



PENGEMBANGAN LATIHAN IMAGERY TERHADAP MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS

Siti Nurrochmah¹, Supriyadi², Laili Nabella Pebriani³

Universitas Negeri Malang

e-mail korespondensi: : 1st siti.nurrochmah.fik@um.ac.id 2nd supriyadi.fik@um.ac.id 3rd laili.nabella.2206148@students.um.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Oktober-2023

Disetujui: November-2023

Dipublikasikan : Desember-2023

Kata Kunci:

Pengembangan, Latihan imagery, Ekstrakurikuler

Abstrak

Tujuan dari adanya pengembangan latihan imagery sebagai upaya dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 4 Malang. Pengembangan pada penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) model ADDIE dengan langkah analisis, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Kemudian produk divalidasi oleh validator yang terdiri dari (1) ahli psikologi, (2) ahli kepelatihan bulutangkis, (3) ahli media, dengan hasil skor pada ahli psikologi 3,3 (layak), ahli kepelatihan bulutangkis 3,6 (sangat layak), ahli media 3,2 (layak). Produk diuji cobakan pada kelompok kecil yang berjumlah 15 siswa memperoleh hasil skor 3,3, dan kelompok besar berjumlah 60 siswa mendapatkan skor 3,3 dengan presentase sebesar 82,5%. Dari hasil tersebut pengembangan latihan *imagery* dinyatakan layak digunakan dan memiliki dampak yang positif terhadap kepercayaan diri siswa.

Abstract

The purpose of the development of imagery training as an effort to increase the self-confidence of badminton extracurricular students of SMA Negeri 4 Malang. The development in this study used the ADDIE model Research and Development (R&D) method with steps of analysis, design, development, implementation, and evaluation. Then the product is validated by validators consisting of (1) psychology experts, (2) badminton coaching experts, (3) media experts, with the results of scores on psychology experts 3.3 (feasible), badminton coaching experts 3.6 (very feasible), media experts 3.2 (feasible). The product was tested on a small group of 15 students getting a score of 3.3, and a large group of 60 students getting a score of 3.3 with a percentage of 82.5%. From these results, the development of imagery exercises is declared feasible to use and has a positive impact on student confidence.

□ Alamat korespondensi: siti.nurrochmah.fik@um.ac.id
E-mail: pjk.journal@um.ac.id

PENDAHULUAN

Seorang siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda, tiap siswa memiliki motivasi yang beragam dalam menuntut ilmu disekolah, ada yang termotivasi untuk mendapatkan prestasi akademik yang baik, adapula yang hanya mengugurkan kewajibannya, tapi tidak jarang pula siswa kesekolah untuk mengejar prestasi non akademik (Chao et al., 2019) Sejalan dengan itu kegitan sekolah pada saat ini tidak hanya mengejar presatasi akademik siswa, tetapi juga turut mendukung presatasi non akademik, hal ini didasari minat dan motivasi siswa yang berbeda-beda tersebut. Hal ini menjadi menunjang keberhasilan sekolah itu sendiri karena tidak monoton yang menuntut siswa hanya berprestasi pada bidang akademik namun juga mendukung penuh prestasi non akademiknya (Palardy, 2019). Salah satu bentuk dukungan sekolah dengan prestasi non akademik siswa salah satunya dengan mengadakannya kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan disekolah, selain kegiatan tersebut menjadi kegiatan yang diwajibkan pada kurikulum merdeka (Anggara et al., 2023). Pada ekstrakurikuler terdapat bermacam jenis kegiatan yang dapat diikuti oleh siswa sesuai dengan minat yang mereka miliki, sekolah berperan menyalurkannya dengan kegitan ekstrakurikuler tersebut. Salah satu contoh kegiatan ekstrakurikuler disekolah seperti Pramuka, PMR, seni, olahraga, dan masih banyak lainnya, kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang paling populer dan bpaling banyak diminati oleh siswa, hal ini karena banyak ragam yang ada (Veliz et al., 2019). Program kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat meningkatkan reputasi yang baik bagi sekolah karena pengaruhnya siswa dianggap mampu bersaing dengan baik dengan sekolah lain, merasa lebih baik (Brooks et al., 2020). Pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak hanya sebagai hiburan semata namun begitu banyak manfaat yang dapat dirasakan bagi siswa, salah satunya perkembangan kemampuan gerak aktivitas fisik dan keterampilan motorik lanjutan dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga tentunya peningkatkan keterampilan pola motorik lanjutan akan berkembang sesuai dengan usianya (Mustafa & Sugiharto, 2020).

