diri rendah.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri yang dimiliki seseorang mempengaruhi rasa kecemasan sehingga akan mengganggu kinerja siswa dalam melakukan renang, pada penelitian ini siswa yang memiliki

keyakinan diri dengan kategori tinggi memberikan hasil yang bagus dalam mengurangi rasa kecemasan saat melakukan renang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki keyakinan diri dengan kategori rendah. Dalam hal ini keyakinan diri dengan kategori tinggi lebih baik di bandingkan dengan keyakinan diri dengan kategori rendah.

### **3. Hipotesis interaksi antara metode latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik ekstrakurikuler renang.**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dinyatakan bahwa hipotesis yang ketiga menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara interaksi dari kedua latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan pada peserta ekstrakurikuler renang. Hasil penelitian pada hipotesis pertama menunjukkan metode latihan *eksternal imagery* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan *internal imagery* terhadap kecemasan ekstrakurikuler renang. Sedangkan hipotesis kedua menunjukkan bahwa peserta dengan keyakinan diri kategori tinggi lebih baik dari pada siswa dengan kategori rendah terhadap kecemasan ekstrakurikuler renang.

Pada hipotesis ketiga menunjukkan ada interaksi dari kedua latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan ekstrakurikuler renang. Hal ini dapat dilihat pada signifikansi sebesar 0,003. Pengambilan keputusan apabila taraf signifikansi  $< 0,05$  maka terdapat interaksi, artinya nilai taraf signifikansi sebesar  $0,003 < 0,05$ , maka terdapat interaksi yang signifikan antara latihan metode latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang.

Latihan *imagery* adalah terknik yang digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang dalam memvisualisasikan atau melatih pikirannya yang relevan dengan kegiatan yang akan dilakukan (Herfiantoro, A, Setyawati H dan Seokardi. 2019: 154). Metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *internal imagery* dan *eksternal imagery*. *Internal imagery* adalah teknik yang digunakan peserta didik untuk membayangkan situasi sebagai sudut pandang orang pertama.

Sedangkan pendapat dari Dimiyati (2018: 141) yang menyatakan untuk *eksternal imagery* adalah proses membayangkan seseorang yang mana orang tersebut bertindak sebagai dan pengamat sebuah teknik. Untuk mendapatkan sebuah bayangan tersebut perlu dibantu dengan menggunakan sebuah stimulus dari luar berupa video atau demonstrasi pelatih mengenai teknik yang akan dilatihkan. Pada kedua program latihan di atas metode latihan *eksternal imagery* lebih memberikan dampak yang lebih baik dibandingkan dengan *internal imagery*.

Di sisi lain, keyakinan diri memiliki peran yang sangat penting terhadap semua kegiatan yang berorientasi pada pencapaian sebuah prestasi, baik itu dilakukan di dalam ruang kelas, laboratorium, bahkan pada lapangan ketika latihan atau bertanding. Keyakinan diri dapat mempengaruhi usaha dan ketahanan individu dalam menghadapi situasi yang mengancam, tantangan yang sulit, serta hal-hal yang beresiko tinggi untuk gagal (Mahardika, R, 2014: 44).

Pada penelitian ini keyakinan diri dengan kategori tinggi maupun kategori rendah memiliki perbedaan yang signifikan, yang mana keyakinan diri dengan kategori tinggi memberikan pengaruh yang lebih baik bagi para peserta didik dibandingkan keyakinan diri dengan kategori rendah.

Pada hasil penelitian ini ditemukan interaksi antara kedua latihan *imagery* dengan keyakinan diri terhadap kecemasan ekstrakurikuler renang. Latihan *imagery* dan keyakinan diri memiliki peranan terhadap kecemasan pada ekstrakurikuler renang. Pada penelitian ini hal itu dapat disebabkan karena sebagian peserta didik terbiasanya dengan latihan *imagery* terutama *eksternal imagery* karena menggunakan video sehingga menarik dan peserta didik juga sudah memahami pentingnya keyakinan diri. Sehingga dari segi mental yang dilakukan lebih memperbaiki kemampuan peserta didik dan mengurangi rasa kecemasan setiap peserta didik melakukan aktivitas renang. Hal ini juga bisa disebabkan karena dalam pemberian program latihan yang diberikan kepada peserta didik sudah sesuai dan mendapatkan respon yang baik dari para siswa.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, ini dikarenakan dalam pelaksanaan penelitian ini masih banyak keterbatasan yang peneliti temukan, sehingga secara tidak langsung menjadi suatu faktor penghambat dalam penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Cuaca yang tidak menentu seperti hujan sering kali menjadi penghambat dalam pelaksanaan penelitian, sehingga secara langsung menghambat proses penelitian. Oleh karena itu, peneliti terkadang memanfaatkan sarana yang ada disekitaran kolam sehingga terkadang pemberian treatment kurang berjalan lancar karena terganggu dengan suara bising.
2. Waktu latihan peserta didik yang sangat mepet dengan jam pulang sekolah, menyebabkan proses latihan terkadang mundur dari waktu yang sudah



ditentukan dikarena ada beberapa peserta didik yang terlambat datang ke lokasi kolam renang, izin makan dan ganti baju.