Kegiatan ekstrakurikuler salah satu contohnya seperti, sepak bola, basket, bola voli, bela diri, tenis meja, bulutangkis, dan masih banyak lainnya, hal ini dikarena kan kegiatan yang bersifat kompetisi menjadi daya tarik sendiri bagi siswa untu mengikuti kegiatan tersebut (Aoyagi et al., 2020) Fenomena ini terjadi juga pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga bulutangkis di SMA Negeri 4 Malang, dimana peminat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis begitu besar, sekitar 150 siswa yang sangat berantusias mengikuti kegiatan tersebut, namun banyak hal yang harus dipertimbangkan, akhirnya dengan terpaksa kegiatan tersebut harus diadakannya seleksi, karena antusias yang begitu besar tidak sesuai dengan keadaan yang terjadi dilapangan seperti sarna dan prasarana yang terbatas, selain itu keterbatasan tenaga yang melatih juga menjadi faktor yang mengharuskan seleksi tersebut dilaksanakan. Pada akhirnya tersisa 75 siswa yang berhasil lolos mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut. pada observasi awal peneliti melakukan wawancara bersama guru sekaligus pembina kegiatan tersebut, peneliti menemukan masalah yang kerap terjadi pada siswa ekstrakurikuler, dimana kurangnya rasa percaya diri siswa ketika menghadapi lawan menjadi salah satu masalah yang harus ditangani. Hal ini menjadi penting karena kepercayaan diri seseorang akan berpengaruh terhadap penampilan performa saat menghadapi sebuah kompetisi (Kuloor & Kumar, 2020). Dalam upaya memperbaiki kepercayaan diri seseorang dalam kegiatan olahraga perlu adanya latihan mental yang tepat, latihan mental sama pentingnya dengan latihan fisik, ataupun teknik (Faulkner et al., 2021).

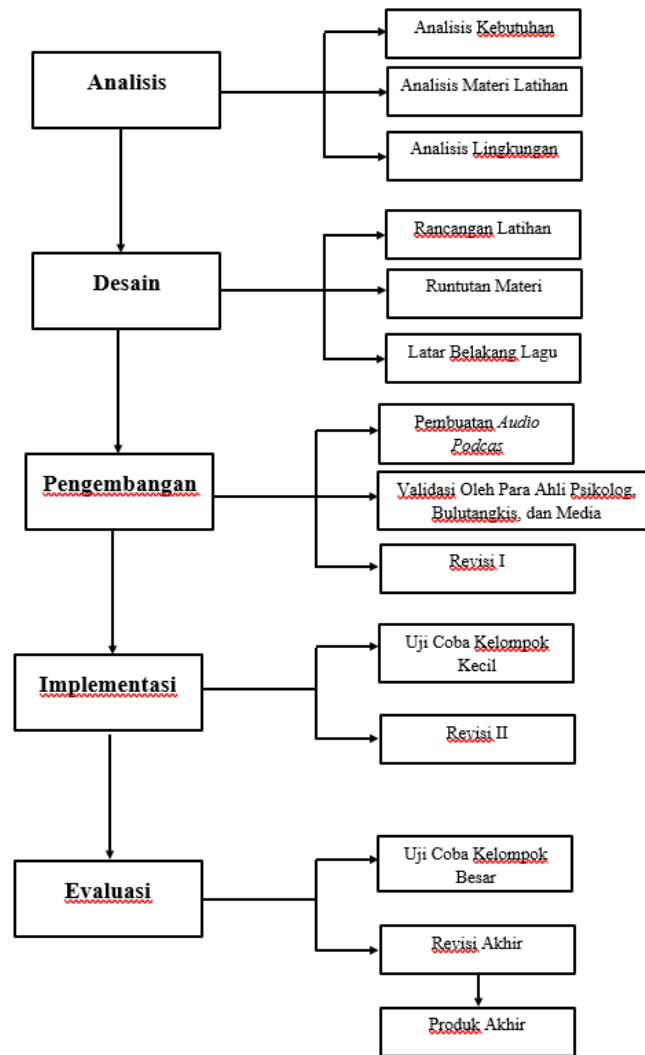
Melatih kepercayaan diri tidak hanya dengan pengalaman tetapi perlunya penanganan khusus agar dapat berkembang dengan baik perlu waktu dalam membentuk kepercayaan diri seseorang (Popovych et al., 2022). Dalam melatih mental banyak bentuknya salah satu bentuk dengan imagery agar adanya perubahan dalam peningkatan kepercayaan diri seseorang, latihan imagery sendiri sudah terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang, dimana telah dilakukan penelitian pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal ketika dilakukannya penerapan latihan imagery mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah melakukan latihan imagery (Chodori & Adi, 2023). Selain itu penelitian lain juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola voli (Kurniawan et al., 2023). Didasari penelitian selanjutnya pentingnya melatih mental agar kepercayaan diri dapat lebih baik lagi. Latihan imagery merupakan latihan membayangkan, dimana seseorang membayangkan dirinya sedang mengalami sesuatu yang belum terjadi ataupun sudah terjadi, hal ini akan menjadikan gambaran didalam dirinya agar lebih siap lagi menghadapi situasi tertentu (Fortes et al., 2020).

Membina ekstrakurikuler bulutangkis perlu adanya manajemen yang baik, dimana setiap olahraga perlu adanya latihan secara teratur dan terstruktur dengan baik agar dapat meningkatkan kualitas permainan setiap sisinya, baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental (Talha, 2023). Dengan pembinaan yang baik akan semakin besar peluang bagi siswa berkembang hingga menorehkan prestasi yang ingin dicapai, namun dalam beberapa kasus pada ekstrakurikuler sekolah ada beberapa kendala yang biasa terjadi pada saat kegiatan berlangsung, yang paling utama masalah yang biasa dihadapi adalah kendala waktu, fasilitas, dan kualitas latihan. Di beberapa sekolah ekstrakurikuler dilakukan secara apa adanya, tanpa memperhatikan kualitas dari latihannya, kegiatan dibiarkan dilakukan seadanya tanpa memikirkan skill dan bakat siswa (Amirzan, 2019). Melihat hal ini seharusnya kegiatan ekstrakurikuler harus dilakukan secara maksimal, sebab dengan latihan yang maksimal akan meningkatkan kualitas dari siswa tersebut, serta dapat meningkatkan kemampuan dan menunjang prestasi siswa, hal ini menjadi PR bagi pelatih untuk dapat memberikan materi latihan yang lebih maksimal lagi, namun melihat keadaan yang telah kita ketahui waktu menjadi musuh terbesar dalam kegiatan ekstrakurikuler, hal ini tentunya juga mempengaruhi secara besar bagi siswa, baik dari segi skill, fisik, dan mental (Naphatchakorn & Phichayavee, 2023).

Pentingnya memiliki mental yang baik bagi siswa tentunya dapat menunjang kemampuan dari permainannya, namun terkadang latihan mental biasanya dianggap tidak sepenting latihan fisik, karena mental dianggap dapat terbentuk dengan sendirinya, padahal faktanya latihan mental dan fisik tentunya sama pentingnya yang harus sama-sama dilatih dan mental tidak dapat berkembang jika tidak dilatih (Pascoe et al., 2020). Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dua kali dalam seminggu dengan intensitas waktu 160 menit disetiap pertemuan, sudah diketahui dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa melatih mental tidaklah semudah dan secepat menghafalkan sebuah narasi, sama halnya dengan melatih fisik perlu waktu dan konsistensi agar adanya perubahan kepercayaan seseorang, ini menjadi masalah tersendiri pada kegiatan ekstrakurikuler mengingat keterbatasan waktu yang tersedia. Dari masalah waktu ini tidak hanya berimbas pada penampilan skillnya saja mental juga berpengaruh dalam hal ini, dimana kepercayaan diri menurun ketika kurangnya waktu latihan diberikan, dimana siswa kurang yakin akan kemampuannya sendiri, sementara latihan mental sangat jarang diberikan pelatih pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, maka dari ini perlu adanya pengembangan dari latihan mental agar dapat dilaksanakan, demi menunjang kepercayaan diri siswa. Melihat dari permasalahan yang ada peneliti melakukan pengembangan latihan imagery dengan mengembangkannya melalui audio *podcast* yang diunggah melalui aplikasi musik *Spotify*. Dengan adanya pengembangan ini akan mempermudah siswa dalam mengakses latihan, karena mudah digunakan dan dapat dilakukan dimana saja selama siswa dapat mengakses jaringan,