3. Tidak adanya kolam renang sendiri yang dimiliki oleh sekolah sehingga ketika dilakukannya ekstrakurikuler renang yang dilakukan di kolam renang umum sedikit terganggu karena terkadang kolam renang dalam keadaan ramai dan kurang kodusif.
4. Para peserta didik tidak dikarantina sehingga peneliti tidak bisa mengontrol aktivitas apa saja yang dilakukan para peserta didik diluar jadwal latihan termasuk masalah gizi peserta didik. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi dalam penelitian.
5. Kenyamanan dan ketenangan yang didapatkan pemain pada saat melakukan metode *internal imagery* dan kurangnya fasilitas yang digunakan peneliti untuk mendukung pemberian metode video pada saat melakukan *eksternal imagery* yang dilakukan dikolam renang.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta didik yang diberikan latihan *internal imagery* dan *eksternal imagery* terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Kelompok latihan *internal imagery* memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok latihan *eksternal imagery*.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta didik yang memiliki keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap kecemasan yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri tinggi lebih baik jika dibandingkan peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah.
3. Ada interaksi yang signifikan antara latihan metode latihan *imagery* dan keyakinan diri terhadap kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1-A1B2, (2) A1B2-A1B1, (3) A1B2-A2B1, (4) A1B2-A2B2, (5) A2B1-A1B2, (6) A2B2-A1B2.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian tersebut, terlihat bahwa penurunan tingkat kecemasan peserta didik dapat dicapai melalui pelaksanaan latihan *imagery* dan peningkatan keyakinan diri. Dapat dilihat bahwa latihan *imagery* dan tingkat keyakinan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan peserta dalam konteks ekstrakurikuler renang. Selain itu, implikasi lainnya adalah perlunya dorongan kepada pelatih untuk menerapkan metode latihan yang sesuai guna memotivasi peserta didik untuk lebih terlibat dalam proses latihan.

## **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut.

### **1. Pelatih**

- a. Saat berupaya menurunkan tingkat kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler, penting bagi pelatih untuk memperhatikan dengan seksama dan memilih metode latihan yang sesuai dengan sasaran latihan.
- b. Saat menyusun program latihan, pelatih juga diharapkan untuk tidak mengabaikan prinsip-prinsip latihan, sehingga mencapai sasaran latihan menjadi lebih efisien.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Ketika menerapkan metode latihan internal *imagery*, idealnya peserta didik ditempatkan dalam ruangan yang tenang, pribadi, dan terisolasi dari

gangguan. Sementara itu, saat melaksanakan metode eksternal *imagery*, sebaiknya berlangsung dalam lingkungan yang nyaman, didukung dengan penggunaan media yang fokus agar peserta didik dapat lebih menikmati saat menyaksikannya.

- b. Bagi para peneliti yang berencana untuk melanjutkan atau mengulangi penelitian ini, disarankan untuk mengimplementasikan kontrol yang lebih ketat pada seluruh proses eksperimen. Tindakan pengendalian ini diperlukan untuk meminimalkan potensi gangguan yang mungkin muncul dari faktor eksternal dan internal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang. Wineka Media.
- Alim, S., Kawabata, M., & Nakazawa, M. (2015). Evaluation of disaster preparedness training and disaster drill for nursing students. *Nurse Education Today*, 35 (1), 25-31.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184-208.
- Ambarukmi, D. A. dkk. 2007. *Pelatihan pelatih fisik level I*. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. Kemenpora
- Ananda, R & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anderson, D., Moggridge, H., Warren, P., & Shucksmith, J. (2015). The impacts of “run-of-river” hydropower on the physical and ecological condition of rivers. *Water and Environment Journal*, 3(2).
- Appleby, B., Cormack, S., & Newton, R. U. (2020). Unilateral and bilateral lower-body resistance training does not transfer equally to sprint and change of direction performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(1).
- Arafat, R. T., Mintarto, E., & Kusnanik, N. W. (2018). The exercise effect of front cone hops and zig-zag cone hops due to agility and speed. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 8(2), 250-255.
- Arazi, H., & Asadi, A. (2011). The effect of aquatic and land plyometric training on strength, sprint, and balance in young basketball players. *Journal of Human Sport & Exercise*, 6(1).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Bambang, Erawan. (2008). *Buku ajar gulat*. Semarang: FIK UNNES.
- Baro, M., & Sonowal. (2014). Effect of selected plyometric exercise on explosive strength, speed, and agility. *International Journal of Science and Research*, 3(8), 877-878.

- Bedoya, AA, Miltenberger MR, & Lopez RM. (2015). Plyometric training effects on athletic performance in youth soccer athletes: A systematic review. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(8), 2351-60.
- Behm, D. G., Young, J. D., Whitte, J. H. D., Reid, J. C., Quigley, P. J., Low, J. Li, Y., Lima, C. D., Hodgson, D. D., Chaouchi, A., Prieske, O., & Granacher, U. (2017). Effectiveness of traditional strength vs power training on muscle strength, power and speed with youth: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 8, 423.
- Binkley, H. M. (2017). Strength, size, or power?. *NSCA's Performance Training Journal*, 1(4).
- Bogdanis, G. C., Donti, O., Papia, A., Donti, A., Apostolidis, N., & Sands, W. A. (2019). Effect of plyometric training on jumping, sprinting and change of direction speed in child female athletes. *Sports*, 7(5), 116.
- Bompa, T.O. & Haff, G.G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. United States of America. Human Kinetic.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2015). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Busch, A. J., Webber, S. C., Richards, R. S., Bidonde, J., Schachter, C. L., Schafer, L. A., & Overend, T. J. (2013). Resistance exercise training for fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2(3).
- Carden, P. P. J., Izard, R. M., Greeves, J. P., Lake, J. P., & Myers, S. D. (2017). Force and acceleration characteristics of military foot drill: Implications for injury risk in recruits. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 13(2).
- Charoenpanich, N., Boonsinsukh, R., Sirisup S., & Saengsirisuwan, V. (2013). Principal component analysis identification major muscles recruited during vertical jump. *Science Asia*, 39, 257-64.
- Chelly, M., Hermassi, S., Aouadi, R., & Sherphard, R. (2014). Effects of 8-week in-season plyometric training on upper and lower limb performance of elite adolescent handball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(5), 1401–1410.
- Chen, L., Zhang, H., & Meng, L. (2018). Study on the influence of plyometric training on the explosive power of basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 5(3), 140-143.