METODE

Penelitian kali ini menggunakan metode pengembangan Research and Development (R&D), dengan menggunakan model ADDIE, yang memiliki 5 tahapan dalam pengembangannya, mulai dari analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi (Cahyadi, 2019). Sesuai dengan model ADDIE penelitian ini mengikuti setiap runtutan sesuai yang telah dijelaskan sebelumnya, Adapun tahapan penelitian ini dapat dilihat pada began berikut:



Bagan 1. Alur pengembangan produk

Penelitian berlokasi di SMA Negeri 4 Malang, bertujuan agar dapat menyelesaikan problematika yang ada pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis, dengan mengembangkan latihan imagery dalam upaya meningkatkan kualitas latihan dalam kegiatan tersebut dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Subjek pada penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah sebanyak 75 siswa. Adapun validator yang pada pengembangan latihan imagery ini terdapat 3 orang ahli, yang pertama ahli psikologi, kedua ahli kepelatihan bulutangkis, dan ketiga ahli media. Pengujian dilakukan terbagi menjadi dua kelompok, uji kelompok kecil dan besar. Pada uji coba kelompok kecil berjumlah 15 siswa yang mengikuti, dan uji coba kelompok besar sebanyak 60 siswa ekstrakurikuler bulutangkis. Instrumen yang digunakan pada pengembangan menggunakan kuoesioner, data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan penelitian kualitatif. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan produk valid dan tidak valid maka digunakan analisis validitas pada instrumen pengumpulan data, dengan cara menghitung koefisien validitas dari butir soal koesioner dengan rumus korelasi produk momen (*raw score*) (Budiwanto, 2017). Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Ket.

r_{xy} = Koefisien korelasi

X = Skor item

Y = Skor total

N = Banyak subjek

Norma acuan dalam interpretasi besarnya koefisien korelasi didasari dari tabel dibawah ini:

Tabel 1. Kriteria Koefisien

Koefisien Validasi	Interprstasi
0,80 $r \leq 1,00$,	Sangat tinggi
0,60 $r \leq 0,79$	Tinggi
0,40 $r \leq 0,59$	Sedang
0,20 $r \leq 0,39$	Rendah
$r \leq 0,20$	Sangat rendah

Pengujian dari koefisien korelasi menggunakan uji-t dengan rumus:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{1-r^2}$$

Ket.

t = nilai t_{hitung}

r = koefisien korelasi hasil t_{hitung}

n = jumlah responden

Kaidahnya jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, berarti valid, Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ berarti tidak valid. Pada penelitian pengembang produk perlu adanya perhitungan reliabilitas agar produk yang kembangkan dapat dipercaya layak digunakan, maka dari itu penting halnya ketika melakukan pengembangan melakukan perhitungan reabilitas agar produk yang dikembangkan dapat dipercaya. adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$r_i = \frac{2rb}{1+rb}$$

Keterangan

r_i = nilai reliabelitas seluruh pertanyaan

r_b = korelasi produk momen

Hasil perhitungan koefisien reliabilitas yaitu:

Tabel 2. Klasifikasi reabilitas

Reabilitas	Interval
Sangat tinggi	0.80 $r < 1.00$
Tinggi	0.60 $r < 0.80$
Sedang	0.40 $r < 0.60$
Rendah	0.20 $r < 0.40$
Sangat rendah	$r < 0.20$

Tenik Analisa yang digunakan untuk menganalisis data kuantitatif dari hasil validasi dengan menghitung nilai rata-rata dari setiap kuesioner yang telah disebarakan, kegunaan dari teknik ini agar mengetahui nilai akhir yang didapatkan, Adapun rumus dalam perhitungan sebgai berikut:

$$P = \frac{\Sigma x}{\Sigma x_i} \times 100\%$$

Keterangan

P = Kelayakan

Σx = jumlah pertanyaan

Σx_i = jumlah jawaban tertinggi

Tabel 3. Kualifikasi tingkat kelayakan berdasarkan presentase

Keterangan	Kriteria	Presentase (%)
Revisi	Tidak layak	20-36
Revisi	Kurang layak	36-52
Sebagian revisi	Cukup layak	52-68
Tidak revisi	Layak	68-84
Tidak revisi	Sangat Layak	84-100

Jika skor validasi memperoleh nilai 68 dalam termasuk valid maka produk dapat digunakan dan dimanfaatkan sebagai materi latihan bulutangkis dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, namun jika pada saat Analisa produk mendapatkan hasil data terhadap latihan *imagery* menggunakan audio *podcast* kurang dari 68, maka memerlukan revisi pada produk tersebut, agar dapat dimanfaatkan, dan layak digunakan.

HASIL

Penelitian pengembangan menggunakan metode R&D dengan model ADDIE, dalam model ADDIE terdapat lima tahapan yang harus dilakukan peneliti yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation* (Adriani et al., 2020). Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa pengembangan latihan *imagery* yang dikembangkan dengan audio *podcast* yang diunggah melalui aplikasi pemutar musik *Spotify*. Pertama-pertama menganalisis hasil dari tiga ahli yang terdiri ahli psikologi, ahli kepelatihan bulutangkis, dan ahli media, berikut hasil rata-rata hasil penilaian produk audio *podcast* yang dinilai dari berbagai aspek:

Tabel 4. Hasil Rata-Rata Penilaian Para Validator

No	Validator	Rata-Rata	Kategori
1	Ahli Psikologi	3,3	Baik
2	Ahli Kepeleatihan Bulutangkis	3,6	Baik
3	Ahli Media	3,2	Baik
Jumlah		3,3	Baik

Dari hasil penilaian skor 3,3 dan hasil skor maksimal 4,0 maka dihitung kelayakan produk dengan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Presentasi kelayakan} &= \frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\% \\ &= \frac{3,3}{4,0} \times 100\% \\ &= 82,5\% \end{aligned}$$

Jadi, hasil dari segi kelayakan produk pengembangan latihan *imagery* adalah 82,5% dapat dikategorikan “**Layak**” untuk diujicobakan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 4 Malang.

Selanjutnya menganalisis dari hasil responden penilaian siswa ekstrakurikuler bulutangkis, yang berjumlah 75 siswa, siswa dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kecil dan kelompok besar, pada kelompok kecil berjumlah 15 siswa dan kelompok besar berjumlah 60 siswa. hasil dianalisis dari tingkat validitas dan reabilitas instrumen, dan menganalisis hasil penilaian siswa. hasil uji validitas dan koefisien rendah r_{hit} 0.605 dan koefisien tinggi r_{hit} 0.805 dan $r_{tab} \alpha 0,05 = 0.227$. Hasil $r_{hit} > r_{tab}$, lalu dihitung tingkat reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, jika instrumen koefisien

reliabilitasnya $r_{11} < 0,7$, sesuai dengan ketentuan tersebut pada perhitungan mendapatkan hasil $r_{11} = 0,902 < 0,7$ maka dinyatakan reliabel. maka produk dinyatakan valid digunakan sebagai instrumen penilaian latihan mental *imagery* yang berbentuk audio *podcast*. Berikut tabel hasil rata-rata penilaian siswa:

Tabel 5. Nilai Rata-Rata Hasil Penilaian Dari Kelompok Kecil dan Besar

No	Kelompok	Rata-Rata	Kategori
1	Kecil	3,3	Baik
2	Beasr	3,3	Baik
	Jumlah	3,3	Baik

Dilihat dari rata-rata penilaian siswa dengan skor 3,3, sedangkan skor tertinggi sengan skor 4,0 maka jika dihitung kelayakan dengan rumus presentase adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Presentasi kelayakan} &= \frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\% \\ &= \frac{3,3}{4,0} \times 100\% \\ &= 82,5\% \end{aligned}$$