- Chu, D. A., & Myer, G. (2013). Plyometrics. United States: Human Kinetics.
- Cooney, G., Dwan, K., & Mead, G. (2014). Exercise for depression. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 311 (23), 2432-3.
- Cronin, J. B., Brughelli, M., Gamble, P., Brown, S. R., & McKenzie, C. (2014). Acute kinematic and kinetic augmentation in horizontal jump performance using haltere type handheld loading. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 28, 1559– 1564.
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). Current concepts of plyometric exercise. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 760–86.
- De Lira, C. A. B., Mascarin, N. C., Vargas, V. Z., Vancini, R. L., & Andrade, M. S. (2017). Isokinetic knee muscle strength profile in brazilian male soccer, futsal, and beach soccer players: a cross-sectional study. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(7), 1103-1110.
- Drouzas, V., Katsikas, C., Zafeiridis, C, Jamurtas, A. Z., & Bogdanis, G. C. (2020). Unilateral plyometric training is superior to volume-matched bilateral training for improving strength, speed and power of lower limbs in preadolescent soccer athletes. *Journal of Human Kinetics*, 74, 161-176.
- Dwiyogo, D. W. (2010). *Pembelajaran Berbasis Blended Learning*. Malang: Raja Grafindo Persada-Rajawali Pers.
- Ebben, W. P. (2018). Practical guidelines for plyometric intensity. *NSCA's Performance Training Journal*, 6(5).
- Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J. M., & Moya, M. (2017). The effects of sport-specific drills training or high-intensity interval training in young tennis players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1).
- Fischetti, F., Vilardi, A., Cataldi, S., & Greco, G. (2018). Effects of plyometric training program on speed and explosive strength of lower limbs in young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2476–2482.
- Furqon & Douwes, M. 2002. *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Gable. (2010). *Sukses Melatih Gulat*. Seiman: PT Intan Sejati Klaten.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359.

- Grob, K., Manestar, M., Filgueira, L., Kuster, M. S., Gilbey, H., & Ackland, T. (2017). The interaction between the vastus medialis and vastus intermedius and its influence on the extensor apparatus of the knee joint. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 3.
- Haff & Nimphius, S. (2012). *Training principles for power*. National Strength and Conditioning Association, 34(6).
- Hall, E., Bishop, D. C., & Gee, T. I. (2016). Effect of plyometric training on handspring vault performance and functional power in youth female gymnasts. *PLoS ONE*, 11(2).
- Hamonangan, M., & Wellis, W. (2020). Pengaruh Latihan Side To Side Box Suffle Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Sma 3 Padang. *Jurnal Stamina*, 3(3), 168–175.
- Haqiyah, A., Mulyana, Widiastuti, & Riyadi, D. N. (2017). The effect of intelligence, leg muscle strength, and balance towards the learning outcomes of pencak silat empty handed single artistic. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 2(2), 211-217.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2011). *Latihan Kondisi Fisik untuk atlet sehat aktif*. Bandung: PT.Remaja Rosdarkarya.
- Hartmann, H., Wirth, K., Keiner, M., Mickel, C., Sander, A., & Szilvas, E. (2015). Short-term Periodization Models: Effects on Strength and Speed- strength Performance. *Sports Medicine*, 45 (10), 1373-86.
- Hartono, Jogiyanto. (2007). *Metodologi Penelitian Bisnis: Salah Kaprah dan Pengalaman-Pengalaman*. Edisi 2007. BPFE. Yogyakarta
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1).
- Hellsten, Y., & Nyberg, M. (2016). Cardiovascular adaptations to exercise training. *Comprehensive Physiology*, 6, 1-32.
- Hidayat, T., Saichudin, & Kinanti, R. G. (2018). Pengaruh latihan plyometric depth jump dan jump to box terhadap power otot tungkai pada pemain ekstrakurikuler bolavoli smk teknologi nasional malang. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 120–128.



- Horicka, P., Hianik, J., & Šimonek, J. (2014). The relationship between speed factors and agility in sport games. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 49-58.
- Irawadi, H. (2017). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Jager, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., & Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(20).
- Juhanis. (2016). Dings skill waist in wrestling sport. *Journal of Indonesia Physical Education and Sport*, 2(2).
- Keller, K., & Engelhardt, M. (2013). Strength and muscle mass loss with aging process. Age and strength loss. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 3(4), 346-50.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costil, D. L. (2015). *Physiology of sport and exercise*. Sixth edition. USA: In Human Kinetics.
- Khalili Moghaddam, G., & Lowe, C. R. (2019). Physical activity. *In Springer Briefs in Applied Sciences and Technology*, 2(2).
- Khalid, I., & Rustiawan, H. (2020). Dampak Latihan Box Jump Dengan Tuck Jump Terhadap Power Tungkai. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 113– 122.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The Lancet*, 380 (9836), 59-64.
- Kumar, R. (2012). *Scientific methods of coaching and training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- Kurniawan, & Feri. (2011). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., & Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 international consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 14(2).

- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Hughes, M. G., & Williams, C.A. (2012). The effects of 4-weeks of plyometric training on reactive strength index and leg stiffness in male youths. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2812–2819.
- Lubis, J. (2013). *Panduan praktis penyusunan program latihan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Luebbers, P. E., Potteiger, M. W., Hulver, J. P., Thyfault, M. J., Carper, & Lockwood, R. H (2017). Effects of plyometric training and recovery on vertical jump performance and anaerobic power. *J. Strength Cond. Res.* 17(4), 704–709.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Makaruk, H., Winchester, J. B., Sadowski, J., Czaplicki, A., & Sacewicz, T. (2011). Effects of unilateral and bilateral plyometric training on power and jumping ability in women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25, 3311-3318.
- Mapato, M. S., Nasuka, & Soenyoto, T. (2018). The effect of leg length plyometric exercise on increasing volleyball jump power at public Senior High School 1 Parigi Motong. *Journal of Physical Education and Sports*, 7 (3), 274 – 279.
- Markovic G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Med*, 1, 859-95.
- Maruhashi, T., Kihara, Y., & Higashi, Y. (2017). Exercise. *Therapeutic Angiogenesis*, 2(3), 229-245.
- Menegpora. (2005). *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kantor Menegpora Republik Indonesia.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Mysnyk, M., Dawis, B., & Simpson, B. (2010). *Gerakan dan serangan gulat peraih kemenangan*. Sleman: PT Intan Sejati Klaten.
- Nana Sudjana. 2014. *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nicholas Ratamess. (2012). *Foundation of Stenght Training and Conditioning*. China. American College of Sports Medicine.

- Nugroho, T. J. (2019). Pengaruh latihan box jump dan depth jump terhadap hasil tendangan jauh (Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepakbola Terang Bangsa di Kota Semarang U-15 Tahun 2019). Universitas Negeri Semarang.
- Oldenburg, S. (2015). *Complete conditioning for volleyball*. USA: Human Kinetics.
- Ozbar, N., Atez, S., & Agopyan, A. (2014). The effect of 8-week plyometric training on leg power, jump and sprint performance in female soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(10), 2888- 2894.
- Patra, R. S., & Dinata, W. W. (2020). Pengaruh Latihan Side to Side Box Shuffle Dan Latihan Split Squad Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate Forki Kota Sungai Penuh. *Jurnal Stamina*, 3(6), 427–439.
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box jump, depth jump sprint, power otot tungkai pada cabang olahraga pencak silat*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Rahmani, & Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Ramirez-Campillo, R., Sanchez-Sanchez, J., Gonzalo-Skok, O., Rodríguez-Fernandez, A., Carretero, M., & Nakamura, F. Y. (2018). Specific changes in young soccer player's fitness after traditional bilateral vs unilateral combined strength and plyometric training. *Front Physiol*, 9(265).
- Rosmawati, Darni, & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincuhan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1).
- Rubianto, Hadi. (2004). *Buku Ajar Gulat*. Semarang: FIK UNNES.
- Sahabuddin, S. (2019). Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Smash Bolavoli Ditinjau Daya Ledak Tungkai. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 38–48.
- Samozino, P., Edouard, P., Sangnier, S., Brughelli, M., Gimenez, P., & Morin, J. B. (2014). Force-velocity profile: imbalance determination and effect on lower limb ballistic performance. *International Journal of Sports Medicine*, 35(06), 505-510.

- Sarabia, J. M., Moya-Ramón, M., HernándezDavo, J. L., Fernandez-Fernandez J., & Sabido, R. (2017). The effects of training with loads that maximise power output and individualised repetitions vs traditional power training. *PLoS ONE*, 12(10).
- Sayers, S. P., & Gibson, K. (2012). Effects of high-speed power training on muscle performance and braking speed in older adults. *Journal of Aging Research*, 13(4).
- Sepdanius, Endang and Rifki, Muhamad Sazeli and Komaini, Anton. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Raja Grafindo Persada, Depok, pp. 1-169. ISBN 978-602-425-425-638
- Setiawan,H.(2011). Perbedaan pengaruh latihan box jump dan leaps terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP negeri Surakarta. Skripsi. Universitas Sebelas Maret.
- Shah, S. (2012). Plyometric exercises. *International Journal of Health Sciences & Research*, 2(1).
- Singh, A., Boyat, A. K., & Sandhu, J. S. (2015). Effect of a 6 weeks plyometric training program on agility, vertical jump height and peak torque ratio of Indian Taekwondo Players. *Sport Exerc Med Open J*, 1(2), 42-46.
- Singh, A., Choundhary, A., Shenoy, S., & Sandhu, J. S. (2019). Effects of six weeks sprint specific plyometric training on gait variables of sprinters. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 13(4).
- Singh, A. B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Slimani, M., Chamari, K., Miarka, B., Fabricio B. Del Vecchio, & Chéour, F. (2016). Effects of plyometric training on physical fitness in team sport athletes: a systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 53, 231-247.
- Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 177-182.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., Bellon, C. R., & Stone, M. H. (2018). The importance of muscular strength: training considerations. *Sports Medicine*, 48(4), 765-785.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10): 1419- 49.