Hasil menunjukkan angka 82,5%, yang dikategorikan “Layak” digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 4 Malang. Setelah mendapatkan hasil valid dan layak penulis mengunggah audio *podcast* memalui aplikasi musik *Spotify*, agar pengguna lebih mudah mengakses latihan, dengan judul “Latihan *Imagery* Bulutangkis” Adapun link latihan sebagai berikut:

<https://open.spotify.com/episode/7vGTdjiaoPFXhFkzExSMkG?si=b297f659bdae4ea6>



Gambar 2. Tampilan Latihan *Imagery* Pada Aplikasi *Spotify*

PEMBAHASAN

Produk yang dikembangkan merupakan latihan *imagery* yang dimuat dalam bentuk audio *podcast*, kemudian diunggah pada aplikasi pemutar musik *Spotify*, latihan ini dikhususkan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis. Dari pengembangan ADDIE seperti yang telah disebutkan sebelumnya melewati lima tahapan yang harus dilakukan.

1. Analisis (Analysis)

Tahap pertama yang dilakukan adalah menganalisis pada subjek penelitian yaitu dengan melakukan observasi awal pada saat latihan ekstrakurikuler bulutangkis, dengan mewawancarai guru sekaligus pelatih yang memegang kendali dalam kegiatan, hal yang ditanyakan adalah keresahan selama ini yang telah ditemukan, ternyata keresahan yang kerap terjadi adalah ketika menghadapi pertandingan siswa mengalami kurangnya rasa percaya diri ketika menghadapi lawan diluar sekolahnya.

2. Perancangan (Design)

Pada tahap kedua, dilakukannya merencanakan pengembangan audio *podcast*, yang terdiri dari:

- Rancangan latihan, gambaran secara keseluruhan mengenai isi audio *podcast imagery*.
- Runtutan materi, yang terdiri dari rancangan struktur isi materi yang ingin disajikan, terdiri dari relaksasi, inti materi, relaksasi, dan penutup.

- Tahapan terakhir, mengenai pemilihan lagu yang menjadi latar belakang audio *podcast*, memilih irama yang sesuai dengan komponen dalam latihan.
3. Pengembangan (Development)

Tahap pengembangan dilakukannya pembuatan produk latihan imagery audio *podcast*, yang dimulai dari pengambilan suara, pengeditan, dan kesesuaian intonasi, berdasarkan dengan rancangan awal yang telah direncanakan sebelumnya. Langkah selanjutnya setelah produk awal jadi, dilakukannya validasi oleh para ahli, kesesuaian isi materi, runtutan kesesuaian, dan kelayakan media. Proses ini dilakukan agar mengetahui kelayakan audio *podcast* serta mendapatkan masukan dan saran agar dapat meningkatkan kualitas produk sebelum diuji cobakan kepada siswa.
 4. Implementasi (Implementation)

Setelah audio *podcast* dinyatakan layak digunakan dalam penelitian, kemudian dilakukannya uji coba produk yang diterapkan pada kelompok kecil siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 4 Malang. Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana dari respon siswa setelah diberikannya latihan, sekaligus menguji kelayakan audio *podcast* berdasarkan dari penilaian siswa.
 5. Evaluasi (Evaluation)