- Sudjana, N. (2009). *Penelitian dan penilaian pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukmadinata, N.S. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Vadivelan, K., & Sudhakar, S. (2015). To compare the effects of sprint and plyometric training program on anaerobic power and agility in collegiate male football players. *International Journal of Physiotherapy*, 2(3), 535-543.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Zeareia, H., Ramezanpourb, M. R., & Pakdelan, S. (2013). Comparison of the effect of plyometric and resistance training on explosive power and speed in female taekwondo players. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3(1s), 339-343.
- Zemková, E., Kyselovičová, O., Jeleň, M., Kováčiková, Z., Ollé, G., Štefániková, G., Vilman, T., Baláž, M., Kurdiová, T., Ukropec, J., & Ukropcová, M. D. (2017). Upper and lower body muscle power increases after 3-month resistance training in overweight and obese men. *American Journal of Men's Health*, 11(6), 1728–1738.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/42/UN34.16/PT.01.04/2023

14 Agustus 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala Sekolah SMAN 7 BENGKULU  
Jl. Sadang, Lingkar Barat, Gading Cempaka, Lkr. Barat, Kec. Gading Cemp., Kota  
Bengkulu, Bengkulu 38225

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Ridho Yariansyah
NIM	: 22633251006
Program Studi	: Pendidikan Jasmani - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH LATIHAN IMAGERY DAN KEYAKINAN DIRI TERHADAP KECEMASAN PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER RENANG DI SMAN 7 DAN SMAN 2
Waktu Penelitian	: 18 Agustus - 9 September 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Mahasiswaan dan Alumni,

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/43/UN34.16/PT.01.04/2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

14 Agustus 2023

Yth. SMA NEGERI 2 BENGKULU  
Jl. Mahoni No.14, RT.003/RW.06, Padang Jati, Kec. Ratu Samban, Kota Bengkulu, Bengkulu  
38222

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ridho Yariansyah  
NIM : 22633251006  
Program Studi : Pendidikan Jasmani - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN IMAGERY DAN KEYAKINAN DIRI  
TERHADAP KECEMASAN PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER RENANG DI SMAN 7 DAN SMAN 2  
Waktu Penelitian : 18 Agustus - 4 September 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Mahasiswa dan Alumni,

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001



## Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMA NEGERI 7 KOTA BENGKULU  
TERAKREDITASI : A**

Jl. Jenggalu No. 1 Lingkar Barat Telp/Fax (0736) 25355 NPSN 10702407 NSS 301.266.001.007  
Website : <http://smanegeri7kotabengkulu.sch.id> Email : [smanegeri7kotabengkulu@gmail.com](mailto:smanegeri7kotabengkulu@gmail.com) 38225

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.4/ 183 /SMA N 7/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **MANOGU SINABUTAR, S.Pd**  
NIP : 197304151994121001  
Pangkat : **PEMBINA TK.I.IVb**  
Jabatan : **Kepala Sekolah**

menerangkan bahwa :

Nama : **RIDHO YARIANSYAH**  
NPM : 22633251006  
Fakultas : **PENDIDIKAN JASMANI**  
Universitas : **Universitas Negeri Yogyakarta**

Memang benar telah melakukan penelitian pada SMA Negeri 7 Kota Bengkulu, dengan Judul "**Pengaruh Latihan Imagery dan Keyakinan Diri Terhadap Kecemasan Peserta Didik yang Mengikuti Eksrakurikuler Renang di SMAN 7 dan SMAN 2 Kota Bengkulu**"

Waktu Penelitian: 18 Agustus – 10 September 2023

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Bengkulu, 11 September 2023

Kepala Sekolah,

**MANOGU SINABUTAR, S.Pd**  
PEMBINA TK.I.IV b  
NIP. 197304151994121001



**PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 KOTA BENGKULU  
AKREDITASI A**

Jl. Mahoni No. 14 Telp. (0736) 21022 Fax. (0736) 349123 Bengkulu 38277  
website : sman2-kotabengkulu.sch.id - Web Pembelajaran : belajar-online.sman2-kotabengkulu.sch.id

NSS : 301266001002

SPSP - 19792415

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Nomor : 070/2021 /SMAN 2/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Kota Bengkulu, menerangkan bahwa :

Nama	: Ridho Yariansyah
NPM	: 22633251006
Program Study	: S1 Pendidikan Jasmani

Berdasarkan surat izin dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu Nomor : 070/3207/Dikbud/2023 Tanggal 23 Agustus 2023, yang bersangkutan telah selesai mengadakan penelitian di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu dengan judul Penelitian :

**“Pengaruh Latihan Emagery dan Keyakinan diri terhadap Kecemasan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMA N 2 dan SMA N 7 Kota Bengkulu”.**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 11 September 2023

Kepala Sekolah  
  
Wan Bata, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197211072003121003



### Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Program Latihan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

#### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yahya Eko Nopiyanto S.Pd., M.Pd.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : Universitas Bengkulu

Menyatakan bahwa Program Latihan dengan judul:

Pengaruh Latihan Imagery Dan Keyakinan Diri Terhadap Kecemasan Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Renang Di SMAN 7 Dan SMAN 2 Kota Bengkulu dari mahasiswa:

Nama : Ridho Yariansyah  
NIM : 22633251006  
Prodi : Pendidikan Jasmani

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Latihan dikolam agar peserta didik terbawa suasana
2. Pakai sound system yang memadai
3. Video cari yang resolusi HD agar siswa melihat dg. jelas

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 5 September 2023  
Validator,

Yahya Eko Nopiyanto S.Pd., M.Pd.  
NIP. 199211292019031015

#### Lampiran 4. Data Penelitian

##### PEMBAGIAN KELOMPOK

No.	Sampel	Hasil	Kategori
1	Sampel_1	40	Tinggi
2	Sampel_2	40	Tinggi
3	Sampel_3	40	Tinggi
4	Sampel_4	40	Tinggi
5	Sampel_5	40	Tinggi
6	Sampel_6	40	Tinggi
7	Sampel_7	40	Tinggi
8	Sampel_8	39	Tinggi
9	Sampel_9	38	Tinggi
10	Sampel_10	38	Tinggi
11	Sampel_11	36	Tinggi
12	Sampel_12	35	Tinggi
13	Sampel_13	34	Tinggi
14	Sampel_14	34	Tinggi
15	Sampel_15	33	Tinggi
16	Sampel_16	32	Tinggi
17	Sampel_17	32	Tinggi
18	Sampel_18	32	Tinggi
19	Sampel_19	31	Tinggi
20	Sampel_20	31	Tinggi
21	Sampel_21	31	Rendah
22	Sampel_22	31	Rendah
23	Sampel_23	30	Rendah
24	Sampel_24	30	Rendah
25	Sampel_25	30	Rendah
26	Sampel_26	30	Rendah
27	Sampel_27	29	Rendah
28	Sampel_28	29	Rendah
29	Sampel_29	29	Rendah

30	Sampel_30	29	Rendah
31	Sampel_31	29	Rendah
32	Sampel_32	29	Rendah
33	Sampel_33	28	Rendah
34	Sampel_34	28	Rendah
35	Sampel_35	28	Rendah
36	Sampel_36	28	Rendah
37	Sampel_37	26	Rendah
38	Sampel_38	25	Rendah
39	Sampel_39	25	Rendah
40	Sampel_40	18	Rendah

## Lampiran 5. Deskriptif statistik

**Descriptive Statistics<sup>a</sup>**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes	10	6	27	13.40	6.899
posttes	10	0	20	6.10	6.420
Valid N (listwise)	10				

a. Kelompok = A1B1

**Descriptive Statistics<sup>a</sup>**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes	10	5	20	13.40	5.816
posttes	10	0	12	6.00	4.522
Valid N (listwise)	10				

a. Klompok = A2B1

**Descriptive Statistics<sup>a</sup>**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes	10	4	15	10.00	3.830
posttes	10	0	10	5.70	3.368
Valid N (listwise)	10				

a. Klompok = A1B2

**Descriptive Statistics<sup>a</sup>**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes	10	8	24	14.90	5.705
posttes	10	1	16	7.40	5.254
Valid N (listwise)	10				

a. Klompok = A2B2

## Lampiran 6. Uji Normalitas

**Tests of Normality<sup>a</sup>**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>b</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretes	.183	10	.200*	.905	10	.247
posttes	.206	10	.200*	.853	10	.062

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Kelompok = A1B1

b. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality<sup>a</sup>**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>b</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretes	.172	10	.200*	.901	10	.224
posttes	.212	10	.200*	.900	10	.219

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. VAR00005 = A2B1

b. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality<sup>a</sup>**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>b</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretes	.152	10	.200*	.934	10	.493
posttes	.153	10	.200*	.950	10	.670

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. VAR00005 = A1B2

b. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality<sup>a</sup>**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>b</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretes	.205	10	.200*	.917	10	.329
posttes	.176	10	.200*	.932	10	.469

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. VAR00005 = A2B2

b. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 7. Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretes	.896	3	36	.453
posttes	1.129	3	36	.350



## Lampiran 8. Uji Hipotesis (Anova)

### Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Model_Latihan	1	Internal Imagery	20
	2	Eksternal Imagery	20
Keyakinan_Diri	1	Tinggi	20
	2	Rendah	20

### Descriptive Statistics

Dependent Variable: Kecemasan

Model_Latihan	Keyakinan_Diri	Mean	Std. Deviation	N
Internal Imagery	Tinggi	7.30	1.494	10
	Rendah	4.30	1.337	10
	Total	5.80	2.067	20
Eksternal Imagery	Tinggi	7.40	1.713	10
	Rendah	7.50	1.581	10
	Total	7.45	1.605	20
Total	Tinggi	7.35	1.565	20
	Rendah	5.90	2.174	20
	Total	6.62	2.009	40