Tahapan terakhir dalam model ADDIE ini dengan melakukan evaluasi produk oleh pengguna yang didasari dari hasil penerapannya pada uji coba kelompok besar yang telah diberikan *treatment* latihan sama halnya seperti kelompok kecil. Kemudian data dianalisis seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, kemudian ditarik kesimpulan dari hasil data tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa pengembangan latihan imagery layak digunakan, untuk diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler disekolah dan memberikan dampak yang positif terhadap kepercayaan diri siswa. Diperoleh hasil rata-rata dari ketiga validator, ahli psikologi, bulutangkis, dan media, memperoleh hasil 3,3 dengan tingkat persentase sebesar 82,5% berkategori layak digunakan dalam latihan *imagery*. Selanjutnya hasil dari analisis validitas dari data keseluruhan siswa memperoleh skor rata-rata 3,3, uji validasi dan hasil koefisien rendah r_{hit} 0.605 dan koefisien tinggi r_{hit} 0.805 dan $r_{tab} \alpha 0,05 = 0.227$. Hasil $r_{hit} > r_{tab}$, lalu dihitung tingkat reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, jika instrumen koefisien reliabilitasnya $r_{11} < 0,7$, sesuai dengan ketentuan tersebut pada perhitungan mendapatkan hasil $r_{11} = 0,902 < 0,7$ maka dinyatakan reliabel. maka produk dinyatakan “valid” dan “layak” digunakan sebagai latihan mental *imagery* yang berbentuk audio *podcast*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, D., Lubis, P., & Triono, M. (2020). Teaching Material Development of Educational Research Methodology with ADDIE Models. *The 3rd International Conference Community Research and Service Engagements, IC2RSE 2019, 4th December 2019*.
- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 2(1), 79–87.
- Anggara, A., Amini, A., Faridah, F., Siregar, M., Faraidin, M., & Syafrida, N. (2023). Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar pada Satuan Pendidikan Jenjang SMP. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1).
- Aoyagi, K., Ishii, K., Shibata, A., Arai, H., Fukamachi, H., & Oka, K. (2020). A qualitative investigation of the factors perceived to influence student motivation for school-based extracurricular sports participation in Japan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 624–637. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1700139>
- Brooks, S. K., Smith, L. E., Webster, R. K., Weston, D., Woodland, L., Hall, I., & James Rubin, G. (2020). The impact of unplanned school closure on children’s social contact: Rapid evidence

- review. In *Eurosurveillance* (Vol. 25, Issue 13). European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). <https://doi.org/10.2807/1560-7917.ES.2020.25.13.2000188>
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika Untuk Mengolah Data Keolahragaan*. UM Press.
- Cahyadi, R. A. H. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Addie Model. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(1), 35–42. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i1.2124>
- Chao, C.-N., Hegarty, N., Angelidis, J., & Lu, V. F. (2019). Chinese Students' Motivations for Studying in the United States. *Journal of International Students*, 7(2), 257–269. <http://jistudents.org/>
- Chodori, M. A. I., & Adi, S. (2023). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang Nanang Tri Wahyudi Universitas Negeri Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 63–75. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.320>
- Faulkner, J., O'Brien, W. J., McGrane, B., Wadsworth, D., Batten, J., Askew, C. D., Badenhorst, C., Byrd, E., Coulter, M., Draper, N., Elliot, C., Fryer, S., Hamlin, M. J., Jakeman, J., Mackintosh, K. A., McNarry, M. A., Mitchelmore, A., Murphy, J., Ryan-Stewart, H., ... Lambrick, D. (2021). Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(4), 320–326. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.11.016>
- Fortes, L. S., Freitas-Júnior, C. G., Paes, P. P., Vieira, L. F., Nascimento-Júnior, J. R. A., Lima-Júnior, D. R. A. A., & Ferreira, M. E. C. (2020). Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 120–128. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1462229>
- Kuloor, H., & Kumar, A. (2020). Self-confidence and sports. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(4). <https://doi.org/10.25215/0804.001>
- Kurniawan, W. P., Rusitayanti, N. W. A., & Adnyana, I. W. (2023). Perbandingan Keterampilan Mental Pemain Bola Voli Putra dan Putri Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8300344>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218.
- Naphatchakorn, V., & Phichayavee, P. (2023, June 20). Effect Of Self-Confidence By Self-Talk Skill Training On Anxiety In Korfball Shooting. *Proceedings of the 8th ACPEs (ASEAN Council of Physical Education and Sport)*. <https://doi.org/10.4108/eai.28-10-2022.2327451>
- Palardy, G. J. (2019). School Peer Non-academic Skills and Academic Performance in High School. *Frontiers in Education*, 4. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00057>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. In *BMJ Open Sport and Exercise Medicine* (Vol. 6, Issue 1). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Popovych, I., Halian, I., Pavliuk, M., Kononenko, A., Hrys, A., & Tkachuk, T. (2022). Emotional quotient in the structure of mental burnout of athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 337–345. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.02043>

Talha, M. (2023). The Impact of Psychological Skills Training on Performance Enhancement in Athletes: A Meta-analysis. *Revista de Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(1), 293–301.

Veliz, P., Snyder, M., & Sabo, D. (2019). *THE STATE OF HIGH SCHOOL SPORTS IN AMERICA: An Evaluation of the Nation's Most Popular Extracurricular Activity I*. www.WomensSportsFoundation.org•800.227.3988