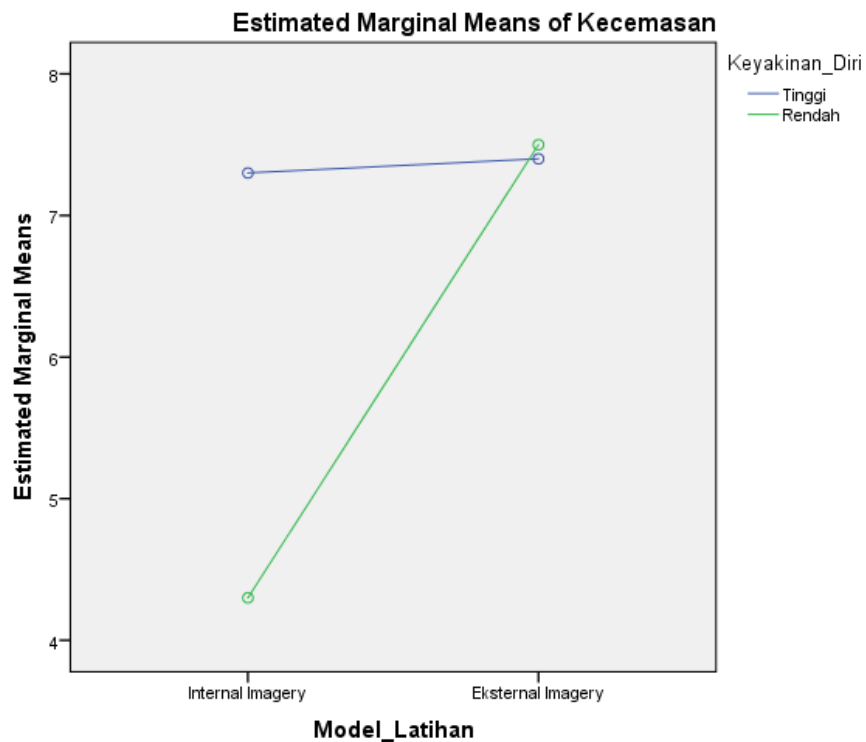
## Lampiran 8. Lanjutan Uji Anova

### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Kecemasan

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	72.275 <sup>a</sup>	3	24.092	10.192	.000
Intercept	1755.625	1	1755.625	742.685	.000
Model_Latihan	27.225	1	27.225	11.517	.002
Keyakinan_Diri	21.025	1	21.025	8.894	.005
Model_Latihan * Keyakinan_Diri	24.025	1	24.025	10.163	.003
Error	85.100	36	2.364		
Total	1913.000	40			
Corrected Total	157.375	39			

a. R Squared = .459 (Adjusted R Squared = .414)



## Lampiran 8. Lanjutan Uji Anova

### Multiple Comparisons

Dependent Variable: Kecemasan

Tukey HSD

(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A1B2	3.00*	.688	.001	1.15	4.85
	A2B1	-.10	.688	.999	-1.95	1.75
	A2B2	-.20	.688	.991	-2.05	1.65
A1B2	A1B1	-3.00*	.688	.001	-4.85	-1.15
	A2B1	-3.10*	.688	.000	-4.95	-1.25
	A2B2	-3.20*	.688	.000	-5.05	-1.35
A2B1	A1B1	.10	.688	.999	-1.75	1.95
	A1B2	3.10*	.688	.000	1.25	4.95
	A2B2	-.10	.688	.999	-1.95	1.75
A2B2	A1B1	.20	.688	.991	-1.65	2.05
	A1B2	3.20*	.688	.000	1.35	5.05
	A2B1	.10	.688	.999	-1.75	1.95

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 2.364.

\*. The mean difference is significant at the .05 level.

## LAMPIRAN 9. PROSEDUR PROGRAM LATIHAN

### PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *INTERNAL IMAGERY*

<b>Frekuensi</b>	: 3x seminggu. Senin, Rabu, Jumat	<b>Jumlah Peserta</b>	: 40 Orang
<b>Type</b>	: Latihan <i>Internal Imagery</i> Gaya Punggung	<b>Peralatan</b>	: Peluit, <i>Stopwatch</i> , <i>Box</i>
<b>Time</b>	: 15 menit		
<b>Repetisi</b>	: 1		
<b>Jumlah Set</b>	: 1		

No	Program latihan internal <i>imagery</i> renang gaya punggung	Keterangan	Durasi
	<b>Pembukaan</b>		
1.	Pelatih dan peserta didik melakukan kegiatan berdoa bersama sesuai dengan agama dan kepercayaan masing – masing sebelum memulai kegiatan latihan internal <i>imagery</i> .		1 menit
	<b>Kegiatan inti</b>		
2.	Posisikan badan senyaman mungkin dan pejamkan mata.	Gunakan panca indera dalam proses visualisasi	11 menit
3.	Fokus dan atur pernapasan		
4.	Bayangkan kalian berada di tepi kolam renang, bersiap untuk berenang gaya punggung. Lalu rasakan cahaya memancar di atas anda.	Visualiasi renang gaya punggung	
5.	Bayangkan posisi awal renang gaya punggung. Kalian berbaring di air dengan punggung menghadap ke atas. Rasakan sensasi air dan membuat kamu melayang.	Mulai berenang	
6.	Bayangkan tangan kalian yang membentuk lengkung dan menarik air. Rasakan sensasi air yang mengalir di sekitar tangan kalian dan perasaan daya dorong saat tangan kembali ke posisi awal.	Gerakan tangan	

7.	Imajinasikan gerakan kaki kalian saat berenang punggung. Perhatikan bagaimana kaki kalian menyapu air dengan lembut dan dorongan saat kaki bergerak ke atas.	Gerakan kaki	
8.	Bayangkan kalian mengambil napas saat kepala kalian menghadap langit-langit kolam. Rasakan ritme pernapasan yang teratur	Napas	
9.	Imajinasikan lingkungan sekitar kalian. kalian bisa mengatasi situasi sulit dengan percaya diri.	Respon terhadap lingkungan	
	<b>Penutup</b>		
10.	Dengarkan suara sorak – sorak penonton yang ikut merasa bahagia dan kemudian buka mata untuk mengakhiri latihan <i>imagery</i>		3 menit
11.	evaluasi dan penutup.		

### PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *EKSTERNAL IMAGERY*

<b>Frekuensi</b>	: 3x seminggu. Senin, Rabu, Jumat	<b>Jumlah Peserta</b>	: 40 Orang
<b>Type</b>	: Latihan <i>Eksternal Imagery</i> Gaya Punggung	<b>Peralatan</b>	: Peluit, <i>Stopwatch</i> , <i>Box</i>
<b>Time</b>	: 15 menit		
<b>Repetisi</b>	: 1		
<b>Jumlah Set</b>	: 1		

No	Program latihan eksternal <i>imagery</i> renang gaya punggung	Keterangan	Waktu
1.	Pelatih dan peserta didik melakukan kegiatan berdoa bersama sesuai dengan agama dan kepercayaan masing – masing sebelum memulai kegiatan latihan eksternal <i>imagery</i> .	Pembukaan	1 menit
2.	Pelatih memberikan instruksi kepada peserta didik untuk memposisikan diri nyaman dan rileks mungkin.	Kegiatan inti	7 menit
3.	Pelatih menyajikan video yang berhubungan dengan renang gaya punggung		
4.	Peserta didik memperhatikan video secara fokus, apabila selama pemutaran video terdapat peserta didik yang mengobrol pelatih berhak mengulang video.		
5.	Pelatih memberikan penjelasan kepada peserta didik mengenai gerakan yang telah di tampilkan di video.	Selama memberi penjelasan pelatih boleh sambil memutar kembali video	
6.	Pelatih berperan untuk mengarahkan peserta didik agar memiliki gambaran rangkaian renang gaya punggung dengan benar.		
8.	Peserta didik melakukan pendinginan dan diteruskan dengan evaluasi dan penutup.	Penutup	3 menit

## Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Foto pada saat memberikan arahan kepada sampel



Foto Pengisian Angket Keyakinan Diri



## Lanjutan Dokumentasi Penelitian



Foto Pengisian Angket Keyakinan Diri



Foto pada saat pengambilan *Pre-test* Angket Kecemasan Diri



## Lanjutan Dokumentasi Penelitian

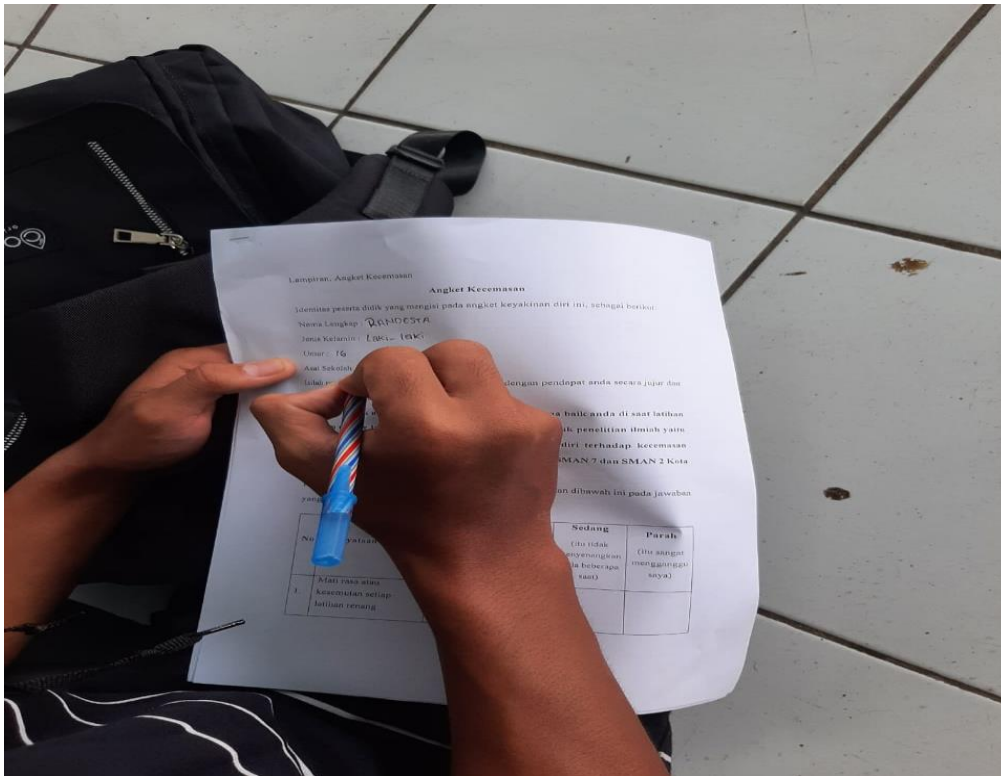


Foto pada saat pengambilan *Pre-test* Angket Kecemasan Diri



Foto peserta didik melakukan Doa Sebelum Latihan

## Lanjutan Dokumentasi Penelitian



Foto Pemberian Latihan *Internal Imagery*



Foto Pemberian Latihan *Internal Imagery*



## Lanjutan Dokumentasi Penelitian



Foto Pemberian Latihan Internal Eksternal Imagery



Foto Pemberian Latihan Internal Eksternal Imagery

## Lanjutan dokumentasi penelitian



Foto Pengambilan *Post-test* Angket Kecemasan Diri



Foto Pengambilan *Post-test* Angket Kecemasan Diri